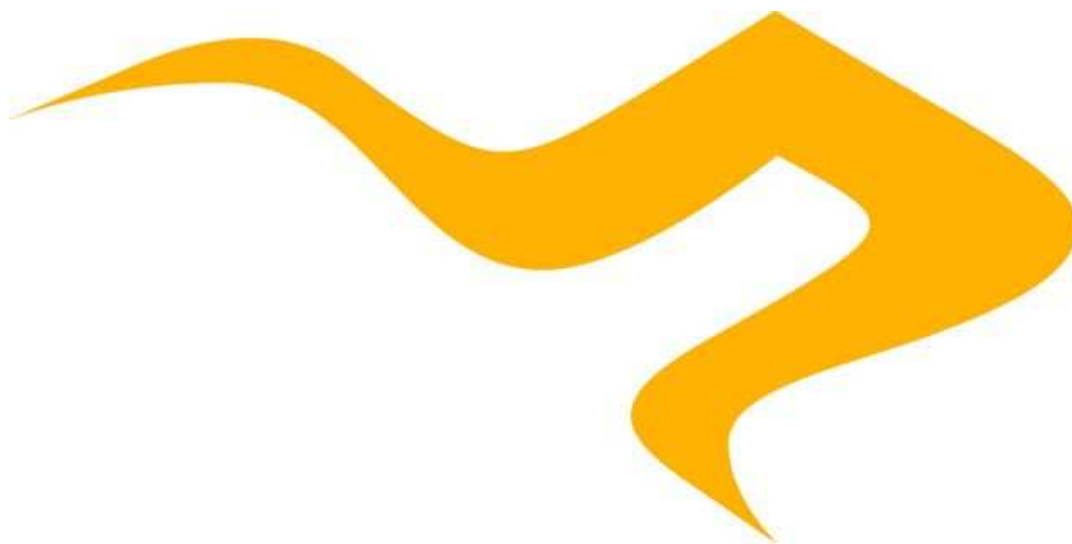




Olympisch Vuur in Nederland

aangestoken door NOC*NSF

Olympisch Plan 2028
Visiedocument 'Maatschappelijke waarde van Sport',

Oktober 2008

Colofon

Titel:

'Maatschappelijke waarde van sport'
Publicatie in het kader van het Olympisch Plan 2028

Publicatienummer:

693

Datum:

Oktober 2008

Uitgave van:

NOC*NSF
Postbus 302
6800 AH Arnhem
www.sport.nl/nocnsf/olympischplan
026 – 4834400

Redactie:

Thema Gezondheid: Wouter de Groot en Gielion de Wit
Thema Sociale Cohesie: Eric Luijpers en René Lammers
Thema Opvoeding en Onderwijs: Nicolette van Veldhoven
Thema Duurzaamheid: Jeroen van Tets
Bouwsteen Sportwaarden: Lieke Vloet

Eindredactie:

Sonja Posthuma en Karin Horsting
met ondersteuning van Heidy Melitz

Opmaak en drukwerk:

Repro NOC*NSF

Inhoudsopgave

Inleiding	5
Deel I Bouwsteen Maatschappelijke Thema's	
- Hoofdstuk 1, Gezondheid	7
- Hoofdstuk 2, Sociale Cohesie	13
- Hoofdstuk 3, Opvoeding & Onderwijs	21
- Hoofdstuk 4, Duurzaamheid	35
Deel II Bouwsteen Sportwaarden	
- Hoofdstuk 1, Sportwaarden	43
- Hoofdstuk 2, Onderbouwde keuze voor vier sportwaarden	45
- Hoofdstuk 3, De vier sportwaarden	47
- Hoofdstuk 4, Doelen en resultaten van de bouwsteen	49
- Hoofdstuk 5, Bevordering vier sportwaarden via reguliere sport	55
- Hoofdstuk 6, Bevordering van één (of meer) sportwaarden bij specifieke groepen	59
- Hoofdstuk 7, Activiteiten 2009 – 2016	73
Conclusie	79
Presentielijst Expertmeeting 9 oktober 2008	81
Bijlagen	82

Inleiding

Het doel van het Olympisch Plan 2028 is het realiseren van een sportland op Olympisch niveau (in 2016), dat mogelijk resulteert in een kandidaatstelling voor de Olympische en Paralympische Spelen van 2028. De hele Nederlandse samenleving wordt bij het Olympisch Plan 2028 betrokken. Inmiddels staan grote partners uit sport, overheid, bedrijfsleven en maatschappij achter het Olympisch Plan 2028.

Natuurlijk zou het mooi zijn als Nederland ooit de Olympische Spelen mag organiseren, maar de weg daar naar toe is nog belangrijker. Juist die weg er naar toe zorgt ervoor dat heel Nederland profiteert van de sport en daar profiteert de sport op haar beurt ook weer van. Nederland heeft behoefte aan iets dat ons allen bindt. Iets dat Nederland perspectief, inspiratie en een doel geeft. De Olympische Spelen kunnen hier een belangrijke rol in spelen. Het Olympisch Plan 2028 is opgebouwd uit zes bouwstenen, waar tot en met 2016 aan gewerkt wordt:

1. Topsport: Betere prestaties in de topsport (top-10 van de wereld)
2. Sportontwikkeling: Zoveel mogelijk Nederlanders sporten vaker (70% sport 1x per maand)
3. Evenementen: Meer evenementen, met meer bezoekers/deelnemers
4. Media: Meer media-aandacht, meer diversiteit, meer kijkers/luisteraars/lezers
5. Sportwaarden: Sport draagt optimaal bij aan persoonlijke ontwikkeling van mensen
6. Maatschappelijke thema's: Sport levert bijdrage aan maatschappelijke thema's

Dit visiedocument 'Maatschappelijke waarde van Sport' behelst een verkenning op de twee van de zes bouwstenen van het Olympisch Plan 2028, te weten de bouwstenen 'Maatschappelijke Thema's' en 'Sportwaarden'. Beide bouwstenen kennen hun eigen visiedocument en deze vindt u in deze gebundelde versie terug. Dit visiedocument is bedoeld richting te geven aan de discussie over de juiste interventies binnen de twee bouwstenen. Rekening houdend met de conclusies in dit document worden concrete activiteiten geformuleerd in het Olympisch Plan 2028.

Bouwsteen Maatschappelijke Thema's

Het gaat in de bouwsteen 'Maatschappelijke Thema's' om de inzet van sport als middel voor maatschappelijke vraagstukken. Er is een breed draagvlak voor het feit dat sport een bijdrage kan leveren aan het aanpakken van complexe maatschappelijke kwesties. Binnen deze bouwsteen is gekozen voor deelthema's. De samenstelling van deze deelthema's is de afgelopen twee jaren onderhevig geweest aan wijzigingen en voortschrijdend inzicht. Dit heeft eind 2008 geresulteerd in een keuze voor onderstaande zes deelthema's:

- Gezondheid
- Sociale cohesie
- Opvoeding & Onderwijs
- Duurzaamheid
- Economie
- Innovatie

In dit visiedocument vindt u vier van de zes deelthema's terug, te weten Gezondheid, Sociale Cohesie, Opvoeding & Onderwijs en Duurzaamheid.

Gezien de complexiteit van de bouwsteen zijn de maatschappelijke thema's solitair benaderd. Door deze solitaire benadering is er sprake van enige inhoudelijke overlap, niet alleen voor wat betreft de thema's onderling, maar ook op het niveau van de bouwstenen Maatschappelijke Thema's, Sportwaarden en Sportontwikkeling. In de uitwerking van concrete activiteiten wordt hiermee rekening gehouden.

Economie en Innovatie

De thema's Economie en Innovatie worden in dit document niet nader behandeld.:

- Voor wat betreft het thema *Economie* wordt verwezen naar de managementsamenvatting van het rapport 'De economische betekenis van sport in Nederland' dat in opdracht van het ministerie van VWS en het ministerie van EZ is opgesteld en dat in juni 2008 is verschenen. Het rapport beschrijft onder andere de bestedingen van consumenten, bedrijfsleven, overheid en sportbonden, exportcijfers en de bijdrage van sport aan het Bruto Binnenlands Product (BBP) en de werkgelegenheid. Bovendien behandelt het onderzoek op hoofdlijnen de

economische effecten van sport op thema's zoals gezondheid, ruimtelijke ordening, innovatie en de betekenis van sport voor de naamsbekendheid van Nederland.

- Voor wat betreft het thema *Innovatie* wordt verwezen naar de uitkomsten van het innovatie-evenement van het Innovatieplatform dat op 3 december 2008 plaatsvindt. Het kabinet heeft het Innovatieplatform in 2003 opgericht, met als doel dat Nederland tot de internationale top 5 gaat behoren op het gebied van hoger onderwijs, onderzoek en innovatie. Het innovatie-evenement brengt bestuurders, wetenschappers, politiek, ondernemers en geïnteresseerden bijeen om te werken aan een sterker en innovatief Nederland. Het jaar 2028 is hiervoor de metafoor.

Bouwsteen Sportwaarden

Binnen het Olympisch Plan 2028 houdt de bouwsteen Sportwaarden zich bezig met de vraag wat sport kan betekenen in de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Met als doel dat de sport optimaal gaat bijdragen aan die persoonlijke ontwikkeling. Er zijn – uit onderzoek gebleken - vele waarden waarvan aannemelijk is dat ze door sport kunnen worden beïnvloed, deze waarden zijn gecategoriseerd tot vier sportwaarden:

- Zelfvertrouwen / zelfwaardering
- Sociaal gedrag
- Presteren / prestatievermogen
- Well-being / gezondheid.

Het verhogen van deze sportwaarden zal enerzijds gebeuren via de reguliere sport anderzijds via sportaanbod dat er expliciet op gericht is om één sportwaarde bij specifieke groepen te verbeteren.

Proces

In de afgelopen twee jaren zijn beide visiedocumenten tot stand gekomen. NOC*NSF heeft hiervoor veelvuldig gebruik gemaakt van de kennis van experts van buitenaf.

De externe en finale legitimatie van de visiedocumenten heeft onder andere plaatsgevonden door middel van een expertmeeting op 9 oktober 2008. Deze expertmeeting had als titel 'de Maatschappelijke Waarde van Sport' aangezien zowel de bouwsteen Maatschappelijke Thema's als ook de bouwsteen Sportwaarden aan bod kwamen.

Dit visiedocument 'Maatschappelijke waarde van Sport' dient als verdieping van het rapport 'Olympisch Plan 2028'. Onder andere op basis van dit rapport wordt begin 2009 een besluit genomen over de voortgang van het Olympisch Plan. Indien u van de laatste ontwikkelingen op de hoogte wilt blijven, verwijzen wij u naar onze website: www.sport.nl/nocnsf/olympischplan

Leeswijzer

Dit visiedocument is opgebouwd uit twee bouwstenen. Deel I van dit document behandelt de visie binnen de bouwsteen Maatschappelijke Thema's. Achtereenvolgens worden de thema's Gezondheid, Sociale Cohesie, Opvoeding & Onderwijs en Duurzaamheid toegelicht. Indien van toepassing, zijn de geraadpleegde bronnen direct na ieder thema terug te vinden. In Deel II wordt de visie binnen de bouwsteen Sportwaarden behandeld. Deze visie concentreert zich op de vier sportwaarden Zelfvertrouwen, Sociaal gedrag, Prestatievermogen en Well-being. Dit document wordt afgesloten met een afrondende conclusie, waarna de presentielijst van de expertmeeting en alle bijlagen terug te vinden zijn.

Deel I Maatschappelijke Thema's

Hoofdstuk 1 Gezondheid

"Als een magisch middel zou bestaan dat je leven kan verlengen, de kwaliteit van je leven kan verbeteren, het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en darmkanker met de helft kan verminderen, angst en depressie kan verminderen, bloeddruk kan verlagen, fitheid kan verhogen, vetpercentage kan verlagen en het algemeen gevoel van welbevinden kan verhogen, zou er dan iemand zijn die het niet zou gebruiken? Zo'n middel bestaat, is bovendien goedkoop en kan op ieder gewenst moment worden 'toegediend'. Maar je krijgt het natuurlijk niet voor niets. Het kost ... tijd en inspanning en we noemen het medicijn 'sport en beweging'."

1.1 Inleiding

Het thema Gezondheid maakt onderdeel uit van de bouwsteen Maatschappelijke thema's van het Olympisch Plan 2028. Wat betekent gezondheid in een land dat zich op Olympisch niveau bevindt? In de discussie blijkt gezondheid een containerbegrip. Om te kunnen beoordelen waar sport een bijdrage kan leveren aan gezondheid dient afgebakend en ingekaderd te worden wat de gezondheidswaarde van sport is. Deze notitie wil richting geven en keuzes aanreiken aan de sport die van belang zijn om de gezondheidswaarde van sport maatschappelijk te laten renderen. De inhoud van dit document is voorgelegd aan een aantal experts o.a. in een tweetal expertmeetings op 26 februari en 9 oktober 2008. De inbreng van verschillende experts (Prof. Dr. Wim Groot (UM), Prof. Dr. Frank Backx (UMCU), Prof. Dr. Willem van Mechelen (VUMC), Dr. Nico van Meeteren (TNO), Prof. Dr. Ruud Koning (RUG), Prof. Dr. Hans van Oers (RIVM) en Drs. Ronald Kramer (DRK), Dr. Evert Verhagen (VUMC), Mw. Anja Bruinsma (VSG), Drs. Jan Huurman (NIGZ) en Marcel Woudman (Achmea)) is verwerkt in de hierna beschreven aanpak. Naast de afbakening van het begrip wordt ook duidelijk gemaakt wat de relatie is tussen sporten en gezondheid en hoe deze eruit ziet. Verder worden de good practices toegelicht en indicatoren gegeven om het succes van sporten voor gezondheid te meten. Ten slotte wordt een strategie geschetst hoe de gezondheidseffecten van een Nederland op Olympisch niveau in 2016 kunnen worden geoptimaliseerd en op welke terreinen mogelijk vervolgonderzoek kan worden verricht.

1.2 Gezondheid en sport

De bijdrage die sport kan leveren aan de gezondheid wordt in het in Beijing tijdens de Olympische Spelen gepresenteerde Olympisch Plan 2028 omschreven als "de bijdrage aan het verminderen van specifieke gezondheidsaandoeningen, zowel preventief als curatief". Dat betekent dat meer mensen door middel van sportbeoefening van hun specifieke aandoeningen zijn geholpen of dat mensen uit risicogroepen door middel van het volgen van een sportprogramma verminderd te maken krijgen met gezondheidsaandoeningen. De aandoeningen waarop in dit verband wordt ingegaan zijn overgewicht/obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten. Dit zijn volksziekten één, twee en drie jaarlijks verantwoordelijk voor 60.000 sterfgevallen¹ (is 47% van alle sterfgevallen) in Nederland. Bovendien is voor deze ziekten wetenschappelijk aangetoond dat sport een positief effect heeft op zowel de bestrijding als de voorkoming van deze ziekten. Het overgrote deel van de Nederlandse bevolking (73%) is ook van mening dat een actieve sportbeoefening nodig is voor een goede gezondheid en een ruime meerderheid van zowel de sporters bij een sportvereniging (66%) als de sporters bij een fitnesscentrum (88%) geven gezondheid als belangrijkste motief aan om te gaan sporten.² Sporters zijn ook gezonder zijn dan niet-sporters. En als ze al ziek worden, zijn ze korter ziek dan niet-sporters.

De belangrijkste constatering voor sport en gezondheid zijn:

¹ Sterftecijfers hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht zijn respectievelijk: 43.000, 11.000 en 7.000. Daar zit enige overlap in aangezien mensen met (ernstig) overgewicht mn. overlijden aan hart- en vaatziekten en diabetes (Bron: www.rivm.nl).

² Jaarrapportage Sport 2006 SCP, *Rapportage Sport 2006*, Den Haag, p. 110 en p. 356. Ook in *Sporters in beeld*, Sportersmonitor 2005 – 2006, W.J.H. Mulierinstituut i.o.v. NOC*NSF, 's-Hertogenbosch, oktober 2007 geeft 70% van de sporters gezondheid aan als reden om te gaan en blijven sporten.

- Sportdeelname draagt in belangrijke mate bij aan het realiseren van de voor fysieke gezondheid geldende beweegnormen. De meest recente cijfers geven aan dat 69% van de sporters voldoet aan de combinorm versus 57% van de niet-sporters. Het verschil tussen deze groepen wordt vooral veroorzaakt door het verschil in het voldoen aan de fitnorm (34% sporter vs. 11% niet-sporter). Aangezien intensievere beweegvormen over het algemeen een grotere bijdrage leveren aan de gezondheid, mag geconcludeerd worden dat sporters dankzij hun sportieve activiteiten een behoorlijke gezondheidsstap voor zijn op hun niet-sportieve landgenoten.
- Sporters blijken - naast hun sportactiviteiten – ook significant actiever te zijn in het dagelijkse leven dan niet-sporters. Ze gebruiken bijvoorbeeld vaker de fiets in vrije tijd en voor woonwerk-/schoolverkeer.
- Sporters hebben een gezondere leefstijl dan niet sporters. Sporters roken minder, ontbijten beter, eten meer fruit en slapen beter. Sporters die alcohol drinken, drinken minder glazen alcohol dan drinkende niet-sporters. Het aantal sporters dat last heeft van overgewicht ligt 15% lager dan bij de niet-sporters. Ook geven sporters aan minder last te hebben van moeheid, nervositeit, agressie, lusteloosheid en benauwdheid en hebben ze minder vaak last van acute aandoeningen als diarree, braken, griep en verkoudheid. Ook ervaren zij minder chronische aandoeningen, zoals diabetes. In de sportsituatie zijn mensen meer ontvankelijk voor de gezondheidsboodschap ('sporten als sneeuwbaaleffect').



- Naast de fysieke gezondheidswaarde van de sportactiviteit zelf is er ook een positieve invloed van (georganiseerd) sporten op de mentale en sociale gezondheid (denk hierbij ook aan de denksporten). Georganiseerd sporten heeft een duidelijke meerwaarde ten opzichte van individueel sporten of "sec" bewegen:
 - De (georganiseerde) sportsetting is een plezierige, laagdrempelige setting waar een gezonde sociale druk van uit gaat om regelmatig te blijven komen. Dit verhoogt de kans op een levenslange actieve en gezonde leefstijl.
 - Deskundige begeleiding van sportieve activiteiten zorgt voor motivatie, informatie en levert een belangrijke bijdrage aan het minimaliseren van sportblessures. Deskundig kader is op de hoogte van de juiste opbouw van de activiteiten en van het belang en uitvoering van blessurepreventieve maatregelen. Binnen georganiseerde sportsettings zijn trainers/instructeurs de spilfiguren voor de uitvoering van het blessurepreventief beleid. Een verantwoorde en veilige sportomgeving is daarmee gegarandeerd.
 - Zelfs voor niet-sporters (vrijwilligers) bieden sportverenigingen sociale omgevingen die bij kunnen dragen aan hun sociale en mentale gezondheid.

Sporten heeft ook negatieve gevolgen voor de gezondheid. Deze bestaan uit blessures en doping. Blessures zijn onlosmakelijk verbonden met sporten. De maatschappelijke kosten van blessures zijn echter vele malen kleiner dan wanneer niemand aan sport zou doen. Doping heeft voornamelijk betrekking op topsport en zorgt vooral voor een negatief imago van de sport. In de bijgevoegde notitie "State of the art: sport en gezondheid" worden de bovenstaande constatering uitbreider toegelicht.

Sporten is dus belangrijk voor de gezondheid. Maar wat zijn de effecten op de gezondheid wanneer Nederland op Olympisch niveau wordt gebracht? In de volgende paragraaf wordt ingegaan op de good practices om gezondheid door middel van sport op een hoger niveau te krijgen.

1.3 Good practices

Gezondheid is vaak één van de belangrijkste pijlers op basis waarvan programma's en projecten worden ontwikkeld en gestart. Het effect van sport en bewegen op gezondheid wordt daarbinnen zelden als single issue benaderd om het eindresultaat op te meten. Uitzondering daarop zijn de sport- en beweegprogramma's preventie van hart- en vaatziekten, osteoporose, diabetes type 2 en overgewicht. Een actueel voorbeeld waar dat ook gebeurt is "bewegen op recept". De voorbeelden waar gezondheid in samenhang met andere doelen wordt nagestreefd zijn legio: Scoren voor gezondheid (de verandering van gezondheid wordt wel gemeten, maar niet het exclusieve effect van sport en bewegen), Ladyfit: sociale cohesie + gezondheid, Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB), Bedrijfsport/-fitness, Big Move, Super fit, Kies voor hart en sport en Move your heart, eat smart. De projectenbank sport en bewegen geeft meer dan 1000 hits op het thema sport en gezondheid. Een adequate analyse (bijvoorbeeld naar de effectiviteit) ontbreekt echter. Wanneer Nederland op Olympisch niveau is gebracht, moeten overgewicht/obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten zijn teruggebracht. Hiervoor bestaan sport- en beweegprogramma's.

1.4 Blik op 2016

Het belang van sport in onze samenleving zal naar verwachting in de komende tien jaar toenemen (Schnabel, interview door USBO 2007): het streven naar gezondheid, vitaliteit en een mooi uiterlijk zal zeker doorgaan. De toekomstverkenning maakt duidelijk dat in elk geval de *culturele* betekenis van sport de komende tien jaar zal toenemen. De culturele betekenis van sport is in toenemende mate van belang voor identiteitsvorming en binding in een gemeenschap. Tevens wordt voorspeld dat zaken als 'wellness' (gezonde geest in een gezond lichaam), het streven naar jeugdigheid, vitaliteit en uiterlijke schoonheid de komende jaren alleen nog maar zal toenemen. Sport en de sportcultuur spelen hierin een belangrijke rol. In een vooruitblik naar het jaar 2016 zijn er majeure veranderingen aan de orde. De leeftijdsopbouw van de bevolking gaat veranderen (vergrijzing zet door), het aantal chronisch zieken (zorgbehoeftigen) zal stijgen en het einde van de stijging van het aantal mensen/kinderen met overgewicht is nog niet in zicht. In een vergrijzende arbeidsmarkt wordt - onder druk van internationale concurrentie - een verhoogde arbeidsproductiviteit verwacht, zowel op het gebied van de technologie als op het gebied van de dienstverlening (toename verzorgende beroepen).

Om deze ontwikkelingen het hoofd te kunnen bieden is voldoende sporten en bewegen een essentieel onderdeel. Het is van belang dat door de Nederlandse bevolking het beoefenen van sport wordt gekoppeld aan een gezonde leefstijl. De nadruk dient niet te worden gelegd op het gezondheidsaspect van sport. De associatie met een mooi uiterlijk kan achterwege blijven. Maatschappelijk heeft dit bovendien enorme voordelen. Doordat de Nederlandse bevolking gezonder wordt, komen er minder zorgbehoeftigen (anders dan om redenen van ouderdom), wordt de vitaliteit van de Nederlanders groter zodat tot op latere leeftijd doorgewerkt kan worden en is Nederland in staat om de noodzaak van een hogere arbeidsproductiviteit (gezonde mensen hebben een hogere arbeidsproductiviteit en een lager arbeidsverzuim) het hoofd te kunnen bieden.

Wanneer Nederland in 2016 op Olympisch niveau is, is de bevolking gezonder geworden. Om dit aan te tonen zal het aantal mensen dat aan de beweegnorm voldoet moeten zijn toegenomen. Bij de bouwsteen Sportontwikkeling is deze indicator ook geformuleerd. Voor gezondheid moet het grotere aantal Nederlanders dat aan de beweegnorm voldoet, leiden tot een vertraagde groei, stagnatie of daling van het aantal mensen met overgewicht/obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten³. Hart- en vaatziekten zijn echter ook weer voor een deel erfelijk bepaald en vertonen momenteel een neerwaartse trend, waardoor het moeilijker is om het specifieke effect van meer sporten aan te tonen. Verder zal het ziekteverzuim korter duren en zal de ernst van de aandoeningen minder worden. Het aantal curatieve zorgbehoeftigen zal per saldo (want er is ook een zorgbehoefte door sportblessures)

³ Ter illustratie: De gestandaardiseerde sterfte aan hart- en vaatziekten daalde in de periode 1980-2005 voor mannen met 50% en voor vrouwen met 44%. De gestandaardiseerde sterfte is gecorrigeerd voor verandering in leeftijdssamenstelling en omvang van de bevolking (Bron: www.rivm.nl).

afnemen en de kwaliteit van leven zal zijn gestegen. De arbeidsproductiviteit zal toenemen. Een voorwaarde hiervoor is wel dat er een goede definitie van arbeidsproductiviteit wordt gebruikt.

1.5 Strategie

Constateren dat sport in potentie een enorme fysieke, geestelijk en sociale gezondheidswaarde met zich meedraagt is een kant van de medaille. Er voor zorgen dat het ook zo wordt gezien en gebruikt door consumenten is de andere kant. Het beeld van sport - mogelijk 'vervuild' door negatieve associaties vanwege blessures en doping - blijkt vaak niet overeen te komen met de feitelijke situatie. Sport dient dan ook zelfbewust invulling te geven aan de gezondheidsclaim. Die gezondheidsclaim houdt o.a. een pleidooi voor een leven lang sporten in.

Een leven lang sporten in de sportvereniging

De sportvereniging speelt in deze visie een cruciale rol bij het verbeteren van de gezondheid van Nederland. Wanneer Nederland in 2016 op Olympisch niveau is, zijn de sportverenigingen in staat om, naast de opvang van het toegenomen aantal sporters, sport aan te bieden op een wijze die het voor sportconsumenten aantrekkelijk maakt om een leven lang te sporten. Hiertoe zal de professionaliteit van sportvereniging op het gebied van gezondheid moeten worden verbeterd. Rondom een sportvereniging zal een keten van zorgaanbieders moeten worden georganiseerd. Binnen deze keten kan de vereniging een beroep doen op advies omtrent preventie van blessures, bewustwording van hygiëne, gezonde voeding en een verantwoorde levensstijl. Contacten hiervoor met de huisartsen, fysiotherapeuten, GGD, gemeente en scholen zijn voor de sportvereniging essentieel. Binnen een vereniging moet hiervoor iemand verantwoordelijk worden gemaakt die zelf deze spilfunctie vervult of die kan doorverwijzen. Op deze manier worden sportverenigingen namelijk in staat gesteld om aan mensen met uiteenlopende condities een passend sportaanbod te bieden.



Gezonde levensstijl dicht bij de mens

Naast de sportverenigingen dienen er ook sport- en recreatiemogelijkheden te zijn in de openbare ruimte. Naast speelveldjes moet ook de sportvereniging weer terug keren in de wijk. Het aanleggen van fiets- en wandelpaden hoort hier ook bij en het bewust vergroten van wandelafstanden van parkeerplaats naar voordeur. Het gemeentelijke beleid met betrekking tot het invullen van de openbare ruimte dient hiervoor te wijzigen. Een belangrijke voorwaarde is dat dit bottom up, dus in samenspraak met de bevolking gebeurt. Ook in het onderwijs kan de aandacht voor sporten worden gestimuleerd. Hierbij kan met name worden gedacht aan de voor-, tussen- en naschoolse opvang voor zowel basis-, VO- als (V)MBO-onderwijs. Een uitbreiding van de Brede Scholen voor alle genoemde onderwijsvormen zou hiervoor een geschikt middel kunnen zijn. Kinderen moet in opleidingsverband iedere schooldag de mogelijkheid worden geboden om te sporten. Daarnaast dient op school aandacht te worden gegeven aan gezonde voeding, hygiëne en persoonlijke verzorging. Het thema gezondheid kan mogelijk in een aantal andere vakken worden geïntegreerd. Iets verder gaat het bijhouden van een verplichte lichamelijke performance per school. Op die manier kan een school inzichtelijk maken wat zij allemaal doet op het gebied van een gezonde leefstijl. Ouders kunnen

hiervan mede hun keuze voor de school af laten hangen. Mogelijk komt er zelfs een Cito-toets voor bewegen.

Aanvullende sportprogramma's

Om de doelstellingen voor 2016 te behalen en een maximaal effect te sorteren zullen er aanvullende sportprogramma's worden ontwikkeld voor mensen die lijden aan overgewicht/obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten. Dit zijn voornamelijk de inactieven: ouderen (met name de groep boven de 75 jaar), mensen met een lage sociaaleconomische status (SES), mensen die niet aan sport doen en allochtonen. De jeugd tot en met 18 jaar moet uiteraard ook niet worden vergeten. Vooral bij adolescenten gaat veel gezondheidswinst verloren door uitval. Voor de jongste jeugd geldt dat ze niet in staat is om de gevolgen van ongezond gedrag te overzien. Sport en bewegen moet daarom een onlosmakelijk onderdeel zijn van een gezonde leefstijl voor deze groep. Er dient rekening te worden gehouden met het niet bereiken van vijf tot tien procent van de diverse doelgroepen. Voor een belangrijk deel zijn ziekten ook erfelijk. Artsen moeten goed voorgelicht worden (en blijven) op het gebied van preventie en curatie. Bij zorgbezoeken moet de combinatie sport en bewegen terugkomen omdat leefstijl in belangrijke mate het beweegpatroon bepaalt.

Onderzoek relatie sport en gezondheid

Verder dient er onderzoek te worden gedaan naar de economische en maatschappelijke effecten van een gezondere bevolking. En naar de effecten op het sociale en mentale welbevinden van mensen dat sport claimt te hebben. Naast de sportprogramma's zal er aandacht moeten zijn voor het ontwikkelen van de maatschappelijke index sport.

Zie bijlage 1 'State of the Art: Sport en gezondheid'.

Geraadpleegde bronnen

- Beleidsbrief sport – De kracht van sport (VWS 2007)
- Compendium of physical activities tracking guide (Ainsworth 2000)
- Doping in de breedtesport. Een onderzoek naar de aard en omvang van het gebruik van dopinggeduide middelen in de georganiseerde breedtesport (Van den Heuvel, M., J. van Kalmthout, F. van den Houdt; WJH Mulier Instituut en NeCeDo, Capelle a/d IJssel, 2002)
- Effectiviteit van blessurepreventieve maatregelen in de sport. Vriend, I., M. Hoofwijk en P. den Hertog, Amsterdam. (Consument en Veiligheid, 2001)
- Nota Sport, bewegen en gezondheid (VWS 2001)
- Nota Tijd voor sport (VWS 2005)
- Ongevalcijfers Sportblessures Algemeen (Stichting Consument en Veiligheid, 2008)
- Physical activity and health (Human Kinetics 2007), inclusief Bouchard-model
- Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association (ACSM 2007)
- Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association (ACSM 2007)
- Physical Activity Recommendations and decreased risk of mortality (Am. Med. Ass. 2007)
- Preamble to the Constitution of the World Health Organisation as adopted by the International Health Conference, New York, 19 June - 22 July 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. The definition has not been amended since 1948.
- Rapportage Sport 2003 (SCP 2003)
- Rapportage Sport 2006 (SCP 2006)
- Sport gezond! Grenzen zoeken, resultaten boeken (inaugurele rede Frank Backx, 2007)
- Sporters Vitaal! De gezondheid van sporters vergeleken met niet-sporters (Nivel 2005)
- Sportief bewegen en gezondheidsaspecten: een verkennende studie naar kosten en baten (Stam et al., SEO 1996)
- The Exercise-health connection (Nieman 1998)
- Trendrapport Bewegen en gezondheid 2004/2005 (TNO 2007)
- Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2002 - Gezondheid op koers? (RIVM 2002)
- Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2006 - Zorg voor Gezondheid (RIVM, 2006)

Hoofdstuk 2 Sociale Cohesie

2.1 Inleiding

Wat houdt de samenleving bij elkaar in een tijd van snelle fundamentele veranderingen? Sociologen omschrijven dit met de term: sociale cohesie. Durkheim omschrijft sociale cohesie of bindingskracht als de zwaartekracht van sociale instituties. Het komt neer op interne bindingskracht van een sociaal systeem (het gezin, de club, de kerk, het land). Concreet betekent dit dat mensen het fijn vinden erbij te horen, erbij geweest zijn, het hebben van collectieve rituelen en bijeenkomsten. Met sociale cohesie doelen we dus op de sociale samenhang in onze maatschappij. Sociale cohesie ontstaat tussen (groepen) mensen die zich met elkaar verbonden voelen. Bestaande sociale banden zoals gezin, school, buurt, bedrijfs- en beroepsorganisatie, kerk en vereniging, zijn sterk veranderd in de laatste decennia. Blijvende sociale veranderingen hebben hun weerslag op de samenhang van onze samenleving. Op haar beurt is samenhang weer van belang voor de bestuurbaarheid van de samenleving. Inzicht in de mate van samenhang en de bindende factoren, betekent inzicht in de mogelijkheden en bedreigingen van de maatschappij. Het contrast van sociale cohesie is anomie zoals Durkheim het noemt. Het geeft een toestand weer van onzekerheid over welke normen, rituelen en gedragingen nog binden. Dit uit zich in individuen of groepen die er niet meer bij willen horen (bijvoorbeeld een commune), er niet meer bij mogen horen (bijvoorbeeld door discriminatie), of er niet meer bij kunnen horen (bijvoorbeeld door armoede).



Sociale cohesie is te duiden op micro-, meso- en macroniveau. Op microniveau zien we (sociale) cohesie binnen het gezin, de familie, de vriendenkring. Op een iets hoger niveau bestaat sociale cohesie binnen verenigingen, kerkgenootschappen en de buurt. Op mesoniveau zijn er naast overeenkomsten ook verschillen in vorm van en mate in sociale samenhang. Hierbij kan gedacht worden aan verschillen tussen stad en platteland, maar ook binnen en tussen buurten en wijken zijn deze aanwezig. Verschillen hebben betrekking op eenduidigheid of eenvormigheid, maar ook in kwantiteit en kwaliteit. Ook op het niveau van de maatschappij zien we sociale cohesie, vooral binnen uniculturele (één cultuur) samenlevingen. Binnen een dergelijke samenleving delen mensen dezelfde taal, geschiedenis, gewoonten etc., dat zorgt voor een zekere mate van sociale cohesie: men identificeert zich met elkaar en/of voelt zich verbonden. Gedeelde waarden en normen binnen een samenleving is indicator voor dit niveau van sociale cohesie. Ook binnen multiculturele samenlevingen is er zo'n gedeelde waarden- en normenpatroon. Daarnaast en gelijktijdig zijn er ook verschillen tussen deze groepen aanwezig. Het is dus niet 1-dimensionaal. Sociale cohesie wordt vaak in relatie gebracht met de begrippen leefbaarheid, veiligheid en tolerantie. Het heeft mede daardoor een grote politieke aandacht (prachtwijken van Vogelaar, meer blauw op straat, etc).

De samenhang van de maatschappij is de laatste decennia sterk veranderd. Oude sociale verbanden hebben plaats gemaakt voor nieuwe. Het traditionele gezin is geen standaard meer en we besteden onze vrije tijd anders dan onze ouders. Ook de mobiliteit (sociale tussen klasse en letterlijk reizen en verhuizen) heeft grote invloed op veranderingen in sociale cohesie en bewustwording en verschillen daarin tussen individuen en groepen in de samenleving. De vraag is nu of we aan sociale cohesie

inleveren, of dat oude bindende krachten plaats hebben gemaakt voor nieuwe. En welke zijn dan die nieuwe krachten?

2.2 Theoretische inkadering: sociale cohesie, sociaal kapitaal of 'sport verbindt'?

Eerdere analyses van USBO hebben geleid tot de conclusie dat het begrip 'sociale cohesie' ambigue is. Het begrip roept verschillende beelden op en veelal is het onduidelijk wat er onder verstaan wordt. Sociale cohesie kan betrekking hebben op integratie en saamhorigheid, maar ook op participatie, individuele ontwikkeling, leefbaarheid en/of veiligheid. De invulling en gebruik van het begrip blijkt vaak afhankelijk van politieke kleur, wetenschappelijke discipline en strategisch belang. Het debat over sport en sociale cohesie gaat daarom vaak verschillende kanten op, waardoor het lastig is een eenduidige aanpak rondom het thema te formuleren.

Het is zinvol om vanuit de sport te komen tot een eenduidige lading van het begrip. Empirisch onderzoek heeft aangetoond dat sport van grote betekenis kan zijn bij het opbouwen van *sociaal kapitaal*. Sport kan bijdragen aan:

- Zelfvertrouwen
- Vertrouwen in anderen
- Opbouw en onderhoud van netwerken en relaties

Met andere woorden: sport heeft een intrinsieke en extrinsieke (ver)bindingskracht, welke hierna nader wordt toegelicht. In dat kader kan binnen het Olympisch Plan 2028 overwogen worden om niet (veelvuldig) gebruik te maken van de wetenschappelijke en/of politieke terminologie van *sociale cohesie* of *sociaal kapitaal*, maar van het meer praktische begrip **sport verbindt!**⁴

2.3 Sociale cohesie en sport

Sociale cohesie gaat over de mogelijkheden die mensen hebben om deel uit te maken van netwerken die hen in staat stellen om maatschappelijk te participeren. Juist de groepen die moeilijk 'insluiten' verdienen aandacht en juist daar kan sport mogelijkheden bieden. Het is een veelgebezigde aanname dat sport (vanzelf) bijdraagt aan integratie en hogere sociale cohesie.

Sport heeft enkele unieke eigenschappen die deze aanname verklaren (o.a. Knoppers, 2006):

- sport is een 'shared experience': miljoenen mensen genieten ervan
- sport is een onderdeel van ons 'cultural heritage': het is een basisonderdeel van onze samenleving

Kortom, sport brengt mensen bij elkaar. Het gaat daarbij niet alleen om de actieve sportuitoefening, maar ook het kijkgenot of het plezier dat iemand beleeft aan vrijwilligerswerk. Ook sportevenementen wordt een integratieve werking toegedacht. Misener en Mason (2006) concluderen dat een sportevenement kansen biedt voor de ontwikkeling van gemeenschapszin, sociale betrokkenheid en sociale regeneratie. Dit werkt ook andersom, omdat mensen en een samenleving een noodzaak voelen/hebben tot sociale cohesie zoekt men een vorm om dit te uiten of in stand te houden. Omdat sport in de kern een 1-dimensionaal waarden- en normenpatroon kent is dit een ideale manier om deze behoefte in te vullen. Maar niet alleen het gezamenlijk ervaren van sport(eventementen) is interessant, maar gezamenlijke sportbeoefening of het gezamenlijk organiseren van sport biedt veel mogelijkheden om het organisatorische vermogen van een land, stad, wijk, buurt, groep of individu (en daarmee een voorwaarde voor sociale cohesie) te vergroten.

Onderzoek naar de betekenis van sport voor integratie of sociale cohesie richt zich vaak op een specifieke doelgroep. Veel voorkomende indelingen van doelgroepen zijn:

- Allochtonen (o.a. Duyvedak, 1998; Dirks, e.a., 2003. De Knop, 1992, 1994; Janssens et al., 1999, Coakley, 2004),
- Gehandicapten en chronisch zieken (o.a. Baken, 1997; Chorus, 2003)
- Homoseksuelen (o.a. Hekma, 1994; Janssens, 2003)
- Vrouwen/ gender (o.a. Coakley, 2004; Messner, 2002; Elling, 2004; Sabo, 1984, 1987, 1989; Miller, 2001),

⁴ In de rest van dit document zal gemakshalve gebruik gemaakt worden van het begrip *sociale cohesie*.

- Ouderen (o.a. Stiggelbout, 1999; Linneman, 2000; Long, 2004)
- Jeugd (o.a. Elling, 2001; Buisman, 2001)

Van den Heuvel (2003) legt het verband tussen mediasport en sociale binding. In deze relatie gaat het om de betekenis die mediasport heeft voor processen van groepsbinding en sociale interactie. Te denken valt hierbij aan het bewust gezamenlijk (groepsverband, familiair verband) kijken naar sportwedstrijden op televisie. Mediasport blijkt vaak een sociale aangelegenheid te zijn. De mythe van wat in de Amerikaanse literatuur de 'armchaired quarterback' en 'football widow' wordt genoemd, kan op grond van diverse studies worden gerelativeerd.

In algemene zin richten deze onderzoeken zich op in- en uitsluitingsprocessen binnen de sportwereld (vgl. Elling en Claringbould, 2004). Vastgesteld wordt dat sport, zowel georganiseerd als ongeorganiseerd, kan bijdragen aan integratie of sociale cohesie, maar dat sport net zo goed mensen kan uitsluiten van sociale processen (zie ook: Elling & Perez in *Fitnesscentra als vluchtige gemeenschappen*). In dit verband wordt de Amerikaanse auteur Putnam (2000) regelmatig aangehaald in sociaal-wetenschappelijke onderzoeken naar de sport, met zijn begrippen 'bonding' en 'bridging'.

