



“Na de pilot gaan veel verenigingen door met het aanbieden van sport voor ouders van jonge kinderen”

MULTITASKING: OUDERS, JONGE KINDEREN EN SPORT

Geen tijd; geen zin; te moe, het zijn de meeste populaire ‘smoesjes’ van jonge ouders met kinderen om niet te sporten. Dat sporten gezond is weten ze, maar het combineren van sport, een gezin en werk is lastig. Je bent afhankelijk van een oppas en die is niet altijd gratis. Je zou het sporten samen met je partner af kunnen stemmen, maar ja, die zie je ook al zo weinig. Het sporten is daarom na een drukke dag eerder een last dan een lekker ontspanningsmomentje. Dat is de reden waarom veel jonge ouders hun sportcarrière opgeven als ze kinderen krijgen.

Dat dat ook echt zo is, blijkt wel uit onderzoek. Van de mensen in de leeftijd 25 tot en met 35 jaar met jonge kinderen doet 35% minimaal veertig keer per jaar aan sport. Van de leeftijdsgenoten zonder kinderen sport zo’n 52%. En de voornaamste redenen zijn inderdaad tijdgebrek en geen óf andere prioriteiten. Mensen tussen de 26 en 40 jaar noemen de combinatie met het gezin de voornaamste reden om een sportloopbaan te beëindigen.

Om de jongvolwassenen met kinderen toch weer aan het sporten te krijgen, hebben een aantal bonden de handen in elkaar geslagen. Het verschillende aanbod in sport moet de doelgroep weer aan het sporten krijgen. Zo is er een samenwerking tussen verschillende sportverenigingen om tijdens de sport van kinderen

ook de ouders te laten sporten. Als de kinderen hockeyen, kunnen de ouders bijvoorbeeld gaan hardlopen of tafeltennissen. Ook hebben sommige verenigingen een flexibel trainingsaanbod en flexibel wedstrijdaanbod gecreëerd. Een andere mogelijkheid om de ouders aan het sporten te krijgen is om ze samen met de kinderen te laten sporten.

Sportaanbod voor ouders van jonge kinderen

De KNZB is één van die bonden die een concept heeft bedacht waarbij ouders tegelijkertijd met hun kinderen kunnen sporten. Maritsa Venhof van de KNZB is nauw betrokken bij het concept: Sportaanbod voor ouders van kinderen. “We zijn met deze doelgroep aan de slag gegaan, omdat we merkten dat er hier veel kansen lagen. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat

ouders van jonge kinderen minder bewegen. Ze hebben het druk met de kinderen en hebben weinig tijd voor zichzelf. Toen zijn we op het idee gekomen juist deze doelgroep aan de slag te gaan."

Het idee werd een aanbod voor ouders om tegelijkertijd met hun kind te sporten in sommige gevallen gecombineerd met een flexibel online trainingsaanbod. "Ouders moeten vaak wachten, zitten in de hitte op de tribune. Ze kunnen soms niet kijken naar de zwemles of de training van hun kind en dan raken ze al snel verveld. Daarom hebben we samen met andere clubs een pilot opgezet. Terwijl de kinderen zwemmen, kunnen de ouders ook sporten. Inmiddels hebben negentien verenigingen het initiatief al opgepakt."

Eén van de verenigingen die de pilot van de KNZB uitvoert, is zwemclub HZ&PC uit Heerenveen. Voorzitter Yme Waterlander vertelt: "Wij werden door de KNZB benaderd met de vraag of wij wilden instromen in de proeffase. Toevallig hadden wij daarvoor zelf ook al iets bedacht zonder dat de KNZB erbij was betrokken, maar dat is toen bij één of twee keer gebeven. Toen de KNZB bij ons aanklopte, waren wij meteen enthousiast. In december zijn wij ingestroomd en nu hebben we al achttien ouders die meedoen."

MijnZwemcoach

Het concept is vrij eenvoudig. Terwijl de kinderen zwemles of waterpolo- of zwemtraining krijgen, kunnen de ouders baantjes zwemmen. Veel zwemmende ouders maken gebruik van MijnZwemcoach. Een online zwemcoach die je helpt om je conditie op peil te houden of te verbeteren. Met de hulp van een zwemschema kunnen ouders aan de slag. Venhof: "Jacco Verhaeren (bondscoach van het zwemmen, red.) is het boegbeeld van MijnZwemcoach. Natuurlijk schrijft hij niet zelf alle programma's uit, maar hij staat wel helemaal achter het concept. Dat zegt ook wel iets over de kwaliteit. Als het een flutconcept zou zijn, dan zou hij zijn naam er nooit aan binden."

De twee concepten sluiten prima bij elkaar aan. Dat vindt ook Waterlander: "Ouders moeten toch wachten tot hun kind klaar is met zwemles of met trainen. Als ze er dan toch al zijn, waarom zouden ze geen baantjes zwemmen?"

Win-winsituatie

Maar het is niet alleen goed voor de ouders, maar ook voor de club zelf, zegt hij. "Het levert ons allebei iets op. Ouders hoeven niet op de tribune te zitten in een warm zwembad en daarnaast is het ook goed voor hun gezondheid. Wij hopen weer met dit aanbod meer leden te werven. Als de kinderen straks oud genoeg zijn om zelf naar het zwembad te gaan, hopen we dat ouders blijven hangen. Dat ze bijvoorbeeld doorstromen naar het trimzwemmen of het masterzwemmen." Sommige verenigingen kunnen door de ruimte geen



zwemtrainingen aanbieden, maar wel andere sporten, vertelt Maritsa Venhof. "Sommige verenigingen hebben nu eenmaal niet zoveel badwater dat ouders ook kunnen zwemmen. Zij bieden dan wat anders aan. Bijvoorbeeld hardlooptrainingen, triatlontrainingen of ouders kunnen gaan fitnessen. We zitten nu in de evaluatiefase van de pilot en we zien dat het verenigen erg goed is bevallen. Na de pilot gaan veel verenigingen door met het aanbieden van sport voor ouders van jonge kinderen."

Samenwerking tussen verenigingen

Ook HZ&PC gaat door met het ouder-kind zwemmen. In de ledenvergadering is besloten dat het ouder-kind zwemmen formeel op de contributielijst wordt gezet. Tegen een gereduceerd tarief kunnen ouders dan twee keer per week komen zwemmen. Daarnaast kijkt de club of het mogelijk is om met sportverenigingen samen te werken. "We hebben met de exploitant gesproken om te kijken of het ook mogelijk is dat de ouders bijvoorbeeld gaan fitnessen in plaats van zwemmen. We willen kijken of we met andere verenigingen kunnen samenwerken. Is het bijvoorbeeld mogelijk om samen te werken met de atletiekclub. Dat de kinderen gaan zwemmen en de ouders hardlopen. Of juist andersom."

HZ&PC is in een goed voorbeeld van hoe je ouders ook kunt aanbieden. Het is een aanrader voor verenigingen volgens Waterlander: "Het is echt een kans. Als verenigingen de ruimte hebben, kan ik ze zeker aanraden om de ouders die aan de kant staan ook wat lichamelijke beweging aan te bieden."

Tegelijkertijd met de kinderen sporten, lijkt dus een goede oplossing om ouders van jonge kinderen weer aan het sporten te krijgen. Het is multitasking ten top, helemaal 2012, en het smoesje: 'geen tijd' kan in ieder geval niet meer gebruikt worden.