De relatie sport-sociale cohesie kan zowel positief als negatief zijn en is contextafhankelijk. De literatuur maakt duidelijk dat het maatschappelijke rendement van sport ambigue is en er vragen leven over de causaliteit tussen sport en maatschappelijke ontwikkelingen.

In de bijlage 2 zijn enkele tabellen opgenomen die betrekking hebben op de relatie tussen sport en cohesie (c.q. opbouw sociaal kapitaal). De tabellen gaan in op aan cohesie gerelateerde begrippen en thema's zoals: trots, netwerk, vrijwilligerswerk, verbondenheid en vertrouwen.

2.4 Olympisch Plan 2028 en Sociale Cohesie

Grofweg kent sociale cohesie als empirisch verschijnsel 3 niveaus (van micro tot macro). Sociale cohesie is primair positief omdat als er voldoende cohesie is (niet teveel en niet te weinig), het de boel bij elkaar houdt. Politiek gezien heeft sociale cohesie veelal een negatieve associatie omdat het gebruikt wordt als vertrouwdenheden op de helling gaan. Ofwel als er in feite geen of teveel sociale cohesie binnen en tussen groepen in de samenleving is en er problemen zijn.

In de relatie tussen sport en sociale cohesie komt dit bovenstaande terug. Hoewel de aanname is dat de kracht van de sociale cohesie op de sport groter is dan de beïnvloeding van sport op de sociale cohesie. Wanneer we inzoomen op de bouwstenen van het Olympisch Plan 2028 is Sociale Cohesie op alle niveaus en zowel positief als negatief te duiden. Onderstaand een schematische weergave hiervan met voorbeelden van de relatie.

Samenhang Sociale Cohesie en Sport (voorbeelden)

	Positief	Negatief	Bouwstenen Olympisch Plan 2028
Macro (stad/land)	Oranjegevoel	Voetbalvandalisme	Topsport, Media en Evenementen
Meso (buurt/wijk)	Ladyfit	Geen sportvereniging in de buurt	Maatschappelijke thema's (Sociale cohesie)
Micro (individueel, gezin)	Jeugdsportfonds voor kinderen met armoede	Pesten en uitsluiting van dikke kinderen	Sportparticipatie en Sportwaarden

Het is belangrijk om binnen het Olympisch Plan 2028 de (intrinsieke) verbindingskracht van sport in alle bouwstenen te expliciteren. Daarmee wordt voorkomen dat het thema 'sociale cohesie' een geïsoleerd thema wordt, dat zich bijvoorbeeld slechts alleen op het meso-niveau richt. Juist de verbindingskracht van sport op alle niveaus en de aanwezige verbindingen tussen de verschillende niveaus kunnen de maatschappelijke waarde van sport versterken. Daarmee wordt tevens voorkomen dat vanuit het thema sociale cohesie de accenten (uitsluitend) gericht worden op het oplossen van problemen in bijv. de buurt (hangjongeren) of op macroniveau (hooliganisme). Daarmee uiteraard niet uitsluitende dat sport een bijdrage kan leveren bij het verminderen van genoemde problemen.



Visie: een praktische vertaling

Vanuit het voorgaande theoretisch kader en verdere inkadering richting sport en het Olympisch Plan 2028 ondersteunt de geraadpleegde expertgroep de navolgende praktische 'visie' m.b.t. het thema Sociale Cohesie, welke vertaald is in een aantal stappen:

1. Expliciteer de intrinsieke waarde en verbindingskracht van sport in alle bouwstenen

De waarde die aan sport wordt toegekend, begint bij ieder individu. Men sport, organiseert sport of kijkt sport, omdat het leuk is, het een goed gevoel (zelfvertrouwen) geeft, men er fit van wordt, danwel omdat men via/door sport veel mensen kan ontmoeten, waardoor je al of niet toetreedt tot een netwerk.

Met andere woorden: sport heeft een intrinsieke (en dus maatschappelijke) waarde, de sportclub heeft waarde, iedere andere plek om sport te beoefenen of te ervaren (bijv. playgrounds of events) hebben waarde, omdat zij al als sterke *magneten* fungeren. Aan deze factoren ontleen al vele individuen en groeperingen zelfvertrouwen, identiteit en/of toegangen tot netwerken, ongeacht of dit macro-, meso- of micro-niveau betreft.

2. Erken dat sport insluit, maar ook uitsluit

Sport (in de betekenissen zoals in stap 1 verwoord) heeft de kracht om individuen en groepen in te sluiten, maar ook uit te sluiten. In de meeste gevallen is de insluiting positief/gewenst, maar bij de negatieve effecten van insluiting (bijv. voetbalvandalisme) is extra aandacht, ten behoeve van terugdringing, vereist (ook: SIRE-campagne, Sportiviteit&Respect, Fair Play).

Sport sluit ook uit. Veelal wordt dit als negatief ervaren, maar er zijn ook diverse individuen en groeperingen die zich bewust niet door sport laten insluiten, omdat zij bij de opbouw van hun sociale kapitaal c.q. netwerken de sport niet als (primair) relevant beschouwen. Dit hoeft niet als negatief te worden beschouwd, mede ook doordat deze groep zich waarschijnlijk in beginsel niet extreem tegen de sport zal afzetten. Hun 'gedrag' en 'levenshouding' zal door de maatschappij niet als belemmerend worden ervaren. De sport kan geen bijdrage leveren aan de netwerken waartoe zij willen behoren en te veel energie naar deze groep (vanuit het perspectief van sociale cohesie) zal verspilling zijn en wellicht onnodige irritaties opwekken. Hiertoe kan vervolgens onnodig een negatieve associatie met sport ontstaan.

3. Oriënteer op insluitings- of uitsluitingseffecten van sport die door de maatschappij belemmerend worden ervaren.

Sport heeft (ver)bindingskracht. Deze kracht bereikt al zeer veel individuen en groeperingen, maar ook nog velen niet. Waar deze individuen en/of groeperingen door de maatschappij als belemmerend worden ervaren, dan dient serieus gekeken worden of de kracht van sport kan worden ingezet. Dit kan als individueel instrument, maar veelal zal dit als onderdeel van een breder palet van instrumenten zijn.

Niet iedere manier van sport(en) draagt op dezelfde wijze bij aan het verminderen/oplossen van maatschappelijke problemen. Daartoe dienen thema's en prioriteiten te worden gesteld. Ervaringsgegevens en nader (wetenschappelijk) onderzoek kunnen hierbij ingezet worden.

4. Poets de magneet of verander de stand van de magneet

De huidige vormen van sportaanbod en sportbeleving weten (voor de maatschappij belemmerende) groeperingen niet of onvoldoende te bereiken. Er zijn dus blijkbaar nog diverse belemmeringen tussen sport en deze mensen. Dat betekent dat de magneetwerking van sport, sportclubs en sportplekken versterkt (oppoetsen) en wellicht anders gericht moeten worden. Dit wel met behoud van al aanwezige en eerder getoonde positieve magneetwerking. Opmerking hierbij is, mede uit ervaring van diverse projecten (Meer dan Voetbal, Tijd voor Vechtsport), dat de sport wel zoveel mogelijk bij haar eigen karakter moet blijven, maar dat er met praktische aanpassingen en innovaties een groter effect bereikt kan worden. Waarschuwing is dat, als de stand van de magneet te ver gericht moet worden van de eigenheid van sport, dat sport blijkbaar niet het meest voor de hand liggende instrument is om maatschappelijke belemmeringen weg te nemen.

Sport moet dus bewust worden gericht op individuen, groeperingen en belemmeringen o.b.v. de (bewezen) effectiviteit die sport heeft als instrument of als onderdeel van een breed palet aan interventies en instrumenten.

5. Van zinvolle ontmoeting naar participatie

Waar het in de kern om gaat is dat sport (aanbod, club, evenementen, playgrounds, media-uitingen) ingezet kan worden om ontmoetingen met en tussen mensen te realiseren. Participatie tot een netwerk begint altijd met een eerste ontmoeting. Dit kan een fysieke ontmoeting zijn, maar in de huidige en toekomstige tijd ook digitale ontmoetingen (internet-communities). De diverse good practices en lopende projecten op het gebied van sport en sociale cohesie richten zich in de kern aan 2 zaken:

1. het creëren en faciliteren van ontmoetingen van sport met individuen en groeperingen
2. het zorgen dat de ontmoeting onder 1. als zinvol wordt ervaren, waardoor mensen opgenomen worden c.q. toetreden tot een netwerk(je) waar zij toe willen behoren, omdat dit bij kan dragen aan hun eigen well-being. In dit geval zal een ontmoeting leiden tot structurele(re) deelname aan het netwerk, hetgeen feitelijk sportparticipatie betekent.

Voor het creëren van zinvolle ontmoetingen kan sport op zowel micro-, meso-, als macroniveau worden ingezet, al naar gelang de verwachte of zelfs bewezen effectiviteit.

2.5 Blik op 2016

In grote lijnen worden de volgende ontwikkelingen gezien naar 2016:

- Trends en problemen in 2016 zijn lastig om te voorspellen: meer ouderen, toename mobiliteit, meer verschillende kleuren in de samenleving, toename economische en maatschappelijke tweedeling.
- De mens heeft in essentie behoefte om ergens bij te willen horen, de vorm waarin dit zal bestaan zal echter veranderen.
- Er is een verschuiving van secundaire (fysieke aanwezigheid bij activiteit), naar tertiaire (online communities) vormen van organiseren.
- Individualisering: er worden minder lange termijn verbindingen aangegaan. Men organiseert zich graag en snel, maar doelgericht. Als de sportvereniging bijvoorbeeld het doel niet meer dient, dan sneller een overstap naar andere organisatie.
- De fysieke nabijheid om te communiceren/verbinden wordt minder belangrijk.
- Het op huidige manier georganiseerd houden en binden van 5 miljoen leden, wordt gezien veranderende loyaliteit en meer vluchtige cohesie lastig.
- Groei van vitale ouderen belangrijke groep voor sport an sich (totaal aantal sporters neem toe) maar ook i.r.t. bonding en bridging van groepen.
- Er zullen steeds meer vormen van losse sportvarianten en sport organiseren ontstaan.
- Essentie is dat sport nog steeds verbindt, het centraal organiseren wordt steeds lastiger.
- Groepen met maatschappelijke problemen zullen sociaal netwerk vooral in de buurt of wijk onderhouden (zijn niet in staat een "overstijgend" netwerk te onderhouden), terwijl hoger opgeleiden minder een buurtgericht netwerk hebben (studievrienden elders in Nederland of zelfs een internationaal netwerk).

Als we vanuit bovenstaande focus een doorkijk maken naar de relatie tussen sociale cohesie en sport in 2016, zijn er een aantal vragen welke beantwoord moeten worden:

1. Wat is de invloed op sociale cohesie gerelateerde problemen?
2. Welke problemen/ belemmeringen doen zich dan voor in 2016?

3. Kan sport een bijdrage leveren om deze problemen/ belemmeringen het hoofd te bieden in 2016?

De gewenste situatie is 2016 is dat sport een aantoonbare significante rol speelt als katalysator in het oplossen of voorkomen van aan sociale cohesie gerelateerde problemen.

2.6 Strategische activiteiten richting 2016

- Bundelen van (wetenschappelijke) onderzoeken en projectresultaten en project-ervaringen in centrale kennis-databanken (rol NOC*NSF, samenwerking onderzoekspartners, meerjarenprogramma's zoals Meer dan Voetbal, Tijd voor Vechtsport, etc)
- Uitvoeren internationale benchmark met vergelijkbare landen (qua infrastructuur, maatschappelijke belemmeringen).
- Blijvend expliciteren, onderbouwen en monitoren verbindingskracht van sport in alle bouwstenen (rol NOC*NSF, bonden),
- Vanuit onderzoeken/projecten effectiviteit van sportcontexten i.r.t. belemmeringen vaststellen, dus het in kaart brengen van interventies en succes/faalfactoren.
- Bij grote effectiviteit/successen het aantal *magneten* vergroten, dus structureel verbreden van good practices. (aanjaagfunctie sport, gericht op participatie diverse stakeholders op lokaal, regionaal en landelijk niveau, w.o. overheden).

Het belangrijkste advies is dus niet om te investeren in het opstarten/bedenken van vele nieuwe trajecten (ontmoetingsinitiatieven), maar om vooral gebruik te maken van de trajecten/ervaringen van het recente verleden en het nu. Bij bewezen succes en aangetoonde effectiviteit de kennis bundelen en verspreiden ('verkopen!') en het aantal effectieve *magneten* uitbreiden. Ter inspiratie is in de bijlage een korte opsomming van enkele Nederlandse en buitenlandse projecten weergegeven.

2.7 Hoe te meten?

Vanuit al het voorgaande kunnen uiteindelijk indicatoren worden afgeleid, die nog wel nader gespecificeerd dienen te worden:

- Het aantal (nieuwe) ontmoetingen dat sport weet te realiseren
- De sportparticipatie (actief, danwel meer passief) onder belemmerende groeperingen (nader te definiëren). Dit kan bijvoorbeeld door periodiek de relevantie/waarde van het behoren tot een sport(gerelateerd) netwerk te monitoren onder de NL-bevolking, danwel onder specifieke groeperingen.

2.8 Samenvatting (voorbeeld)projecten sociale cohesie

Ladyfit

Ladyfit richt zich op vrouwen die woonachtig zijn in de wijk Kanaleneiland en nog niet aan sport doen. Kanaleneiland is een bekende herstructureringswijk in Utrecht. Hoewel de nadruk ligt op allochtonen, zijn ook autochtone vrouwen welkom. Ladyfit stimuleert deze vrouwen om door middel van sport aan hun gezondheid en welzijn te werken. Daarnaast ziet Ladyfit haar sportieve activiteiten als de manier om de sociale positie en maatschappelijke participatie van de vrouwen te versterken. Ladyfit is een initiatief van de Stichting Image en is in 2001 gestart. Inmiddels is het aantal leden gegroeid tot 700. De sportieve activiteiten bestaan uit aerobics, fitness, wandeltochten en voetbal. Ladyfit is de winnaar van de Richard Krajicek Award 2006.

HDM Sportbank

De bedoeling van de Sportbank is de potentie van grote clubs in te zetten om de kracht en uitstraling van kleine clubs in achterstandswijken te vergroten. Concreet betekent dit dat grote clubs zullen helpen om een sportaanbod te ontwikkelen dat beter aansluit bij de wensen van de (allochtone) doelgroep van kleine clubs. Uitwisselingsprojecten zijn bijv. hockeyles voor Turkse en Marokkaanse vrouwen bij HDM en aerobicslessen door HDM in de Haagse Schilderswijk. De HDM Sportbank is een NOC*NSF Proeftuin. De Haagse Rugby Club en tennisverenigingen Aeronauten hebben zich (naast hockeyclub HDM) aangesloten.

Stichting KI

Stichting KI is sinds 2000 bezig om jongeren in de Utrechtse wijk Lombok aan het sporten te krijgen. KI gelooft in de opvoedende waarde en stimulerende kracht van sport en zit dit als een manier om

mensen (allochtoon en autochtoon) bij elkaar te brengen. Vanuit deze gedachte worden jaarlijks verschillende activiteiten georganiseerd, waaronder opleidingen voor 6-10 jarigen na schooltijd, onderwijsactiviteiten en activiteiten in buurthuizen. KI participeert in het project Tijd voor Vechtsport (KNKF/VWS).

Scoren in de wijk (FC Twente)

FC Twente biedt 2 verschillende wijken in Enschede en Hengelo concrete ondersteuning bij verschillende projecten. Op grond van de 4 pijlers van de stichting (sport, gezondheid, scholing en betrokkenheid) worden de projecten uitgevoerd door buurtbewoners, overheid en projectmedewerkers. De stichting richt zich op inwoners van de 2 wijken en daarnaast de jeugd uit een grotere regio. De link van de stichting met FC Twente zorgt voor extra aandacht en aantrekkingskracht. Evaluatie en monitoring van projecten wordt gedaan door Kennis Instituut Stedelijke Samenwerking en de Universiteit Twente.

Vitesse Betrokken

VB is opgericht om het maatschappelijke beleid en functie van Vitesse structureel aan te pakken. De activiteiten van de stichting worden uitgevoerd in een aantal samenwerkingsverbanden (gemeente Arnhem, Gelderse Sportfederatie, Stichting Meer dan voetbal, Right to Play en ROC Rijn/IJssel). De activiteiten zijn gericht op onderwijs, buurten, sport en ontwikkelingslanden met een sterke focus op kinderen/jongeren. Het betreft uitsluitend lokale initiatieven.

Tijd voor Vechtsport (KNKF)

Onderdeel van het programma *Meedoen Allochtone Jeugd* van VWS. Het programma benut de kenmerken van kracht- en vechtsporten voor de integratie en persoonlijke ontwikkeling van allochtone jeugd. De KNKF biedt deelnemers (clubs/sportscholen) begeleiding en ondersteunt hen financieel. Zo'n 100 clubs/sportscholen in veelal grote steden/achterstandswijken participeren. Projecten staan in het teken van het verhogen van de participatie (en daardoor sociale weerbaarheid, integratie en preventie) in sport door allochtone jongeren.

Continental Sport

In de Bijlmer heeft ex-atleet Sammy Monsels atletiekvereniging CS opgericht om jongeren uit de buurt weg te houden van de straat en criminaliteit. CS verzorgt atletiektrainingen, stuurt vrijwilligers naar scholen voor atletiekonderwijs en geeft open trainingen in de wijk. Gezien de ligging van de vereniging zijn de leden voornamelijk allochtone jongeren, maar met het oog op integratie wordt het lidmaatschap door autochtonen gestimuleerd. CS werkt samen met scholen, het CIOS en de Cruyff Foundation.

WK Amsterdam

Jaarlijks wordt in Amsterdam gevoetbald tussen Amsterdammers van verschillende nationaliteiten om de titel 'wereldkampioen van Amsterdam'. Toegang is gratis. Het WK is bedoeld om kleurrijk Nederland dichterbij elkaar te brengen vanuit gemeenschappelijke passies en drijfveren. Naast voetbal is er ook plek voor artiesten, maaltijden en feeststijlen. De openbare autoriteiten zijn nauw betrokken bij de organisatie. AT5 is media partner. Het WK startte in 2001 en inmiddels doen er 32 teams mee en zijn er 15.000 bezoekers.

Richard Krajicek Foundation

De RKF richt zich op het realiseren van playgrounds (multifunctionele sportpleintjes) in achterstandswijken om daar de sportbeoefening te stimuleren. Om de continuïteit te waarborgen biedt de RKF begeleiding op en onderhoud van de playgrounds, waardoor sociaal veilige plekken ontstaan. Daarnaast houdt de RKF zich bezig met talentbegeleiding van jongeren uit deze wijken. Op deze manier krijgen talenten de kans zich te ontwikkelen en beschikt de wijk over positieve rolmodellen. Inmiddels zijn 32 playgrounds geopend en wordt een uitbreiding tot 50 in 2010 voorzien.

Johan Cruyff Foundation

De JCF is opgericht om sport- en spelprojecten voor kinderen wereldwijd te ondersteunen. De JCF heeft 3 pijlers: 1) projecten voor gehandicapte kinderen, die sport voor deze groep toegankelijker maken, 2) Cruyff Courts, de moderne versie van trapveldjes in de buurt en 3) eigen activiteiten. Naast voetbal ondersteunt JCF ook veel projecten in andere sporten, zowel nationaal als internationaal. JCF werkt samen met diverse sportbonden, ROC's, NISB en vele bedrijven.



Stichting Image Support

Doel van IS is het beperken van maatschappelijke uitval onder kansarme allochtone jongeren. IS bereikt dit doel door het begeleiden en stimuleren van talentvolle (en minder talentvolle) voetballers. De jongeren worden door begeleiders van IS opgespoord en voorbereid op het passeren van maatschappelijke hindernissen die met hun afkomst samenhangen. IS werkt samen met sportverenigingen, BVO's, de KNVB, sportmanagers en (semi)overheidsinstellingen zoals politie, GG/GD, welzijnsorganisaties en gemeenten.

Artillian Spring Camp

ASC is opgericht om Antilliaanse Rotterdamse (Artillian) jongeren zonder werk, opleiding of toekomstperspectief op te vangen en te begeleiden en hen helpen te (re)integreren in de Rotterdamse samenleving. Het ASC bestaat uit een 5-daagse full-time programma (1/3 bestaande uit sport), waarbij de jongeren hun interesses en kwaliteiten leren ontdekken en daarnaast d.m.v. (de honkbal)sport aan hun fysieke en mentale weerbaarheid werken. Het traject loopt tussen de 20 en 52 weken. Het project wordt uitgevoerd door een (commercieel) bureau. Bekende sporters worden ingezet, alsmede een netwerk van vrijwilligers die de jongeren 1-op-1 begeleiden en als vraagbaak kunnen dienen.

VOORBEELDEN IN BUITENLAND

MYSA (Kenia)

MYSA is van oorsprong een voetbalvereniging, bedoeld om jongeren in de sloppenwijken van Nairobi iets te doen te geven. Inmiddels is MYSA een meer omvattend project, bedoeld voor de persoonlijke en fysieke ontwikkeling van jongeren, bewustzijn voor het milieu en gelijkwaardigheid tussen seksen. MYSA houdt zich vooral bezig met het organiseren van sportwedstrijden en schoonmaakprojecten. Jongeren die zich actief inzetten kunnen middels een spaarsysteem een studiebeurs verdienen.

Kickz (Engeland)

Kickz is een samenwerking tussen de Premier League, FA en Engelse politie. Doel is om respect, veiligheid en betrokkenheid te creëren in achterstandswijken. In elke wijk worden 3 activiteiten per week georganiseerd (training, competitie of overig), gedurende 48 weken. Na deze periode hoopt men dat de criminaliteit is gedaald, tolerantie is gestegen en de barrières tussen de jongeren onderling en tussen jongeren en politie zijn geslecht.

Living streets (UK)

LS is opgericht om het straatbeeld in de UK te verbeteren. Volgens LS heeft de overheid bij het aanleggen of onderhouden van straten alleen oog voor de doorstroom van autoverkeer. LS komt op voor de belangen van veilige, verlichte, schone en kwalitatief goede en ruim opgezette wegen. De belangen van fietsers en voetgangers dienen gelijk te zijn aan die van de automobilist. Actief wordt gewerkt om straten om te bouwen tot een living street, een soort woonerf. LS betreft buurtbewoners bij aanleg en onderhoud en stimuleert kinderen om lopend naar school te gaan.

Hoofdstuk 3 Opvoeding en Onderwijs

Binnen het Olympisch Plan 2028 houdt het thema Opvoeding en Onderwijs zich bezig met de vraag hoe bij te dragen aan de maatschappelijke betekenis van sport en bewegen. Met als doel dat sport en bewegen optimaal gaat bijdragen aan die maatschappelijke ontwikkeling. Er bestaat een grote samenhang met de bouwsteen Sportwaarden, vooral als men bedenkt dat door een bijdrage aan de persoonlijke ontwikkeling van mensen ook bijgedragen wordt aan een betere maatschappij. Toch vraagt dit thema specifiek om aparte aandacht! Sinds afgelopen zomer is dit thema dan ook toegevoegd aan het Olympisch plan.

3.1 Inleiding

Alle kinderen en jongeren krijgen onderwijs. In de leeftijdscategorie van 12 tot 19 jaar doet 66 % van de Nederlandse jongeren aan sport in verenigingsverband, en in de leeftijdscategorie van 6 tot 11 jaar zelfs 73% (SCP, 2007). Daarmee zijn school en sportvereniging de belangrijkste georganiseerde praktijken waar kinderen en jongeren sport en bewegen bedrijven. Participatie schept mogelijkheden tot leren, zowel bewust als onbewust. Sport is voor veel mensen een bron van plezier en kan bijdragen aan belangrijke sociale ontwikkelingen. Dat neemt niet weg dat we de ogen niet kunnen en mogen sluiten voor de andere kant van sport, de sport die toneel kan zijn waar kwetsbare mensen slachtoffer worden van misleiding en misbruik. Het kwetsbare karakter van sport is terug te zien in de relatie tussen coach en sporters. Deze is doorgaans hecht en intens, maar gelijktijdig gebaseerd op ongelijke machtsverhoudingen. Andere kenmerkende kwetsbaarheden zijn onder andere het steeds weer verleggen van grenzen, de ambities van sporters, de morele atmosfeer en de lichamelijke en psychologische ontwikkeling van de 'jonge' sporter (Wieldraayer e.a., 2007). Zo vonden bijvoorbeeld Rutten e.a. (2004) dat 21% van het antisociaal gedrag om het veld en respectievelijk 8% en 14% van de verschillen in anti- en pro sociaal gedrag in het veld toegeschreven konden worden aan team- en trainerkenmerken, dat wil zeggen, de sportvereniging. Dergelijke specifieke kwetsbaarheden vragen om sportspecifieke maatregelen.



Wil sport en bewegen maatschappelijke betekenis krijgen, dan geven alle onderzoeken aan, dat de context waarin sport en bewegen gegeven wordt cruciaal is. Sport is niet als vanzelf sociaal, leidt niet vanzelf tot gezondheidsbevordering en zelfvertrouwen. Positieve waarden van sport worden veelal onderschreven. De meeste Nederlanders zijn overtuigd van de betekenis dat sport kan bijdragen aan zaken als verbetering van gezondheid of sociale cohesie (EB 2004). Sport kan echter ook het tegenovergestelde bereiken namelijk dat sport zelfgerichtheid bevordert, arrogantie, bedreiging, discriminatie, blessures. Zo kent de sport 2 gezichten. Sport op zichzelf heeft, zo kan gesteld worden, geen betekenis voor 'de' samenleving. Sport krijgt door de manier waarop het wordt uitgevoerd en georganiseerd maatschappelijke betekenis in de context waarin het wordt bedreven en beleefd. We moeten er dus met zijn allen voor zorgen dat de context waarin sport en bewegen wordt vormgegeven, zodanig wordt ingericht dat ook daadwerkelijk de positieve effecten verwacht mogen worden en sport maatschappelijke betekenis kan krijgen.

3.2 Pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat 'oost west, sport best'

Van het lukraak aanbieden van sportactiviteiten moet niet automatisch veel meer verwacht worden dan dat het bijdraagt tot 'zinvolle' en plezierige vrijetijdsbesteding (van Eekeren, 2007). Wanneer we de wetenschappelijke literatuur erop naslaan, vinden we daar dus enige onderbouwing voor de positieve maatschappelijke betekenis van sportdeelname, maar zien we toch vooral dat de effecten van sport op de samenleving divers van aard zijn. Soms zijn ze positief, soms negatief, soms wijzen ze in tegengestelde richtingen. Er is hoe dan ook een grote mate van contextafhankelijkheid. Het daadwerkelijke effect van sportdeelname is afhankelijk van de wijze waarop sport of het sportproject wordt uitgevoerd en van de sociale context waarin dit gebeurt (Stegeman, 2007; Van Bottenburg, 2008; Coakley, 2004; Shields & Bredemeier, 2001).

Een cruciale factor voor het al dan niet ontstaan van positief te waarderen effecten (als samenwerken, teamgeest, fair play, eerlijkheid) is het emotionele en motivationele klimaat waarin de fysieke activiteit wordt aangeboden (Vanden Auweele et al., 2001). Of en hoe effecten zich dus voordoen, hangt nauw samen met de aard van de interacties tussen de leerlingen en hun leraren, ouders en sportleiders. Contexten die positieve ervaringen benadrukken en worden gekenmerkt door plezier, diversiteit (gevarieerdheid) en het engagement van allen, en die worden geleid door daartoe aangewezen (toevertrouwde) en goed opgeleide leraren en trainers / coaches / sportleiders en ondersteunende en geïnformeerde ouders (Stegeman, 2007; Bailey, 2006).

We hebben het hier over de opvoedende waarden, het pedagogisch perspectief, waarin sport en bewegen wordt vormgegeven – Education Through Sport – een pedagogisch verantwoord sport- en opvoedingsklimaat als basis voor alle sportbeoefening.

De Pedagogische functie van sport is meer dan goede didactiek en methodiek. Het heeft ook te maken met waarden overdracht, respect, relatie en dialoog aangaan, leren communiceren, het kinderen zich goed laten voelen met wat ze doen en bereiken, helpen zichzelf leren kennen (hun lichaam, team, tegenstander...). Er is behoefte aan een weerbare omgeving die het opgroeiende individu / sporter ondersteunt zijn eigen weerbaarheid te vergroten en uiteindelijk soevereiniteit te bereiken. De soevereine sporter maakt zijn eigen keuzes en kan op eigen kracht voor de eigen belangen opkomen. In het groeien naar weerbaarheid moet de sportomgeving (maar ook het gezin en de school) nog ondersteunen en gidsen (Morget & Weber, 2007). Ook Visscher (2008) geeft aan dat het kind een actieve en verantwoordelijke rol zou moeten spelen in het eigen leer- en verbeterproces. In het op dit moment gangbare opvoedingsconcept is opvoeding vooral een proces van wisselwerking tussen opvoeder en kind en speelt het kind een actieve rol in het eigen opvoedingsproces en is het uiteindelijk verantwoordelijk voor de eigen keuzes. Langeveld (1979) noemde dit al zo mooi zelfverantwoordelijke zelfbepaling. Ouders, leraren, trainers, coaches, bestuurders dienen dan ook die vaardigheden te beschikken, die dit proces kunnen ondersteunen. Alle volwassenen in de omgeving van de (jeugdige) sporter zouden duidelijke richtlijnen moeten aanhouden met betrekking tot hun rol, hun verantwoordelijkheden en de in acht te nemen grenzen binnen de wederzijdse relatie. Het 'beveiligen van de sport' is dus de verantwoordelijkheid van alle stakeholders! Meer concreet: het is essentieel dat iedereen de grenzen van een professionele relatie met de (jeugdige) sporter respecteert (Deskundigenpanel Medische Commissie IOC, in Wieldraayer e.a. 2007). Belangrijk zijn gezagsverhoudingen tussen sporters en begeleiders die ruimte bieden voor inspraak en groei.

Gediscussieerd is er over de *definitie* van het pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat. Volgens de experts:

- Kind gecentreerd, elk kind leert haar of zijn eigen mogelijkheden kennen en onderzoeken / zien van de diversiteit van kinderen, ook die met een lichamelijke beperking
- Kinderen leren om samen te werken wat betekent dat ze leren elkaar te helpen en elkaars (on)mogelijkheden te respecteren.
- Kinderen keuze mogelijkheden geven en ook leren keuzes te maken
- Veiligheid van elke leerling/sporter borgen. Sportleraren/trainers/coaches en kinderen hebben respect voor elkaar en kunnen elkaar vertrouwen.
- Conflicten en pesten worden besproken en worden gebruikt als leermomenten mbt. omgaan met elkaar
- Sportleraar/trainer/coach gaat interactie aan / dialoog aan met kinderen, vraagt na wat wil het kind zelf, observeert en luistert naar kinderen
- Sportleraar/trainer/coach is op de hoogte / heeft kennis van ontwikkelingskenmerken van kinderen, wat doe je wel of niet op welke leeftijd.

- Sportleraar/trainer/coach stimuleert kinderen naar zelfstandigheid
- Sportleraar/trainer/coach reflecteert op eigen handelen en manier van omgaan met kinderen
- Bewegingsonderwijs als geïntegreerd vak – onderdeel van totaal (vraagt dus ook iets van de andere vakken: b.v. leren over het hart, wat het kan tijdens sport in de les biologie).
- De beste trainers bij de jeugd van 8-18 jaar
- Voor 4-8 jarige veel verantwoorde manieren van bewegen en spelen aanbieden (mogelijkheid bieden tot bewegen)

“Veel coaches willen alleen maar winnen”. (Nederlands Dagblad, 12 februari 2007). *Teveel coaches in Nederland willen vooral zelf winnen. Talent krijgt daardoor niet de kans zich optimaal te ontwikkelen. Je moet als coach inspireren en niet alleen maar instructies geven. De Nederlandse sportwereld heeft behoefte aan toppers en specialisten in het opleiden van talenten.*

Bovenstaand voorbeeld geeft aan, dat een pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat niet alleen geldt voor breedtesport. Ook in de aanloop naar topsport (talentontwikkeling), alsook in de topsport is het cruciaal oog te hebben voor de (sociale) veiligheid en ontwikkeling van kinderen en jongeren. NOC*NSF voert al 12 jaar gericht beleid tegen seksuele intimidatie in de sport, want elk incident is een incident te veel! Net als in alle sectoren van onze samenleving, moet ook de sport zorgdragen voor een omgeving waarin de fysieke en emotionele veiligheid van mensen gewaarborgd is. Dus als misstanden voorkomen, moet ook de sport maatregelen nemen om deze te voorkomen. Over het algemeen is het echter zo, dat we aan de voorkant de meer negatieve kanten verzuimen te erkennen (we grijpen in als er negatieve publiciteit komt) en er preventief tegen op te treden. Preventief optreden betekent ook dat we meer dienen aan te sluiten bij de intrinsieke waarde van sport, bij de mogelijkheden van sport om positief bij te dragen aan de persoonlijke ontwikkeling van sporters en de context waarin dit waar gemaakt kan worden. Vaak is jeugdsport slechts een afspiegeling van de volwassensport, zonder kennis van de psychologische ontwikkeling van kinderen of kennis van pedagogische aspecten. Buisman (w.o. 2002, 2004) pleit al vele jaren voor specifieke aandacht voor de jeugdsport. “Het gaat in de jeugdsport in de eerste plaats om de belangen van het kind en om het plezier dat aan de sport beleefd wordt” (2004, p.322). Sport zou expliciet de contextafhankelijkheid moeten aanvaarden. Voor de sport is het omarmen van het pedagogisch perspectief een kans om de positieve mogelijkheden van sport vorm te geven en te investeren in de positieve kant van sport. Een context die je binnen het onderwijs al meer zou verwachten.

Natuurlijk zal een ieder een gezond, veilig en sportief omgevingsklimaat voor kinderen in de sport voor staan. Ook de praktijk van de sport is bezig de meerwaarde van sport goed voor het voetlicht te krijgen (zie ook de bouwsteen Sportwaarden).

Hoe komt het dan toch dat in een veelheid van belangen in de sportwereld het kind vaak op de laatste plaats eindigt? Een afweging van belangen?

1. Belang trainer / coach (winnen, zelf hoger op komen, status) vs. belang kind/sporter
2. Belang sportwereld (behoud leden, positief imago, subsidies / sponsors verkrijgen) vs. belang kind / atleet
3. Belang commerciële drijfveren vs. belang ethische drijfveren
4. Belang wedstrijdsport vs. belang kind/sporter

Volwassenen en kinderen kunnen heen en weer geslingerd worden – verschillende krachten, verschillende rollen, verschillende belangen in verschillende contexten. Hoe handhaaft een volwassene, een kind zich binnen zijn gehele (sport)context? Hoe zorgen we er dus voor dat we handelen in de *Child's best interest* zodat sport werkelijk maatschappelijke betekenis kan krijgen?

3.3 Sport en opvoeding: gebruik maken van de intrinsieke waarde van sport, 'goed voorbeeld doet goed volgen'

Sport en bewegen is bij uitstek een plek waarbij socialisatieprocessen plaats kunnen vinden die invloed hebben op het persoonlijke karakter. Karaktervorming in en door sport kan breder maatschappelijk functioneren bevorderen. Participatie in sport kan maatschappelijke participatie stimuleren. Kennis, vaardigheden en ervaringen die vrijwilligers in sport(verenigings) verband opdoen, kunnen van pas komen buiten de sport. De sport(vereniging) kan een ideale setting zijn voor 'trial and error' van allerlei activiteiten op sociaal en organisatorisch vlak. Zij kan fungeren als leerschool voor het leven (Coakley, 1998). Het eigen karakter van sport biedt vele pedagogische mogelijkheden,

die op dit moment vaak onbenut blijven. Het regelgeleide karakter van sport biedt veel vormende mogelijkheden. Kinderen / jongeren leren regels gebruiken en accepteren, met elkaar rekening houden, met eigen talenten en beperkingen omgaan. Kinderen / jongeren leren zichzelf op een heel directe manier te spiegelen aan de prestaties van anderen. Sport kan in metaforische zin worden begrepen als een ideaaltypisch meritocratisch systeem (van Hilvoorde, 2004). Daarmee is sport zowel een afspiegeling van als voorbereiding op een samenleving die in hoge mate is gestructureerd en geordend op basis van prestaties die men kan toeschrijven aan inspanningen van een individu. Deze deugden van sport ontstaan, zoals gesteld, alleen wanneer sport gegeven wordt in de juiste context: het goede emotionele en motivationele klimaat tijdens sport. Uit een onderzoek van Dirks e.a. (2003) kwam naar voren dat de kwaliteit van de relatie tussen trainer en sporter de spil vormt waarlangs het gedrag van sportende jongeren wordt beïnvloed. Pedagogische training zou een vast onderdeel moeten zijn van de opleiding tot sportleider, trainer, coach.



Sport heeft in zich dus een intrinsieke waarde, kan een goed opvoedend milieu bieden. Tegelijkertijd is dit dus niet a priori inherent aan de sport. 'Sport' zou bewust een opvoedkundige houding moeten aannemen. Zowel op sporttechniek (sport als doel) als op sport als betekenis voor (sport als middel) – Education through Sport. Dit betekent aanvaarden van de contextafhankelijkheid. Een probleem is dat naar deze contextafhankelijkheid van sport nog relatief weinig onderzoek gedaan is. Ook de positieve claims van sport worden vaak bekritiseerd door een gebrek aan empirische fundering en wetenschappelijk bewijs (Bailey, 2006; Seghers & Vangrunderbeek, 2008). Dit betekent dat meer op onderzoek gebaseerde 'bewijzen' nodig zijn naar het hoe en wat van de kwaliteit en context van sport en bewegen. Er zal achterhaald moeten worden onder welke voorwaarden / condities de kans op succes (op positieve effecten) zo groot mogelijk is.

3.4 Sport en onderwijs: het belang van sport in het onderwijssysteem 'wie de jeugd heeft, heeft de toekomst'

De context van sport en bewegen wordt ook bepaald door hoe wij als maatschappij naar sport en bewegen kijken en het betekenis geven. Hoe komt het dat in een zelfde veelheid van belangen sport binnen het onderwijs nooit de plek verkrijgt die het verdient? Welke boodschap dragen we uit als gymnastiek en sport uit een vakkenpakket wordt gehaald, de vakleerkracht bewegingsonderwijs wordt afgeschaft, er juist minder uren sport / bewegingsonderwijs op het lesprogramma komen? Hoe dragen we gezamenlijk uit dat sport en bewegen belangrijk wordt geacht? Willen we werkelijk de betekenis van sportdeelname een maatschappelijke inbedding geven dan dragen we met zijn allen uit dat we belang hechten aan sport en bewegen, te beginnen in het primair onderwijs, of wellicht al daarvoor.

Betekenis van bewegingsonderwijs voor sport

"According to common sense, the earlier children start to take part in sport and exercise, the more likely it is that they will continue to do so in later life". Trudeau en Shepherd (2005) concluderen in hun review van onderzoek op dit terrein dat het aannemelijk lijkt dat de kwaliteit van bewegingsonderwijs

in belangrijke mate bepalend is voor de latere houding ten opzichte van lichamelijke activiteit (sport) en voor het beweeggedrag op volwassen leeftijd. Ook een review van Raitakari e.a. (1994) van internationale retrospectieve en longitudinale studies laat zien dat fysieke activiteit en sportparticipatie in de kinderjaren een voorspeller is van het activiteitsniveau later, en dat inactiviteit in de jeugd leidt tot inactiviteit als volwassene. Bewegingsonderwijs kan met name bij dit laatste punt voor toekomstige sport van belang zijn, omdat álle kinderen onderwijs genieten. Telema e.a. (1997) concluderen dat er een grote kans is dat gezondheidsgerelateerd gedrag dat gedurende de jeugd is geleerd, op latere leeftijd wordt gehandhaafd.

Een discussie over sport en opvoeding hoeft niet te worden gereduceerd tot veronderstelde instrumentele waarden (pedagogische doelen als karaktervorming of gewetensvorming) waaraan de opvoedende waarde van sport kan worden afgemeten. Eenvoudig gezegd: sport hoeft niet karaktervormend te zijn om toch sport te blijven. Plezier in sport en het opbouwen van een zelfstandig repertoire aan sportgedrag kan worden opgevat als een van de 'einddoelen' van de opvoeding (van Hilvoorde, 2004). Opvoeden door sport impliceert dan ook opvoeden tot een zelfstandige keuze in (vrije)tijdsbesteding in sport. Oftewel zelfverantwoordelijke zelfbepaling, resulterend in een leven lang sporten en bewegen. Een van de doelen van bewegingsonderwijs richt zich dan ook op het bekwaam maken voor deelname aan de sportcultuur. Dit betekent leren bewegen/sporten zowel als een praktische / fysieke vaardigheid (leren van bewegen/sporten), alsook leren begrijpen van bewegen/sporten als theoretische /intellectuele vaardigheid (leren over bewegen/sporten – zoals leren over nut en noodzaak van bewegen).

Ook het Jeugdkabinet vraagt in haar advies 'Nederland, een Olympisch Sportland' (visie 21, 2008) aandacht om binnen scholen een breder sportprogramma aan te bieden zodat jongeren zich kunnen oriënteren op verschillende sporten en zo hun eigen sportpassie kunnen ontwikkelen.

Betekenis van sport in het onderwijs

Stegeman (2007) concludeert in een literatuuronderzoek naar de effecten van sport en bewegen op school dat in bijna alle studies een positieve (maar doorgaans niet zeer sterke) relatie gevonden wordt tussen sportparticipatie en schoolprestaties. Er is enige evidentie voor de stelling dat matige fysieke activiteit via verhoogde aandacht en concentratie de schoolresultaten bevordert. Stegeman in zijn eindconclusie:

- er is evidentie die de stelling ondersteunt dat (matige) fysieke activiteit via verhoogde aandacht en concentratie de schoolse resultaten kan bevorderen. Er kan zonder terughoudendheid worden vastgesteld dat (meer) sport en beweging op school bij gelijkblijvende totale onderwijstijd niet nadelig hoeft te zijn voor de schoolprestaties.
- er zijn aanwijzingen dat een aantrekkelijk aanbod van sport- en bewegingsactiviteiten onder voorwaarden schooluitval en schoolverzuim kan beperken.

Stegeman geeft tevens aan dat we ons wel goed moeten realiseren dat niet alle leerlingen plezier beleven aan sport. Veel meisjes bijvoorbeeld hebben er in de loop van de voortgezette onderwijstijd in toenemende mate minder affiniteit mee. De realiteit is tevens dat een inadequate wijze van aanbieden en inrichten leidt tot een toename van de onvrede en het spijbelgedrag.

Ook Steiner (2001) stelde vast dat kinderen en jongeren die op school deelnemen aan extracurriculaire activiteiten minder schooluitval en minder antisociaal gedrag vertonen. Symons et al. (1997) vonden dat actieve kinderen en jongeren met plezier naar school gaan en meer gemotiveerd zijn om te leren.

Er is dus op een aantal punten wetenschappelijke evidentie voor de 'opbrengsten' van bewegen en sport op school voor zowel kinderen als het onderwijssysteem. Effecten hangen sterk samen met de wijze waarop de activiteiten worden aangeboden en de rol die de leerkracht / trainer speelt. Het lijkt er niet zo zeer om te gaan wat (welke activiteit) wordt aangeboden, maar vooral om *hoe* deze wordt aangeboden.

3.5 Samen sterker

Vanuit het pedagogisch perspectief wordt een pleidooi gehouden voor de rechten van het kind: álle kinderen hebben het recht om sport en bewegen te beoefenen in (sociaal) veilige omstandigheden, getraind en begeleid te worden door competente mensen. Waarbij het kind/de jongere zelf (uiteindelijk) moet kunnen kiezen welke sport het wil bedrijven, met welke intentie, op welk niveau.

Via het onderwijs bereiken we alle kinderen, via de sportvereniging een groot percentage. In de afstemming tussen bewegingsonderwijs en sportverenigingen kunnen kwaliteit (pedagogisch klimaat) en kwantiteit (meer uren) beter behaald worden.

Doordat Sport en Onderwijs in Nederland van elkaar verschillende systemen zijn, ook onder verschillende ministeries vallen, worden deze thema's met moeite gezamenlijk opgepakt. Het lijkt alsof om sporters en leerlingen aparte muren staan. Nieuwe inzichten komen dan ook vaak vertraagd door. Hoe nu kunnen we hier door heen 'breken'? Wat kunnen we van elkaar leren?

In het onderwijs kennen we een stelsel van beoordelen, kritisch volgen en klachtenprocedures. In de opleiding van leraren bewegingsonderwijs echter zien we ook, dat het leren kijken vanuit een pedagogisch / ontwikkelingspsychologisch perspectief relatief weinig aandacht krijgt. Dit laatste geldt ook bij de opleidingen tot sporttrainers en sportleiders. In de sport bestaat er daarnaast geen systeem van beoordelen en kritisch volgen. Vaak is er sprake van mentale hindernissen die overwonnen moeten worden. *"We do not have integrity problems in our organisation; trainers & technical directors will feel that they are being attacked and accused of lack of integrity. We have more important and urgent problems to deal with"* (een voorbeeld uit Panathlon declaration reacties). Vaak wordt er pas bij incidenten, zoals bij seksuele intimidatie in de jaren '90, ingegrepen in het systeem en worden procedures opgesteld. Hoe zorgen we er met elkaar voor dat het pedagogisch verantwoord handelen in de genen van sport en bewegen verankerd wordt?

Duidelijk wordt dat 'sport' en onderwijs samen het continuüm vormen waarop kinderen en jongeren in aanraking komen met sport en bewegen. Het realiseren van een pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat kan echter niet alleen door sportleerkrachten en sporttrainers gedragen worden. Dit dient door de hele "sportketen" omarmd te worden. Dus niet alleen goede leraren en trainers opleiden, maar ook ondersteunend beleid vanuit besturen van scholen, bonden, verenigingen en waar ook de politiek keuzes maakt gerelateerd aan de grote waarde van sport voor persoonlijke en maatschappelijke ontwikkelingen. In het kort betekent dit dat we "over de gehele lijn" streven naar kwalitatief en kwantitatief goed sport- en bewegingsonderwijs, voor alle kinderen ook voor de minder getalenteerde en gehandicapten, ook voor de talenten en topsporters.

Voor sport en bewegingsonderwijs is het aanvaarden van de contextafhankelijkheid en het omarmen van het pedagogisch perspectief een kans om de positieve mogelijkheden van sport en bewegen samen vorm te geven en te investeren in de positieve effecten van sport en bewegen, om zo van maatschappelijke betekenis te kunnen zijn.

3.6 Good Practices

De sportpraktijk wil wel, ook het onderwijs. Op meerdere terreinen zijn goede voorbeelden te vinden. Het is ook duidelijk dat het een zoekende praktijk is, alsof er nog geen duidelijk doel is waar we gezamenlijk naar streven. Dit gezamenlijke doel kan zijn: een pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat.

Politieke aandacht voor sport,

Rechten van het kind – ethiek en sport

Referring to the Convention of the United Nations on the Rights of the Child (1989), to the Charter of Child Rights in Sport (1986) and to the resolutions of the congresses of Avignon (1995) and Vienna (1997), Panathlon International, assisted by an international team of experts, has written a Panathlon Declaration on Ethics in Youth sport. Tijdens een congres (2004) is deze declaratie gepresenteerd aan de internationale sportwereld. Het document is ondertussen omarmd door 25 internationale Sport Federaties (GAIFS, FIFA, FIBA, UCI, IAAF, etc.), door verschillende nationale federaties, door het EOC, verschillende nationale Olympische comités, UNICEF en door verschillende staten, overheden, provincies en gemeentes alsook door universiteiten over de hele wereld.

In november 2008 organiseert Panathlon International een conferentie, onder auspiciën van de GAIFS en IOC, voor de verdere implementatie van deze declaratie.

Rechten van het Kind in de Sport (zoals benoemd in de Panathlon Declaration):

- Alle kinderen hebben het recht sport te beoefenen
- Zich te vermaken en te spelen
- In een gezonde omgeving te leven
- Waardig behandeld te worden

- Getraind en begeleid te worden door competente mensen
- Deel te nemen aan training die aangepast is aan hun leeftijd, individueel ritme en mogelijkheden
- Zich te meten met kinderen van hetzelfde niveau in een aangepaste competitie
- In veilige omstandigheden aan sport te doen
- Te rusten
- De kans te krijgen kampioen te worden, of het niet te worden.

Alliantie School en Sport

In deze alliantie (2005) verklaren het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap en NOC*NSF dat zij beide de visie delen dat sport een belangrijke in- en extrinsieke waarde heeft. Sport draagt bij aan de fysieke -, sociale - en mentale gezondheid van individuen en de samenleving. Sport is daarbij één van de uitingen van bijzondere persoonlijke talenten en draagt sport bij aan onderwijsdoelstellingen. OCW en NOC*NSF spannen zich met deze alliantie in om sport en onderwijs, mede in het bredere kader van bewegen, structureel aan elkaar te koppelen. Doel het bereiken van levenslang sporten en bewegen van jongeren. De eindrapportage van deze alliantie wordt 8 oktober 2008 opgeleverd, welke een belangrijke input is voor verdere aanpak op dit thema.

Al deze politieke aandacht voor sport, of aandachtsjaren voor sport zoals in de alliantie, is een belangrijke stap. Het is echter zinloos als er geen krachtig onderhoud of vervolg aan wordt gekoppeld wat ook omgezet wordt naar praktisch handelen en investeren in de sport en bewegingsonderwijs. Oftewel dit vraagt om volhoudend toekomstgericht inzetten van en voor sport en bewegingsonderwijs.

Praktisch

In Nederland wordt sinds 2001 gewerkt aan sportiviteit en respect onder de naam Sportcode (een samenwerking tussen NOC*NSF, NISB, NCS, NCSU en NKS). Het doel van Sportcode is de bevordering van sportieve beoefening van sport, waarbij het accent ligt op Fair Play. Vanuit deze gedachte richt men zich op de bevordering van omgang met regels, omgang met anderen en gelijkheid van kansen. Om sportief gedrag te bevorderen werkt een beïnvloeding vanuit meerdere kanalen het best. Door Sportcode worden organisaties ook gestimuleerd en begeleid bij het opzetten van structureel verantwoord beleid. Hiertoe zijn diverse ondersteuningsmaterialen ontwikkeld. Eén van deze instrumenten zijn de gedragscodes voor sporters, trainers & coaches, wedstrijdleiding en ouders.

Dat ook de sportcoach ziet dat er meer is dan alleen goede technische sportprogramma's bewijst het nationaal coach congres 2008, met als titel de 10 principes van het coachen met o.a. de thema's jeugd en ontwikkeling, motivatie en inspiratie, communicatie, fair play, respect.

Onderzoeken als 'de pedagogische taak van de sportvereniging' (Biestra e.a., 2001) kunnen een bijdrage leveren aan de sportpraktijk, doordat ze trainers en jeugdsportcoördinatoren meer bewust maken van mogelijk relevante aspecten in hun eigen sportpraktijk en van hun eigen handelen. Het kan ook de discussie ondersteunen tussen sporters, trainers, ouders en andere belanghebbenden. Ook sporttak specifiek onderzoek naar het beschrijven en analyseren van belangrijke aspecten van de pedagogische en ontwikkelings-psychologische leeromgeving waarin topturnsters trainen en meedoen aan wedstrijden (NOC*NSF, 2008), bevorderen de bewustwording van de noodzaak van een goed pedagogisch klimaat.

Uit deze voorbeelden komt ook naar voren dat het realiseren van positieve condities een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid vormt voor al degenen die een rol spelen in de (sport) opvoeding van een jeugdsporter. Deze verantwoordelijkheid komt niet vanzelf tot stand, maar moet actief georganiseerd, uitgevoerd en gecontroleerd worden op naleving en effectiviteit. Zonder een duidelijk georganiseerd geheel van beleid, implementatie, toezicht en praktische consequenties, kan de balans tussen sport en welzijn verdwijnen en krijgen de positieve kanten van sport niet de prioriteit die ze in het leven van een opgroeiende sporter zouden moeten hebben om van enig belang te zijn voor de persoonsvorming en daarmee voor de maatschappelijke betekenis van sport.

De boodschap van het Europees jaar van opvoeding door sport – 2004 – draaide om de opvoedkundige waarde van sport, dat wil zeggen de waarde die sport kan hebben voor de fysieke, mentale en sociale ontwikkeling van kinderen en jongeren. In Nederland hebben de volgende 3 thema's voorrang gekregen:

- gezondheid: actief en gezond leren leven

- integratie: actief aan de samenleving leren meedoen
 - waarden en normen: leren omgaan met elkaar en leren omgaan met de regels.
- Eén van de belangrijke aandachtspunten van dat jaar was het in beeld brengen van Good Practices! – Leren van elkaar.

In Nederland zijn hiertoe goede voorbeelden verzameld en ontsloten via www.nisb.nl/opvoedingdoorsport. Deze voorbeelden richten zich vooral op het primair onderwijs.

Enkele voorbeelden zijn:

- De klas beweegt: beweegtussendoortjes, oefeningen voor elk moment van de dag en een training voor leerkrachten om kalenders met beweegoefeningen te implementeren.
- De sportieve school: sportkennismakingslessen met een materiaalpakket
- Kanjers in de sport: programma om sociaal-emotioneel functioneren van de kinderen te verbeteren. Voor de sport is een eigen methode ontwikkeld om jeugdsportbegeleiders te ondersteunen in hun opvoedkundige rol.
- Kies voor hart en sport: bewustmaking van de relatie tussen bewegen en gezondheid, door proeflessen bij sportverenigingen en leren over hart, sport en gezondheid.

Internationaal is in dit Europees jaar van opvoeding door sport ook een overzicht gegeven van good practices in Europa, vastgelegd in het Boek *Education Through Sport* (Janssens et al, 2004).

Voorbeelden uit Nederland:

- Het Groningen sport model: kinderen in het primair onderwijs krijgen elke dag sport en bewegen onder supervisie van experts en goed opgeleide leraren. Hiervoor is extra ruimte gemaakt in het curriculum.
- Duziem – Sports Hall for a Future: een speciale groep (high risk) kinderen / jongeren worden gestimuleerd om aan sport deel te nemen, met als doel deze kinderen verantwoordelijkheid bij te brengen en weer deel te nemen aan het reguliere onderwijs. Begeleiders werden gekozen die zelf ooit ook uit de doelgroep kwamen, zodat zij veel begrip hebben voor deze kinderen / jongeren.
- Class on Wheels – Sport for people with disabilities: door samen te sporten (gehandicapten en niet gehandicapten) kan er meer begrip opgebracht worden naar elkaar.

Deze voorbeelden laten zien dat sport een breed opvoedkundig potentieel heeft. Ook kunnen we er van leren dat ze veelal specifiek zijn toegesneden op een bepaalde doelgroep of bepaald doel. Het probleem echter in de vele projecten zoals ook beschreven in het boek, is een gebrek aan onderzoek en evaluatie. Projecten zijn veelal gebaseerd op goede ideeën, maar niet bewezen ideeën. Ook is het niet gemakkelijk deze resultaten en effecten te meten. Het is vaak niet mogelijk om precies te onderscheiden of de effecten en samenhangen zijn veroorzaakt door deelname aan dit project, of door ook elders opgedane ervaringen. Monitoring en effectmeting zijn echter belangrijk om 'overtuigend' materiaal op te leveren dat sport inderdaad 'een deel van de oplossing is'. Dit vraagt om goede praktijken niet alleen uit te denken, maar deze in de toekomst ook systematisch en professioneel te volgen en te meten.

3.7 Blik op 2016

Het belang van sport in onze samenleving zal naar verwachting in de komende tien jaar toenemen (Schnabel, interview door USBO 2007) alsook de invloed van de maatschappij ontwikkelingen op sport, een verdere 'vermaatschappelijking' van de sport en een verdere 'versporting' van het bewegingsonderwijs (*sportificering*). Verder zien we ook een andere trend ontstaan, de '*pedagogificering*' van de sport. Er worden opvoedkundige effecten toegeschreven aan het beoefenen van sport. Sport manifesteert zich steeds meer als pedagogisch middel. Er is een groot maatschappelijk probleem vastgesteld waarvan uiting plaats vindt in gedrag en een deel van de oorzaak wordt toegeschreven aan het tekort schieten van de opvoeding. Sportbeoefening kan via invloed op het gedrag dan een bijdrage leveren aan het oplossen van een maatschappelijk probleem. Daarbij kan het probleem zich voordoen van 'ideologische elasticiteit', de kans dat zowel de aard als de doelstelling van sportbeoefening in een soort survivaldrang worden aangepast aan de maatschappelijke ontwikkeling. Ontspoorde jongeren? Deze jongeren brengt men met sport weer terug op het rechte pad. Regeren angst en geweld? De vechtsport heeft de oplossing. Stress een gezondheidsbedreigende factor, geen nood want sport is een gezondheidsbevorderende activiteit. Een juiste balans van wat sport is en kan zijn is van belang!



In een vooruitblik naar het jaar 2016 wordt dus verwacht dat sport een toenemende culturele / maatschappelijke betekenis zal krijgen, vooral voor identiteitsvorming en gezondheid. Om sport werkelijk van maatschappelijke betekenis te laten zijn is het van belang een context te creëren waarin de positieve effecten van sport verwacht mogen worden. Contexten die positieve ervaringen benadrukken worden gekenmerkt door: plezier, diversiteit, engagement van allen, geleid door goed opgeleide leraren en trainers / coaches / sportleiders en ondersteunende en geïnformeerde ouders. Gesteund door een Umfeld dat uitstraalt dat sport belangrijk is. Oftewel een pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat, het fundament waarop de “maatschappelijke betekenis van sport” gebouwd kan worden.

Om te bezien of het gestelde doel – het realiseren van een kwalitatief en kwantitatief goed sport- en beweegaanbod voor met name kinderen en jongeren middels het realiseren van een pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat en de structurele inbedding van sport en bewegen, om zo bij te dragen aan de maatschappelijke betekenis van sport – bereikt wordt, zullen resultaten verwacht moeten worden en acties uitgezet, bij alle stakeholders. In 2016 zien we

- dat ieder kind kan zwemmen, fietsen, dansen, gooien, rennen... en ook de gelegenheid heeft om dat frequent genoeg te doen
- dat ieder kind zich bewust is van het belang van sport en bewegen
- dat ouders betrokken zijn bij sport en hun kinderen stimuleren tot sportdeelname
- dat iedere sporttrainer / leraar / coach handelt in ‘the best interest of the Child’
- dat de beste trainers lesgeven aan de jeugd
- dat sport en bewegen gegeven wordt door goed opgeleide professionals (vakleerkrachten/trainers)
- dat de opleidingen tot leraar / trainer / coach in bewegingsonderwijs en sport zich specifiek richten op sportpedagogiek en de bewust opvoedkundige rol van deze leraar / trainer / coach
- dat het onderwijs zo is ingericht dat sport en bewegingsonderwijs als belangrijke pijler voor de totale ontwikkeling van kinderen wordt beschouwd
- dat er elke dag de mogelijkheid geboden wordt tot sport en bewegen op alle scholen en/of in samenwerking met sportvereniging
- dat sport ‘op maat’ voor verschillende doelgroepen wordt aangeboden
- dat sport en bewegingsonderwijs gezamenlijk (beleids)instrumenten ontwikkeld hebben om het pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat te ondersteunen en die kennis goed te ontsluiten
- dat sportverenigingen en scholen structureel samen werken om een goed kwantitatief en kwalitatief sportaanbod te realiseren
- dat sportverenigingen en sportbonden zorg dragen voor een goed pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat
- dat vrijwilligers in de sport die met jeugd werken hebben een module gevolgd ‘omgangsvormen begeleiders’
- dat de politiek volhoudend toekomstgericht investeert in school, sport en sportvereniging om het pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat te verbeteren

- dat de wetenschap zich gericht bezig houdt met sportpedagogiek, met het pedagogisch sport- en bewegingsklimaat en evidence based onderzoek.

3.8 Strategie

Vanuit een sportpedagogisch perspectief mag in het in het bijzonder een kritische houding worden verwacht wat betreft het pedagogisch klimaat van sportpraktijken en bewegingsonderwijs. Een pedagogische benadering van sport kan zich daarbij niet slechts beperken tot beschrijving, maar zal ook vragen stellen naar de beïnvloeding van menselijke ontwikkeling. Daarnaast gaat de pedagogiek in op vragen over beïnvloedingsdoelen, dat wil zeggen op vragen naar het normatieve moment dat in een beïnvloedingsstrategie besloten ligt. Een pedagogisch perspectief wil juist graag de verbinding leggen tussen empirische (wat is mogelijk?) en niet-empirische componenten (wat is wenselijk?) (van Hilvoorde, 2004).

Als het gaat om het neerzetten van een structureel pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat zijn er een groot aantal stakeholders in het spel. Deze stakeholders hebben allen een eigen aandeel. Het is belangrijk om goed in kaart te brengen welke stakeholders op welke manier en onder welke condities een rol kunnen en moeten spelen. Grofweg zijn de stakeholders in drie groepen in te delen:

1. Het directe veld van sport/bewegingsonderwijs, waarin er een driehoeksverhouding bestaat tussen (jeugdige)sporter – begeleider (trainer/coach/leraar) – directe sportomgeving (ouders, vereniging, school)
2. De bestuurders en leidinggevendenden van organisaties die zorgen voor de infrastructuur waarbinnen wordt gesport (bestuurders van verenigingen, bonden, coördinatoren /managers binnen het onderwijs)
3. De derde lijn, waarin wetgeving, norm en beleidsformulering met betrekking tot sport, beweging en opvoeding wordt neergezet en ontwikkeld (koepelorganisaties, politiek e.d.)

Concreet betekent dit, gezien het belang van de relatie tussen sporter en trainer/leraar, er geïnvesteerd moet worden in de basisopleiding en bijscholing van sporttechnisch kader en vakleerkrachten bewegingsonderwijs rondom de waarde en het praktische gebruik van een pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat. Deze scholing moet worden gevoed door de wetenschap.

Sportbonden dienen beleid te ontwikkelen dat aangesloten sportverenigingen stimuleert en ondersteunt in het bewerkstelligen van een pedagogisch sportklimaat. Tevens dienen zij een normsetting te maken en consequenties te verbinden aan het overschrijden van die normering.

Ook vanuit de derde lijn dient een standpunt te worden ingenomen rondom het realiseren en handhaven van een pedagogisch sport en bewegingsklimaat en het uitdragen van de belangrijkheid van sport en bewegen door ook structurele inbedding van het bewegingsonderwijs / sport in de sportvereniging te realiseren.

De pedagogisch verantwoorde houding van trainer/leraar kan verstranden in het gebrek aan inbedding in de cultuur en infrastructuur van de omgeving waarin sport- en bewegingsles gegeven wordt. Tevens zou er naar trainers / leraren die zich niet conformeren aan de lijn van pedagogisch verantwoord sporten en bewegen, geen statement gemaakt kunnen worden als er geen deugdelijk beleid is. Er dient een basis te zijn van positieve motivering alsook om tegen negatieve aspecten te kunnen optreden. Dit betekent dat de vanuit de derde lijn ingezette positionering, door de tweede groep stakeholders geïmplementeerd en gedragen moet worden, zodat de eerste groep stakeholders hieraan gehouden kan worden. In vervolgstappen kan meer aandacht gegeven worden aan de gehele sportomgeving en de sporter zelf.

Mogelijke activiteiten 2009 en later

Als startpunt werd tijdens de expertmeeting van 9 oktober j.l. eenduidig aangegeven: het onderwijs (alle kinderen krijgen tenslotte onderwijs). Streven naar een pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat ten eerste in het onderwijs.

- 1) OCW (interdepartementale ambitie): de politiek moet deuren openen, zich committeren aan de waarde van sport en dit te realiseren door het stimuleren van een pedagogisch verantwoord sport- en bewegingsklimaat waarbij kinderen kwalitatief en kwantitatief goed bewegingsonderwijs krijgen.

Zich committeren aan meer uren bewegingsonderwijs op school (in ieder geval uitvoeren van de motie Rijpstra – 3 uur per week bewegingsonderwijs).

- 2) Te beginnen bij het basisonderwijs, meer uren en gegeven door een vakleerkracht (basisschoolleeftijd is de leeftijd waarop het grootste leerrendement verwacht kan worden).
- 3) Opleidingen van sportleraren en trainers: herijking van de ALO opleidingen, alsook de bondsopleidingen. Aangegeven wordt dat kennis over pedagogiek bij vakleerkrachten is weggezakt, in de opleiding zijn niet genoeg pedagogische vakken. Het 'vak' moet een volgende slag maken.
Worden de toekomstige leraren/trainers voldoende voorbereid op hun pedagogische / maatschappelijke taak? Kunnen ze de link leggen tussen onderwijs en verenigingen? Leren ze om goed naar kinderen te kijken, te kunnen differentiëren e.d. Hebben ze voldoende ontwikkelingspsychologie in hun pakket en hebben ze ook de vaardigheden om dit toe te passen? Hebben ze kennis van motorische ontwikkelingen? Specialisaties nodig? Oftewel zijn ze goed voorbereid om vanuit een pedagogisch verantwoorde grondhouding bewegingsles/sportles te geven?
(Op dit moment worden de opleidingskwalificaties van de ALO herschreven, dat zou een mooi aanknopingspunt kunnen zijn).
- 4) Positiebepaling
 - a) Analyse maken van de tegenkrachten in het onderwijs.
 - b) Benchmarks: laten zien dat we een achterstand hebben op andere landen (Engeland bv. 5 uur sport op school).
 - c) Onderbouwd overtuigen. Er zijn een aantal langlopende beweegstudies, causaliteiten echter vaak onbekend. Monitoren van beweegprogramma's noodzakelijk. Overzicht van de lopende projecten binnen de alliantie school en sport systematisch in kaart brengen.
 - d) Afstemmen van lessen sport en bewegingsonderwijs tussen school en sportvereniging
Om de punten a t/m d gericht vorm te geven zou een expertise centrum sport en onderwijs opgericht kunnen worden, welke verankerd is/wordt binnen het onderwijsveld.

Vervolgonderzoek

Pedagogisch Sport Klimaat

Van belang is dat er gericht onderzoek komt naar risico factoren en protectieve factoren naar (het ontstaan van) een (on)gezond klimaat voor jeugdsport en bewegingsonderwijs. We hebben daarbij te maken met trainers / leerkrachten / coaches – kinderen / jongeren – ouders – onderwijssysteem – opleidingssysteem.

- Hoe handelen (top) trainers / coaches werkelijk in de praktijk? Hoe gaan trainers / leerkrachten om met het spanningsveld tussen willen/moeten winnen? Hebben zij oog voor sociale en mentale ontwikkelingen van kinderen/jongeren en het bevorderen van een sport pedagogisch klimaat?
- En hoe ervaren (kinderen / jongeren) deze begeleiding? Alsook hoe is de rol van de ouders hierbij?(Meervoudig perspectief in kaart brengen naar de overdracht van waarden en normen en hoe het sportklimaat ervaren wordt).
- Wat beweegt kinderen / jongeren om aan sport te doen? Hoe verloopt het keuze proces van kinderen / jeugdigen voor sport: keuze / motieven voor deelname en keuze / motieven voor 'uitstappen'? En hoe verschilt dit per leeftijd, sekse en etniciteit?
- Wie zijn daarbij de goede rolmodellen voor sport en wat hebben zij 'in huis'?
- Welke condities dragen bij of zijn van belang om de Child's best interest in topsport en in breedtesport te waarborgen?
- Wat zijn de risicofactoren en gevaarsignalen van machtsmisbruik / ongewenste omgangsvormen binnen topsport, breedtesport en bewegingsonderwijs?
- Hoe kan kennis aangaande bedreigende en beschermende factoren rondom (on)gewenste omgangsvormen in de sport op een effectieve manier worden overgedragen op de verschillende doelgroepen binnen de sport (educatie)?

Ondersteunende Theorievorming

Vanuit het thema 'The Child's best interest' kan een framework worden gegeven / opgesteld waarin kwaliteitscriteria worden bepaald waaraan men zich dient te houden als het gaat om jeugdsport. De 'best interest' is dan een basiscriterium waarmee eventuele belangenconflicten in het voordeel van het

kind uitpakken. Iets wat binnen topsportsituaties, wanneer het kinderen en jongeren betreft, zeker van belang is. De keerzijde van sport komt met name in deze situaties sterker naar voren. Belangrijk is het dus om stil te staan bij de constatering dat er een spanningsboog kan bestaan tussen sportieve doelstelling om (excellent) te presteren enerzijds en het behoud van de positieve effecten van sport voor de persoonlijke ontwikkeling van het kind / jongere anderzijds. Onderzoek naar dit framework is dan belangrijk (theorievorming – ontwikkeling model – toetsen model in sportsettingen).

Onderwijs / opleidingssysteem

Onderzoek naar de opleidingen van trainers en leerkrachten. In hoeverre is er aandacht voor kennis en het oefenen in vaardigheden die een sportpedagogisch klimaat zouden kunnen versterken? Alsook naar onderzoek naar de mogelijkheid, dan wel noodzaak van een wetenschappelijke opleiding / HBO opleiding sportpedagogiek.

Good Practices

Het is nodig meer onderzoek te doen naar Good practices in de sport vanuit een pedagogisch perspectief. Welke vorm van deelname aan sport en bewegen kan in welke situatie en onder welke voorwaarden voor welke doelgroep welke effecten hebben, vanuit het ontwikkelingsperspectief van kinderen / jongeren? Dit betekent dat meer situaties in de praktijk gemonitord moeten worden en dat er specifieke effecten moeten worden verwacht en gemeten (een beoogde meerwaarde moet bewust worden nagestreefd).

Geraadpleegde bronnen

- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sports in schools: A Review of the Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 77, 397-401.
- Biestra, G.J.J., Stams, G.J.J.M, Dirks, E. e.a.(2001) De Pedagogische taak van de sportvereniging. Arnhem: NOC*NSF.
- Bloem, J., en Toorn, R. van, (2008). Positief Vechtsportonderwijs, theoretische en praktische richtlijnen ten bate van een positief leerklimaat in het Nederlandse vechtsportonderwijs. NOC*NSF, Interne publicatie.
- Bottenburg, M. van (2008). De maatschappelijke rol van sport. Presentatie.
- Buisman, A. (2002). Jeugdsport en fair play in het Nederlandse sportbeleid van de jaren negentig. Amsterdam: SWP.
- Buisman, A. (2004). Opvoeding in en door sport? *Pedagogiek*, 4, 310-323.
- van Bottenburg (2008)
- Coakley, J.J. (1998, 2004). Sport in Society: Issues and controversies. Boston/Singapore: McGraw-Hill.
- Cotterell, J. (1996). Social networks and influences in adolescence. London and New York: Routledge.
- Dekovic, M. (1999). Risk and protective factors in the development of problem behaviour during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 667-685.
- Dirks, E., Stams, G.J.J.M, Biestra, G.J.J., Schuengel, C., & Hoeksma, J.B. (2003). Sport en sociale integratie: Een onderzoek naar de betekenis van sportparticipatie voor de sociale integratie van jongens in de samenleving. Utrecht: NIZW.
- EB - Eurobarometer (2004). Special Eurobarometer 213 / wave 62.0 – TNS Opinion & Social. Zie de vernieuwde website: http://ec.europa.eu/sport/index_en.htm
- Eekeren, F. van (2007). Uitwerking van de bouwsteen 'Maatschappelijke Betekenis' in het kader van het Olympisch Plan 2028 - <http://www.sport.nl/content/pdf/207220/5338805/5338824>
- Heuvel, M. van den, Sterkenburg, J. van & Bottenburg, M. van (2007). Olympisch Plan 2028. Uitwerking van de bouwsteen sportwaarden. 's Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- Hilvoorde, I. (2004). Sports and Education. Between Realism and Idealism, draft paper written for Education through Sports: Europe's Speaking. 's Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- Janssens, J. e.a. (2004). Education through Sport, An Overview of Good Practices in Europe. Nieuwegein: Arko Sports Media.
- Langeveld, M.J. (1979). Beknopte Theoretische Pedagogiek. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Moget, P. & Weber, M. (2007). De twee kanten van sport. In: Wieldraayer, E., Brink, C. van den, Moget, P. & Weber, M. De weerbare sporter. Macht, misbruik en kwetsbaarheid. Deventer: daM uitgeverij, p. 190- 221.
- Moget, P. & Weber, M. (2008). Vulnerabilities, pitfalls and chances in sports, A decade of social security policies in Dutch sports. Application to the Panatholon Conferentie, Gent.
- NOC*NSF (2004). Sportcode. Laten we sport sportief houden. NOC*NSF publicatie - Den Haag. Deltahage.

- NOC*NSF (2005). Olympisch Plan 2028, Sportklimaat op Olympisch niveau – <http://www.sport.nl/content/pdf/207220/2733541>
- NOC*NSF (2006). Olympisch Plan 2028, bouwstenen Olympisch Plan 2028 – <http://stage01.sport.nl:8080/nocnsf/olympischplan/5338772/>
- NOC*NSF (2008). Tussenrapportage onderzoek NTO's Dames Turnen, ten behoeve van de KNGU. Arnhem: NOC*NSF – interne publicatie.
- Raitakari, O., Porkka, K., Taimela, R., Telama, R., Räsänen, L & Viikari, J. (1994). Effects of persisting Physical Activity and Inactivity on Coronary Risk factors in Children and Young Adults. *American Journal of Epidemiology*, 140, 195-205.
- Rutten, E.A., Stams, G.J.J.M, Vloet, L. & Dokovic, M (2003). Sportiviteit & Respect. Valideringsstudie naar een instrumentarium voor pedagogisch kwaliteitsbeleid binnen de georganiseerde jeugdsport. Amsterdam: SCO-Kohnstamm Instituut.
- Rutten, E.A., Stams, G.J.J.M, Dokovic, M., Schuengel, C., Hoeksma, J. en Biesta, G. (2004). Jeugdsport en morele socialisatie. *Pedagogiek*, 4, 324-341.
- SCP (2007). Aanvullend Voorzieningengebruik Onderzoek (AVO). Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Seghers, J & Vangrunderbeek, H. (eds.) (2008). Physical Education Research. What's the evidence? Leuven / Voorburg: Acco.
- Shields, D.L. & Bredemeier, B.J. (2001). Character development and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Stegeman, H. (2007). Effecten van Sport en Bewegen op School. Een literatuuronderzoek naar de relatie van fysieke activiteit met de cognitieve, affectieve en sociale ontwikkeling. 's Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- Steiner, H. (2001). Children who participated in school extracurricular activities were less likely to drop out or to have been arrested. *Evidence-Based Health*, 4 (1): 29.
- Symons, C.W., Cinelli, B., James, T.C. & Groff, P. (1997). Bridging Student Health Risks and Academic Achievement through comprehensive School Health Programs. *Journal of School Health*, 67, 220-227.
- Tiessen-Raaphorst, A., Lucassen, J., Dool, R. van den & Kalmthout, J. van (2008). Weinig over de schreef. Een onderzoek naar onwenselijk gedrag in de breedtesport. Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau.
- Trudeau, F. & Shephard, R.J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Med*, 35, 89-105.
- Vanden Auweele, Y., Vande Vliet, P. & Delvaux, K. (2001). Fysieke activiteit en psychisch welbevinden. 'Speciale Uitgave'. *Vlaams Tijdschrift voor Sportgeneeskunde & -Wetenschappen*.
- Vanden Auweele, Y. (Ed). (2004) Ethics in Youth Sport, Analyses and Recommendations. Leuven: LannooCampus Publishers.
- Visscher, C. (2008). Jeugdsport. Leren en Presteren, over motoriek, cognitie, tijd, kwaliteit en effectiviteit. Rede uitgesproken tot benoeming tot bijzonder hoogleraar Jeugdsport. Groningen 2 september 2008.
- Wieldraayer, E., Brink, C. van den, Moget, P. & Weber, M. (2007). De weerbare sporter. Macht, misbruik en kwetsbaarheid. Deventer: daM uitgeverij.

Hoofdstuk 4 Duurzaamheid

4.1 Inleiding

Duurzaamheid is een groot “container”-begrip. Om een definitie te geven aan het begrip duurzaamheid kunnen we putten uit vele mogelijkheden: in veel gevallen wordt het begrip duurzaamheid gebruikt als een (verlengend) tijdsbegrip: iets gaat langer mee en is daarmee duurzamer. In dit geval gaat het natuurlijk om een veel breder duurzaamheidsbeeld dat gericht is op de blijvende instandhouding van de aarde als leefomgeving. Daarom kiezen wij hier voor een meer algemeen erkende definitie van duurzaamheid, die regelmatig wordt gebruikt vanuit de invalshoek van **duurzame ontwikkeling**. Deze definitie, afkomstig uit het zg. Brundtland rapport (1987), wordt tevens vrij algemeen erkend: “Duurzame ontwikkeling is een ontwikkeling waarbij de huidige wereldbevolking in haar behoeften voorziet zonder de komende generaties te beperken om in hun behoeften te voorzien”.

Duurzame ontwikkeling wordt vaak voorgesteld door de drie P's (John Elkington, 1999):

- People (mensen),
- Planet (planeet) en
- Prosperity (winst/welvaart),

Deze begrippen staan voor respectievelijk de sociale, ecologische en economische dimensies van het begrip. Bij duurzame ontwikkeling moet men ernaar streven om zoveel mogelijk duurzame waarde te creëren, door deze drie P's (oftewel: natuur, samenleving en economie) harmonieus met elkaar in balans te houden.

Duurzaamheid als onderscheidend en identificerend element is eigenlijk een onmisbare basis voor een Nederlands Olympisch Plan. Het Olympisch Plan 2028 beoogt immers in de volle breedte maatschappelijke vooruitgang te bevorderen. Duurzaamheid sluit daarbij naadloos aan, omdat dit begrip zowel economische, sociale, technologische en milieukundige ontwikkelingen bevordert en onderling met elkaar in evenwicht brengt. Daarbij is duurzaamheid geen geïsoleerd thema, dat onafhankelijk kan worden beschouwd van andere maatschappelijke thema's, zoals sociale cohesie, gezondheid, of innovatie. Keuzes die vanuit het onderscheidende thema duurzaamheid worden gemaakt zullen in samenhang met hun impact op andere thema's moeten worden beoordeeld.

Voor het doel om een bijdrage te leveren aan de bouwsteen “Maatschappelijke thema's” van het Olympisch Plan 2028, dient een selectie te worden gemaakt van meest relevante onderwerpen (drivers) op het gebied van duurzaamheid, welke vrij directe relaties (kunnen) hebben met het bedrijven van Sport in brede zin en het eventueel houden van de Olympische Spelen in het bijzonder.

4.2 De relatie tussen Sport en Duurzaamheid

De Sport heeft niet alleen een sterke relatie met gezondheid, maar ook met beleving. Sport geeft je een goed gevoel, ongeacht het niveau waarop je dit bedrijft. Begrippen als passie, motivatie en beleving zijn altijd nauw verbonden met de mensen, die sporten en zij hebben ook een sterke bewustwording. Dit betekent dat ook het overgrote deel van de sportwereld een positieve houding t.o.v. het thema duurzaamheid zal hebben. Ook binnen de Olympische gedachte staat het thema duurzaamheid reeds vele jaren op de agenda. Voor een goede maatschappelijke inbedding van het thema duurzaamheid is het dan ook onontbeerlijk dat de sport zelf, in al haar geledingen, het duurzaamheidsbeginsel uitdraagt en zoveel als mogelijk toepast (“Practice what you preach”). Een aantal concrete aanzetten worden in dit visiedocument genoemd.

Hieronder wordt een aantal eerste gedachten weergegeven over de wijze waarop Nederland zich onderscheidend zou kunnen profileren, op basis van duurzaamheid issues en typisch Nederlandse kernkwaliteiten. Bovendien worden deze issues zoveel mogelijk gekoppeld aan relevante mogelijkheden voor de sport.

Voor elk onderwerp, maar ook voor het geheel zal moeten worden bepaald hoe hoog de lat gelegd kan worden (ambitie versus haalbaarheid).

Een quick scan van diverse input leidde al snel tot een afbakening van 6 potentiële toepassingsgebieden:

a) Duurzaam Bouwen

Het principe van duurzaam bouwen (dubo) wordt reeds gedurende een reeks van jaren meer en meer toegepast, zij het nog lang niet op optimale wijze. Een belangrijk obstakel hierbij vormt vaak het feit dat betreffende partijen meestal verschillende belangen hebben ("split incentives") en dat veel opdrachtgevers van bouwprojecten met name de korte termijn investeringen bekijken, waarbij de langere termijn, zoals exploitatiekosten voor de gebruiker vaak onvoldoende worden meegewogen.

Voor het goed laten slagen van een duurzame aanpak van het ontwerp en bouwproces is er dan ook een duidelijke noodzaak voor "goed opdrachtgeverschap". Een goede, sterke opdrachtgever kan vooraf eisen stellen ten aanzien van gewenste duurzaamheidsaspecten. Deze dienen als helder uitgangspunt geformuleerd en gehandhaafd te worden, zodat deze niet onder druk van prijsconcurrentie dreigen te worden losgelaten. Integendeel, daarna is het juist de uitdaging om ook tegen economisch verantwoorde voorwaarden te komen tot duurzame oplossingen. Gelukkig nemen steeds meer (gemeentelijke) overheden een dergelijke nieuwe positie in (bijv. Almere). Waar de sport meestal niet zelf als opdrachtgever voor bouwprojecten fungeert, zal zij zich als beïnvloeder en ondersteuner van opdrachtgevers dienen op te stellen en met hen samen te werken.

Er zullen majeure bouwprocessen moeten worden uitgevoerd gedurende een lange periode, niet alleen met betrekking tot sportaccommodaties, maar evenzo voor huisvesting- en transportvoorzieningen, e.d. Deze bouwprocessen kunnen optimaal duurzaam worden ingericht, zodat zij als voorbeeld kunnen dienen om duurzaam bouwen een accelererende impuls te geven.

Daarbij kan worden gedacht aan het toepassen van principes als:

- volledig hergebruik van materialen / "Cradle-to-Cradle" (zie ook aparte paragraaf hierna)
- het streven naar energieneutrale, of zelfs energieproducerende gebouwen.
- het benutten van regen/afvalwater en andere restbronnen.
- energie- en materiaalefficiëntie in het bouwproces
- multifunctioneel en demontabel bouwen / "living building" concept
- groei- en krimpprojecten t.b.v. tijdelijke capaciteitspieken bij sportevenementen
- hergebruik van (delen van) tijdelijk gebouwde accommodaties

Een typisch Nederlandse uitdaging zal zijn om in te zetten op een multifunctionele, flexibele en toekomstbestendige bouwwijze, waarbij een gebouw bijv. eerst voor een (sport)evenement wordt gebruikt, om daarna een andere permanente bestemming te krijgen. Nog een stapje verder is de bouw, die gebruik maakt van wisselende functies. Bijv.: het kunnen ombouwen van een 2^e tribunerig tot studentenwoningen, of atelierruimte, die eventueel zelfs jaren later weer voor een volgend evenement gedurende korte tijd kunnen worden teruggebracht tot tribune. Dit soort creatieve, innovatieve concepten zouden in onze schaarse ruimte tot legio mogelijkheden kunnen leiden.

Door integratie van duurzame technieken en vergaande energiebesparing, zullen gebouwen in de naaste toekomst niet alleen energieneutraal zijn, maar ook energie kunnen leveren aan het energienet. We zien hier een toekomst ontstaan waarin hele wijken zelfvoorzienend worden in hun energiebehoefte. Een sportaccommodatie, of een groot stadion, kan zodoende een centrale rol spelen in de energievoorziening van de nabije omgeving.

Daarmee raakt dit onderwerp direct aan het tweede duurzame toepassingsgebied:

b) Duurzame Energie

Accommodaties en evenementen kunnen in zichzelf energie opleveren en idealiter een bijdrage leveren aan de duurzame energievoorziening van Nederland. Zodoende kunnen zij een voorbeelduitstraling krijgen naar de rest van de wereld.

Het is overigens om meerdere redenen onvermijdelijk dat duurzame en hernieuwbare energiebronnen rond 2028 een veel grotere rol zullen spelen in onze huidige energievoorziening:

- Er is een groeiend bewustzijn binnen de politiek dat de inzet van duurzame energie moet gaan groeien. Hierover zijn ook harde afspraken gemaakt op nationale, Europese en zelfs mondiale schaal (Kyoto).
- Uitputting van fossiele energiebronnen (aardolie) is een reëel gevaar geworden, zeker rond 2028. Reservering voor chemische industrie van steeds groter strategisch belang, dus voor andere sectoren worden alternatieven ook belangrijker.
- De prijzen van fossiele brandstoffen zullen blijven stijgen, zodat duurzame energie ook economisch betere alternatieven mogelijk maakt.

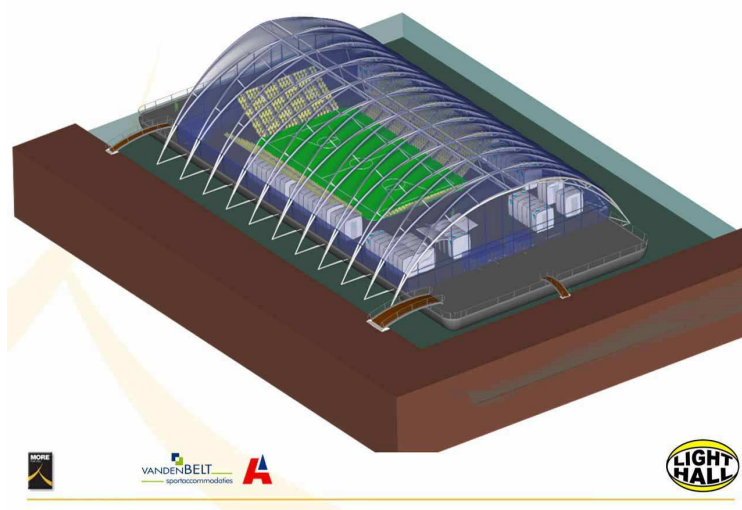
- Ook de wens tot het minder afhankelijk zijn van politiek minder stabiele regio's zorgt voor een toename in de vraag naar hernieuwbare bronnen.
- "Global warming" en de gevolgen ervan stellen ons voor problemen, die tot actie dwingen.
- Innovaties en technische vooruitgang stuwden de groei van duurzame energiewinning voort.

Energiebesparing en duurzame energievoorziening zouden op de beschouwde termijn een sluitend plaatje moeten opleveren. Hoewel het lastig te voorzien is welke energiebronnen in 2028 de meeste garantie bieden op een structurele duurzame energievoorziening, kunnen technieken als zonne- en windenergie, getijdenenergie, aardwarmte en koude-warmte opslag als kansrijk worden beschouwd en ook allen een (gelijktijdige) toepassing vinden. Het sporten zelf kost ook energie. Voorbeelden zijn: het verwarmen of koelen van gebouwen, zwembaden en ijsbanen, het verlichten van velden, het gebruik van kantine en keuken, het verwarmen van water voor douches, het drogen / ventileren van lucht, etc. Door toepassing van nieuwe innovatieve duurzame technologie bij alle technische installaties kan het energiegebruik verder worden verlaagd. Ook de economische voordelen van energiereductie dienen hier direct aan gekoppeld te worden. Daarbij is ook het gedrag en het gebruik door de sporters zelf belangrijk. De gebruikers van alle installaties bepalen namelijk het uiteindelijke totale energiegebruik. Door bewuster met energie om te gaan, kunnen sportverenigingen op het gebied van energiebesparing nog veel winst boeken, zowel voor het milieu, als bijv. ook voor hun eigen verenigingskas. NOC*NSF kan een initiatief ontwikkelen om sportverenigingen collectief via hun sportbonden van adviezen te voorzien i.s.m. energieleveranciers en adviesbureaus.

De sport kan hier in dubbel opzicht zorgen voor het uitdragen van positieve energie. Aan de ene kant geeft sport positieve energie aan de sporter en aan de maatschappij. Aan de andere kant kunnen in de toekomst de sportfaciliteiten een energiepositieve bijdrage leveren aan het energienet. Wat geldt voor het energiegebruik geldt ook voor het gebruik van water. Daarmee is direct een brug gelegd naar het volgende duurzame toepassingsgebied:

c) Water

Nederland is bij uitstek hét waterland van de wereld. Vanwege de unieke koppositie van Nederlandse kennis en expertise op het gebied van watermanagement en technologie zorgt dit aspect voor een duidelijk onderscheidend en kenmerkend element in een Nederlands Olympisch Plan: een duidelijke troefkaart. Nederland kan voor de hele wereld een hoofdrol spelen op het gebied van aanpassing aan de klimaatverandering en de gevolgen daarvan, zoals o.a. de noodzaak van waterberging. Dit zal zich bijvoorbeeld kunnen etaleren in drijvende constructies voor allerlei toepassingen (floating facilities).



Niet alleen kan Nederland die typisch Hollandse expertise op het gebied van watermanagement en watertechnologie in onderscheidende zin etaleren, maar het Olympisch Plan kan daarmee ook worden benut om zowel bestaande als nog te ontwikkelen technologie ook daadwerkelijk verder uit te rollen. Analooq aan de Deltawerken, die nog steeds een visitekaartje zijn van Nederlandse engineering, kunnen ideeën zoals "Dutch Floating Games", of Olympic Water Games zorgen voor grote kansen in de wereld van de technologische ontwikkelingen op dit gebied.

Daarnaast zou Nederland zich uitstekend kunnen profileren, door voorzieningen te ontwikkelen op het gebied van waterzuivering, watersysteem optimalisatie (hoogwater, benutten van overvloedig regenwater) en watervoorraadbeheer (overschotten en tekorten regelen). Vanzelfsprekend is hier een link te leggen met de watergerelateerde sporten, maar ook andere sporten zouden in de toekomst vaker kunnen worden bedreven op en rond het water; ontwerpen voor een lichtgewicht drijvende sporthal zijn al te benoemen.

Evenals bij het energiegebruik is er voor de sport een hele directe relatie te leggen met het watergebruik, zoals o.a. het sproeien van sportvelden en golfbanen en het gebruik van douche installaties. Hiervoor geldt eveneens dat een scala aan besparende maatregelen, met behulp van moderne installatietechniek, directe kansen op aantrekkelijke resultaten biedt.

d) Mobiliteit & Transport

Mobiliteit is altijd een van de sterkere punten van Nederland geweest, maar inmiddels vormt de huidige fileproblematiek – zowel milieutechnisch (CO₂, fijn stof, verzurende componenten), als economisch – één van onze grootste bedreigingen.

Een duidelijke grootschalige impuls op het gebied van hoogwaardig openbaar vervoer (HOV), in de vorm van een snel railnetwerk, people-movers, e.d., kan een substantiële bijdrage leveren voor het mobiliteitsvraagstuk ook op lange termijn. Kernvraag is of een dergelijke grootschalige impuls er zonder Olympisch Plan ook zou komen.

Voordat er gesport kan worden zal er eerst naar een sportlocatie gereisd moeten worden.

Sportmobiliteit kan worden onderverdeeld in woon-sportverkeer (van woning naar sportaccommodatie), sport-sportverkeer (van accommodatie naar accommodatie i.v.m. wedstrijden, meestal in de vorm van carpooling, dus milieuvriendelijker) en evenementenverkeer (toestroom supporters).

Momenteel wordt onderzocht om een pilot te starten om d.m.v. een eenvoudig softwareprogramma de competitieleiders van vooral teamsportbonden te helpen om hun poules bij de breedtesport slimmer in te delen op minimale reisafstanden. De eerste voorbeelden geven aan dat een reductie van 20-30% aan reiskilometers op relatief eenvoudige wijze haalbaar zou kunnen zijn.



Ook vliegtravlen naar trainingsstages en internationale wedstrijden vallen onder dit duurzaamheidsthema. Al deze vervoerstromen hebben ook energiegebruik en uitstoot tot gevolg. Door vervoerstromen te bundelen en schone vervoermiddelen te kiezen kan hierop bespaard worden. In het kader van duurzaamheid kunnen hier diverse, reeds bestaande en in ontwikkeling zijnde technologieën worden betrokken, zoals groen-gas, elektrische, magnetische en hybride systemen.

Voor wat betreft de sportevenementen zelf komen we daarmee op een volgend toepassingsgebied:

e) Natuur & Milieu

Bij dit onderwerp gaat het over het bedrijven van sport op een passende en duurzame wijze in natuur en landschap (groene en blauwe gebieden). Hier komen de sportbeleving en natuurbeleving sterk bij elkaar. Elke sporter ervaart de omgeving waarin hij sport zeer bewust en leert zo deze omgeving te waarderen.

Een duurzaam beheer en behoud van natuur- en landschap behoort altijd het uitgangspunt te zijn, om van daaruit het sporten in dergelijke gebieden op passende wijze toch mogelijk te maken. In het groen, moet je ook wat kunnen doen. Louter en alleen een groene buffer functie, of een monotoon agrarisch gebied is een gemiste kans. Diverse sporten zijn uitstekend op een goede en duurzame wijze in een natuurlijk landschap in te passen (golf, wandelen, fietsen, paardensport, e.a.). Alles dient uiteraard wel te geschieden met respect voor de landschappelijke en natuurlijke waarde.

Ook de sportgerelateerde gebouwen en infrastructuur kunnen veel meer dan nu gebruikelijk in harmonie met omliggende natuur en ecologie worden uitgevoerd en zo bijdragen tot versterken van natuurwaarden en beleving daarvan door de gebruikers. Met betrekking tot de natuur- en milieuzorg bestaan er reeds uitgebreide maatregelen en voorwaarden van het IOC (Guide on Sport, Environment and Sustainable Development). Ook vele praktische adviezen en tips op gebied van milieuzorg, afvalverwerking en omgaan met hinder bij alle grote (top)sportevenementen zijn al geruime tijd hanteerbare praktijk ("Iedereen kan scoren"). Samenwerking met andere partijen, zoals Natuurmonumenten, Staatsbosbeheer en andere landschapsbeheerders bevorderde onlangs de ontwikkeling van een nieuw natuursport systeem voor sportevenementen in bos- en natuurterreinen: S(up)port for Nature. Nog vóór de officiële start (nov. 2008) is dit initiatief reeds genomineerd voor de Nationaal Groenfonds Natuurprijs 2008.

f) Ruimte

Het begrip duurzaam heeft ook betrekking op het duurzaam gebruik van (schaarse) ruimte. In ons relatief zeer kleine, maar dichtbevolkte land, is dat een factor van belang, wat ook geïllustreerd wordt door duidelijk herkenbare trends, zoals multifunctionaliteit, clustering, smart buildings en verticaal bouwen. Het benutten van vrijkomende, meestal extensief gebruikte, openbare ruimte voor Sport (oude defensie terreinen, bedrijfsterreinen, vuilstortplaatsen) passen in dezelfde lijn evenals het begrip meervoudig ruimtegebruik: dezelfde ruimte wordt gebruikt door meerdere partijen voor verschillende functies.

In een klein verzorgingsgebied, als Nederland, met relatief korte afstanden, maar wel met 16 milj. inwoners wordt de ruimte gekenmerkt door versnippering en een diversiteit aan kleinere voorzieningen. Dit vormt een lastige afweging bij de bouw van faciliteiten, die slechts af en toe, tijdelijk een hogere capaciteit nodig hebben, maar voor de permanente exploitatie op langere termijn beter een beperktere schaalgrootte kunnen overhouden. De uitdaging ligt in slimme flexibele, demontabele "groei- en krimp" bouwconcepten.

Een goede inpassing van sportmogelijkheden in het landelijk gebied (groene ruimte), of nieuw te ontwikkelen watergebieden (blauwe ruimte) levert ook duurzame vormen van ruimtegebruik. Hier dient een directe relatie gelegd te worden met het strategische project Ruimtelijke Ordening binnen het Olympisch Plan 2028, teneinde goede keuzes te maken voor Olympische concentratiegebieden, rekening houdend met overige ruimtelijke plannen, zoals inpoldering, de creatie van eilanden in Noordzee en/of Markermeer.

4.3 Good Practices

Bij een zo veelomvattend onderwerp als duurzaamheid is het aan te bevelen om ten behoeve van de maatschappelijke discussie een aantal aspecten zo veel mogelijk te concretiseren.

Dit kan via het verzamelen van reeds bestaande Good Practices. Deze kunnen zeer illustratief en verhelderend werken om aan te kunnen geven waarom en hoe de Sport kan bijdragen aan het maatschappelijke thema duurzaamheid. Hierbij in het kort een aantal illustratieve Good Practices met relevante duurzaamheidsthema's:

1. **IJssporthal Glanerbrook – Geleen:** warmte terugwinning uit de productie van kunstijs
2. **Combibad 'De Heerenduinen – Velsen:** energiezuinig zwembad; 50% reductie van de Energie Prestatie Coëfficiënt (EPC); eigen energielevering met behulp van PV zonnecellen en zonneboilers voor verwarming van douchewater
3. **Sporthal 'de Vlinder' – Wageningen:** duurzaam, energiezuinig en milieuvriendelijk
4. **Zwembad 'Malkander' – Apeldoorn:** verbetering binnenklimaat en waterkwaliteit door desinfectie met ozon-slipstreammethode
5. **Sportcomplex Calluna – Ermelo:** eigen bio-energiecentrale (winnaar Energie 2006 Award); geen extra CO₂ uitstoot
6. **Sporthal "De Volgerlanden" – H.I. Ambacht:** verdiepte (ondergrondse) sporthal, grasdak in glooiend parklandschap; constantere temperatuur

7. **Zuiderparkbad – Den Haag:** demonstratieproject energiezuinig zwembad (EPC -/- 33 %), tevens voorbeeldproject voor Nationaal Pakket Duurzaam Bouwen.
8. **Sportstad Heerenveen:** Duurzaam bouwen en energiewinning



Een bijzonder buitenlands voorbeeld van compact en multifunctioneel bouwen is bijv.:

Stade Louis II – Monaco: een voetbalstadion met driezijdig appartementen aanbouw met P-garage en sporthal onder het stadion.

4.4 Blik op 2016

Het voorgaande in ogenschouw nemend zou het beeld voor 2016 er als volgt uit kunnen zien:

- de meeste nieuwe bouwplannen en ontwerpen voor sportaccommodaties hebben meerdere elementen van duurzaam bouwen in zich.
- de meeste gebouwen leveren positieve energie vanuit hun overschot aan hun omgeving
- innovatieve technologie levert technische installaties met een groot energiebesparingsniveau
- sporters en hun entourage (beheerders van faciliteiten, organisatoren van sportevenementen) gedragen zich gebruiksbewust op het gebied van water, energie en materialen
- de eerste drijvende sportfaciliteiten zijn gerealiseerd
- dichterbij sporten reduceert de reiskilometers en zorgt voor sterke CO2 reductie en verminderde belasting van het wegennet.
- met respect voor natuur en landschap genieten sporters tijdens het sporten van hun omgeving
- er wordt meer gesport in multifunctionele en compacte accommodaties en op nieuwe vrijgekomen terreinen, die goed zijn ingepast in hun (natuurlijke) omgeving

Cradle 2 Cradle, kans of hype ?

Een bijzondere en actuele invalshoek die voor het onderwerp duurzaamheid heel interessant kan worden, is het zg. “Cradle-to-Cradle” (C2C) concept van William Mc Donough en Michael Braungart, dat de laatste twee jaar enorm in opkomst is, met name ook in Nederland.

Braungart denkt er inmiddels sterk over om zijn wetenschappelijke en zakelijke activiteiten in Nederland te gaan concentreren vanwege het grote aantal geïnteresseerde Nederlandse partijen.

De centrale gedachte van cradle to cradle (van wieg tot wieg), is dat alle gebruikte materialen na hun leven in het ene product, nuttig kunnen worden ingezet in een ander product. Het eerste verschil met conventioneel hergebruik is dat er geen kwaliteitsverlies is, en geen restproducten die alsnog gestort worden. Deze sluitende kringloop wordt aangeduid met het motto: afval = voedsel.

Het concept is actueel en kent ook nog veel discussie, of het vanuit de theorie naar een haalbare en dus breed toepasbare praktijk te brengen valt. Het C2C principe is in elk geval van voldoende betekenis om in toekomstvisies over duurzaamheid te worden meegenomen. Dit wordt nog versterkt doordat niet de minste partijen het concept al hebben toegepast (Nike), of willen gaan toepassen (Unilever, DSM). Zo ontwikkelde Nike een sportschoen, die geheel is gemaakt van biologisch afbreekbare materialen in combinatie met gerecycled rubber van oude schoenen. Het ministerie van VROM en minister Cramer persoonlijk zijn sterk betrokken op dit onderwerp.

Ook een groot evenement als de Floriade 2012 in Venlo zal geheel volgens het C2C principe worden gerealiseerd. Dit hoeft nog niet te betekenen dat alles volgens dit principe zal moeten zijn gerealiseerd, maar wel dat het evenement een continue motor is voor zoveel mogelijk innovaties volgens het C2C principe. Ook diverse grote gemeenten (Almere, Amsterdam) willen hier mee verder.

Het koppelen van deze toekomstige uitdaging aan een Olympisch Plan 2028 biedt een grote potentie.

Experts adviseren om C2C vooralsnog op een 'low profile' wijze toch in het achterhoofd mee te nemen en daar waar mogelijkheden al concrete realiteitswaarde hebben dit in het Olympisch Plan 2028 mee te nemen.

4.5 Strategie op weg naar 2016 ... en verder

Speerpunten 2009 – 2012

Zodra het Olympisch Plan 2028 van start gaat, zullen NOC*NSF en haar leden moeten inzetten op het thema duurzaamheid en op het communicatief uitdragen daarvan. Voor NOC*NSF als landelijk bekende maatschappelijke organisatie is hierbij een belangrijke rol als voortrekker een voorbeeld weggelegd.

Daarnaast zal NOC*NSF vooral een faciliterende rol moeten spelen, zoals:

- bonden en verenigingen ondersteunen om duurzame interventies te plegen
- goede voorbeelden etaleren
- bevorderen van de bouw van duurzame accommodaties
- bevorderen van energiebesparende maatregelen
- bevorderen van innovatieve duurzame ontwikkeling
- duurzaam inkopen van materialen samen met haar leden
- zoveel mogelijk benutten / toepassen van subsidieregelingen op gebied van duurzaamheid voor de gehele sportwereld (bijv. subsidieregeling "Meer met Minder" van min. van VROM)
- samenwerking met ministeries, lokale overheden en private partners

Op het gebied van duurzaamheid betekent dit, dat nauwe contacten zullen moeten worden ontwikkeld met een groot aantal potentiële partners op het gebied van:

- wetenschap: TU Delft, Universiteit van Tilburg, Universiteit van Wageningen, e.a.
- wetenschappelijke bureau's: TNO, Telos, Builddesk, Ecofys, e.a.
- ingenieursbureaus: Arcadis, DHV, Grontmij, e.a.
- bouw & ontwikkelingsbedrijven: BAM, Dura Vermeer, e.a.
- Partners in de Sport: Unilever, DSM, e.a.

Een groot deel van de duurzaamheid onderwerpen heeft een nauwe relatie met ruimtelijke ordening. Met name in deze sector is een tijdshorizon van 10 - 20 jaar relatief kort te noemen. Strategische beslissingen dienen al vroegtijdig genomen te worden indien zij hun effect dienen te hebben vóór de daadwerkelijke beslissingsfase voor een Olympisch bid (2016 – 2020), dan wel in een eventuele uitvoeringsfase daarna (2021- 2028).

4.6 Integrale aanpak, (vervolg)onderzoek en indicatoren

a) Integrale aanpak

Het lijkt op het eerste gezicht niet eenvoudig om uit de vele potentiële onderwerpen een compacte selectie te maken van toekomstige onderwerpen welke in het Olympisch Plan 2028 kunnen worden meegenomen. Geraadpleegde experts zien een verklaring hiervoor in het grote aantal potentiële kansen, die eigenlijk allemaal de moeite waard zijn om te willen benutten.

Daarbij wordt nadrukkelijk gepleit voor een integrale benadering, want duurzaamheid is integraal. Enerzijds is het thema daarmee inhoudelijk van grote betekenis, anderzijds maakt een integrale aanpak het onderwerp ook complexer.

b) Bestaande know how

Een korte, maar intensieve desk-research heeft al aangetoond, dat er in het recente verleden al vele documenten en publicaties zijn verschenen over de relatie tussen Sport en diverse duurzame onderwerpen, welke bij dit thema kunnen worden betrokken. Dat betekent dat voor veel zaken hierover niet opnieuw het wiel hoeft te worden uitgevonden. Relevante voorbeelden hiervan zijn:

- Regeringsnota "Goud voor Groen", beleidskader voor Sport en milieu (2002)
- IOC Guide on Sport, Environment and Sustainable Development (2006)
- Diverse Verslagen van World Conferences on Sport & Environment (1995, 1998, 2003, 2006)

Het spreekt voor zich dat relevante onderwerpen hieruit bij de verdere input over dit onderwerp een rol kunnen spelen.

c) Vervolgonderzoek

Natuurlijk blijven er voor de nabije toekomst nog diverse onderwerpen over voor verdere bestudering en mogelijk nader onderzoek. De volgende vragen spelen daarbij o.a. een rol:

- welke van alle bovengenoemde onderwerpen op het aspect duurzaamheid zetten het meeste zoden

aan de dijk (value drivers) ?

- welke concrete onderwerpen/doelen kunnen snel uitgewerkt worden tot concrete (smart) doelstellingen?
- welke (meetbare) indicatoren, zoals CO2 uitstoot, en wellicht nog vele anderen zijn hierbij van belang ?
- zijn er nulmetingen nodig, waaraan effecten van duurzame ontwikkeling kunnen worden gerelateerd ?

Tevens zal blijken dat voor de beantwoording van sommige vragen nog nader wetenschappelijk (vervolg)onderzoek noodzakelijk is. Dergelijk onderzoek kan zich o.a. richten op de volgende vragen:

- hoe, op welke onderdelen en hoeveel belast de Sport het milieu ?
- eventueel uitgesplitst in delen: energieverbruik, waterverbruik, mobiliteit van sporters, invloed op natuur- en landschap, beslag op ruimte enz.
- welke oplossingen / verbeteringen zijn denkbaar en hoeveel levert dat op ?
- welke innovatieve technieken zijn ook toepasbaar in de sport ?

d) Indicatoren, metingen en monitoring

Volgens de geraadpleegde experts is de waarde van metingen t.a.v. duurzaamheid relatief beperkt. Succesverhalen zijn daarentegen minstens zo belangrijk. Het is daarom geen probleem wanneer er een zelfbedachte eigen mix kan worden samengesteld van vooral kwalitatieve indicatoren. Als voorwaarde daarbij is dan wel een goede monitoring noodzakelijk, welke vooral de ontwikkeling en vooruitgang kan laten zien. Zo kan bijv. het aantal verenigingen dat bewust aan energiereductie werkt zo'n "eigen" indicator zijn. De stijging van dit aantal verenigingen is dan een hanteerbare indicator voor de duurzame ontwikkeling in de sport. Het monitoren op projectbasis van nieuw te starten projecten is belangrijk vanaf het eerste begin.

DEEL II Bouwsteen Sportwaarden

Hoofdstuk 1 Sportwaarden

De waarde van sport

Sport heeft vele positieve kanten. Mensen vinden het gewoon leuk en zien het als een fijne, gezellige en gezonde tijdsbesteding. Een kans om je alleen of met anderen lekker uit te leven, lol te hebben en aan je fitheid te werken. Dit kan door zelf te sporten, maar ook door andere taken in de sport, zoals het begeleiden van een team, het fluiten van een wedstrijd of het organiseren van een activiteit. In de bouwsteen sportwaarden wordt ingezoomd op wat sport kan betekenen voor de persoonlijke ontwikkeling van mensen. We willen daarmee de opvoedende waarde van sport volop benutten. Er wordt gekeken naar welke waarden, persoonlijke eigenschappen en vaardigheden nodig zijn om jezelf goed te ontwikkelen en je lekker te voelen in de wereld om je heen en hoe sport kan helpen in de ontwikkeling daarvan. De term sportwaarden definiëren wij als: individuele waarden, houdingen of eigenschappen die door sport bevorderd kunnen worden en waarvan (ook) buiten de sport wordt geprofiteerd.

Maatschappelijke betekenis van sportwaarden

Sport zal via de inspanningen in deze bouwsteen nog beter bij gaan dragen aan de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Dit levert voor de mensen persoonlijk een meerwaarde op. Het zal bijdragen aan een goed gevoel en ze meehelpen een goede plek te vinden in de wereld om hen heen. Bovendien zorgt sport voor een sociaal netwerk en een positieve besteding van de vrije tijd.

Door bij te dragen aan de persoonlijke ontwikkeling van mensen wordt ook bijgedragen aan een betere maatschappij. In de eerste plaats door (preventief) van jongs af aan mensen te helpen in hun ontwikkeling, waarvan ook de samenleving profijt heeft. In de tweede plaats door personen die het nodig hebben, een extra zetje in de goede richting te geven. Sport zal soms ervoor zorgen dat mensen aan de goede kant van de lijn blijven (gezondheid, sociaal gedrag, insluiting) en dat er dus geen extra aandacht of zorg nodig is.⁵ Als die extra zorg wel nodig is, kan sport een aansprekende en effectieve bijdrage leveren binnen het zorgtraject of er zelfs aan bijdragen dat de behoefte aan zorg afneemt. Van sport profiteren dus niet alleen individuen, maar de gehele maatschappij kan voordeel hebben van sport.

*Eric Cantona, de
Franse
ex-stervoetballer van
onder meer
Manchester United:
"Sport has the power
to change lives."
(uitgesproken als
ambassadeur van
Homeless World Cup).*

Relatie met bouwsteen maatschappelijke thema's

In de bouwsteen sportwaarden is de vraag wat sport kan betekenen voor een individu, het uitgangspunt. In de bouwsteen maatschappelijke thema's wordt daarentegen gekeken welke belangrijke thema's spelen in de maatschappij (zoals gezondheid, sociale cohesie, duurzaamheid) en vervolgens wordt gekeken welke rol sport kan en wil spelen om bij te dragen aan de aanpak van die problemen. Uitgangspunt bij die bouwsteen is dus veel meer de behoefte van de maatschappij, terwijl bij de bouwsteen sportwaarden geredeneerd wordt vanuit de behoeften van een individu. Inhoudelijk zal er tussen deze twee bouwstenen grote samenhang zijn. Immers, door een bijdrage aan de persoonlijke ontwikkeling van mensen kan ook worden bijgedragen aan maatschappelijk belangrijke thema's.

Plaats binnen Olympisch Plan 2028

Om het Olympisch Plan 2028 tot een werkbaar plan te maken, is gekozen voor de indeling in zes bouwstenen. In de praktijk zullen deze zes bouwstenen niet altijd goed kunnen worden gescheiden, maar er is wel een duidelijke onderlinge samenhang en wisselwerking. Vanuit de bouwsteen sportwaarden wordt gewerkt aan het bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling door middel van sport. Dit zal bijvoorbeeld leiden tot vergroting van het aantal sporters maar ook tot verhoogde inzet van sport op maatschappelijke thema's (als een individu bijvoorbeeld door te sporten, zich buiten de

⁵ Zorg wordt hier als divers begrip bedoeld: (para)medische zorg, psychische hulp, welzijnshulp, jeugdzorg, re-integratieprogramma, criminaliteitspreventieprogramma's, etc.

sport socialer gedraagt dan heeft dit een direct gevolg voor de samenleving: overlast in wijken kan minder worden, criminaliteit kan omlaag gaan, sociale samenhang kan worden bevorderd, omgang in de samenleving wordt beter, etc.). In het Olympisch Plan 2028 wordt gebruik gemaakt van deze onderlinge synergie tussen de bouwstenen.

Hoofdstuk 2 Onderbouwde keuze voor vier sportwaarden

Onderzoek

Om goed van start te kunnen gaan, is uitgezocht welke individuele waarden door sport positief beïnvloed (kunnen) worden en dus met recht 'sportwaarden' genoemd mogen worden. In een verkennend onderzoek, uitgevoerd door het W.J.H. Mulierinstituut, is een scan van wetenschappelijke literatuur gedaan en met experts gesproken.⁶

Het onderzoek bevestigt dat sport bepaalde karaktereigenschappen kan stimuleren en versterken. Hieronder staat beschreven, hoe is gekomen tot een onderbouwde keuze van vier sportwaarden.

Bewezen effect van sport

Er is gestart met een inventarisatie van de waarden die in de sportpsychologische, -filosofische en – pedagogische literatuur genoemd worden in relatie tot sport. Vervolgens is nagegaan hoe sterk de samenhang tussen de betreffende waarde en sportbeoefening daadwerkelijk is.

Vanuit dat onderzoek komen we uit op vele waarden, waarvan aannemelijk is dat ze door sport beïnvloed kunnen worden.⁷ Deze waarden zijn gecategoriseerd tot vier sportwaarden. Dit is weergegeven in onderstaand schema.

Gevonden waarden die door sport beïnvloed kunnen worden	Categorie (sportwaarden)
Positief zelfbeeld; bevordering van competentie.	Zelfvertrouwen /zelfwaardering
Tolerantie/respect; moreel redeneren; verantwoordelijkheidsgevoel.	Sociaal gedrag
Betere school/academische prestaties; ontwikkeling leiderschap; groter prestatiestreven; doorzettingsvermogen; willen winnen; gewenst arbeidsethos.	Presteren/prestatievermogen
Lichamelijk en psychisch welbevinden; sport als therapie; 'coping'.	Well being/gezondheid

Van de sportwaarden 'well being/ gezondheid' en 'zelfwaardering/ zelfvertrouwen' is goed onderbouwd dat sport daaraan bij kan dragen.⁸ De andere twee waarden (presteren en sociaal gedrag) zijn enigszins onderbouwd. Er is dus voor alle vier de sportwaarden wel een relatie gevonden en het is aan te nemen dat sport eraan kan bijdragen.⁹ Maar het is dus niet zo dat alle vormen van sport zondermeer direct karaktervormend zijn voor alle sporters. Het daadwerkelijke effect is afhankelijk van de wijze waarop de sport wordt uitgevoerd en van de sociale context waarin dit gebeurt. De positieve effecten treden, met andere woorden, alleen op wanneer is voldaan aan bepaalde voorwaarden. We weten dat de rol van de trainer/coach/leraar daarin essentieel is. Maar hoe die dan het best vervuld kan worden en welke andere factoren nog meer meespelen is nog niet duidelijk.

We moeten uiteindelijk komen tot een verbeterd/aangepast sportaanbod waarin de positieve bijdrage het best tot zijn recht komt!

Naast de positieve effecten door het zelf sporten, zal ook ingezoomd worden op positieve effecten door het innemen van andere rollen in de sport, zoals die van trainer, coach, begeleider, scheidsrechter, organisator, commissielid, et cetera. Wij zijn er van overtuigd dat dit ook bijdraagt aan de persoonlijke ontwikkeling, hoewel dit in dit vooronderzoek niet is onderzocht.

⁶ Olympisch Plan 2028 - Uitwerking van de bouwsteen sportwaarden, 7 maart 2007. W.J.H. Mulierinstituut in opdracht van NOC*NSF, door Mark van den Heuvel, Jacco van Sterkenburg, Maarten van Bottenburg.

⁷ Zie bijlage 3 voor een overzicht van de onderzochte waarden.

⁸ Goed onderbouwd wil zeggen dat de relaties tussen de waarde en sportbeoefening door meer auteurs bevestigd worden

⁹ Bij de zoektocht naar sportwaarden komt vanzelf het zgn. causaliteitsprobleem om de hoek kijken: "Does sport develop the values, or does it select the people who have them?" (Calhoun, 1981). Vaak is de richting van de causaliteit van deze sportwaarden niet bekend, dat is ook moeilijk onderzoekbaar.

Vergelijking sportwaarden met kernwaarden

Om te bekijken of de vier sportwaarden door Nederlanders belangrijk worden gevonden, is in het onderzoek ook gekeken naar de waarden die Nederlanders in het dagelijks leven het belangrijkste vinden (= de kernwaarden). Nederlanders vinden 'respect/tolerantie/goede manieren' het belangrijkste, daarna 'verantwoordelijkheid' en vervolgens 'vrijheid/onafhankelijkheid'.¹⁰ De waarden 'hard werken' en 'doorzettingsvermogen/vastberadenheid' worden door Nederlanders weinig belangrijk gevonden, zeker in vergelijking met andere Europeanen.¹¹

De sportwaarde 'sociaal gedrag' sluit dus aan bij de twee belangrijkste kernwaarden in Nederland, te weten tolerantie/respect en verantwoordelijkheid. Aannemelijk is dat sport dus een positieve rol kan spelen in de versterking van deze twee belangrijke kernwaarden. Dat wordt vooral belangrijk gevonden bij de kernwaarde tolerantie/respect omdat veel Nederlanders vinden dat deze kernwaarde (nog) niet is gerealiseerd in Nederland.¹²

De sportwaarde 'presteren' wordt door Nederlanders niet zo belangrijk gevonden, zeker in vergelijking met andere Europeanen.¹³ Toch zitten in de waarde presteren veel elementen die naar verwachting door Nederlanders positief bevonden zullen worden (zoals: leren doorzetten; leren omgaan met verlies; als team de beste prestatie neerzetten; lange termijn-doelen durven stellen e.d.). Het is de moeite waard te laten zien dat sport dit kan bevorderen om daarmee het begrip 'presteren' positiever te laden.

Hoe belangrijk Nederlanders de andere twee waarden vinden, is niet in dit verkennend onderzoek uitgewerkt. We weten uit andere onderzoeken dat Nederlanders gezondheid zeer belangrijk vinden.¹⁴ Hoe belangrijk zelfvertrouwen/zelfwaardering gevonden wordt, hebben we op dit moment nog niet uit onderzoeken kunnen opmaken.

Samengevat is er genoeg reden om aan te nemen dat we kunnen rekenen op voldoende draagvlak als we via sport deze vier waarden willen verbeteren.



¹⁰ Bron: European Value Study en Visie 21 van Samhoud

¹¹ Bron: European Value Study. De andere waarden die in Nederland minder belangrijk worden gevonden, zijn: Religious faith, Spaarzaamheid, Altruïsme, Verbeelding. Zie ook bijlage 4

¹² Bron: Visie 21 van Samhoud

¹³ Bron: European Value Study

¹⁴ Onder andere uit European Values Study

Hoofdstuk 3 De vier sportwaarden

Definiëring van de vier sportwaarden

Besloten is om binnen de bouwsteen sportwaarden te werken aan de bevordering van vier sportwaarden (overeenkomstig de bevindingen in voorgaande paragraaf). Aannemelijk is dat deze vier sportwaarden door sport versterkt kunnen worden en daarvan zouden deze mensen niet alleen in de sport, maar ook buiten de sport, in het dagelijks leven (school, werk, vrijetijd) profijt moeten hebben.

Om deze vier sportwaarden met behulp van sport te bevorderen, hebben we op basis van literatuur, maar vooral door input uit de praktijk een definitie en een streefdoel gemaakt per sportwaarde. Hierin valt te lezen wat we bedoelen met 'het verhogen van een waarde' én het geeft houvast als we de vorderingen willen meten.

1. Zelfvertrouwen/zelfwaardering: het vertrouwen dat een individu in zichzelf heeft om bepaalde taken, ondanks mogelijke tegenslagen, tot een goed einde te brengen en de mate waarin men zichzelf waardeert en door anderen gewaardeerd voelt.

We willen met sport eraan bijdragen dat mensen zeker van zichzelf zijn, zichzelf waarderen en waardering van anderen ervaren. Dat ze initiatief durven te nemen en erop vertrouwen dat ze taken succesvol kunnen uitvoeren. Maar ook dat ze hulp van anderen durven te vragen en met tegenslagen kunnen omgaan. En dat ze in een groep zichzelf durven te zijn en de eigen mening durven te geven.

2. Sociaal gedrag: geaccepteerd en respectvol gedrag dat gericht is op, of plaats vindt tussen, mensen.

We willen met sport eraan bijdragen dat mensen respect hebben voor anderen, dat ze luisteren en openstaan voor andermans meningen. Dat mensen op een open en vriendelijke manier met elkaar kunnen communiceren. Dat ze verantwoordelijkheidsgevoel hebben voor elkaar en rekening houden met de gevolgen van het eigen gedrag en dat ze toch zichzelf durven te zijn.

Dit geldt zowel binnen de sport (omgang met teamgenoten, tegenstanders, scheidsrechter, trainer/coach etc.) als daarbuiten.

3. Prestatievermogen: het hebben van ambitie en de durf om dit na te streven.

We willen met sport eraan bijdragen dat mensen ambitieus zijn, doelen durven te stellen en ervoor gaan. Dat ze ernaar streven het beste uit zichzelf te halen en dat ze gemotiveerd en enthousiast zijn. Dat ze kunnen doorzetten en omgaan met druk, stress en tegenslagen. Ook zouden mensen hun aanvullende waarde in een team beter moeten waarderen en niet bang zijn voor competitie. Daarbij zouden de school-, academische en werkprestaties verbeteren.

4. Well being: een toestand van compleet fysiek en mentaal welbevinden.¹⁵

We willen met sport eraan bijdragen dat mensen zich fysiek en mentaal gezond voelen. Dat ze lekker in hun vel zitten. Dat ze zich zo min mogelijk negatief laten beïnvloeden door lichamelijke of psychische klachten en zich in staat voelen van het leven te genieten. We focussen op de subjectieve gezondheid (het zich gezond voelen) en laten daarmee de objectieve gezondheid buiten beschouwing. (Daarbij hebben we wel het uitgangspunt dat een betere objectieve gezondheid eraan bijdraagt dat mensen zich gezonder voelen.)

Samenhang tussen de sportwaarden

Hoewel wij de sportwaarden van elkaar onderscheiden, hangen ze in werkelijkheid met elkaar samen. Groter zelfvertrouwen zal bijvoorbeeld vaak samengaan met een groter gevoel van welbevinden en positief sociaal gedrag. En mensen die zelfvertrouwen hebben en zich gezond voelen zullen gemakkelijker presteren. Anderzijds zal een verbetering op deze drie sportwaarden bijdragen aan een groter zelfvertrouwen. Er is dus altijd sprake van een wisselwerking tussen de sportwaarden.

¹⁵ De definitie van gezondheid van World Health Organisation is: een toestand van compleet fysiek, mentaal en sociaal welbevinden. Hoewel wij de sociale component van well being belangrijk vinden, nemen wij deze hier niet expliciet over omdat deze component al sterk vertegenwoordigd is in de sportwaarde 'sociaal gedrag'. Bovendien maakt deze toevoeging het begrip 'gezondheid' nog complexer.

Hoofdstuk 4 Doelen en resultaten van de bouwsteen

Doel

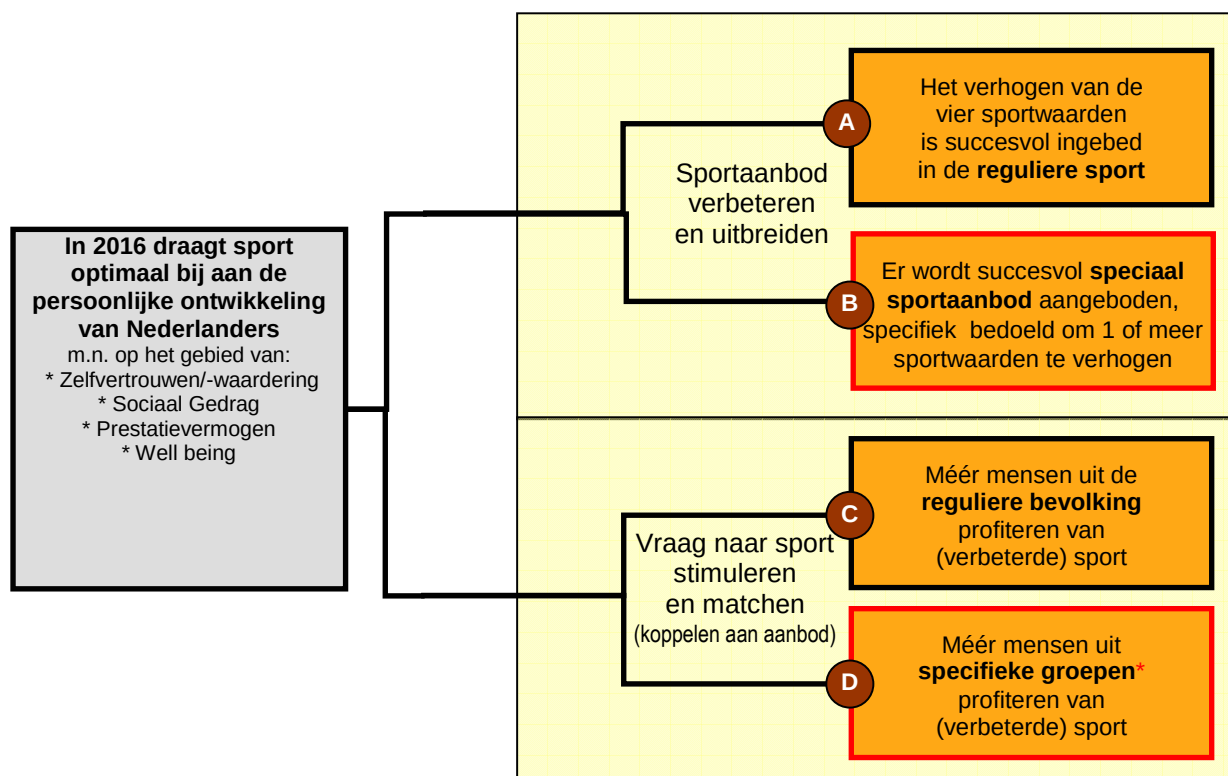
De bouwsteen sportwaarden heeft als doel dat (in 2016) sport optimaal bijdraagt aan de persoonlijke ontwikkeling van individuen. Het streven is dat door te sporten – of op een andere manier bij sport betrokken te zijn – mensen meer zelfvertrouwen krijgen, zich gezonder voelen, hun prestatievermogen verbetert en ze positiever sociaal gedrag vertonen.

In de eerste plaats wordt gewerkt aan het 'verbeteren' van het sportaanbod (zowel aanpassing huidig sportaanbod als ontwikkelen nieuw sportaanbod) waardoor sport beter bijdraagt aan de ontwikkeling van die vier waarden. We geloven nu al in de waarde van sport, maar willen die nog verder versterken, door een verbeterd sportaanbod. Hierbij moet 'sportaanbod' als zeer breed begrip gezien worden. Het gaat om een heleboel factoren, die samen bepalen hoe het sportaanbod uiteindelijk is. Daarbij gaat het ook om de sportvorm, de oefeningen, de accommodatie; maar nog belangrijker is de manier waarop sport gegeven wordt. De manier waarop de trainer zijn oefeningen uitlegt, hoe hij de sporters aanspreekt en goede omgangsvormen en fair play stimuleert. En het gaat over de manier waarop sporters met elkaar omgaan en op welke manier corrigerend wordt opgetreden, etc.

In de tweede plaats wordt eraan gewerkt dat meer mensen (en ook mensen uit de specifiek benoemde doelgroepen) profiteren van die verbeterde sport.

Structuur

De structuur van de bouwsteen ziet er schematisch als volgt uit:



* mensen die we extra willen helpen in hun ontwikkeling op één of meer sportwaarden

Sportaanbod verbeteren en uitbreiden

A Het verhogen van de vier sportwaarden is succesvol ingebed in de reguliere sport

Tweederde van de Nederlandse bevolking sport met regelmaat. Bij de jeugd is dat percentage nog veel hoger: ca. 85%. Er zijn 5,1 miljoen lidmaatschappen van een sportvereniging! Daarnaast wordt er natuurlijk gesport (en bewogen) in de lessen lichamelijke opvoeding, in de naschoolse opvang, in commerciële sportscholen (zoals fitness, vechtsporten), of zelf georganiseerd met een groepje vrienden of alleen. Al deze settings noemen wij voor het gemak 'reguliere sport'.

Mensen sporten omdat ze het leuk, fijn en gezellig vinden en omdat ze zich er goed bij voelen. Sport zal in veel gevallen automatisch bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling van mensen.

Binnen deze bouwsteen willen we ervoor zorgen dat de reguliere sport – waar al zoveel mensen gebruik van maken - nog beter bijdraagt aan de ontwikkeling van alle vier de waarden. In feite zal alle sport die in de toekomst gegeven wordt, dat beetje extra moeten gaan meegeven aan haar sporters.

Sport heeft al laten zien dat er kansen liggen om aan deze vier waarden bij te dragen. Daar zijn ook goede voorbeelden van bekend. Maar er is geen zekerheid over de manier waarop deze sportwaarden het best gestimuleerd kunnen worden. Bovendien zijn we er van overtuigd dat dat per situatie, per persoon, per tak van sport en per locatie zal verschillen. Het is dus nodig om precies te achterhalen welke factoren ervoor zorgen dat de kans op succes zo groot mogelijk is.

Het is bekend dat de trainer/leerkracht daarin een heel belangrijke rol speelt. De manier waarop hij lesgeeft en met de sporters omgaat, bepaalt voor een groot deel de ontwikkeling die de sporters doormaken. Daarom zal in ieder geval gewerkt worden aan een aangepaste opleiding en begeleiding van trainers/docenten bewegingsonderwijs. Iedereen die voor een sportgroepje komt te staan, zou in zijn/haar opleiding moeten meekrijgen op welke manier sport het best bijdraagt aan de persoonlijke ontwikkeling en na hun opleiding moeten zij ondersteuning krijgen bij het invoeren van het geleerde in de praktijk. Ook de setting waarin trainer/begeleider/docent komt (vereniging, school) zal dat moeten stimuleren en ondersteunen. Dat zijn belangrijke factoren in het streven naar een verbeterd sportaanbod. Wij zien hier kansen voor inpassing van deze thematiek bij de combinatiefuncties (personen die zowel sporttrainer als docent bewegingsonderwijs zijn).



B Er wordt succesvol speciaal sportaanbod aangeboden, specifiek bedoeld om 1 of meer sportwaarden te verhogen

Naast de reguliere sport, zal ook sportaanbod ontwikkeld worden dat helemaal in het teken staat van het bevorderen van één (of meer) van deze sportwaarden. Denk bijvoorbeeld aan sport om sociaal gedrag te bevorderen bij jongeren met gedragsproblemen. Of sport inzetten op bedrijven om de werknemers beter te laten presteren op het werk. Met hulp van de goede voorbeelden die er al zijn en nieuw op te zetten sportaanbod, zal ook in dit geval achterhaald worden welke factoren ervoor zorgen dat de kans op succes zo groot mogelijk is om vervolgens een divers aanbod te ontwikkelen voor de verschillende groepen. Ook in dit speciale sportaanbod speelt de trainer/leerkracht/begeleider een heel belangrijke rol. Ook hier zien we weer kansen voor inpassing van deze thematiek bij de combinatiefuncties.

Vraag naar sport stimuleren en matchen



Méér mensen uit de reguliere bevolking profiteren van (verbeterde) sport

De bevolking zou zich nog beter bewust moeten zijn dat sport een positief effect heeft op de persoonlijke ontwikkeling. Volwassenen zouden het eigenlijk vanzelfsprekend moeten vinden dat ze zelf aan sport doen en ze moeten het normaal vinden dat hun kind ook sport. Ook beroepsmatig zouden meer mensen hun patiënten/cliënten/leerlingen/werknemers (preventief) naar sport moeten verwijzen, omdat ze zien wat sport betekent voor een individu. Informatieverstrekking en bewustmakingsacties en voorbeeldgedrag zijn bijvoorbeeld middelen/manieren om meer sporten te stimuleren.

Er zal ook gewerkt worden aan het tegengaan van negatieve effecten die sport kan hebben op de ontwikkeling van de vier waarden, zoals unfair gedrag, geweld en dopinggebruik in de sport. Er zal ook nauwe samenwerking zijn met de bouwsteen sportontwikkeling, waarbinnen het doel is om zoveel mogelijk mensen (vaker) te laten sporten. Binnen die bouwsteen is bewustmaking ook een belangrijke component, maar ook het daadwerkelijk aantrekkelijker maken van het sportaanbod en het wegnemen van belemmeringen om te sporten (bijvoorbeeld zorgen voor kortere reisafstanden, tegemoetkoming in de kosten of flexibele trainingstijden).

*Het jeugdkabinet concludeert samen met 150 jongeren dat het belangrijk is dat de sportwaarden onder jongeren groter worden. Zij zijn de toekomst! Sport brengt verbinding! 82% van de ondervraagde jongeren denkt dat sport helpt bij het verbeteren van de onderlinge communicatie. En dat leidt onherroepelijk tot meer verbinding in de samenleving. Op dit moment denkt 60% van de jongeren positiever in het leven te staan door sport. Ook overgewicht speelt een grote rol onder jongeren. Dit brengt gezondheidsproblemen met zich mee. 97% denkt fysiek en mentaal beter te worden van sport.
(zie bijlage 5 en www.jeugdkabinet.nl)*



Méér mensen uit de speciale groepen profiteren van (verbeterde) sport

In Nederland zijn er mensen die wel een extra steuntje kunnen gebruiken bij de ontwikkeling van één (of meer) sportwaarden. Bijvoorbeeld mensen met weinig zelfvertrouwen of mensen die niet lekker in hun vel zitten. Sport kan voor hen extra veel betekenen. In deze bouwsteen hebben we acht groepen geselecteerd waaraan wij met speciale aandacht sport willen aanbieden (zie hieronder).

We hebben voor deze groepen gekozen omdat (1) zij laag scoren op minimaal één sportwaarde, (2) we bij mensen uit deze groepen een behoorlijk effect verwachten van sport en (3) de groep voldoende groot is om gewenste effecten te kunnen behalen en meten. We gaan er vanuit dat de bevindingen bij deze acht groepen vertaalbaar zijn naar andere groepen.

Voor het verhogen van het zelfvertrouwen via sport richten we ons op

- (1) Islamitische en Hindoestaanse meisjes en vrouwen en
- (2) langdurig werklozen/arbeidsgehandicapten.

Voor het verhogen van het sociaal gedrag via sport richten we ons op

- (3) jeugd via jeugdzorg en
- (4) jeugd op (V)MBO's.

Voor het bevorderen van het prestatievermogen richten we ons op

- (5) werknemers (inclusief lang verzuimenden) en
- (6) scholieren.

Voor de bevordering van well being via sport richten we ons op

- (7) depressieve Nederlanders en
- (8) Nederlanders met overgewicht.

Voor deze groepen zal in veel gevallen speciaal sportaanbod opgezet worden. Sommigen zullen (na verloop van tijd) deel gaan nemen aan reguliere sport, bijvoorbeeld in een sportvereniging of fitnessclub.

De komende jaren staat sportdeelname door jongeren uit de jeugdzorg centraal bij verschillende jeugdzorgorganisaties en sportverenigingen. Er zijn vijftig sport-zorgtrajecten ontwikkeld in 11 gemeenten in nauwe samenwerking met negen sportbonden. Zij werken met elkaar samen om in zogenaamde sport-zorgtrajecten jongeren die problemen thuis, op school of met zichzelf hebben te laten ervaren hoe leuk en goed sport voor je kan zijn. Kerngedachte is dat sportdeelname een positieve bijdrage levert in de hulpverlening aan jongeren. Het project maakt onderdeel uit van het vijfjarige programma 'Meedoen Allochtone jeugd door Sport', dat door ministeries van VWS en WWI is opgesteld. De coördinatie van de sport-zorgtrajecten is ondergebracht bij MOgroep-jeugdzorg.

Resultaten meten

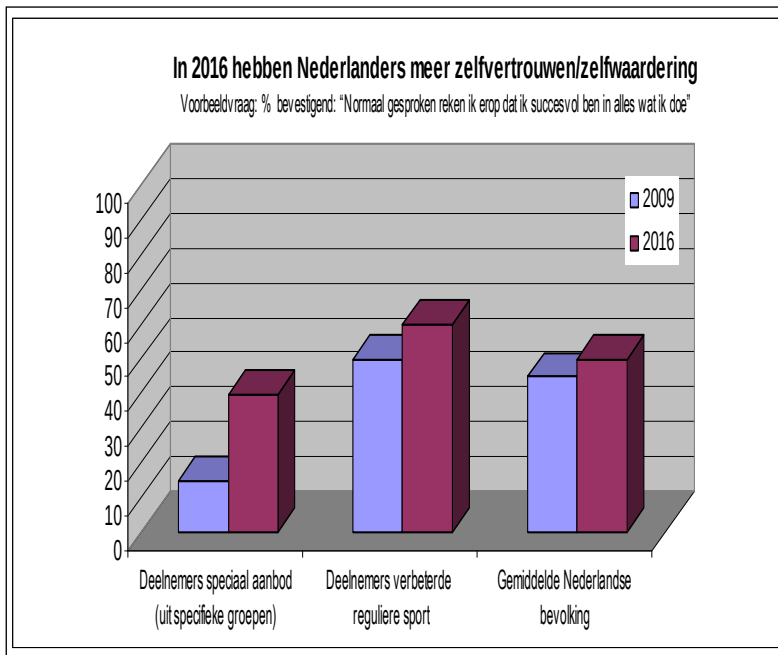
Als sport beter bijdraagt aan de ontwikkeling van die vier waarden en meer mensen profiteren van die verbeterde sport, dan zal dat als resultaat hebben dat in 2016 Nederlanders hoger scoren op de vier waarden. Dat betekent dus dat Nederlanders in 2016 meer zelfvertrouwen hebben, meer sociaal gedrag vertonen, beter kunnen presteren en zich gezonder voelen. Er zullen verschillende metingen worden gehouden, om te achterhalen of de gewenste verandering inderdaad optreedt en hoe groot de verandering is.

In de eerste plaats wordt gemeten bij de deelnemers van het speciale sportaanbod. Deze groep begint met een lage waarde (bijvoorbeeld weinig zelfvertrouwen) en door deelname aan het speciale aanbod verwachten we na afloop een relevant verschil op die waarde te kunnen meten.

In de tweede plaats wordt gemeten bij de deelnemers van de "verbeterde" reguliere sport. Daar verwachten we verbetering op alle vier de waarden. Deze verandering zal wel kleiner zijn dan bij het speciale aanbod.

Als laatste wordt – via een bevolkingsonderzoek - gemeten of er een verschuiving is in de waarden bij de gehele bevolking. We hopen een meetbaar verschil te vinden tussen 2009 en 2016, waar we bij het deel van de bevolking dat sport, een hogere score verwachten dan bij de niet-sporters.

Omdat we het programma zo succesvol mogelijk willen maken, willen we achterhalen welke voorwaarden de kans op succes zo groot mogelijk maken, Daarom zal er ook behoorlijk veel in de praktijk gemonitord en geëvalueerd worden, om zo gaandeweg te achterhalen in welke situaties en onder welke voorwaarden de gewenste effecten van sport worden gerealiseerd. Deze informatie helpt ons om het sportaanbod steeds verder te verbeteren én te weten wat daarvoor nodig is (zoals goede opleidingen voor kader en/of een toolkit voor verenigingen). Bovendien levert het algemene informatie op over waardenbevordering door sport die in de toekomst door ons en door anderen gebruikt kan worden. Er lopen nu al diverse initiatieven, die gezamenlijk bijdragen aan zo compleet mogelijk informatie. Die initiatieven zullen zeker betrokken worden.



Reguliere sport

Drs. Frank Jacobs is bezig met een promotie-onderzoek naar de effecten van sport op sociaal gedrag. Hij heeft een aanname geformuleerd over de voorwaarden waaraan sport moet voldoen om optimaal bij te dragen. Om de aanname te testen worden trainers opgeleid van zes Haagse voetbalclubs. Onder deze trainers wordt gemeten wat zij hebben geleerd van de opleiding en vervolgens wordt in de praktijk gemonitord welke veranderingen er waar te nemen zijn bij de sporters van die betreffende trainers. In september 2009 worden de resultaten verwacht. Hopelijk gaan daarna andere onderzoekers op grotere schaal door met dit onderzoek.

Speciaal sportaanbod

De sport-zorgtrajecten (benoemd op de vorige pagina) worden door de MO-groep en DSP-groep uitgebreid geëvalueerd. Het doel is te achterhalen of de deelname aan het sporttraject bij de jongeren bijgedragen heeft aan vermindering van gedragsproblematiek. Tevens moet de evaluatie informatie opleveren over op welke wijze en onder welke randvoorwaarden sport-zorgtrajecten het beste kunnen worden vormgegeven in de toekomst. In 2011 worden de definitieve resultaten verwacht.

Hoofdstuk 5 Bevordering vier sportwaarden via reguliere sport

Bijdrage van de reguliere sport

Tweederde van de Nederlandse bevolking sport met regelmaat; bij de jeugd is dat percentage nog veel hoger: ca. 85%. Er zijn 5,1 miljoen lidmaatschappen van een sportvereniging! Daarnaast heb je natuurlijk de les lichamelijke opvoedingen, sporten in de naschoolse opvang, sporten in commerciële sportscholen (fitness, vechtsporten), alleen sporten of met een groepje vrienden. Al deze settings noemen wij voor het gemak 'reguliere sport'.

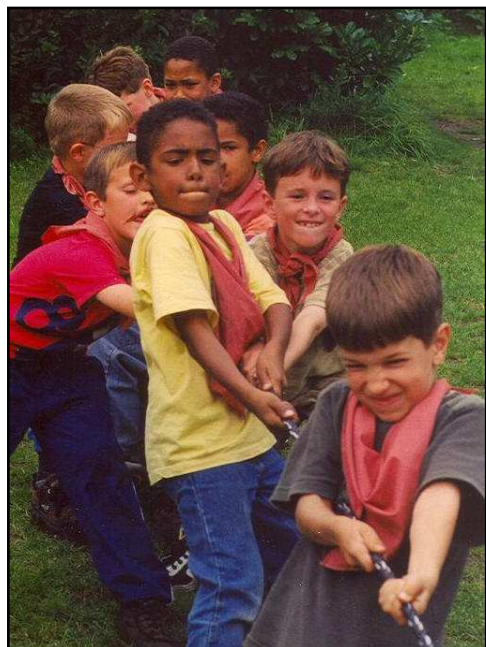
Als je sport, heeft dat zondermeer invloed op je leven. Soms zal die invloed duidelijk zichtbaar zijn, zoals bij een jeugdig talent dat op 11-jarige leeftijd 7x in de week traint of een kind dat erg verlegen is en in sport zichzelf leert uiten. Soms is die invloed wat minder zichtbaar, zoals bij een groepje zeventigers dat wekelijks in het café biljart met geen ander doel dan 'gezellig met elkaar bezig zijn'. Maar ook voor hen heeft sport betekenis. Zonder daar expliciet om te vragen zal het bijdragen aan je gezondheid (in plaats van een avondje thuis op de bank hangen), aan je zelfvertrouwen (dat je op oudere leeftijd leert en presteert), aan je sociaal gedrag (je wekelijkse ontmoeting met anderen en de omgang met de regels van de sport) en aan je prestatievermogen (de doelen die je stelt in de sport: bijvoorbeeld om je wekelijks aan te zetten om te komen of toch je best te blijven doen ook al sta je heel ver achter).

Wat ons betreft hoort in de reguliere sport voorop te staan dat mensen vooral blijven omdat ze daarvan genieten en plezier beleven aan sport! Omdat ze het leuk, gezellig en fijn vinden. Dat het daarnaast nog nuttig is, is mooi meegenomen, maar hoeft voor mensen zelf niet de motivatie te zijn om te sporten.

Aanpak

Er is dus uit onderzoek en enkele mooie voorbeelden bekend dat sport *kán* bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling. Maar er is geen duidelijkheid over wanneer dat positieve effect optreedt en wanneer dat effect het meest optimaal is. De voorwaarden waaronder die effecten optreden, zijn niet bekend; laat staan dat er een gestandaardiseerde, altijd werkende methode voorhanden is.

De grote vraag is nu hoe we ervoor gaan zorgen dat sport nog beter bij gaat dragen aan de ontwikkeling van de vier de sportwaarden. Binnen deze bouwsteen zal dan ook een groot deel van de energie gestoken moeten worden in het uitzoeken, verbeteren en aanscherpen van de manieren om de sportwaarden te ontwikkelen. Per situatie (deelnemer, tak van sport, locatie etc.) zal bepaald moeten worden wat de beste aanpak is. Daarentegen geloven wij er ook in dat er enkele vaste componenten te vinden zijn die de kans op succes zo groot mogelijk maken. Het wordt in ieder geval steeds weer bevestigd dat de rol van trainer/coach/leerkracht hierin essentieel is.



Veel sportsituaties zullen al een zodanig grote positieve bijdrage leveren aan persoonlijke ontwikkeling, dat daar weinig aanpassing op nodig is. Maar in veel gevallen zal er nog een verbetering mogelijk en wenselijk zijn. Structurele aanpassingen in de sport in Nederland zullen ervoor moeten zorgen dat de reguliere sport nog beter bijdraagt aan de vier de sportwaarden. Iedereen die in de toekomst sport aanbiedt, zou geïnformeerd moeten zijn over de sportwaarden; zou bereid moeten zijn die informatie toe te passen in de praktijk en zou daartoe de kennis, kunde en mogelijkheden moeten hebben.

Daarbij zal in ogenschouw genomen worden dat de vorm van sport ook bepaalde kenmerken heeft, waardoor ze wellicht gemakkelijker bijdragen aan de bevordering van een bepaalde waarde dan een andere sport. Zo zijn er bijvoorbeeld goede resultaten met roeien voor mensen met een autistische aandoening, is er veel ervaring met

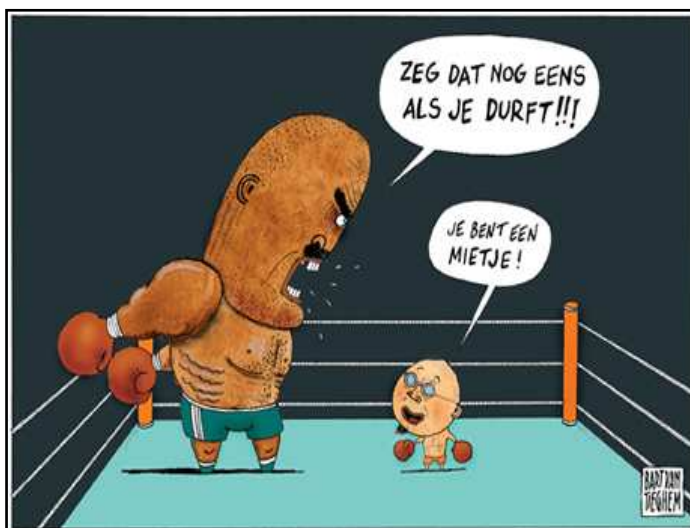
agressieregulatie bij vechtsporten en kan samenwerking prima bevorderd worden via teamsporten. Grotere bekendheid met deze intrinsieke bijdragen van bepaalde sporten, bijvoorbeeld onder onderwijsinstellingen, zorgt ervoor dat kinderen op jonge leeftijd al gestuurd kunnen worden richting een voor hen nuttige sport.

Dat houdt in dat er in ieder geval gewerkt moet worden aan de ontwikkeling van de methodieken, aan aangepaste opleidingen voor sportkader, aan een ondersteuningsaanbod voor sportkader en sportaanbieders. Maar ook aan verbeterde communicatie richting sportaanbieders en sportkader en richting stakeholders en financiers. Uiteraard moet er bij de toepassing in de praktijk begeleiding zijn en de voortgang worden gemonitord en effecten worden gemeten. Op die manier moet het mogelijk zijn om kansrijke methodieken/aanpakken te ontwikkelen. Belangrijk hierbij is ook de duurzaamheid van de waardenbevorderende projecten. Het is de afgelopen jaren te vaak voorgekomen dat projecten zijn opgezet, goed begonnen te lopen en vervolgens abrupt tot een einde kwamen doordat de geldkraan (bijvoorbeeld door politieke verschuivingen) werd dichtgedraaid. Dit draagt natuurlijk niet bij aan het zelfvertrouwen of doorzettingsvermogen van betrokkenen. De doelstelling van de bouwsteen is dan op een meer duurzame manier bij te dragen aan het bevorderen van de vier sportwaarden.

Tegengaan van negatieve effecten

Er zijn natuurlijk ook aspecten in de sport die juist averechts werken op de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Bijvoorbeeld als je juist in de sport leert om ten koste van alles te winnen, of om vals te spelen of als je zelfvertrouwen een flinke knauw krijgt omdat je de slechtste bent en altijd als laatste gekozen wordt, of omdat je gepest wordt.

Binnen de bouwsteen sportwaarden proberen we zaken die een negatief effect hebben op de persoonlijke ontwikkeling, terug te brengen tot het minimale. Hierin zullen we prioriteiten moeten stellen. Het voert te ver om alles aan te willen pakken. De beste aanpak lijkt om mee te liften met bestaande trajecten op dit gebied. Waar nodig kunnen we meewerken, versterken of bijsturen. Er kan bijvoorbeeld aangesloten worden bij programma's als Sportiviteit & Respect; Masterplan Arbitrage; De weerbare sporter; Anti-discriminatie; Alcoholbeleid; Anti-doping; Blessurepreventie; Gewoon homo zijn, ook in de sport; etc.



Sport weinig over de schreef

Uit onderzoek blijkt dat onwenselijk gedrag in de sport meevalt in vergelijking met andere sectoren van de maatschappij, zoals school, openbaar vervoer en uitgaan. Toch blijkt dat één op de vijf Nederlanders onwenselijk gedrag in de sport heeft meegemaakt of gezien. Dit betreft met name verbaal en lichamelijk geweld. Voor 13 procent van de mensen die onwenselijk gedrag in de sport hebben meegemaakt is dat een reden om te stoppen met het deelnemen als sporter, vrijwilliger of toeschouwer. Het negatieve imago van een sport, met betrekking tot bijvoorbeeld agressie en geweld, is voor 51 % van de bevolking van invloed op de hun sportkeuze. Bron: "Weinig over de schreef. Een onderzoek naar onwenselijke gedragingen in de breedtesport" (SCP, 2008)

Samenwerking

Voor de bevordering van de vier sportwaarden via reguliere sport, zal samenwerking gezocht worden met het bewegingsonderwijs, sportverenigingen en andere organisatievormen van sport, zoals buurtsport en commerciële sportcentra (fitness, tennis, vechtsporten, elementair zwemonderwijs etc.) .

Voor de lijn van de sportverenigingen zijn de sportbonden, verenigingsbestuurders en trainers/coaches de belangrijkste partijen. Voor het (bewegings)onderwijs zijn dat de schooldirecties/besturen en de leerkrachten bewegingsonderwijs. Overkoepelende organisaties als

KVLO en SLO zullen betrokken worden. Daarnaast zijn de opleidingsinstituten voor al het sportkader (inclusief de docenten lichamelijke opvoeding) heel belangrijk: Academie voor Sportkader, trainersopleidingen via bonden, CIOs, MDGO-SB, S&B, ALO, PABO.

Voor de andere organisatievormen van sport zal onder andere samenwerking gezocht worden met gemeenten en NISB en bijvoorbeeld met overkoepelende organisaties in de fitnessbranche (zoals Fitvak!). Een Deel van de coördinerende rol in de samenwerking tussen de verschillende partijen zal liggen bij de gemeenten. Er zal ook aandacht besteed moeten worden aan het begeleiden van gemeenten bij het oppakken van deze rol.

Hoofdstuk 6 Bevordering van één (of meer) sportwaarden bij specifieke groepen

Specifieke groepen

In Nederland zijn er mensen die wel een extra zetje kunnen gebruiken bij de ontwikkeling van één (of meer) sportwaarden. Bijvoorbeeld mensen met weinig zelfvertrouwen, of mensen die zich niet gezond voelen. Sport kan voor hen extra veel betekenen. Soms is voor deze mensen de drempel naar de reguliere sport te groot, bijvoorbeeld omdat ze veel gezondheidsklachten hebben, of omdat ze niet gemakkelijk functioneren in een groep. Soms ook is speciaal aanbod nodig omdat ze meer gebaat zijn bij aanbod dat speciaal opgezet is om aan hun persoonlijke ontwikkeling te werken.

Dat we dit bijzondere sportaanbod vooral aanbieden omdat het nuttig is, neemt niet weg dat het in de eerste plaats belangrijk is om een sportvorm te vinden (of samen met de deelnemers te ontwikkelen) die de deelnemers leuk vinden, en waarvoor ze gemotiveerd zijn!

Er zijn onderzoeken die aantonen dat speciaal sportaanbod heel effectief kan zijn (zie het voorbeeld in het kader hiernaast). En er zijn goede praktijkvoorbeelden met positieve resultaten. Her en der is dat onderbouwd door evaluaties. Vaak blijft het echter bij een positief gevoel dat er bij de deelnemers/begeleiders van het sportaanbod aanwezig is. Dat is echter niet minder waardevol.

Ook wat betreft speciaal sportaanbod, ontbreekt duidelijkheid over wanneer positief effect optreedt op de betreffende sportwaarde bij verschillende doelgroepen. De voorwaarden waaronder die effecten optreden, zijn dus niet bekend; laat staan dat er een gestandaardiseerde, altijd werkende methode voorhanden is.

Liever lichaamsbeweging dan medicijn

Dr. Ruud Bosscher promoveerde al in 1991 op een onderzoek naar de emotionele effecten van lichamelijke activiteit op depressie. Depressieve patiënten die werden doorverwezen naar de kliniek van de VU, konden kiezen voor een traditionele behandelingsmethode met medicijnen of een alternatief programma volgen, waarbij er één keer per week onder begeleiding werd hardgelopen. Uiteindelijk bleek dat met looptraining even goede resultaten werden behaald als met medicijnen. Vooral als patiënten konden worden gestimuleerd om een of twee keer in de week op eigen houtje te lopen in een parkje in de buurt. Ongeveer tweederde had er baat bij. „Dat vond ik een behoorlijke score”, zegt Bosscher. “Je kunt beter van lichaamsbeweging afhankelijk zijn dan van medicijnen. Bovendien voelen mensen zich door het sporten in de buitenlucht prettiger. Dat effect hebben medicijnen niet.” (Uit NRC, 15 april 1999)

Aanpak

De grote vraag is dus hoe we ervoor gaan zorgen dat dit speciale sportaanbod optimaal bij gaat dragen aan de ontwikkeling van een specifieke sportwaarde. Positieve effecten moeten zoveel mogelijk worden gestimuleerd en negatieve effecten zoveel mogelijk worden tegengegaan.

Net als bij het reguliere aanbod geldt ook hier dat per situatie (deelnemer, tak van sport, locatie etc.) bepaald zal moeten worden wat de beste aanpak is. Maar ook hier zullen enkele vaste componenten te vinden zijn die de kans op succes zo groot mogelijk maken.

Ook voor de ontwikkeling van het speciale sportaanbod geldt dat een groot deel van de energie gestoken moeten worden in het uitzoeken, verbeteren en aanscherpen van de manieren om de sportwaarden te ontwikkelen. Vaak zal succes geboekt worden, maar het is ook onvermijdelijk dat in sommige gevallen, bij sommige personen, sport niet het gewenste effect bereikt. Toch is er geen enkele twijfel of de inspanningen binnen deze bouwsteen de moeite waard zullen zijn. Het is dan zinvol om door middel van monitoring te bekijken waarom die successen uitblijven

Acht doelgroepen

Er zijn acht groepen geselecteerd waaraan wij sport willen aanbieden (zie hieronder). We hebben voor deze groepen gekozen omdat (1) zij laag scoren op minimaal één sportwaarden, (2) we bij mensen uit deze groepen effect verwachten van sport en (3) de groep voldoende groot is om gewenste effecten

te kunnen behalen en meten. We gaan er vanuit dat de bevindingen bij deze acht groepen vertaalbaar zijn naar andere groepen.

Voor deze groepen zal in veel gevallen speciaal sportaanbod opgezet worden. Sommigen zullen (na verloop van tijd) deel gaan nemen aan reguliere sport, bijvoorbeeld in een sportvereniging of fitnessclub.

Voor het verhogen van het zelfvertrouwen via sport richten we ons op

- (1) Islamitische en Hindoeistaanse meisjes en vrouwen en
- (2) langdurig werklozen/arbeidsgehandicapten.

Voor het verhogen van het sociaal gedrag via sport richten we ons op

- (3) jeugd via jeugdzorg en
- (4) jeugd op (V)MBO's.

Voor het bevorderen van het prestatievermogen richten we ons op

- (5) werknemers (inclusief lang verzuimenden) en
- (6) scholieren.

Voor de bevordering van well being via sport richten we ons op:

- (7) depressieve Nederlanders en
- (8) Nederlanders met overgewicht.

Zoals al eerder beschreven, wordt uitgegaan van een samenhang tussen de vier waarden. Als er bijvoorbeeld aan sociaal gedrag gewerkt wordt, zal dit ook altijd – direct of indirect – effect hebben op andere waarden, zoals zelfvertrouwen en well being.

Samenwerking

Per genoemde groep zal met de intermediairs (koepelorganisaties, belangenorganisaties, zelfgroepering) en met mensen die al met deze groepen werken, afstemming gezocht worden om de doelgroep nader te specificeren en een plan van aanpak op te stellen.

Goede voorbeelden

We gaan eerst op zoek naar goede voorbeelden en goede principes. Die worden geanalyseerd en geëvalueerd. Dan wordt bekeken of er wensen en mogelijkheden zijn om die goede voorbeelden verder te verbeteren, uit te breiden en door te vertalen naar andere situaties. In sommige gevallen zal compleet nieuw aanbod opgezet moeten worden. Dit alles houdt in dat er in ieder geval gewerkt moet worden aan de ontwikkeling van de methodiek, aan aangepaste opleidingen voor sportkader en de intermediairs van de diverse groepen. Ook moet er verbeterde communicatie komen richting sportaanbieders en intermediairs. Uiteraard moet er bij de toepassing in de praktijk worden begeleid, gemonitord en waar nodig bijgesteld.

6.1 Bevordering zelfvertrouwen/zelfwaardering via speciaal sportaanbod

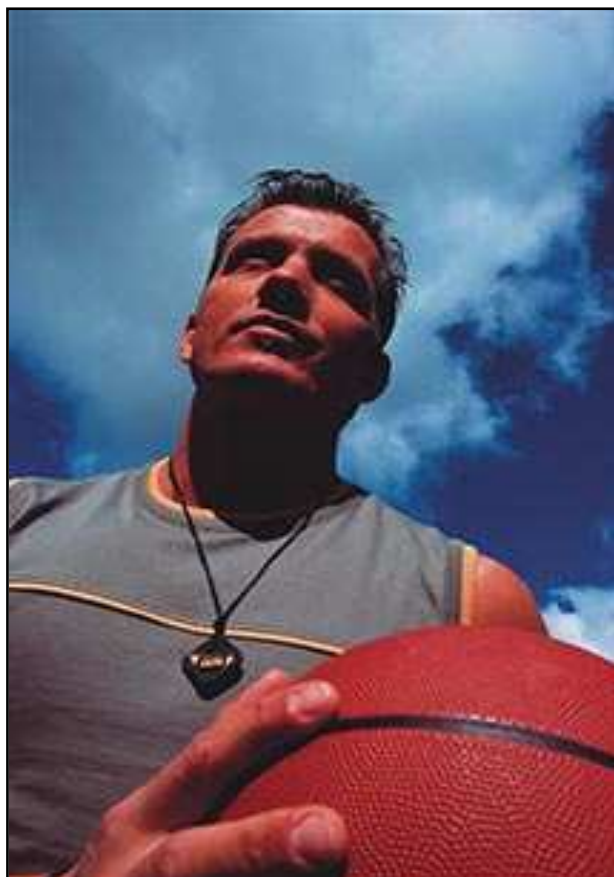
Fortis Jongeren Run

Isa (14 jaar) na deelname aan de Fortis Jongeren Run: "Eerst was het lopen een drama maar ik heb volgehouden. En nu heb ik 5 kilometer uitgelopen in 37 minuten. Ik ben heel trots op mijzelf. Ik ben nog nooit eerder zo trots geweest op mijzelf. Ik ben vast wel eens eerder trots geweest maar dat kan ik mij niet meer herinneren."

Bewezen effect van sport

Vrij veel onderzoeken tonen aan dat sportbeoefening een positieve invloed heeft op zelfvertrouwen, zelfwaardering en zelfconcept.¹⁶ Behalve een positieve invloed op zelfvertrouwen heeft fysieke activiteit ook een positief effect op 'self efficacy': het gevoel van competentie in een bepaalde taak.¹⁷ De mate waarin sport een positieve invloed heeft op zelfvertrouwen en zelfwaardering hangt ook weer af van de context. Zo blijkt de positieve invloed van sportbeoefening op het zelfbeeld afhankelijk te zijn van de mate waarin anderen en men zelf belang hechten aan deze sportvaardigheden, en lijkt er vooral sprake te zijn van een positief effect bij het leren van nieuwe sportvaardigheden.¹⁸ Het lijkt zich vaak voor te doen bij fitnesstraining¹⁹, terwijl het in een competitieve setting gecompliceerder ligt. Verlies kan bijvoorbeeld ook leiden tot een negatievere houding ten opzichte van jezelf.

Belangrijke voorwaarden om zelfvertrouwen te bevorderen via sportbeoefening en lichamelijke opvoeding zijn het benadrukken van succeservaringen, gevoelens van verhoogde fysieke competentie en doelbereiking te benadrukken²⁰, maar ook plezier en de betrokkenheid van iedere deelnemer.²¹



Daarnaast zijn getrainde leerkrachten/trainers/coaches en ondersteunende en goed geïnformeerde ouders belangrijke voorwaardenscheppende factoren om de positieve effecten van sportbeoefening op de deelnemers te bewerkstelligen.²²

"Ik was altijd een heel stil meisje"

Voor Taekwondotrainster Gülzade Göktas is de weerbaarheidscursus die ze nu op meerdere plaatsen in Enschede opzet een manier om allochtone meiden te laten doorstromen naar elke willekeurige sport. 'Dat hoeft niet per se taekwondo te zijn.' Sport is goed tegen het overgewicht dat ze bij deze meiden veelvuldig ziet, maar vooral goed voor het zelfvertrouwen dat zij vaak ontberen. Deelnemster Ferdaus Al-Alouanti is het levende bewijs dat taekwondo een remedie is tegen onzekerheid, vindt ze zelf. Vorig jaar was de vrolijk pratende jonge vrouw nog zo stil als een muis. 'Ik schaamde me voor alles. Ik voel me nu veel beter. Ik durf gewoon te praten. Ik kan ook veel beter met jongens omgaan, ik spreek ze gewoon aan.' Bron: Volkskrant, 28 februari 2007

¹⁶ O.a. Bailey, R. (2005); Berger (1996); Sonstroem, Marsh, Tucker, in Berger (1986), p341; Van Bottenburg & Schuyt (1996)
¹⁷ Ondanks de positieve relaties tussen sport en zelfvertrouwen, is er nog weinig kennis of sport ook echt als de oorzaak kan worden beschouwd, of dat mensen met een hoog zelfvertrouwen juist degenen zijn die meer aan sport doen.

¹⁸ O.a. Iso-Ahola, (1986)

¹⁹ Diverse auteurs in Van Bottenburg & Schuyt, (1996)

²⁰ Sonstroem (in Berger, 1996)

²¹ Baily (2005)

²¹ Baily (2005)

Aanpak

Voor het verhogen van het zelfvertrouwen via sport richten we ons op twee groepen, namelijk (1) Islamitische en Hindoestaanse meisjes en vrouwen en (2) langdurig werklozen/arbeidsgehandicapten. Van beiden groepen is bekend dat er veel mensen in zitten met weinig zelfvertrouwen. Ook zijn er bij beide groepen sporadisch al goede ervaringen opgedaan met (veelal lokale) projecten.

Islamitische en Hindoestaanse vrouwen hebben bijvoorbeeld voetbalteams opgericht (bijvoorbeeld KDS in Utrecht), zijn gaan zwemmen, of hebben een eigen sportclubje opgericht (zoals lady-fit in Utrecht). Ook zijn er leuke andere projecten, zoals die waarin vrouwen een maatje krijgen en als het ware op sleeptouw worden genomen in de Nederlandse (sport)maatschappij (Sportmaatjes in diverse steden, waaronder Eindhoven). Steeds weer blijkt dat het 'uit huis gaan', anderen ontmoeten en het lekker sportief bezig zijn, leiden tot een vergroot zelfvertrouwen, volgens de deelnemers en hun begeleiders. Het wordt zaak om voor dit sportaanbod die mensen te enthousiasmeren die het qua zelfvertrouwen het hardst nodig hebben.

Voor langdurig werklozen worden nu ook al sporadisch sportprogramma's aangeboden; soms door uitkeringsinstanties of gemeenten. Het zou mooi zijn als in de toekomst elke langdurig werkloze zich met sport kan bezighouden en via sport vaardigheden, contacten en ervaringen op kan doen waar hij bij het zoeken naar werk van kan profiteren. Dat zal zeker het zelfvertrouwen verhogen. Bovendien staat 'sport' goed op je CV.

Homeless Cup

Sinds 2003 wordt de Homeless World Cup georganiseerd voor dak- en thuislozenteams (die ook langdurig werkloos zijn). In 2007 deden teams uit 48 verschillende landen mee. Edu Jansing, directeur van de Stichting Meer dan Voetbal: "Veel dak- en thuislozen zijn niet meer gewend in een team te functioneren, voldoening te krijgen door het maken van een doelpunt, positieve aandacht te krijgen en gestimuleerd te worden door een sportief en maatschappelijk doel." "Deze competitie verhoogt hun kansen terug te keren in de samenleving. Steeds meer gemeenten in Nederland zien de kracht van voetbal om reïntegratie te bevorderen en zoeken toenadering tot de Dutch Homeless Cup."

De resultaten onder deelnemers van de Homeless World Cup (in 2006) blijken overweldigend te zijn:

- * 73% van de deelnemers heeft een significante levensverandering te danken aan HWC;*
- * 92% heeft een nieuwe motivatie in het leven;*
- * 93 spelers hebben hun drugs- of alcoholverslaving onder controle;*
- * 35% heeft een reguliere baan gevonden;*
- * 44% heeft zijn woonsituatie verbeterd;*
- * 39% heeft zich aangemeld voor een opleiding;*
- * 72% is na de Homeless World Cup doorgegaan met voetbal.*

Bron: www.homelessworldcup.com en www.dutchhomelesscup.nl

Relatie met andere sportwaarden

Zoals al eerder aangegeven gaan we uit van een sterke samenhang tussen de sportwaarden. Naar verwachting zal een groter zelfvertrouwen direct bijdragen aan (c.q. nodig zijn voor) een groter gevoel van welbevinden, beter sociaal gedrag en een groter prestatievermogen. Maar ook andersom, zal een verbetering op deze drie waarden bijdragen aan een groter zelfvertrouwen.

Binnen het speciale aanbod dat voor deze twee groepen opgezet gaat worden is het primaire doel het vergroten van het zelfvertrouwen. Bij de andere zes groepen staat het vergroten van een andere waarde voorop. Toch zal ook bij die andere groepen het werken aan een vergroot zelfvertrouwen een essentieel onderdeel van het programma zijn.

Sportende vrouw is positiever over zichzelf

Vrouwen die regelmatig een eindje joggen, naar de fitnessclub gaan of baantjes trekken in het zwembad, zijn zelfverzekerder dan niet-sportende vrouwen. Dat komt naar voren in een Europese studie in opdracht van sportkledingproducent Nike (februari 2008). Volgens het onderzoek bij 10.000 vrouwen tussen 16 en 30 jaar levert regelmatig sporten heel wat emotionele voordelen op. Een positiever zelfbeeld is er daar één van. Maar ook succes in het leven - zowel professioneel als privé - wordt volgens twee derde van de ondervraagde vrouwen positief beïnvloed door het sporten.

6.2 Bevordering sociaal gedrag via speciaal sportaanbod

Bewezen effect van sport

Over het effect van sport op sociaal gedrag is al veel geschreven. Onderzoeken laten verschillende resultaten zien.²³

Of, en zo ja hoe sportbeoefening leidt tot positiever sociaal gedrag waarvan in andere sociale contexten kan worden geprofiteerd is nog onvoldoende duidelijk. Er worden verbanden gevonden en daarbij beperkt het verbeterd sociaal gedrag zich niet tot sport. Maar er zijn ook onderzoeken die resultaten tegenspreken en soms lijkt er zelfs een negatief effect op te treden.

Zonder compleet te willen zijn, staan hieronder enkele bevindingen. Het is echter duidelijk dat we – om volledig te willen zijn - nog meer informatie moeten verzamelen.²⁴



Sportbeoefening kan gezien worden als een moreel laboratorium, waar morele gedragscodes kunnen worden uitgetoetst die vervolgens in het echte leven toegepast worden. Sport is tenslotte een redelijk autonoom gedeelte van de samenleving met eigen regels en eigen waarden en normen, maar er worden tegelijk relatief lichte straffen gehanteerd voor het overtreden van die regels: niemand komt in principe in de gevangenis of wordt gedood.²⁵

De concepten 'verantwoordelijkheid' en 'plichtsbeseft' zijn onvermijdelijk verbonden met sportbeoefening. Door mee te doen aan een sportwedstrijd neemt de sporter als het ware de verantwoordelijkheid op zich om zich te gedragen volgens de regels van het spel. Deze regels bepalen het 'eigen' karakter van de betreffende sport. Acceptatie van verantwoordelijkheid en van plichten is van toepassing op iedereen in de sport.²⁶

Veel onderzoeken concluderen dat pro-sociaal gedrag en coöperatie zich in de sportcontext o.a. manifesteren doordat de sporters voor aanvang van de wedstrijd gezamenlijk gehoorzamen aan het vereiste protocol. Dit kan zijn het plaatsnemen in de juiste startblokken, elkaar een hand geven bij de toss etc.²⁷ De socialisatie voorafgaande aan de sportbeoefening bepaalt deels de socialiserende werking die van sportbeoefening uit zal gaan.²⁸ De uitwerking van sportbeoefening op pro-sociaal gedrag wordt dus mede bepaald door de sociaal-culturele en morele bagage die de sporter zelf al meebrengt.²⁹

²³ Van Bottenburg & Schuyt (1996)

²⁴ Het werk van drs. Frank Jacobs van de Haagse Hogeschool kan hierbij helpen.

²⁵ McFee (2003)

²⁶ Malloy et al. (2003)

²⁷ Malloy et al. (2003)

²⁸ Coakley (1990) en Sisord (in Vuori, 1995)

²⁹ Van Bottenburg & Schuyt, (1996)

Sport, en dan met name de 'broederschap' die sport met zich meebrengt, heeft een positief effect op tolerantie ten opzichte van anderen. De vraag of sportbeoefening respect voor de ander versterkt, kan alleen beantwoord worden door de context van de sportbeoefening in ogenschouw te nemen.

Het effect van competitieve sportbeoefening op sociaal gedrag is mede afhankelijk van de vraag in hoeverre winnen in het algemeen en winnen ten koste van anderen benadrukt wordt.³⁰ Bij een te grote nadruk op winnen zal de tegenstander vooral gezien worden als een obstakel, en dit uitgangspunt verhoudt zich slecht tot respect voor de ander. Er is echter ook een andere manier om sport en competitie te beleven, en daarin kan sport leiden tot de vorming van vriendschap en respect voor de tegenstander.³¹ Men kan de tegenstander leren respecteren door de tegenstander niet als de vijand te zien, maar als een essentieel onderdeel van het spel ('the athletes fellow sportsman').³²

Het competitieve element van sport kan zorgen voor egocentrisme. Er wordt wel gesproken over 'game reasoning', waarbij sportbeoefening een tijdelijke acceptatie van egocentrisme mogelijk maakt (en dus een laag niveau van moreel redeneren). Deze verschuiving naar egocentrisme blijft in principe beperkt tot het sportdomein, maar sporters die zich zeer sterk identificeren met sportbeoefening kunnen de neiging hebben dit egocentrisme ook buiten de grenzen van sport toe te passen.³³

Uit onderzoek in de jeugdsport kwam naar voren dat een sterke oriëntatie op fair play gerelateerd is aan meer prosociaal gedrag zowel binnen als buiten de context van de sport. Er bestaat een sterk positief verband tussen de waarden en normen van de trainer en die van de sporter, dus als de trainer fair play propageert dan zullen de sporters ook sneller geneigd zijn zich fair te gedragen.³⁴

Al deze voorbeelden en ander onderzoeksinformatie over de relatie tussen sport en sociaal gedragen hebben één ding gemeen: ze bevestigen de belangrijke rol die de trainer/ coach heeft in het bevorderen van sociaal gedrag. De manier waarop hij/ zij richting geeft aan het beoefenen van sport bepaalt of de beoefenaren zich fair gedragen, of winnen te veel wordt benadrukt en hoe een tegenstander wordt gezien. Deze constatering wordt ook in vele andere onderzoeken gedaan.³⁵ In de bouwsteen sportwaarden zal dan ook veel aandacht zijn voor de rol van de trainer/coach.

Samenvattend kan worden gezegd dat er veel is geschreven over de invloed van sport op sociaal gedrag. Op aspecten als prosociaal gedrag, moreel redeneren, interpersoonlijke tolerantie /respect en verantwoordelijkheidsgevoel wordt over het algemeen een relatie gevonden, maar deze is verre van eenduidig. Een verdere zoektocht binnen deze bouwsteen – zowel in de literatuur als door uittesten en evalueren/effectmetingen - zou duidelijkheid moeten geven over de voorwaarden waaronder sportbeoefening leidt tot verbeterd sociaal gedrag. Daarnaast zal de rol van de trainer/coach/docent goed uitgewerkt moeten worden, om optimaal van zijn opvoedende waarde gebruik te kunnen maken.

Aanpak

Voor het verbeteren van het sociaal gedrag via speciaal sportaanbod richten we ons op twee groepen, namelijk (1) jeugd via jeugdzorg en (2) jeugd op (V)MBO's.

Veel jongeren komen bij jeugdzorg terecht vanwege "verminderd sociaal gedrag". Soms zijn dat jongeren die volgens de maatschappij een probleem veroorzaken, maar het zijn ook jongeren die gewoon met zichzelf in de knoop zitten of zich geïsoleerd voelen. Waar het om gaat is dat we deze jongeren binnen het traject dat ze via jeugdzorg krijgen aangeboden, een speciaal sportaanbod willen aanbieden. Er zijn al vijftig sport-zorgtrajecten opgezet die de komende jaren zorgvuldig gemonitord zullen worden. Deze ervaringen worden gebruikt om tot en met 2016 meer sport-zorgtrajecten op te starten en het een structureel onderdeel van de jeugdzorg te maken. Ervaringen die hier opgedaan worden, kunnen worden doorvertaald naar andere groepen jongeren die sociaal ook een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Voor de brede groep (V)MBO-scholieren is gekozen omdat er bij deze scholieren gemiddeld genomen een verbetering van sociaal gedrag wenselijk is. Sport kan een aansprekende manier

³⁰ Iso-Ahola & Hartfield (1986) op grond van onderzoek van Sherif et al.

³¹ Malloy et al. (2003)

³² Cavadini (1990) in: Vuori et al.

³³ Shields & Bredemeier

³⁴ Rutten, Stams, Vloet en Deković (2003) en Biesta et al. (2000)

³⁵ Jacobs en Diekstra (2007), Stegeman (2007), Bailey et al. (2006), Nucci & Young-Shim (2005), Hedstrom en Gould (2004)

zijn om dit aan te pakken en de structuur van de (V)MBO-school biedt mogelijkheden om deze vorm van sport (en bewegingsonderwijs) een structurele plaats te geven.

VMBO-scholieren

Click F1 uit Amsterdam voert vanaf 2006 het project Sport-It uit, waarbij sport wordt ingezet als competentieversterkend middel. Jaarlijks worden 10 trajecten uitgevoerd en minimaal 100 jongeren bereikt, waaronder veel VMBO-scholieren. Click F1 heeft de ambitie om Sport-It ook in andere grote en middelgrote steden in Nederland onder de aandacht te brengen en (mede) te ontwikkelen.

Jeugdzorg

Jongen die heeft deelgenomen aan judolessen binnen sport-zorgtraject

Vroeger hield hij altijd heel erg van judo, maar hij had het al een hele tijd niet meer gedaan. Totdat hij in de jeugdhulpverlening in aanraking kwam met de sport-zorgtrajecten. Hij volgde 10 judolessen en zijn enthousiasme van vroeger kwam weer helemaal terug. Nadat binnen de jeugdhulpverlening zijn behandelplan was afgerond (hij bevindt zich nu in de 'nazorgfase' waarbij de jeugdhulpverlening hem nog op afstand volgt), heeft hij op zijn nieuwe school judolessen opgezet. Hij geeft nu samen met zijn sportdocent als derdejaars scholier nu les aan eerstejaars jongeren. Door het sport-zorgtraject is hij weer in aanraking gekomen met judo en is hij nu zelf gestart met het lesgeven aan jongere leerlingen. Het lesgeven is voor hem ook in deze fase weer ontzettend leerzaam.

Twee jongeren die hebben deelgenomen aan basketballessen binnen sport-zorgtraject

Twee jongeren vanuit de begeleide kamerbewoning waren door omstandigheden te snel op zichzelf komen te staan, met alle problemen van dien. In de eerste leefgroep waren ze niet te handhaven. Deelname aan het sport-zorgtraject bleek een uitkomst. Ze traiden bijna elke dag, dat houdt ze letterlijk van de straat en geeft ze een uitlaatklep. En ze kregen een 'buddy', waarbij deelnemers van het sport-zorgtraject individueel worden begeleid door een trainer. En ze blijken ook nog talent te hebben! De hoofdcoach van het jeugd-sportteam bij de basketbalvereniging, waar de jongens nu actief lid zijn: 'Ze zitten nu in het tweede team en dat won onlangs de finale van het rayon. Een flinke opsteker voor de jongens. Ze zijn inmiddels heel goed geïntegreerd in de groep.' En de zorgverlener: 'ik hoor van hun begeleider dat ze ook in huis rustiger en socialer zijn geworden'.

Jongen die heeft deelgenomen aan voetbal binnen sport-zorgtraject

Jongen van 14 jaar verbleef in een praktijkschool met begeleiding van een zorginstelling. Hij is aangemeld voor voetbal. De hulpverlener en moeder hebben kennisgemaakt met de trainer. Meteen na de eerste training vertelt de jongen op school trots over zijn eerste training: het was heel leuk want hij kreeg allemaal complimenten! Al snel daarna wil hij niet meer gaan en na doorvragen blijkt dat dit is omdat hij geen goede schoenen heeft. Hij leent nu steeds schoenen, maar die zijn een maat te klein. Zijn hulpverlener is gaan bellen met de trainer en uiteindelijk zijn er afspraken gemaakt over het jeugdsportfonds en zijn er tijdelijke schoenen geregeld zodat hij toch kon blijven spelen. Hij doet het goed, blijkt aanleg te hebben en heeft het hartstikke naar zijn zin.

6.3 Bevordering prestatievermogen via speciaal sportaanbod

Bewezen effect van sport

Veel studies wijzen op een samenhang tussen sport en schoolprestaties.^{36, 37} Academische prestaties lijken te verbeteren als leerlingen meer tijd besteden aan bewegingsonderwijs op school. Een studie laat zien dat grotere tijdsbesteding aan bewegingsonderwijs en minder aan 'academische vakken' niet leidt tot slechtere academische prestaties.³⁸ Ook hier geldt dat de context van het sportaanbod of van het bewegingsonderwijs een belangrijke factor is om de positieve waarde ervan te kunnen verzilveren. Het sporten moet gericht zijn op plezier, positieve ervaringen, diversiteit, en de betrokkenheid van de deelnemers.³⁹

Sport en leiderschap

Sommige studies bevestigen dat sporters hoger scoren op leiderschapskwaliteiten. Het persoonlijke en sociale gedrag dat bij sport hoort, lijkt de potentiële leiderschapskwaliteiten bij jonge mannen en vrouwen te ontwikkelen en verbeteren.⁴⁰

Sport en prestatiestreven

Verschillende onderzoeken laten zien dat er een verband bestaat tussen sportbeoefening in competitieverband enerzijds en een grotere nadruk op succes, winnen en slagen anderzijds.⁴¹ Hoewel uit de onderzoeken vaak geen oorzakelijk verband kan worden aangetoond, geven sommige auteurs aan dat sportbeoefening in competitieverband wel degelijk leidt tot een groter prestatiestreven.⁴² Beoefening van prestigieuze sporten leidt er toe dat sporters meer aandacht krijgen van medescholieren, leerkrachten, etc. Op die manier zet sportbeoefening een sociaal mechanisme in werking waardoor sportbeoefening goed is voor (school)prestaties.⁴³

Sport en willen winnen / competitiviteit

Sportbetrokkenheid lijkt te leiden tot een waardenverschuiving van 'playing fair and having fun' naar 'willen winnen en 'goed spelen'.⁴⁴ Beoefenaars van wedstrijd sport leggen ook buiten de sport meer nadruk op competitieve waarden.⁴⁵ Ook blijkt dat hoe hoger de positie is die men inneemt in het



³⁶ Valois et al. (2004); Bailey (2005); Scheuer & Mitchell (2003) en diverse studies in Sallis et al. (1999)

³⁷ Prof. dr. Chris Visscher van de Rijksuniversiteit Groningen heeft veel (recent) onderzoek gedaan naar de relaties tussen sport- en leerprestaties. Zijn conclusie is, dat er in ieder geval een positief verband is tussen beiden.

³⁸ Dr. Chris Visscher

³⁹ Bailey (2005)

⁴⁰ Dobosz & Beaty (1999), Sport England (2004)

⁴¹ Diversie auteurs in Van Bottenburg & Schuyt (1996)

⁴² Iso-Ahola & Hatfield (1986) in Van Bottenburg & Schuyt (1996)

⁴³ Coakley (1993)

⁴⁴ Shields & Bredemeier, in: Singer, Hausenblas & Janelle, (2001)

⁴⁵ Starr, in: Van Bottenburg & Schuyt (1996)

bedrijfsleven, hoe meer men in de jeugd (fanatiek) heeft gesport.⁴⁶ Het is nog niet duidelijk of fanatieke sporters deze eigenschappen al in hun jeugd vertonen (en daarom zijn gaan sporten) of dat door de beoefening van wedstrijd sport men eigenschappen en vaardigheden oefent en versterkt, die in leidinggevend posities in het bedrijfsleven van pas komen en er toe bijdragen dat men gedurende de beroepsloopbaan hoge doelen gaat nastreven en bereiken.⁴⁷

Sport en arbeidsethos

Theoretici in de jaren '70 en '80 beargumenteerden dat sportbeoefening belangrijke waarden overbracht voor wat moderne arbeid, hard werken, opofferingsgezindheid betreft.⁴⁸ Tegenover deze visie op sport staat een visie die sport en betaalde arbeid als tegengestelde (i.p.v. parallelle) bezigheden ziet omdat sport volgens deze visie in tegenstelling tot werk 'playful' is en prestaties alleen in het kader van vrije tijd geleverd worden.. Beide concepten zijn te rechtvaardigen.⁴⁹ De moderne 'prestatieve' sport kan dienen als een effectieve socialiseringsomgeving, waar de waarden en principes van de industriële samenleving eigen kunnen worden gemaakt.⁵⁰

Het is bekend dat sportende werknemers minder vaak en vooral korter verzuimen dan hun niet-sportende collega's. Over een periode van 4 jaar verzuimen ze gemiddeld 25 dagen minder en ze verzuimen ruim 50 dagen minder dan de werknemers die nog nooit gesport hebben. (TNO, 2003)

Sport en doorzettingsvermogen

Door competentie op te bouwen in een sport groeit de zelfwaardering en daarmee de vorming van een eigen identiteit. Die eigen identiteit kan er bijvoorbeeld toe bijdragen dat men doorzettingsvermogen toont in moeilijke situaties buiten de sport of dat men teleurstellingen en afwijzingen in het sociale leven goed oppakt.⁵¹ Het kan ook zo zijn dat sport eerder mensen met doorzettingsvermogen selecteert dan dat sport doorzettingsvermogen doet ontwikkelen.⁵² Ervaringen in de sport kunnen enerzijds weliswaar leiden tot vertrouwen in de eigen capaciteit om door te zetten, maar kunnen bij een zwak ego anderzijds leiden tot een afname van kracht en doorzettingsvermogen.

Sportbeoefening biedt daarnaast de mogelijkheid tot identificatie met voorbeelden/helden uit de topsport. Ook op die manier kunnen waarden die topsporters ten toon spreiden, zoals mentale weerbaarheid en doorzettingsvermogen, beschouwd gaan worden als nastrevenswaardig. Deze voorbeeldfunctie kan ook negatieve gevolgen hebben, zo kan het leiden tot het gebruik van anabolen om je te spiegelen aan het sterke lichaam van je favoriete sporter.⁵³

Coping

Sport lijkt bij te dragen aan verhoogde energie en vaardigheid om goed om te gaan met dagelijkse activiteiten en met stress buiten de sport (het ontwikkelen van positieve coping strategieën).^{54,55} Of dat ook op de lange termijn positief doorwerkt is moeilijk aan te tonen.

Communicatie

Presteren wordt door sommige Nederlanders als "vies woord" gezien. Men heeft bij presteren nogal eens het beeld van die ene topsporter die alles, maar dan ook alles opzij zet om goud te halen. Of het beeld van de carrièrejager die nooit bij zijn gezin kan zijn, omdat hij zo graag hogerop wil. Dit beeld sluit aan bij het gegeven dat 'presteren' door Nederlanders niet zo belangrijk gevonden, zeker in vergelijking met andere Europeanen.⁵⁶

Binnen de bouwsteen sportwaarden wordt presteren echter als een veel breder begrip gezien. Die brede waarde presteren bevat veel elementen die naar verwachting door Nederlanders wel positief bevonden zullen worden. Denk daarbij aan: leren doorzetten; leren omgaan met verlies; als team de beste prestatie neerzetten; lange termijn-doelen durven stellen e.d. Het is de moeite waard te laten

⁴⁶ Starr, in Van Bottenburg & Schuyt (1996)

⁴⁷ Van Bottenbug & Schuyt (1996)

⁴⁸ McCormack and Chalib ((1988)

⁴⁹ Vuori (1995)

⁵⁰ Vuori (1995)

⁵¹ Van Bottenburg & Schuyt (1996) (zonder onderbouwing met empirisch materiaal)

⁵² Edwards (in Calhoun, 1981)

⁵³ Van Bottenburg & Schuyt (1996)

⁵⁴ The International Society of Sport Psychology (ISSP) in: Vuori (1995). Zonder empirisch bewijs.

⁵⁵ Berger, 1996

⁵⁶ Bron: European Value Study

zien dat sport dit kan bevorderen om daarmee het begrip 'presteren' positiever te laden. Het introduceren van een begrip als 'respectabel presteren' zou hieraan kunnen bijdragen.

Aanpak

Voor het bevorderen van het prestatievermogen via speciaal sportaanbod richten we ons op twee groepen, te weten (1) werknemers, inclusief lang verzuimenden, en (2) scholieren.

Bij beide groepen willen we sport – met al haar facetten - inzetten om het prestatievermogen van de deelnemers te verhogen. We willen met sport eraan bijdragen dat scholieren en werknemers ambitieus zijn, doelen durven te stellen en ervoor gaan. Dat ze ernaar streven het beste uit zichzelf te halen en dat ze gemotiveerd en enthousiast zijn. Dat ze kunnen doorzetten en omgaan met druk, stress en tegenslagen. En dat ze het leiderschap aandurven. Ook zouden mensen beter moeten profiteren van teamkwaliteiten en niet bang zijn voor competitie.

Mogelijke doelen voor bedrijven

- *Werkgevers/bedrijfsleiding zien "sport" als belangrijke 'inspirator'/'leermeester' voor de eigen werknemers*
- *Werkgevers zien "sporten" op CV als pluspunt (dat is nu al zo, maar dat kan versterkt worden)*
- *(Ex-)topsporters moeten nog meer gewild worden binnen bedrijven*
- *Bedrijven kunnen zich profileren 'met sport' c.q. 'als sportminded' ...*
- *Werknemers net zo gemotiveerd krijgen voor hun werk als voor hun sport (zieke werknemers blijken nu eerder te gaan sporten dan werken)*

Mogelijke doelen voor scholen

- *Schoolleiding ziet "sporten" als belangrijk onderdeel van onderwijs/opvoeding en "sporten" op CV als pluspunt*
- *Scholen streven naar kwalitatief hoogwaardigere invullen van bewegingsonderwijs en sport op school waardoor beter bijgedragen wordt aan de ontwikkeling van de sportwaarden.*
- *School en sportcarrière kan beter gecombineerd worden*
- *Scholieren net zo gemotiveerd krijgen voor hun school als voor hun sport*

Met hulp van de goede voorbeelden en verdere theoretische onderbouwing, zal ook in dit geval achterhaald moeten worden welke factoren ervoor zorgen dat de kans op succes zo groot mogelijk is. Vervolgens wordt een divers aanbod ontwikkeld voor deze twee groepen, die door hun omvang en diversiteit ook weer diverse aanpakken zullen kennen. (Een aanbod op een basisschool verschilt van die van het voortgezet onderwijs. Een aanbod voor de werknemers van de plaatselijke supermarkt is anders dan die bij een landelijk megabedrijf.)

Een belangrijk onderdeel van het aanbod, zal zijn om de leerlingen en werknemers aan het sporten te krijgen (bijvoorbeeld naschoolse sport of bedrijfssport). Maar dat is niet alles. Ook andere elementen uit de sport zullen gebruikt gaan worden om het prestatievermogen te verbeteren. Daar zijn wel ideeën over (zie het kader hieronder), maar dat moet nog verder uitgewerkt worden. Voor de verdere ontwikkeling en uitvoer van dit thema zullen we met de onderwijsaanbieders, werkgevers en experts aan de slag moeten.

Enkele eerste ideeën voor het aanbod bij bedrijven:

- *Sportaanbod: bedrijfssport; afspraken met sportverenigingen; sportieve bedrijfsuitjes, sportdagen*
- *Uitwisselen toppers uit sport en bedrijfsleven: coaches / sporters / managers*
- *Topsporters / topcoaches of 'bijzondere sporters' vertellen (kleedkamerverhalen)*
- *Interessante elementen uit sport brengen naar bedrijfsleven: prestatiemotivatietechnieken; ambitieus kunnen zijn; lange-termijn-doelen durven stellen; vertrouwen op je lichaam; in een flow kunnen raken; leren omgaan met winst/verlies/strijd; leren met een team de beste prestatie neer te zetten; leiderschap durven tonen, etc.*

6.4 Bevordering well being via speciaal sportaanbod

Bewezen effect van sport op gezondheid en well being⁵⁷

Uit tal van studies blijkt dat sporten en bewegen een bewezen positief effect heeft op de fysieke en psychosociale gezondheid. Zowel op het ontstaan van ziekten (preventief) als het beloop van ziekten (curatief). Enkele voorbeelden daarvan zijn: slaappatroon, lichaamsgewicht, overgewicht, diabetes, angst en depressie, psychosociaal welbevinden, zelfredzaamheid, gemoedstoestand.⁵⁸

Sporters blijken - naast hun sportactiviteiten – ook significant actiever te zijn in het dagelijkse leven dan niet-sporters. Ze gebruiken bijvoorbeeld vaker de fiets in vrije tijd en voor woon-werk / -schoolverkeer. Dit verhoogt dus de kans dat sporters voldoen aan de beweegnormen.⁵⁹ Vooral voor jongeren maakt het veel uit of er wel of niet gesport wordt. Sporten is voor jongeren onder de 18 jaar naast fietsen vaak de enige bron voor matig intensieve lichaamsbeweging en de enige bron voor intensieve lichamelijke activiteit.



Sporters roken minder, ontbijten beter, eten meer fruit en slapen beter. Sporters die alcohol drinken, drinken minder glazen alcohol dan drinkende niet-sporters. Het aantal sporters dat last heeft van overgewicht ligt 15% lager dan bij de niet sporters. Ook geven sporters aan minder last te hebben van moeheid, nervositeit, agressie, lusteloosheid en benauwdheid en hebben ze minder vaak last van acute aandoeningen als diarree, braken, griep en verkoudheid. Tevens ervaren zij minder chronische aandoeningen, zoals diabetes.

Gezond zijn en gezond voelen

Mensen die sporten en bewegen **zijn** dus daadwerkelijk gezonder/fitter dan mensen die niet sporten en bewegen. Het blijkt dat mensen die sporten en bewegen zich ook gezonder **voelen**. In het verkennend onderzoek binnen deze bouwsteen bleek de relatie tussen sport en het 'zich gezond voelen' - ook wel (mental) well being of quality of life genoemd - wetenschappelijk goed onderbouwd.⁶⁰ Veel onderzoekers concluderen dat sporten en bewegen samen gaan met korte termijn gemoedsverbeteringen zoals vermindering van angst, vermoeidheid, depressie en boosheid en met verhoging van mentale well being, energie, en (mentale) helderheid. Bij volwassenen bestaat een duidelijke relatie tussen sporten en bewegen en 'mental well being' / 'quality of life'. In een recente studie in Nederland blijkt dat mensen die regelmatig sporten minder last hebben van depressies en angstige gevoelens dan mensen die lichamelijke inactief zijn én dat sporters, ongeacht leeftijd, meer

⁵⁷ Deze tekst is deels gebaseerd op 'State of the art-document Sport en Gezondheid', Gielson de Wit, NOC*NSF, maart 2008.

⁵⁸ In Bijlage 6 staat een overzicht van bewezen positieve werking van bewegen op de fysieke en psychosociale gezondheid.

⁵⁹ Om te profiteren van de positieve gezondheidseffecten moet lichaamsbeweging aan bepaalde 'spelregels' voldoen. Als beweegadvies wordt in Nederland de combinorm gehanteerd. Ofwel 5x per week minimaal 30 minuten per dag matig intensief bewegen, ofwel 3x per week 20 minuten intensief bewegen, of een combinatie daartussen.

⁶⁰ Uit: Olympisch Plan 2028 - Uitwerking van de bouwsteen sportwaarden, 7 maart 2007. W.J.H. Mulierinstituut in opdracht van NOC*NSF, door Mark van den Heuvel, Jacco van Sterkenburg, Maarten van Bottenburg

tevreden zijn met hun leven en zich gelukkiger voelen dan mensen die niet sporten.⁶¹ Bij tieners is sporten en bewegen verbonden met verlaagde angst en depressie en een betere relatie met ouders.⁶²

Ook degenen die klinisch depressief zijn, of een angststoornis hebben, kunnen enorm baat hebben bij sporten en bewegen. Niettemin zijn therapeuten en onderzoekers die hiermee aan de slag zijn gegaan, zeer schaars. Als een van de mogelijke oorzaken daarvoor wordt genoemd dat vele psychiaters, therapeuten en dergelijke weinig kennis hebben van de psychologische sport- en beweegeliteratuur.⁶³

Er zijn wel enkele voorbeelden van therapeuten die sportactiviteiten inpassen in de behandeling. Er wordt dan bijvoorbeeld gezamenlijk (cliënt en therapeut) hardgelopen in het park in plaats van het conventioneel liggen op de sofa. Er is nog verdere informatie (onderzoek en goede voorbeelden) nodig om na te gaan in hoeverre sportbeoefening en fysieke activiteit in de praktijk van (para)medici/psychotherapeuten zou kunnen bijdragen aan psychologische opbrengsten als well being, een positieve gemoedstoestand, zelfvertrouwen, etc. Vervolgens is de verspreiding van deze kennis naar de relevante beroepsgroepen belangrijk.

*Zonder door te willen schieten en bewegen te beschouwen als een soort panacee of wonderolie, is het gerechtvaardigd om te zeggen dat lichaamsbeweging een uitstekend en goedkoop medicijn is. Het toonaangevende American College of Sports Medicine (ACSM) heeft vorig jaar de website www.exercisemedicin.org gelanceerd om deze boodschap wereldwijd uit te dragen, met de focus op de medische beroepsbeoefenaars.
Door: Professor Dr. Frank Backx
in inaugurele rede, december 2007*

Het niet-competitief sporten lijkt positiever voor het gemoed dan competitief sporten, hoewel het verschilt per individu en diens 'ego-oriëntatie'. Verlies kan negatieve gevoelens produceren zoals depressie of boosheid.⁶⁴

In de toekomst, met een ouder wordende populatie, wordt fysieke activiteit steeds belangrijker om de gewenste 'quality of life' te bereiken.⁶⁵

Negatieve gezondheidsgevolgen van sport

Als we willen dat mensen zich gezonder voelen, is het ook het belangrijk om de negatieve gezondheidseffecten die in de sport kunnen optreden, zoveel mogelijk tegen te gaan. Het tegengaan van blessures en het bestrijden van doping hoort daarbij (daarbij moet wel opgemerkt worden dat dopinggebruik in grote delen van de breedtesport nauwelijks lijkt voor te komen).

Sportblessures blijken naast een negatieve fysieke component ook een sterke negatieve mentale/emotionele component te hebben.⁶⁶

In Nederland ontstaan per jaar gemiddeld 1,5 miljoen sportblessures. Blessurepreventieve maatregelen kunnen sportblessures voorkomen. Blessurepreventieve maatregelen worden langs verschillende lijnen bij de sporter onder de aandacht gebracht: via trainers (die tijdens hun opleiding geschoold zijn op dit thema), via de massamedia (campagne www.voorkomblessures.nl), via (sport)artsen en (sport)fysiotherapeuten (www.sportzorg.nl).

Aanpak

Hoewel we er vanuit gaan dat sport een groot positief effect kan hebben op well being voor iedereen, beperken we het speciaal sportaanbod in deze bouwsteen tot de volgende twee groepen (1) depressieve Nederlanders en (2) Nederlanders met overgewicht.

We hebben gekozen voor één 'hoofdzakelijk psychische' en één 'meer lichamelijke' aandoening waaraan in Nederland heel veel mensen lijden. Bij beide groepen zijn goede voorbeelden van sportprogramma's bekend en is resultaat geboekt. Het is belangrijk om deze goede praktijkvoorbeelden te volgen en te analyseren en de nieuw ontwikkelde ideeën uit te testen om zo te komen tot goede methodes. Daarna kunnen huidige voorbeelden worden aangepast, verbeterd en

⁶¹ Stubbe, 2006

⁶² Valois et al. (2004)

⁶³ Berger, 1996

⁶⁴ Diverse auteurs in Berger (1996)

⁶⁵ Berger, 1996

⁶⁶ Zie: www.voetbalacademie.be

breder worden verspreid. We zullen hierin moeten samenwerken met de experts en intermediairs van deze groepen.

Hardlooptherapie

Elke woensdagmiddag geeft psychomotorisch therapeut Martin van Polanen, werkzaam in de Valeriuskliniek in Amsterdam, hardlooptherapie aan ongeveer twaalf lopers. Hardlopen is geen wondermiddel, zegt Van Polanen, maar bij veel patiënten met depressieve klachten en in mindere mate bij angst- en persoonlijkheidsstoornissen heeft het een gunstig resultaat. Mensen met een depressie hebben vaak een extreem negatief zelfbeeld. „Wanneer ik de eerste keer voorstel om een half rondje te lopen, zeggen ze meestal meteen: o nee, dat haal ik nooit“, zegt Van Polanen. „Als het dan wel blijkt te lukken, geeft dat voldoening. Ze kunnen hun prestaties alleen aan zichzelf toeschrijven.“ Bovendien gaan mensen met een belabberde conditie juist in het begin sterk vooruit. „Ze gaan daardoor positiever naar zichzelf kijken“, zegt Van Polanen. „Volgens mij is dat het belangrijkste effect van deze therapie.“ Daarnaast doet de lichamelijke activiteit patiënten goed. Depressieve mensen zijn meestal zeer inactief, komen nauwelijks hun bed uit en hebben nergens zin in. „Ze zitten in een vicieuze cirkel, zodat het steeds moeilijker wordt om zich ergens toe te zetten“, zegt Van Polanen. „Als het me lukt om die mensen in beweging te krijgen en te houden, ben ik geslaagd.“ (door Sheila Kamerman, NRC, 15 april 1999)



Victory camps

Stichting Victory for Life organiseert projecten en vakanties voor jongeren met overgewicht. TNO heeft – in opdracht – de effecten van deze activiteiten onderzocht op de mate van overgewicht en de kwaliteit van het leven: “ Na twee weken zomerkamp hebben te zware jongeren niet alleen minder overgewicht, zij voelen zich fysiek beter, hebben een beter zelfbeeld en worden minder gepest. Het resultaat is na een jaar nog meetbaar.” (en dat is te zien op de foto).

Bron: www.victoryforlife.nl

Hoofdstuk 7 Activiteiten 2009 - 2016

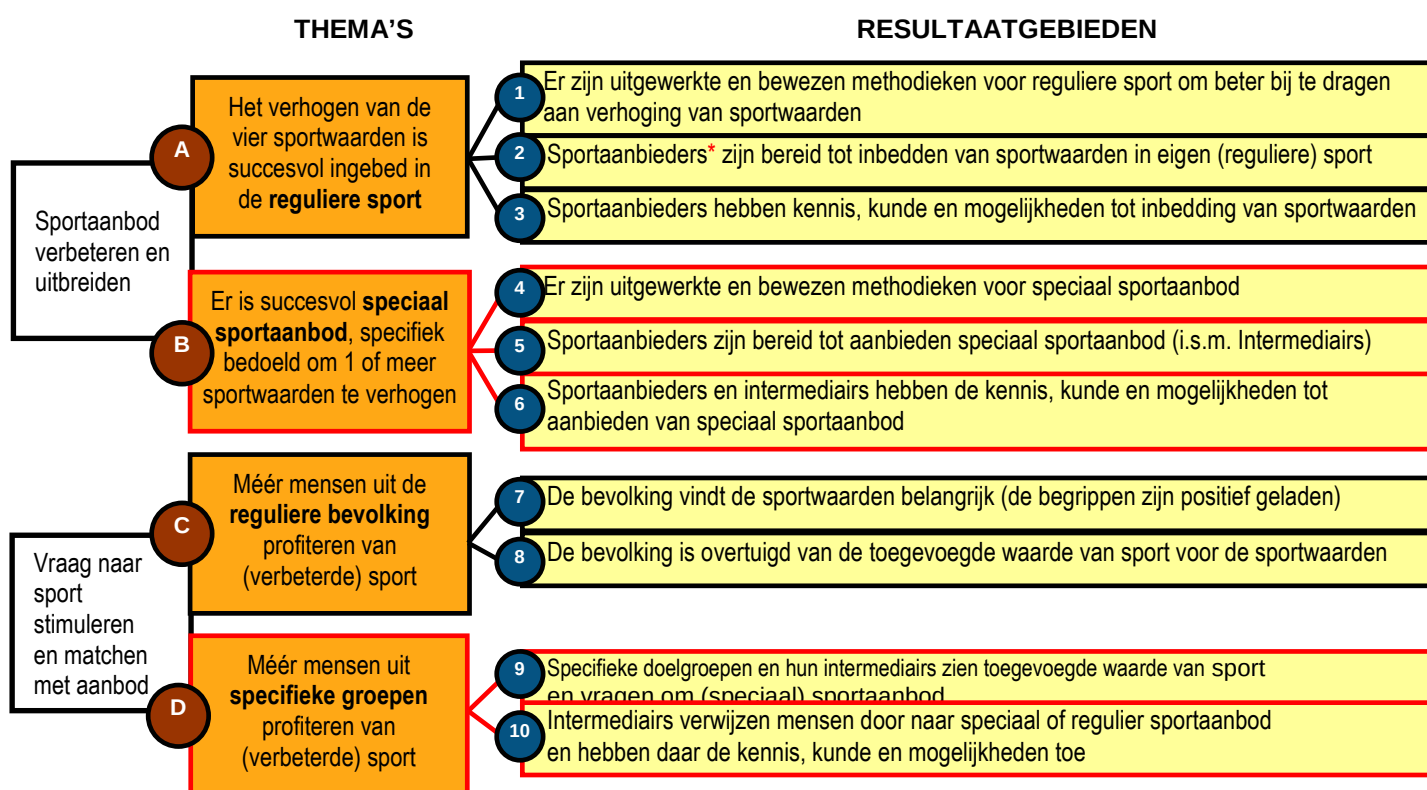
Doelen, thema's en resultaatgebieden

Tussen 2009 – 2016 zullen allerlei activiteiten ingezet worden om de geformuleerde doelstelling (dat sport optimaal bijdraagt aan de persoonlijke ontwikkeling van mensen) te behalen.

In de eerste plaats wordt gewerkt aan het 'verbeteren' van het sportaanbod (zowel aanpassing huidig sportaanbod als ontwikkeling nieuw sportaanbod) waardoor sport beter bijdraagt aan de ontwikkeling van die vier waarden.

Daarna wordt eraan gewerkt dat meer mensen (en ook mensen uit de specifiek benoemde doelgroepen) profiteren van die verbeterde sport.

De doelen/thema's van de bouwsteen zijn uitgewerkt in tien resultaatgebieden. Dat ziet er schematisch als volgt uit:



* Onder sportaanbieders verstaan we het sportkader (zoals trainer, docent bewegingsonderwijs, sportinstructeur) én de organisatie er omheen (zoals sportvereniging, school, sportschool, fitnesscentrum).

Activiteiten

Om de genoemde resultaatgebieden te halen, zullen tussen 2009 en 2016 verschillende activiteiten ingezet worden. Hieronder wordt een eerste schets gegeven van de activiteiten, zoals we die nu in gedachten hebben. In de loop van het traject zullen keuzes gemaakt worden en worden de betreffende activiteiten verder uitgewerkt samen met betreffende partners.

Sportaanbod – zowel regulier als speciaal sportaanbod - verbeteren en uitbreiden

- 1 Er zijn uitgewerkte en bewezen methodieken om beter bij te dragen aan verhoging van sportwaarden, zowel via reguliere sport als via speciaal sportaanbod

Ontwikkeling methodiek

Goede voorbeelden in de praktijk (best practices) van sportaanbod waarin een of meerdere sportwaarden worden gestimuleerd, zullen worden gevolgd, geregistreerd, geanalyseerd en geëvalueerd. Nieuwe of verbeterde methodieken worden uitgewerkt, uitgetest en ook weer geanalyseerd en geëvalueerd. Dit alles moet leiden tot een overzicht van voorwaarden waaraan het sportaanbod moet voldoen om de kans op succes zo groot mogelijk te maken. Het gaat om een heleboel factoren, die samen bepalen hoe het sportaanbod uiteindelijk is.

Dat tezamen levert 'methodieken' op om sportwaarden in te bedden in de reguliere sport én om speciaal sportaanbod op te zetten waarin de sportwaarden van specifieke doelgroepen kunnen worden verhoogd. Daarbij gaat het uiteraard om aspecten als de sportvorm, de oefeningen, de accommodatie; maar nog belangrijker is de manier waarop sport gegeven wordt. De manier waarop de trainer zijn oefeningen uitlegt, hoe hij de sporters aanspreekt en goede omgangsvormen en fair play stimuleert. En het gaat over de manier waarop sporters met elkaar omgaan en op welke manier corrigerend wordt opgetreden et cetera.

Ontwikkelen en testen opleidingen voor sportkader

Als bovenbedoelde methodieken bekend zijn, zal er in overleg met sportkaderopleidingen een aanpassing/aanvulling van die opleidingen komen. Mogelijk betekent dit dat er opleidingsmodules worden ontwikkeld, die getest worden op verschillende sportopleidingen (bijvoorbeeld ALO's, sportbonden, CIO's, PABO's). Deze modules kunnen ook ingezet worden als bijscholing.

De werkwijze van de eerste lichting opgeleid 'sportwaardenkader' (regulier en speciaal sportaanbod) wordt gemonitord, geanalyseerd en waar nodig wordt de methodiek van opleiden aangepast of worden ondersteunende maatregelen genomen.

Ontwikkelen en testen ondersteuningsaanbod voor sportkader en sportaanbieders⁶⁷

Sportkader opleiden en dan aan hun lot overlaten geeft weinig garantie op succes. Daarom wordt een passend ondersteuningsaanbod ontwikkeld voor sportkader en sportaanbieders, zowel in de reguliere sport als in het speciale sportaanbod. Te denken valt aan een interactieve website met informatie, een handleiding, casussen en forums, een helpdesk, workshops, bijscholingen en persoonlijke ondersteuning. Het ontwikkelde ondersteuningsaanbod wordt getest, geëvalueerd en aangepast.

- 2 Sportaanbieders zijn bereid tot inbedden van sportwaarden in eigen (reguliere) sport en tot aanbieden speciaal sportaanbod (i.s.m. intermediairs)

Communicatiecampagne richting sportaanbieders, sportkader en intermediairs

Er wordt een communicatiecampagne opgezet en uitgevoerd, met als doel het sportkader en intermediairs te overtuigen van en te enthousiasmeren voor de toegevoegde waarde van sport. Deze campagne zal gedifferentieerd worden naar de te bereiken doelgroepen (waaronder docenten bewegingsonderwijs, werkgevers, huisartsen, sporttrainers, etc.). Om doelgericht te kunnen communiceren zal de informatie vanuit de best practices gebruikt worden.

In eerste instanties zullen de koepelorganisaties (bijvoorbeeld MO-groep, Koninklijke Vereniging van Leraren Lichamelijke Opvoeding, sportbonden, Nederlandse Huisartsengenootschap, etc.)

⁶⁷ Met sportaanbieders wordt bedoeld alle organisaties die sport aanbieden, zoals een vereniging, sportschool, school. Die organisaties bestaan uit verschillende mensen (functies) zoals eigenaren, bestuursleden, commissieleden, trainers, coaches, leraren etc. Als we spreken over sportaanbieders, dan is dat breed bedoeld. Omdat het sportkader (trainer, leraar, coach) zo'n belangrijke rol inneemt worden deze meermaals ook apart genoemd, ondanks dat we hen ook als onderdeel van de 'sportaanbieder' beschouwen.

geënthousiasmeerd worden om vervolgens samen met hen de doelgroepen te bepalen en per doelgroep de juiste communicatie te kiezen.

Uiteindelijk moet deze campagne op alle niveaus in de samenleving enthousiasme voor de waarde van sport opleveren. Dus zowel bij de landelijke of regionale koepelorganisaties als bij lokale organisaties als bij individuele intermediairs als de bevolking (zie kader hiernaast voor een voorbeeld).

Lobby richting stakeholders en financiers

Naast de intermediairs zijn enkele stakeholders essentieel om ervoor te zorgen dat speciaal sportaanbod ingezet gaat worden voor specifieke doelgroepen. Door middel van een intensieve lobby zullen onder andere gemeenten, zorgverzekeraars, werkgevers en andere (financieel) beslissende partijen worden betrokken. Erkenning dat regulier sportaanbod (preventief) grote waarde heeft en speciaal sportaanbod succesvol is, staat daarbij centraal.



- 3 Sportaanbieders en intermediairs hebben kennis, kunde en mogelijkheden tot inbedding van sportwaarden en tot aanbieden van speciaal sportaanbod
- 6

Speciaal aanbod verankeren in procesafspraken met intermediairs

De acht specifieke doelgroepen kunnen via intermediairs (jeugdzorg, huisartsen, docenten, werkgevers, etc.) bereikt worden. Via de koepel/belangen-organisaties van die intermediairs wordt gezocht naar de meest effectieve en structurele vorm van samenwerking. Er zal uitgezocht worden welke processen nodig zijn om 'sport' structureel in te bedden in het aanbod (of de verwijzing) van de intermediairs en hoe die processen in gang gezet kunnen worden. De uiteindelijke afspraken worden vastgelegd in samenwerkingsconvenanten.

Implementatie opleidingen bij alle sportkaderopleidingen

Met zoveel mogelijk sportkaderopleidingen (bonden, ALO, Sportbond, CIOSSen, MDGO-SB) worden afspraken gemaakt over structurele implementatie van deze thematiek/module binnen hun opleiding. Voor een goede implementatie kan het nodig zijn om de inhoud en structuur van de module aan te passen aan de betreffende opleiding. Daarnaast zullen er bijscholingen voor bestaand sportkader worden opgezet en uitgevoerd.

Implementatie ondersteuningsaanbod voor sportkader en sportaanbieders

Het ontwikkelde ondersteuningsaanbod wordt toegankelijk gemaakt voor al het sportkader en alle sportaanbieders. Er zal een structuur opgezet worden voor deze ondersteuning, waardoor er voldoende materialen en mankracht beschikbaar zijn, bijvoorbeeld voor het updaten van de website en het persoonlijk ondersteunen. Waar nodig en mogelijk wordt het ondersteuningsaanbod aangepast per sportaanbieder, tak van sport en opleidingsniveau van het kader.

Praktijk monitoren en bijsturen

Het 'verbeterde' sportaanbod (zowel regulier als speciaal) wordt gemonitord en geëvalueerd. Er zal (steekproefsgewijs) worden bijgehouden hoe het sportaanbod verandert, bijvoorbeeld door veranderd gedrag van trainers, en welke effecten dat heeft op de deelnemers. De resultaten van deze analyses worden gebruikt voor aanpassing van of aanvullingen op methodiekbeschrijving, opleidingen en/of ondersteuningsaanbod

Vraag naar sport stimuleren en matchen

7

8

De bevolking is overtuigd van de toegevoegde waarde van sport (en vindt de sportwaarden belangrijk)

Metingen (begin, tussen, eind)

Om inzicht te krijgen in hoe belangrijk Nederlanders de vier sportwaarden vinden én hoe Nederlanders denken over toegevoegde waarde van sport zal bevolkingsonderzoek plaatsvinden op minimaal drie momenten (2009, 2012, 2016). Bij voorkeur biedt dit onderzoek vergelijkingsmogelijkheden met andere landen. Getracht wordt aan te sluiten bij bestaand onderzoek. De input wordt gebruikt voor het bijstellen van de doelen of acties én voor de uiteindelijke effectmeting (verschil nul- en eindmeting).

Onderzoek naar positief laden “presteren”

Aangezien Nederlanders niet onverdeeld positief staan tegenover het begrip “presteren” is het belangrijk aan de communicatie rondom deze waarde extra aandacht te besteden. In de beginfase zal een onderzoek gedaan worden naar welk beeld Nederlanders hebben bij de term ‘presteren’ en welke aspecten daarin positief en negatief zijn. Daarbij zal ingegaan worden op welke elementen van ‘presteren’ samenhangen met sport. Dit levert adviezen op over de wijze waarop over ‘presteren’ gecommuniceerd moet worden om het door Nederlanders als een belangrijke waarde te laten beschouwen. Dit wordt gebruikt als input voor het communicatieplan.

Communicatie naar bevolking

Er dient een communicatieplan ontwikkeld te worden. Daarin zal gedifferentieerd worden naar de te bereiken doelgroep en de te communiceren waarde. Het doel van de communicatie is de bevolking te overtuigen van de toegevoegde waarde van sport. We streven ernaar dat de bevolking sport zo belangrijk gaat vinden dat ze zich ook echt voornemen om te gaan sporten en ze hun kinderen tot sport te stimuleren. De communicatie zal er onder andere op gericht zijn dat de bevolking de sportwaarden belangrijk(er) vindt, inclusief het positief laden van het begrip presteren en dat ze zien dat sport bijdraagt aan de ontwikkeling van die waarden. In de communicatie wordt gebruik gemaakt van de informatie vanuit de best practices.

Afstemming van de communicatie met de Bouwstenen Sportontwikkeling en Maatschappelijke thema's en met de overall communicatie van OLYMPISCH PLAN 2028 is essentieel.

Tegengaan van negatieve effecten

Zaken die een negatief effect hebben op waardenbevordering door sport of het imago van sport hierin, moeten worden terug gebracht tot het minimale. Om het werkbaar te houden, zullen er keuzes gemaakt moeten worden. Er wordt naar gestreefd aan te haken bij bestaande programma's die werken aan het terugdringen van negatieve zaken in de sport, zoals Sportcode/Sportiviteit & Respect, Masterplan Arbitrage, De weerbare sporter, Anti-discriminatie, Anti-doping, Blessurepreventie, Gewoon homo zijn, ook in de sport, et cetera.

9

Specifieke doelgroepen en hun intermediairs zien de toegevoegde waarde van sport en vragen om (speciaal) sportaanbod

Opzetten voortrekkersgroep intermediairs

Er wordt aan gewerkt om van de acht genoemde doelgroepen minimaal één belangrijke intermediair bereid te krijgen om al vroeg in het proces mee te werken aan het uitwerken, opzetten en implementeren van sportaanbod voor de eigen doelgroep. Deze intermediair moet zich mede verantwoordelijk gaan voelen voor het traject.

Communicatie naar de intermediairs

Er dient een communicatieplan ontwikkeld te worden gericht op de intermediairs. Daarin zal gedifferentieerd worden naar de te bereiken intermediair en de te communiceren waarde. Het doel van de communicatie is de intermediairs te overtuigen van de toegevoegde waarde van sport voor hun cliënten, patiënten, leden, werknemers, scholieren et cetera.

De communicatie zal er onder andere op gericht zijn dat de intermediairs zien dat sport bijdraagt aan de ontwikkeling van die waarden bij hun eigen doelgroep. In de communicatie wordt gebruik gemaakt van de informatie vanuit de best practices.

Afstemming van de communicatie met de Bouwstenen Sportontwikkeling en Maatschappelijke thema's en met de overall communicatie van OLYMPISCH PLAN 2028 is essentieel.

Communicatie naar de doelgroepen m.b.v. intermediairs

Samen met de intermediairs wordt een communicatieplan ontwikkeld, gedifferentieerd naar de te bereiken doelgroep, met als doel de doelgroep te overtuigen van de toegevoegde waarde van sport voor henzelf. Er wordt gebruik gemaakt van alle netwerken/communicatielijnen waar deze doelgroep zich in bevindt. Ter voorbeeld voor overgewicht: Convenant Overgewicht, Nederlandse Obesitasvereniging, Landelijke Huisartsen Vereniging, Nederlands **Huisartsen** Genootschap, diëtisten, verenigingen als 'Maatje Meer' en 'Weight Watchers', Convenant Overgewicht, et cetera. Ook hierbij wordt gebruik gemaakt van de informatie uit best practices. Afstemming met de bouwsteen maatschappelijke thema's is essentieel.

10

Intermediairs verwijzen mensen door naar speciaal of regulier sportaanbod en hebben daar de kennis, kunde en mogelijkheden toe

Opleiding voor intermediairs

In samenwerking met de vertegenwoordigers van enerzijds intermediairs en opleidingen voor intermediairs én anderzijds de sportopleidingen, worden opleidingen/modules ontwikkeld per intermediairgroep (bijvoorbeeld diëtisten of jeugdzorgwerkers). Doel is dat alle belangrijke intermediairs (van de doelgroepen) worden opgeleid over de toegevoegde waarde van sport voor de eigen doelgroep. Daarmee krijgen zij niet alleen het geloof in sport, maar ook de kennis en de kunde om mensen het juiste sportaanbod te doen. Naast de 'geïntegreerde' opleidingen per intermediairgroep worden er ook aparte bijscholingen gegeven. De opleiding(smodule) wordt ontwikkeld, getest en landelijk uitgerold.

Ondersteuningsaanbod voor intermediairs

Als aanvulling op de informatie die de intermediairs via de opleiding krijgen, kunnen zij zich laten ondersteunen door het te ontwikkelen ondersteuningsaanbod/toolkit. Dit aanbod helpt om de informatie van sport up-to-date te houden en om passend sportaanbod te vinden en te promoten bij de eigen cliënten/patiënten, leerlingen, werknemers, et cetera. Dit ondersteuningsaanbod kan bijvoorbeeld bestaan uit een internetsite met uitgebreide praktische informatie, een helpdesk en persoonlijke ondersteuning. Een steekproef van intermediairs wordt gevolgd en de informatie wordt gebruikt voor een bijstelling van opleidingen en/of het ondersteuningsaanbod.

Conclusie

Een eenduidige en eensluidende conclusie over de 'Maatschappelijke waarde van sport' en de bouwstenen Maatschappelijke thema's en Sportwaarden valt niet te trekken. Dit wordt veroorzaakt door het feit dat de verschillende thema's te uiteenlopend zijn en dat de invloed van sport op het desbetreffende thema (en vice versa) vaak lastig te duiden valt. Zoals Maarten van Bottenburg tijdens één van de expertmeetings in Beijing 2008 de 'Maatschappelijke waarde van Sport' reeds treffend wist te verwoorden als 'easy to see, hard to prove'.

Toch kunnen naar aanleiding van de expertmeeting op 9 oktober 2008 enkele algemene conclusies worden getrokken en aanbevelingen gedaan. Deze zijn hieronder terug te vinden.

- In alle deelthema's is aan de orde gekomen dat er al veel goede initiatieven van de maatschappelijke waarde van sport op een deelthema in de praktijk waarneembaar zijn. De sport – bonden, verenigingen – en andere organisaties zijn blijkbaar al goed onderweg. In ieder hoofdstuk van dit visiedocument zijn deze voorbeelden terug te vinden.
- Genoemde initiatieven dienen verzameld te worden in één centrale databank. De sport kan hierin het voortouw nemen. Het betreft hier de optimalisatie van de kennisinfrastructuur van maatschappelijke sportprojecten. Er zal veel energie gestoken moeten worden in het achterhalen van de voorwaarden waaronder de kans op succes zo groot mogelijk is, waardoor de maatschappelijke waarde van sport optimaal benut wordt.
- De experts zien de volgende taken voor NOC*NSF weggelegd in het Olympisch Plan 2028:
 - o Het in kaart (laten) brengen van alle goede initiatieven rondom de maatschappelijke waarde van sport
 - o De uitvoering van de goede initiatieven vooral aan de praktijk over te laten
 - o De kracht van al deze goede initiatieven tezamen uit te venten en daarmee het draagvlak voor de maatschappelijke waarde van sport te vergroten.
 - o Nadruk dient door NOC*NSF gelegd te worden op het 'verkopen' van de maatschappelijke waarde van sport met als doel dat iedere Nederlander dit leert zien en waarderen. Het betreft hier een belangrijk bewustwordingsproces.

Opgemerkt moet worden dat in de afgelopen twee jaren, en ook weer tijdens de plenaire terugkoppeling, duidelijk is geworden dat de bouwstenen 'Maatschappelijke Thema's' en 'Sportwaarden' lastig solitair te benaderen te zijn zonder in termen van de 'Maatschappelijke waarde van Sport' te spreken. Anders gezegd laten maatschappelijke issues zich niet altijd vatten in de huidige interne structuur van het Olympisch Plan 2028. Feitelijk vormt de 'Maatschappelijke waarde van Sport' de basis voor alle andere bouwstenen uit het Olympisch Plan 2028, en er dient dan ook overwogen te worden om deze bouwstenen als zodanig in de toekomst te positioneren.

Tijdens de expertmeeting is nogmaals bevestigd dat de maatschappelijke waarde van sport verder reikt dan alleen deze twee bouwstenen. Immers, er gaat een maatschappelijke waarde uit van iedere bouwsteen afzonderlijk, als ook van het Olympisch Plan 2028 in zijn geheel.

Ter zijde valt op te merken, dat de verschillende experts nog niet eerder in een vergelijkbare setting over de 'maatschappelijke waarde van sport' hebben gesproken en zij zeer te spreken waren over dit initiatief. Dit laat vermoeden dat er in het verleden kansen zijn gemist de gezamenlijke kracht en betekenis van sport in de maatschappij volledig te benutten. Een herhaling van het initiatief lijkt daarom voor de hand.

In 2016 is de Maatschappelijke waarde van sport veranderd van 'Easy to see, hard to prove' in 'easy to see, no need to prove'!

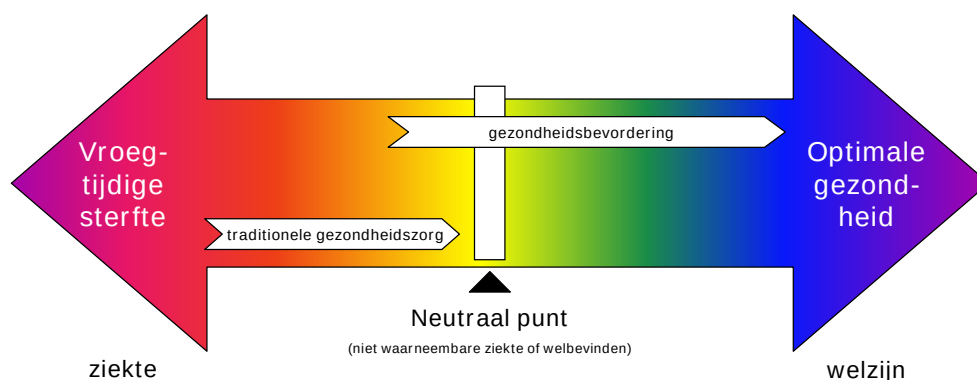
Presentielijst Expertmeeting 'Maatschappelijke waarde van Sport', 9 oktober 2008

Deelthema	Naam	Organisatie
Opvoeding & Onderwijs	Prof. dr. Maarten van Bottenburg	Van Bottenburg Onderzoek & Advies
Opvoeding & Onderwijs	Prof. dr. Chris Visscher	Rijksuniversiteit Groningen
Opvoeding & Onderwijs	Dr. Harry Stegeman	Mulier Instituut
Opvoeding & Onderwijs	Prof. dr. Annelies Knoppers	USBO
Opvoeding & Onderwijs	Cees Vervoorn	Hogeschool van Amsterdam - ALO
Opvoeding & Onderwijs	Baukje Zandstra	KVLO
Opvoeding & Onderwijs	Dr. Albert Buisman	Universiteit Utrecht, faculteit SW
Opvoeding & Onderwijs	Tjeerd de Jong	Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Opvoeding & Onderwijs	N. van Amsterdam (stagiaire)	USBO
Opvoeding & Onderwijs	N. van Veldhoven	NOC*NSF
Duurzaamheid	drs. Frank Weijnen	DHV, Ruimte & Mobiliteit
Duurzaamheid	Arjan Rensma	TNO
Duurzaamheid	Dr. J.G. de Beer	Ecofys
Duurzaamheid	drs. J. Schouw	Build Desk BV
Duurzaamheid	ir. S.H. Holm	Koninklijke BAM Groep NV
Duurzaamheid	ing. W.J. Schik	Arcadis
Duurzaamheid	D. Bosch	NOC*NSF
Duurzaamheid	H. Wolff	NOC*NSF
Duurzaamheid	J. van Tets	NOC*NSF
Sociale Cohesie	Drs. Frank van Eekeren	USBO
Sociale Cohesie	Dr. Joep de Hart	SCP
Sociale Cohesie	Edu Jansing	Stichting Meer dan Voetbal
Sociale Cohesie	Robbert Wolters	Federatiebureau KNKF
Sociale Cohesie	Hans Arends	NISB
Sociale Cohesie	Dr. Koen Breedveld	Mulier Instituut
Sociale Cohesie	dhr. J. Vermeulen	USBO
Sociale Cohesie	E. Luijpers	NOC*NSF
Sociale Cohesie	R. Lammers	NOC*NSF
Gezondheid	Prof. dr. Frank Backx	UMC Utrecht
Gezondheid	dr. Evert Verhagen	VUMC
Gezondheid	Mw. A. Bruinsma	VSG
Gezondheid	Drs. J.G.J. Huurman	NIGZ
Gezondheid	dr. Nico van Meeteren	TNO
Gezondheid	M. Woudman	Achmea
Gezondheid	G. Slot	NOC*NSF
Gezondheid	G. de Wit	NOC*NSF
Gezondheid	W. de Groot	NOC*NSF
Sportwaarden	Drs. Frank Jacobs	Haagse Hogeschool
Sportwaarden	Drs. Johan Steenbergen	Windesheim, CALO Zwolle
Sportwaarden	Drs. Eric Lagendijk	DSP-groep
Sportwaarden	Mw. Aly van Beek	MO-groep
Sportwaarden	Alie Kamphuis	Kenniscentrum EVC
Sportwaarden	André Bolhuis	Bestuur NOC*NSF
Sportwaarden	Henk Gemser	Bestuur NOC*NSF
Sportwaarden	L. Vloet	NOC*NSF
Sportwaarden	M. den Ouden	Ministerie van VWS
Maatschappelijke Thema's	S. Posthuma	NOC*NSF
Maatschappelijke Thema's	K. Horsting	Sportinnovatie

Bijlage 1 THEMA GEZONDHEID, state of the art

Gezondheid

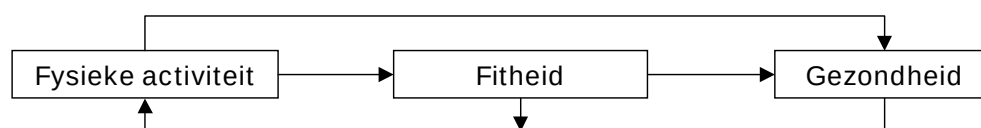
Om een relatie te kunnen leggen tussen sport en gezondheid, is het nodig om eerst af te bakenen wat we precies met gezondheid bedoelen. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) hanteert de definitie: "Gezondheid is een toestand van compleet fysiek, mentaal en sociaal welbevinden en niet slechts de afwezigheid van ziekte en gebreken". Vertaald naar onderstaand gezondheidscontinuüm, betekent het dat we spreken van gezondheid als mensen zich rechts van het neutrale punt bevinden.



Voor de relatie tussen sport en gezondheid is het van belang om zowel de fysieke als de psychosociale aspecten van gezondheid onder de loep te nemen.

Relatie sport en gezondheid

Er zijn vele internationale wetenschappelijke studies uitgevoerd naar de relatie tussen fysieke activiteit (lichaamsbeweging), fitheid en gezondheid. Deze relatie is complexer dan op het eerste gezicht lijkt. Vroeger dacht men dat deze relatie via de horizontale lijn liep: fysieke activiteit⁶⁸ verhoogt de (cardiovasculaire) fitheid en een hoge fitheid heeft positieve effecten op de gezondheid. Echter, er is inmiddels aangetoond dat positieve gezondheidseffecten ook verkregen kunnen worden met fysieke activiteiten die niet leiden tot fitheidsverbetering. Bovendien geldt ook het omgekeerde: gezonde mensen hebben de neiging om actiever en fitter te zijn. Dus de relatie tussen fysieke activiteit, fitheid en gezondheid hoeft niet noodzakelijk causaal te zijn. Deze onderlinge relaties laten zich beschrijven met het model van Bouchard:



Sporten zijn – op enkele denksporten en minder actieve sporten na - fysieke activiteiten, die een bijdrage kunnen leveren aan de gezondheid, rechtstreeks of via fitheid. Om hieraan een bijdrage te kunnen leveren dienen de sportactiviteiten wel te voldoen aan enkele 'spelregels'. Hierover later meer.

Positieve gezondheidseffecten van sporten en bewegen

Uit tal van studies blijkt dat fysieke activiteit een bewezen effect heeft op de fysieke en psychosociale gezondheid. In onderstaande tabel staat een opsomming van deze effecten, uitgesplitst naar de effecten op gezondheidsparameters, het ontstaan van ziekten (preventief) en het beloop van ziekten (curatief).

Bewezen positieve werking van bewegen op de fysieke en psychosociale gezondheid

⁶⁸ De termen 'fysieke activiteit', 'lichamelijke activiteit', 'lichaamsbeweging' en 'beweging', kunnen als synoniem beschouwd worden en worden in dit visiestuk door elkaar gebruikt.

Gezondheidsparameters (fysieke en psychosociale)	<i>Overtuigend bewijs:</i> Lichaamsgewicht, vetpercentage, de ratio van HDL/LDL-cholesterol, triglyceriden-gehalte, glucosetolerantie, insulinegevoeligheid, botdichtheid, slaappatroon.
	<i>Aanwijzingen voor een gunstig effect:</i> coördinatie, reactievermogen, reactiesnelheid, geheugen, psychosociaal welbevinden, gemoedstoestand, zelfredzaamheid, zelfvertrouwen, zelfwaarde.
Ontstaan van ziekten	<i>Overtuigend bewijs:</i> Hart- en vaatziekten, niet insuline afhankelijke diabetes (suikerziekte), overgewicht, osteoporose (botontkalking).
	<i>Sterke aanwijzingen voor een gunstig effect:</i> beroerte, depressie, dikke darmkanker, borstkanker.
Beloop van ziekten	<i>Overtuigend bewijs:</i> coronaire hartziekten, niet insuline afhankelijke diabetes, overgewicht.
	<i>Sterke aanwijzingen voor een gunstig effect:</i> COPD (longaandoeningen), osteoporose (botontkalking), beroerte, angst en depressie, reumatoïde artritis, epilepsie, cystic fibrosis (taaislijmziekte), ziekte van Bechterew.
	<i>Aanwijzingen voor een gunstig effect:</i> oa. artrose, bekkeninstabiliteit, nierziekten, lage rugpijn, ziekte van Parkinson, lichamelijke, verstandelijke en zintuiglijke handicap, Astma.

Deze lijst is niet onuitputtelijk en wordt door nieuw onderzoek continu aangevuld. Zonder door te willen schieten en bewegen te beschouwen als een soort panacee of wonderolie, is het gerechtvaardigd om te zeggen dat lichaamsbeweging een uitstekend en goedkoop medicijn is. Het toonaangevende American College of Sports Medicine (ACSM) heeft vorig jaar de website www.exerciseismedicine.org gelanceerd om deze boodschap wereldwijd uit te dragen, met de focus op de medische beroepsbeoefenaars.

Levensverwachting

Uit verschillende studies blijkt dat mensen met een actieve leefstijl gemiddeld langer leven. Uit een van deze studies blijkt dat personen die voldoen aan de bovengenoemde spelregels een 30% lager risico hebben om vroegtijdig te overlijden.

Ziekteverzuim

Sportende werknemers verzuimen minder vaak en vooral korter dan hun niet-sportende collega's. Over een periode van 4 jaar verzuimen ze gemiddeld 25 dagen minder en zelfs ruim 50 dagen minder dan de werknemers die nog nooit gesport hebben.

Inactiviteit

Een tekort aan lichaamsbeweging is één van de belangrijkste onafhankelijke risicofactoren voor te vroeg overlijden van mensen aan hart- en vaatziekten en tal van chronische aandoeningen. Onafhankelijk wil zeggen, dat het een eigen effect heeft dat los staat van andere risicofactoren die inactieven vaak vertonen (overgewicht, hoge bloeddruk, etc). Het risicofactor van inactiviteit is zelfs groter dan dat van overgewicht (en volgens sommige onderzoeken ook roken). Populair vertaalt betekent dat dat je beter "fit en vet" kunt zijn dan "slank en inactief". Dat wordt geïllustreerd in onderstaand figuur.

In Nederland wordt 6% van de sterfgevallen toegeschreven aan de rechtstreekse gevolgen van onvoldoende lichaamsbeweging, dat komt neer op 8.400 mensen.

Relatief vaak inactief zijn: ouderen (met name de groep boven de 75 jaar), mensen met een lage opleiding, niet werkenden, mensen die niet aan sport doen en allochtonen.

Spelregels voor gezondheidseffecten

Om te profiteren van de positieve gezondheidseffecten moet lichaamsbeweging aan bepaalde 'spelregels' voldoen. Het is voor deze spelregels overigens om het even of deze lichaamsbeweging afkomstig is van sporten of andere fysieke activiteiten (bijv. huishoudelijke klussen, tuinieren, etc). Je kunt op je vingers natellen dat één keer per maand sporten of bewegen geen zoden aan de dijk zet. Maar is één keer week wel voldoende of moet het elke dag? En hoe zwaar moet de activiteit zijn? Is rustig wandelen al genoeg of moet ik zweten en hijgen? Je kunt vier ingrediënten onderscheiden voor een gezond beweegadvies: (1) Frequentie; (2) Intensiteit; (3) Tijdsduur; (4) Soort activiteit. Internationaal zijn deze ingrediënten verwerkt in normen waaraan lichaamsbeweging moet voldoen

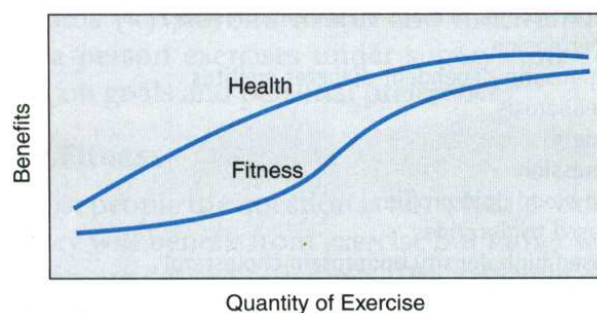
om positieve gezondheidseffecten te hebben. Deze zijn niet altijd hetzelfde geweest, maar in de loop der jaren geëvolueerd. Op dit moment zijn de beweegnormen om gezondheid te bevorderen of te onderhouden als volgt (WHO, ACSM 2007)⁶⁹:

30-minutennorm ⁷⁰	Frequentie	5 dagen per week
	Intensiteit	Matig intensief (4.0 tot 6.5 MET ⁷¹)
	Tijdsduur	30 minuten
Fitnorm	Frequentie	3 dagen per week
	Intensiteit	Intensief (> 6.5 MET)
	Tijdsduur	20 minuten
MET-norm	Frequentie	Een combinatie van bovenstaande frequenties, tijdsduren en intensiteiten, in de range van 450 tot 750 MET-minuten per week.
	Intensiteit	
	Tijdsduur	
	Aangevuld met...	8-10 spierkrachtversterkende oefeningen (8-12 herhalingen), 2 dagen per week

Alle soorten fysieke activiteiten (van huishoudelijke klussen tot sporten) komen in aanmerking om een bijdrage te leveren aan deze normen. Enige voorwaarde is dat voornamelijk grote spiergroepen gebruikt worden en ze voldoen aan bovenstaande frequentie, intensiteit en duur.

Voor een positief gezondheidseffect hoeft niet voldaan te worden aan al deze normen. Het zijn zogenaamde of-of-normen: het is voldoende als wordt voldaan aan één van bovengenoemde normen. In Nederland beperken we ons vooralsnog tot de combinorm⁷².

De activiteiten kunnen opgestapeld worden in blokken van minimaal 10 aaneengesloten minuten lichaamsbeweging. Grotere hoeveelheden lichaamsbeweging, inclusief meer activiteiten op hogere intensiteit, hebben een additioneel effect, maar de aard van deze relatie (hoeveelheid versus gezondheidswinst) varieert per gezondheidsvariabele. Licht intensieve activiteiten (zoals de meeste algemene dagelijkse activiteiten) hebben dus niet of nauwelijks effect op de gezondheid. Matig intensieve activiteiten hebben – als ze voldoen aan bovenstaande spelregels – een positief effect op de gezondheid, maar dragen niet bij aan de opbouw van de (cardiovasculaire) fitheid. Om naast gezondheid ook een bijdrage te kunnen leveren aan fitheid moet een fysieke activiteit minimaal ‘zeer intensief’ zijn. Dit verband wordt weergegeven in onderstaand figuur:



Bijdrage sporten aan beweegnormen

Wil sport een bijdrage leveren aan de beweegnormen dat zal sport moeten voldoen aan bovengenoemde spelregels.

Intensiteit

Sporten zal minimaal matig intensief moeten zijn. Licht intensieve sporten leveren puur op basis van hun activiteiten onvoldoende bijdrage aan de fitheid en gezondheid. Matig intensieve sporten en intensieve sporten leveren wel een bijdrage aan de gezondheid, maar niet aan de fitheid. Zeer intensieve sporten leveren zowel een bijdrage aan de gezondheid als aan de fitheid. Van vrijwel alle

⁶⁹ Deze normen gelden voor de volwassen bevolking. Voor jeugd is de norm: dagelijks 60 minuten matig intensief tot intensief. Voor senioren is de norm hetzelfde als voor volwassenen, aangevuld met: lenigheids- en balansoefeningen.

⁷⁰ In Nederland bekend als de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB)

⁷¹ De intensiteit wordt uitgedrukt in Metabolic Equivalents (MET). Eén MET komt overeen met het energieverbruik in rust.

⁷² De combinorm is de combinatie van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en de fitnorm. Als je een één van beide normen (of beiden) voldoet, voldoe je aan de combinorm

sporttakken is de gemiddelde intensiteit onderzocht (Ainsworth 2000). Op individueel niveau kan de intensiteit waarmee de sport bedreven wordt echter verschillend ervaren worden afhankelijk van inzet en conditieniveau.

Voorbeelden van sporttakken met hun gemiddelde intensiteit:

Licht intensieve sporttakken	Darts	2.5 MET
	Biljarten	2.5 MET
	Bowlen	3.0 MET
	Handboogschieten	3.5 MET
Matig intensieve sporttakken	Wandelen (6 km/u)	4.0 MET
	Paardrijden	4.0 MET
	Golf	4.5 MET
	Scheren	6.0 MET
Zeer intensieve sporttakken	Voetbal	7.0 MET
	Hockey	8.0 MET
	Judo	10.0 MET
	Squash	12.0 MET

Frequentie en tijdsduur

Als het een intensieve sport betreft, zou deze minimaal 3 keer per week, minimaal 20 minuten per keer, gedaan moeten worden om gezondheidseffect te krijgen. Voor een matig intensieve sport zelfs minimaal 5 keer per week, minimaal 30 minuten per keer. Een combinatie van intensiteit, frequentie en tijdsduur is ook mogelijk als het gezamenlijk 450-750 MET-minuten per week oplevert. De tijdsduur is voor veel sporttakken niet zo'n probleem. Een gemiddelde training of wedstrijd duurt al snel minimaal een uur. Bovendien blijken sporters gemiddeld ruim 3 uur per week aan hun sport te besteden.

Hoe gezond beweegt Nederland?

Sinds enkele jaren wordt bijgehouden hoeveel Nederlanders voldoen aan de beweegnormen. Aangezien het concept van de MET-norm zo recent is geïntroduceerd, beperken de cijfers zich tot nu toe tot de combinorm.

Tabel 9.1 Voldoen aan beweegnormen en inactiviteit, bevolking van 18 jaar en ouder, 2000-2005 (in procenten)						
	2000	2001	2002	2003	2004	2005
beweegnorm (NNGB)	44,2	43,6	44,1	47,4	50,7	56,1
fitnorm	18,8	19,4	20,1	21,2	21,3	22,4
combinorm	52	51,2	52	55	59,5	63,1
inactief	9,2	8,7	8,9	8,5	8,2	5,8
Bron: TNO (OBIN'00-'05)						

De meest recente cijfers geven aan dat 63% van de Nederlandse bevolking voldoet aan de combinorm en daarmee voldoende beweegt om de gezondheid te bevorderen en/of onderhouden. Ruim 5% van de Nederlanders is nog volledig inactief. Dat wil zeggen: ze bewegen op geen enkele dag per week voldoende om een bijdrage te leveren aan de combi-norm. Nederlanders die wel actief zijn, maar niet voldoen aan de combi-norm worden semi-actief genoemd.

Sporters en niet-sporters vergeleken

Dat sporters beter scoren op het behalen van de normen is voor de hand liggend. Sporters hebben er immers bewust voor gekozen om in hun vrije tijd – vaak meerdere malen per week – lichamelijk actief te zijn. Dat alle sporters voldoen aan de normen is niet voor de hand liggend. Er zijn immers sporters die gekozen hebben voor een licht intensieve sporttak en sporters die minder vaak of lang met hun sport bezig dan de eisen van de beweegnormen.

De meest recente cijfers geven aan dat 69% van de sporters voldoet aan de combinorm versus 57% van de niet-sporters. Het verschil tussen deze groepen wordt vooral veroorzaakt door het verschil in het voldoen aan de fitnorm (34% sporter vs. 11% niet-sporter). Aangezien intensievere beweegvormen over het algemeen een grotere bijdrage leveren aan de gezondheid, mag geconcludeerd worden dat sporters dankzij hun sportieve activiteiten een behoorlijke gezondheidsstap voor zijn op hun niet-sportieve landgenoten.

Invloed van actieve leefstijl op gezonde leefstijl

Sporters blijken - naast hun sportactiviteiten – ook significant actiever te zijn in het dagelijkse leven dan niet-sporters. Ze gebruiken bijvoorbeeld vaker de fiets in vrije tijd en voor woonwerk-/schoolverkeer. Dit verhoogt dus de kans dat sporters voldoen aan de beweegnormen. Vooral voor jongeren maakt het veel uit of er wel of niet gesport wordt. Sporten is voor jongeren onder de 18 jaar naast fietsen vaak de enige bron voor matig intensieve lichaamsbeweging en de enige bron voor intensieve lichamelijke activiteit.

Daarnaast roken sporters minder, ontbijten beter, eten meer fruit en slapen beter. Sporters die alcohol drinken, drinken minder glazen alcohol dan drinkende niet-sporters. Het aantal sporters dat last heeft van overgewicht ligt 15% lager dan bij de niet sporters. Ook geven sporters aan minder last te hebben van moeheid, nervositeit, agressie, lusteloosheid en benauwdheid en hebben ze minder vaak last van acute aandoeningen als diarree, braken, griep en verkoudheid. Ook ervaren zij minder chronische aandoeningen, zoals diabetes.

Negatieve gezondheidsgevolgen van sport

Sportblessures

Aantallen

In Nederland ontstaan per jaar gemiddeld 1,5 miljoen sportblessures. Ongeveer de helft van de sportblessures (760.000) wordt medisch behandeld, waarvan er 160.000 behandeld worden op een Spoedeisende Hulp-afdeling (SEH) van een ziekenhuis. De meerderheid van de medische behandelde blessures zijn acute blessures (620.000), 130.000 medisch behandelde sportblessures ontstaan geleidelijk. De meeste sportblessures die medisch behandeld worden, worden behandeld door een huisarts (390.000), 310.000 sportblessures worden behandeld door een fysiotherapeut. Bijna de helft van de sportblessures waarvoor de sporter behandeld wordt op een SEH-afdeling vindt plaats tijdens georganiseerde sportbeoefening, bijvoorbeeld bij een sportvereniging (47%). Vijftien procent vindt plaats tijdens ongeorganiseerd sporten en negen procent tijdens bewegingsonderwijs. Met name veldvoetbal en paard- en ponyrijden hebben een groot aandeel in het aantal sporters dat na behandeling op de SEH-afdeling in het ziekenhuis opgenomen wordt.

Kosten

De directe medische kosten van sporters die na een sportblessure behandeld zijn op een SEH-afdeling en/of opgenomen zijn geweest in het ziekenhuis, bedragen gemiddeld € 910 per sportblessure. De kosten van een sportblessure zijn daarmee vergelijkbaar met bijvoorbeeld een arbeidsongeval (€ 870), en lager dan de kosten van een privé-ongeval (€ 1.800) of verkeersongeval (€ 1.900).

Blessurepreventieve maatregelen

Blessurepreventieve maatregelen kunnen sportblessures voorkomen. Van een groot deel van deze maatregelen is de effectiviteit onderzocht, wat heeft geleid tot een driedeling in de adviezen: (1) Effectiviteit bewezen = altijd doen (bijv. enkelbrace na enkelletsel); (2) hoogst waarschijnlijk effectief = sterk aanbevolen (bijv. warming-up); (3) effectiviteit onbekend = aanbevolen (bijv. rekoefeningen). Aanvullend onderzoek volgt in 2008.

Blessurepreventieve maatregelen worden langs verschillende lijnen bij de sporter onder de aandacht gebracht: via trainers (die tijdens hun opleiding geschoold zijn op dit thema), via de massamedia (campagne www.voorkomblessures.nl), via (sport)artsen en (sport)fysiotherapeuten (www.sportzorg.nl).

Doping

Het gebruik van dopinggeduide middelen kan een negatief gevolg hebben op de gezondheid van sporters. Het dopinggebruik lijkt zich grotendeels te beperken tot de topsport. De omvang van het dopinggebruik in de Nederlandse georganiseerde breedtesport is niet alarmerend. Het gebruik (gebruikt in de afgelopen 12 maanden) ligt tussen de 0% en 3%. Het "lifetime" gebruik (ooit gebruikt) ligt tussen de 0% en 6%. Het blijkt dat het dopinggebruik binnen de breedtesport zich vooral beperkt tot (wedstrijd)krachtsporters.

Kosten vs. baten

Macro-economisch gezien blijken de positieve effecten (gezondheidswinst, lagere medische consumptie, lager ziekteverzuim, hogere arbeidsproductiviteit) de negatieve effecten (blessures, medische consumptie) veruit te overtreffen. Berekend is dat de positieve economische baten van sport in de orde van grootte liggen van 725 miljoen euro.

Meerwaarde sporten in georganiseerd verband

Sport kan in verschillende verbanden beoefend worden: individueel ongeorganiseerd, in georganiseerd verenigingsverband of in een anders georganiseerd verband (bijv. fitness). Sporten in georganiseerd verband heeft in relatie tot gezondheid een meerwaarde:

- De gezondheidsvoordelen van sporten vragen om een lange adem. Een levenslange adem zelfs. De georganiseerde sportsetting is een plezierige, laagdrempelige setting waar een gezonde sociale druk van uit gaat om regelmatig te blijven komen. Dit verhoogt de kans op een levenslange actieve en gezonde leefstijl. <sportvereniging vs. Fitnesscentrum?>
- De georganiseerde sport heeft dankzij haar veelzijdige aanbod voor elk wat wils in elke levensfase, zodat invulling gegeven kan worden aan 'levenslang sporten'. Ondanks dat veel mensen starten met sporten vanuit gezondheidsperspectief (extrinsieke motivatie), zullen de meesten het op lange termijn alleen volhouden als ze het gewoon leuk vinden om te doen (intrinsieke motivatie).
- Deskundige begeleiding van sportieve activiteiten zorgt voor motivatie, informatie en levert een belangrijke bijdrage aan het minimaliseren van sportblessures. Deskundig kader is op de hoogte van de juiste opbouw van de activiteiten en van het belang en uitvoering van blessurepreventieve maatregelen. Binnen georganiseerde sportsettings zijn trainers/instructeurs de spilfiguren voor de uitvoering van het blessurepreventief beleid.
- Naast bestrijden van inactiviteit is de georganiseerde sportsetting een ideale bestaande setting voor stimulering van overig gezond gedrag, zoals gezond eten en niet-roken. In de sportsituatie zijn mensen meer ontvankelijk voor de gezondheidsboodschap ('sporten als sneeuwbaaleffect').

Beeldvorming van gezondheidswaarde sport

Constateren dat sport in potentie een enorme gezondheidswaarde met zich meedraagt is een kant van de medaille. Er voor zorgen dat het ook op het netvlies van beleidsmakers, intermediairen en consumenten staat is de andere kant. Het beeld van sport - mogelijk 'vervuild' door negatieve associaties vanwege blessures en doping - blijkt vaak niet overeen te komen met de feitelijke situatie. Enkele voorbeelden illustreren dit:

Nationaal Actieplan Sport en Bewegen

Ondanks dat VWS er voor gekozen heeft sport op te nemen als speerpunt binnen het NASB, leeft het beeld dat slechts een paar sporttakken zich gezond zouden mogen noemen (wandelen, fietsen, zwemmen, gymnastiek). Daarmee worden indirect andere sporttakken als niet gezond (genoeg) gekwalificeerd. Er vanuit gaande dat de meeste sporten een positieve bijdrage kunnen leveren aan de gezondheid, zou juist de diversiteit van het sportaanbod centraal moeten staan. Op die manier kan iedereen kiezen voor het sportaanbod dat het best bij hem/haar past in elke levensfase, wat de meeste garantie biedt voor levenslang sporten.

Bewegen op recept

Sinds de gezondheidswaarde van lichaamsbeweging breder geaccepteerd wordt, zie je ook de tendens bij (para)medici om lichaamsbeweging steeds meer als medicijn te zien. Illustratief is een project als 'Bewegen op recept', waarvan nu onderzocht wordt of het opgenomen kan worden in het zorgverzekeringspakket vanaf 2009. Aan de andere kant blijken (para)medici slecht op de hoogte van de mogelijkheden die de georganiseerde sport voor diverse categorieën (inactieve) mensen heeft. Hier ligt een kans en taak voor de sport. De sport kan zich nog sterker maken door hun aanbod aan eerder genoemde categorieën aan te passen.

Bedrijfssport vs. bedrijfsfitness

Er bestaat een fiscale regeling die het werkgevers aantrekkelijk maakt de kosten van sportende werknemers te vergoeden. In deze regeling is nadrukkelijk opgenomen dat het alleen bedrijfsfitness betreft, wat wordt omschreven als "conditie- of krachttraining die georganiseerd of geïnitieerd wordt door de werkgever en die plaatsvindt onder deskundig toezicht in een fitnesscentrum." Waarom deze regeling niet verbreed wordt naar overige vormen van bedrijfssport (bijv. hardlopen, nordic walking, fietsen, squash, korfbal, hockey) is onduidelijk. Dit heeft tot gevolg dat binnen veel bedrijven bedrijfsfitness wordt beschouwd als serieus onderdeel van HRM-beleid (opgepakt door P&O) en bedrijfssport als een leuke bijkomstigheid (opgepakt door de personeelsvereniging).

30 minuten-campagne

De overheid voert al enige jaren een massamediale campagne om Nederlanders (meer) in beweging te krijgen. De huidige 30 minuten-campagne (en haar voorganger: FLASH) beperkt zich vrijwel volledig tot de 30-minutennorm. Daarmee wordt voorbij gegaan aan de – inmiddels breed geaccepteerde – combinorm en doet ze onvoldoende recht aan de gezondheidswaarde van sporten. Gezonde sporters kunnen op het verkeerde been gezet worden door het invullen van de beweegwijzer: als ze minder dan 5 keer per week sporten krijgen ze de ongenueanceerde conclusie dat ze onvoldoende bewegen voor hun gezondheid.

SPECIAL: gezondheidswaarde van denksporten

Niet in alle vormen van sport zit evenveel beweging. Denksporten dragen misschien niet direct bij aan de lichamelijke gezondheid, maar hebben wel een gunstig effect op de mentale en sociale gezondheid. Vooral voor ouderen is dat van groot belang. Bovendien ontstaan ook rond deze sporten 'communities' van waaruit een positieve stimulans kan worden gegeven aan een actieve en gezonde leefstijl. Denksporters combineren hun sport bijvoorbeeld dikwijls met fitness voor optimale sportprestaties. Maar ook een breedtesportvereniging kan de leden een gezonde context bieden en hen ondersteunen bij het onderhouden van een goede lichamelijke conditie. Een voorbeeld is de bridgebond, die in het kader van Het Nationaal Actieplan Sport & Bewegen bridgecommunities opricht en de leden vervolgens in samenwerking met de NTFU en de KNBLO-NL fiets- en wandelactiviteiten aanbiedt. Daarnaast heeft denksport (en geheugentraining in het algemeen) een positief effect op de 'hersengezondheid'. Training van de hersenen verkleint de kans op Alzheimer in een latere levensfase.

Bijlage 2 THEMA SOCIALE COHESIE: ondersteunende cijfers/tabellen (bron: Rapportage Sport 2003/2006)

Tabel: Trots op land vanwege sportprestaties in volgens twee vraagstellingen, in acht (groepen van) landen, bevolking van 16 jaar en ouder, 1995 (in procenten)

	trots op land vanwege sportprestaties ^a	trots op land vanwege internationale sportprestaties ^b
Australië	93	85
Italië, Spanje	90	79
Verenigde Staten	88	74
Noorwegen, Zweden	88	80
Nederland	81	67
Oost-Duitsland	81	65
Groot-Brittannië	76	76
Oost-Europa ^c	74	88
West-Duitsland	68	48

a Percentagezeer/iets trots.

b Percentage (sterk) mee eens

c Rusland, Polen, Tsjechië, Hongarije.

Bron: SCP (ISSP'95)

Tabel: Trots op Nederland vanwege tien verschillende redenen, bevolking van 16 jaar en ouder, 1995 en 2004 (percentage dat zeer/iets trots is)

	1995	2004
Sportprestaties	81	83
wetenschappelijke en technologieprestaties	86	82
geschiedenis van het land	72	76
kunst- en cultuurprestaties	71	72
Socialezekerheidssysteem	83	71
Democratie	84	69
economische prestaties	78	63
gelijke behandeling van groepen in het land	66	51
krijgsmacht van het land	34	46
politieke invloed in de wereld	49	40

Bron: SCP (ISSP'95 en '04)

Tabel : Meningen over de sociale aspecten van sport, bevolking van 15 jaar en ouder, naar sekse en sportbeoefening, 2005 (in procenten)

	algemeen	sekse		sportbeoefening		leeftijd				
		man	vrouw	niet-sporter	sporter	15-19	20-34	35-49	50-64	65+
via het sporten heb ik mensen uit andere sociale klassen ontmoet	41	49	34	24	49	43,9	40,2	37,5	44,2	44,9
via het sporten heb ik goede vrienden gemaakt	40	45	35	23	49	51,1	38,9	35,6	38,9	45,8
sport is alleen leuk als je het samen met je vrienden kunt doen	34	32	36	46	28	37,1	28,1	23,8	39,6	51,4
via het sporten heb ik mensen met een andere etnische achtergrond leren kennen	21	26	15	14	24	36,7	21,3	15,6	20,1	23,6
via het sporten heb ik een relatie gekregen	7	8	7	5	9	7,7	8,1	8,3	5,8	6,1
via het sporten heb ik seksuele contacten opgedaan/affaires gehad	4	6	2	3	5	6,8	6,1	6,1	1,6	1,5

Bron: SCP/MI (NSO'05)

Tabel : Deelname aan vrijwilligerswerk binnen de sport en daarbuiten, bevolking van 16 jaar en ouder, naar type sportdeelname, 2003 (in procenten)

	geen vrijwilligerswerk	wel vrijwilligerswerk	aard van het vrijwilligerswerk		
			niet in de sport	in sport en elders	alleen in de sport
totaal	73	27	16	4	7
sport niet	85	15	13	1	2
sport, geen lid vereniging	73	27	22	3	3
sport, lid vereniging	60	40	13	8	19

Bron: SCP (AVO'03)

Tabel: Verbondenheid met groepen waarmee men een kenmerk deelt, bevolking van 16 jaar en ouder, 1997 (in procenten)

Bron: SCP (Civil Society en Vrijwilligerswerk)

interesse in hobby's, sport of vrijetijdsbesteding	77
opleiding of soort werk	73
straat of directe omgeving	58
stad of streek	53
geloof of levensbeschouwing	50
politieke overtuiging	32

Tabel: Leren kennen van ten minste een netwerk lid via de sport, bevolking van 16 jaar en ouder (in procenten)

Bron: SCP (AVO Aanvullend voorzieningengebruik onderzoek)

	algemeen	sportdeelname		Sporters			
		niet	wel	lid sportvereniging		wedstrijden/trainingen	
				niet	wel	niet	wel
algemeen	9,7	2,9	12,1	6,3	18,9	7,2	22,4

seks							
man	12,1	4,4	14,8	7,6	22,8	7,6	25,6
vrouw	7,6	1,7	9,8	5,2	15,4	6,9	18,1
leeftijd							
16-24 jaar	12,8	2,3	14,8	7,6	19,9	6,4	23,9
25-34 jaar	8,7	1,5	10,3	3,6	17,3	4,6	20,9
35-49 jaar	8,3	3,9	9,9	5,9	15,0	5,7	20,5
50-64 jaar	12,1	4,1	16,0	9,1	29,2	12,8	28,5
≥ 65 jaar	6,5	1,5	13,4	8,7	24,8	12,1	22,5
opleiding							
lo, lbo, mavo	9,0	3,0	12,9	7,4	21,2	8,8	24,5
mbo, havo, vwo	9,8	3,4	11,6	5,4	17,9	6,4	20,7
hbo, wo	10,5	2,1	12,0	6,1	18,3	6,4	23,1
etniciteit							
autochtoon	9,9	3,0	12,3	6,5	19,0	7,4	22,5
allochtoon	6,1	2,0	8,7	2,9	17,4	4,2	20,6

Algemene effecten in eerste kolom allemaal significant op $p = .05$ niveau, tenzij cursief weergegeven.

Tabel: Vertrouwen in medemens, naar wel/niet sporten en naar lidmaatschap van sport- of andere vrijetijdsverenigingen, bevolking van 12 jaar en ouder, in percentages

Bron: SCP (TBO Tijdsbestedingsonderzoek)

	% met vertrouwen (enkelvoudig)		% met vertrouwen, afwijking van gemiddelde score, na correctie achtergrondkenmerken ^a		
	Niet	Wel	Niet	Wel	Significantie (p waarde)
Doet aan sport	52	67	-4,8	5,0	0,00
Lid sportvereniging	55	70	-3,3	8,4	0,00
Sport als lid sportvereniging ^b	63	70	-5,2	3,7	0,01
Lid niet sport vereniging ^c	59	61	0,6	-1,9	0,34
Waarvan					
Lid muziek vereniging ^c	59	62	0,2	-2,0	0,61
Lid hobby vereniging ^{c d}	59	59	0,5	-2,9	0,28

A: uitkomst mca-analyse. Afwijkingen van gemiddelde, gecontroleerd voor invloed leeftijd, opleidingsniveau, gezinssituatie, -werkzaamheid, sexe en kerkelijkheid.

B: Alleen sporters

C: Inclusief een groep 'anders georganiseerd'. De term 'anders georganiseerd' werd in het onderzoek niet nader gespecificeerd dan dat men de betreffende activiteit niet alleen beoefende en ook niet als lid van een vereniging. Bij muzikaal ook omvattend lid van koor of zanggroepje. Analyses exclusief de groep anders georganiseerd veranderde weinig tot niets aan de resultaten.

D: Totaal van 23 vrijetijdsactiviteiten. Exclusief lezen, tv-of video-kijken en radio luisteren.

BIJLAGE 3 SPORTWAARDEN

Relaties tussen sport en psychologische waarden/eigenschappen¹

Relaties tussen Sport en psychologische waarden	Mate van onderbouwing in de wetenschappelijke literatuur		
	Goed onderbouwd	Enigszins onderbouwd	Niet onderbouwd
Gezond voelen / well being			
Sport en gevoel van welbevinden ('well being')	**		
Zelfvertrouwen / zelfwaardering			
Sport en zelfwaardering en zelfvertrouwen	**		
Presteren			
Sport en school- / academische prestaties		**	
Sport en leiderschapskwaliteiten		**	
Sport en prestatiestreven		**	
Sport en competitiviteit		**	
Sport en doorzettingsvermogen		**	
Sport en willen winnen		**	
Sport en arbeidsethos		**	
Sport en 'coping' van dagelijkse activiteiten		**	
Sociaal gedrag			
Sport en prosociaal gedrag		**	
Sport en moreel redeneren		**	
Sport en interpersoonlijke tolerantie /respect		**	
Sport en verantwoordelijkheidsgevoel		**	
Sport en altruïsme			**

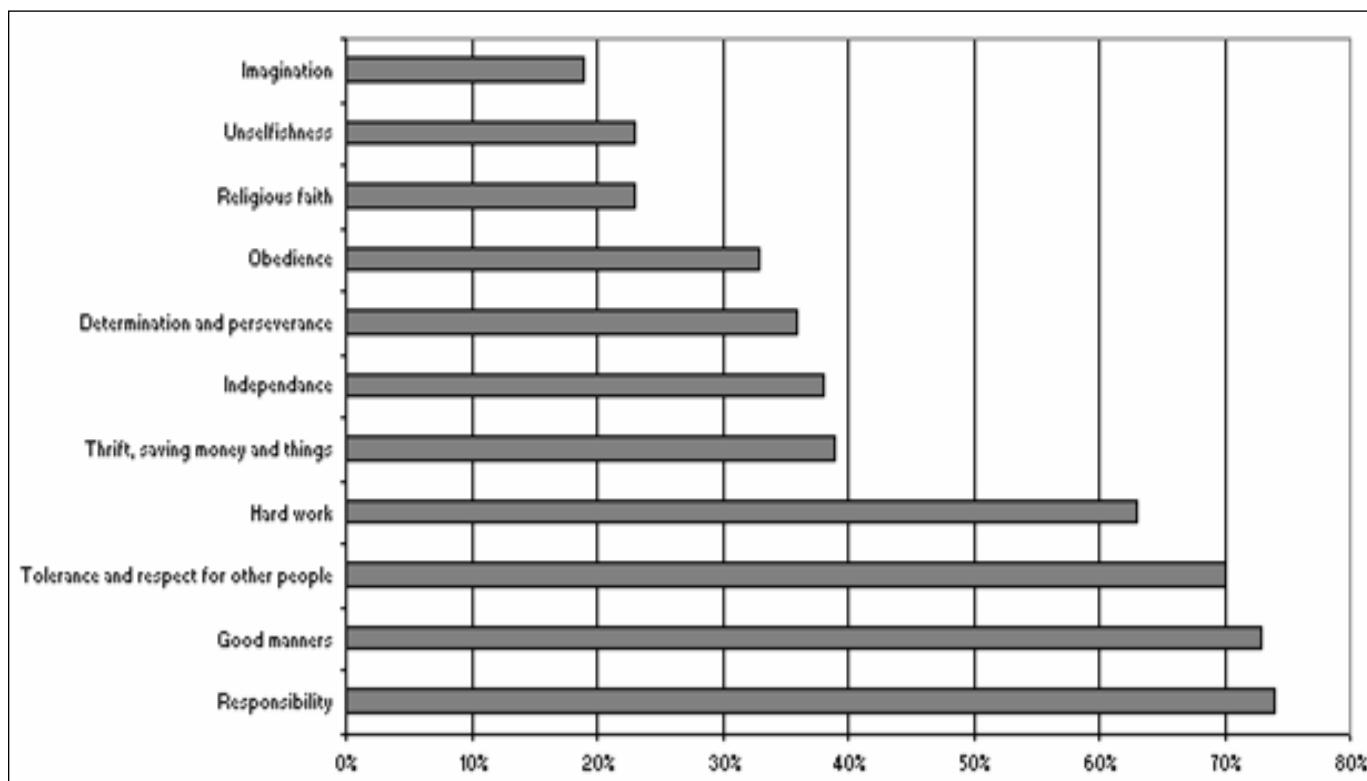
¹ Bron: Olympisch Plan 2028 - Uitwerking van de bouwsteen sportwaarden, 7 maart 2007. W.J.H. Mulierinstituut in opdracht van NOC*NSF, door Mark van den Heuvel, Jacco van Sterkenburg, Maarten van Bottenburg

BIJLAGE 4 SPORTWAARDEN Kernwaarden

Bron: *Atlas of European Values* (Halman, Lijkx en van Zundert 2005)

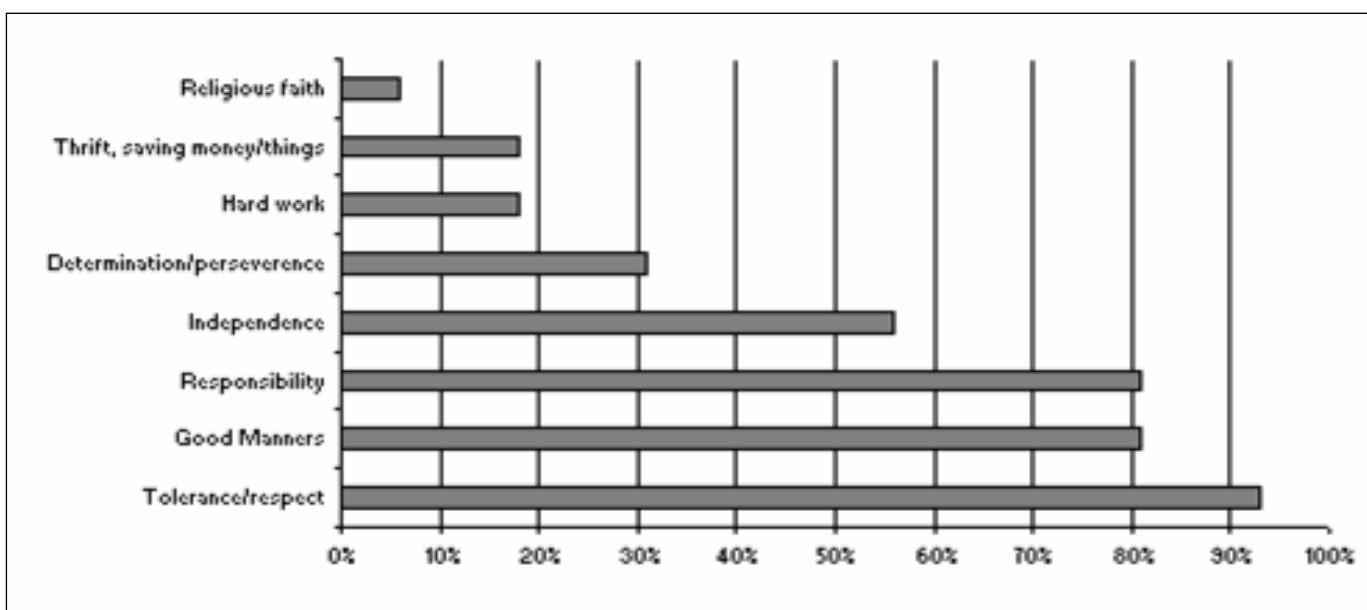
Kernwaarden in Europa

(the importance of the values that Europeans want to encourage to teach their children at home)²



Kernwaarden in Nederland

(the importance of the values that Dutch people want to encourage to teach their children at home)



² In de European Value Study is gevraagd naar de waarden die de inwoners van de diverse landen hun kinderen graag zouden bijbrengen. De achterliggende gedachte hierbij was dat deze waarden de belangrijkste waarden zijn die men koestert. Er werden in totaal elf waarden voorgelegd en men diende de vijf meest belangrijke te selecteren.

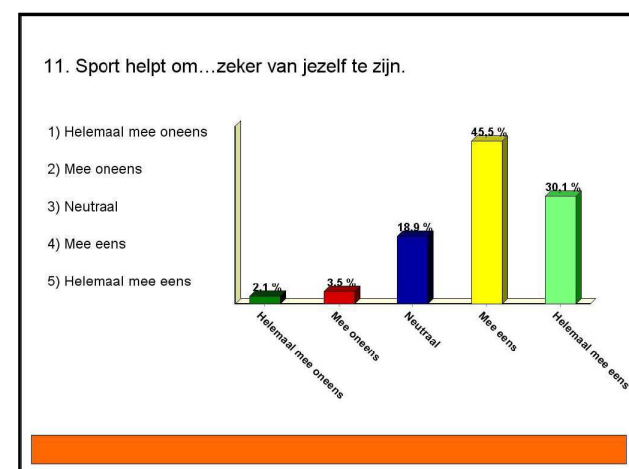
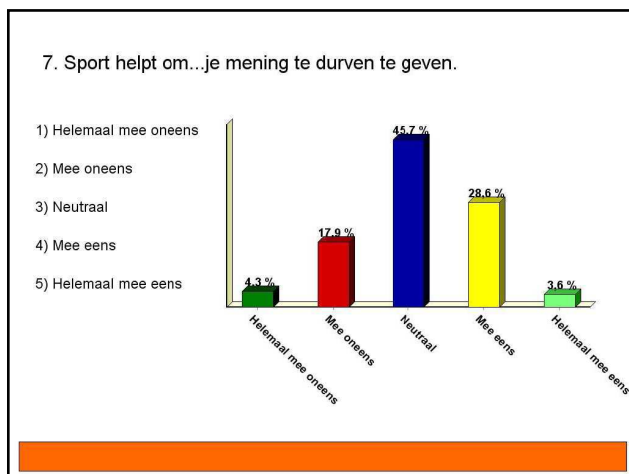
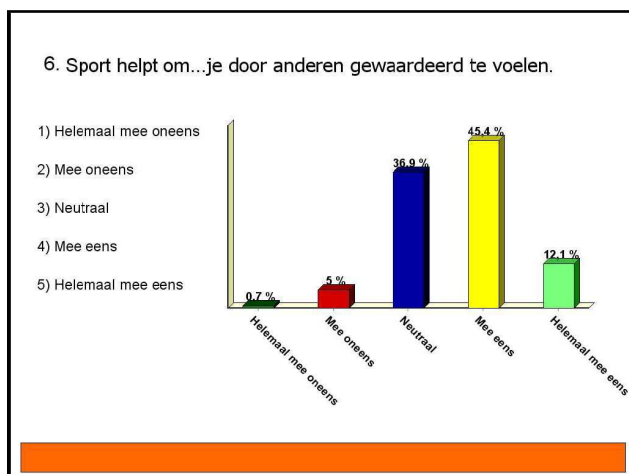
BIJLAGE 5

SPORTWAARDEN

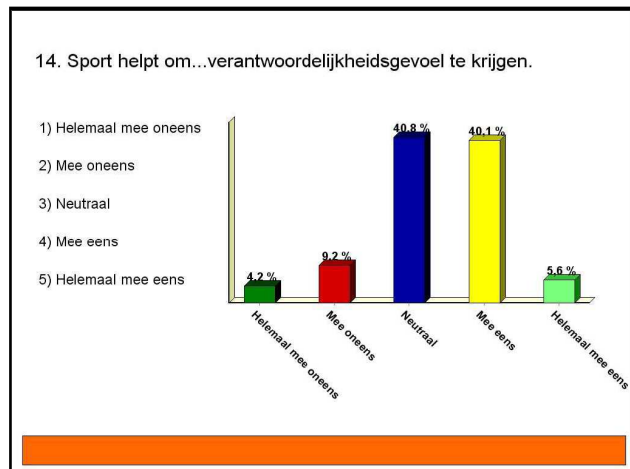
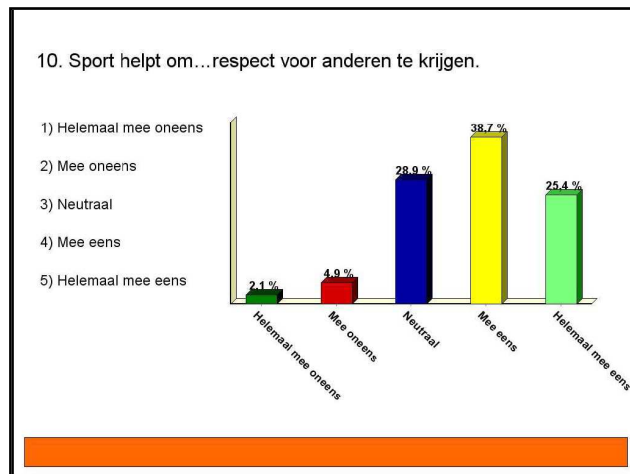
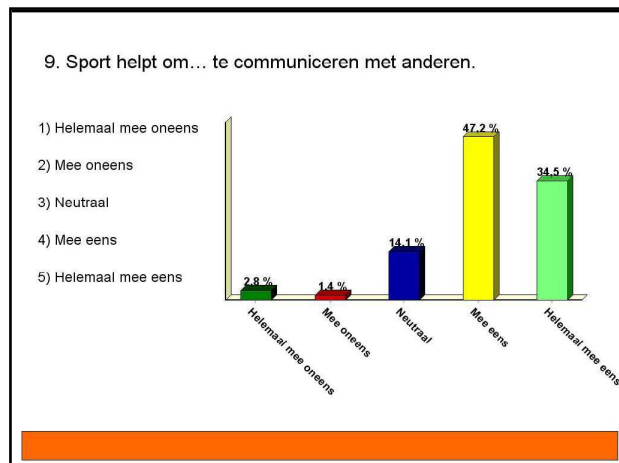
Uitkomsten jongerenkabinet,

Per sportwaarden zijn drie stellingen geformuleerd en deze zijn voorgelegd aan 150 jongeren.³

Zelfvertrouwen / zelfwaardering



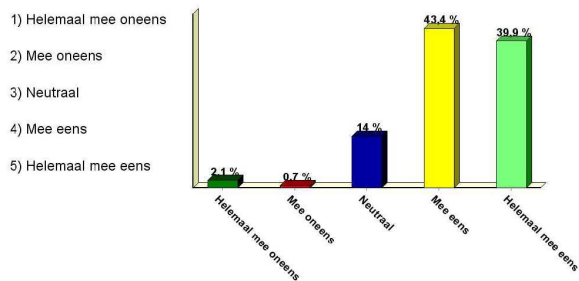
Sociaal gedrag



³ Aanwezig waren 150 jongeren van de vijf genomineerde scholen voor de verkiezing "Sportiefste V.O. school". Deze scholen zijn: Roelof van Echten uit Hoogeveen, Caland Lyceum uit Amsterdam, Tabor uit Hoorn, Beatrix College uit Tilburg en het Carboon College uit Hoensbroek.

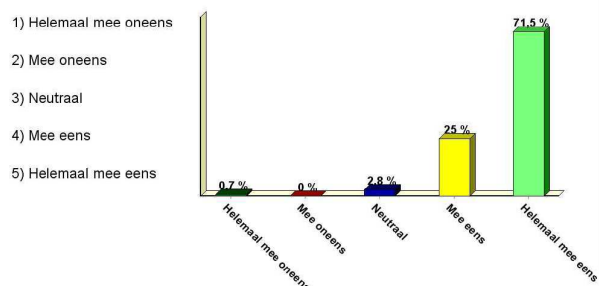
Prestatievermogen

15. Sport helpt om...doelen te kunnen stellen en ervoor te gaan.

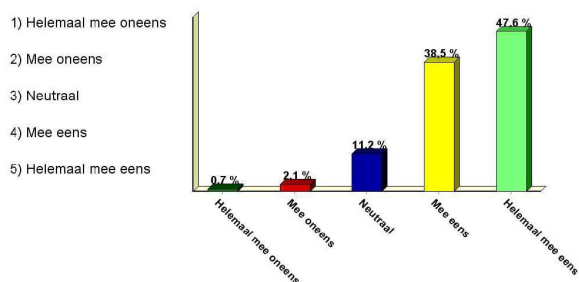


Well being / gezondheid

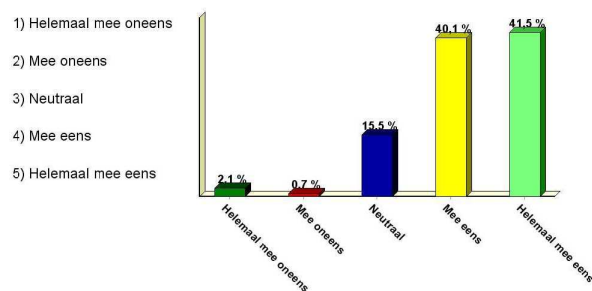
12. Sport helpt om...je fysiek en mentaal gezond te voelen.



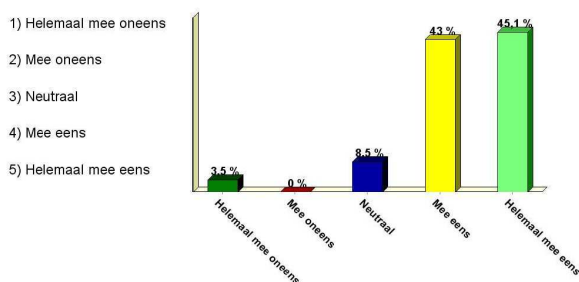
8. Sport helpt om...competitie aan te durven gaan



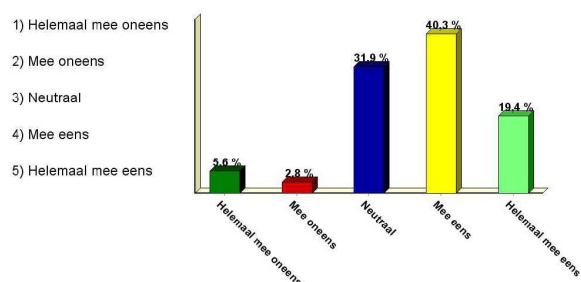
13. Sport helpt om...lekker in je vel te zitten.



16. Sport helpt om...te kunnen doorzetten.



17. Sport helpt om...positief in het leven te staan.



BIJLAGE 6 SPORTWAARDEN

Effecten op gezondheid⁴

Uit tal van studies blijkt dat fysieke activiteit een bewezen effect heeft op de fysieke en psychosociale gezondheid. Sporten en bewegen heeft positieve effecten op het ontstaan van ziekten (preventief) en het beloop van ziekten (curatief).

Bewezen positieve werking van bewegen op de fysieke en psychosociale gezondheid	
Gezondheidsparameters (fysieke en psychosociale)	<i>Overtuigend bewijs:</i> Lichaamsgewicht, vetpercentage, de ratio van HDL/LDL-cholesterol, triglyceriden-gehalte, glucosetolerantie, insulinegevoeligheid, botdichtheid, slaappatroon.
	<i>Aanwijzingen voor een gunstig effect:</i> coördinatie, reactievermogen, reactiesnelheid, geheugen, psychosociaal welbevinden, gemoedstoestand, zelfredzaamheid, zelfvertrouwen, zelfwaarde.
Ontstaan van ziekten	<i>Overtuigend bewijs:</i> Hart- en vaatziekten, niet insuline afhankelijke diabetes (suikerziekte), overgewicht, osteoporose (botontkalking).
	<i>Sterke aanwijzingen voor een gunstig effect:</i> beroerte, depressie, dikke darmkanker, borstkanker.
Beloop van ziekten	<i>Overtuigend bewijs:</i> coronaire hartziekten, niet insuline afhankelijke diabetes, overgewicht.
	<i>Sterke aanwijzingen voor een gunstig effect:</i> COPD (longaandoeningen), osteoporose (botontkalking), beroerte, angst en depressie, reumatoïde artritis, epilepsie, cystic fibrosis (taaislijmziekte), ziekte van Bechterew.
	<i>Aanwijzingen voor een gunstig effect:</i> oa. artrose, bekkeninstabiliteit, nierziekten, lage rugpijn, ziekte van Parkinson, lichamelijke, verstandelijke en zintuiglijke handicap, Astma.

Deze lijst is niet onuitputtelijk en wordt door nieuw onderzoek continu aangevuld.

⁴ Uit: State of the art-document 'Sport en Gezondheid', Giellion de Wit, NOC*NSF, 2008.