

Doel: Verhogen sportparticipatie jongeren 11-17 jaar Zaanstad

Probleem analyse

Zwemles, gymnastiek, tennis, later ook hockey. Ik heb altijd fanatiek gesport. Mijn ouders vonden dit belangrijk en hebben mij daarom altijd gesteund en gemotiveerd met sporten. Ik had er ook plezier in: gezellig samen met mijn vriendinnetjes in de buitenlucht bewegen. Het sociale aspect, heeft mij zelfs doen besluiten om mij volledig te richten op een teamsport. Het plezier in sporten stopte echter toen ik rond mijn 14^{de} steeds minder plezier kreeg in alles. School vond ik ontzettend belangrijk, ik wilde graag goed presteren en deed dan ook ontzettend mijn best om goede resultaten te halen. Ik vergat echter tijd te besteden aan alle andere dingen die mij voorheen plezier gaven: wandelen in de natuur, lekker en gezond eten, een dagje winkelen met mijn moeder, en dus ook sporten. Waar het me nog wel lukte me te motiveren voor school, lag ik verder lusteloos op de bank of zat ik uren doelloos achter de computer. Als het 's avonds tijd was om naar hockeytraining te fietsen, had ik mezelf inmiddels al zo volgepropt met koekjes dat ik geen stap meer kon verzetten.

Achteraf bleek deze periode gelukkig niet meer dan een puberale fase te zijn, een tijd waar ik doorheen moest om mezelf te vinden. Ik ging op kamers om te studeren en doordat ik mijn leven vanaf toen compleet anders in ben gaan richten, verdwenen de kilo's als vanzelf en kwam daar weer de zin om te leven, te genieten en te bewegen. Ik kwam erachter dat ik het veel fijner vind om zelf mijn sportprogramma samen te stellen en niet vast te zitten aan trainingsmomenten. Ook realiseerde ik me dat ik veel liever in de ochtend sport dan in de avond.

Ik heb me vaak afgevraagd hoe mijn puberale jaren er uit hadden gezien als ik eerder achter deze dingen was gekomen. En wel een uitlaatklep had gehad, een sport die aansloot bij mijn behoeften: flexibel te beoefenen, zonder prestatiedruk, afwisselend, gezellig, meer passend bij de nieuwste trends op het gebied van health.

Ik denk dat mijn verhaal exemplarisch is voor hoe de meeste jongeren worstelen met alle (interne) druk tijdens hun puberteit. Proefwerken, verwachtingen van je ouders, 'cool' gevonden worden op je nieuwe middelbare school en er dan ondertussen achter moeten zien te komen wie je bent en hoe je toekomst eruit gaat zien. **Sporten die vaak begonnen zijn op jonge leeftijd worden als last ervaren tijdens latere jaren. In plaats hen compleet te laten stoppen met sporten, moet jongeren een kans geboden worden om opnieuw uit te vinden welke manier van bewegen bij hen past.**

Concept: S.M.D.R. Party

Pre-work dance parties: helemaal hip in de VS! Deze alcoholvrije feesten voor vroege vogels worden gezien als de nieuwste workout trend door creatieve, stedelijke professionals. De feestgangers krijgen eerst de kans om rustig wakker te worden met een yogasessie, verse koffie en gezonde juices, maar daarna knallen de harde beats uit de speakers en gaat de menigte volledig los! **Workouts in combinatie met losgaan op de dansvloer, zo krijg je ook jongeren in beweging!**



Het concept: S.M.D.R. Party – socialize, move, dance, relax

Aangezien jongeren in de leeftijd van 11-17 jaar van nature een verlate slaap- en waakdrempel hebben, geen pre-school maar after-school dance parties. Jongeren sporten omdat zij op zoek zijn naar: fun, sociaal contact en positieve energie. Deze elementen zijn vertaald naar de vier vaste onderdelen van een S.M.D.R. Party: 'socialize' (bijpraten met je vrienden), 'move' (afwisselend lesaanbod van hippe sporten), 'dance' (muziek aan en de dansvloer op) en 'relax' (yoga, meditatie). Al naar gelang van de behoeften van de groep kan de volgorde en duur van de onderdelen worden aangepast (op een maandag voor een tentamenweek hebben jongeren waarschijnlijk meer behoefte aan een yoga les, terwijl zij op een vrijdagavond los willen gaan op de beats van een DJ). Om het extra aantrekkelijk te maken voor jongeren, zullen de nieuwe fitness rages worden verwerkt tijdens de lessen.

Tijdens de S.M.D.R. Party, komen jongeren samen in een sportzaal of op een andere locatie (bv. leegstaand kantoorpand of in de buitenlucht, afwisseling is key om het interessant te houden voor jongeren!). 39% van de jongeren geeft aan het liefst op schooldagen tussen 19:00 en 21:00 uur te sporten. 29% sport liever in het weekend. De S.M.D.R. Parties worden daarom op verschillende schoolavonden georganiseerd en daarnaast zal er op zaterdagavond een S.M.D.R. Party zijn. Jongeren hebben een druk leven met hoge eisen vanuit school en willen daarom niet vastzitten aan sportverplichtingen. Aangezien zij flexibiliteit erg belangrijk vinden, kunnen zij naast het afsluiten van een abonnement ook losse kaartjes kopen aan de deur.

De S.M.D.R. Party is er voor jongeren, door jongeren. Het is niet 'cool' om je ouders bij de deur van een Party te zien staan. Studenten van de sportopleiding krijgen daarom de kans om als bijbaan sportlessen samen te stellen en aan te bieden tijdens de Parties. Deze studenten krijgen zo de kans om hun kennis in de praktijk te brengen. Door deze flexibele studenten in te zetten, blijven daarnaast de arbeidskosten beperkt (in vergelijking met het aannemen van meer ervaren en dus duurdere sportleraren). Uiteraard zal er wel een ervaren sportleraar worden aangenomen die eindverantwoordelijk is en de studenten begeleidt.



Rol gemeente?

De gemeente zal in eerste instantie een stakeholder moeten vinden die enthousiast is over dit concept en de S.M.D.R. Party graag wil organiseren. Zodra deze persoon of groep de verdere ontwikkeling en uitvoering van het concept op zich heeft genomen, kan de gemeente een faciliterende rol op zich nemen. Er moeten sportzalen en eventueel andere ruimtes beschikbaar worden gesteld. Mogelijk kan de gemeente haar contacten met middelbare scholen inzetten om de S.M.D.R. Party te promoten.

Conclusie: waarom dit concept?

Zoals in onderstaande tabel te lezen is, speelt de S.M.D.R. Party in op alle vijf de sport gerelateerde behoeften genoemd door jongeren van 11-17 jaar (uit het onderzoek van Young Works).

Wensen jongeren:	Hoe speelt S.M.D.R. Party hier op in?
Recreatief	In lijn met het advies van Young Works maakt S.M.D.R. Party er een <i>happening</i> van. Hierdoor verschuift de aandacht van sport en presteren naar sport en fun.
Trots	Er worden afwisselend verschillende sporten aangeboden, dit is in lijn met het advies van Young Works. Jongeren kunnen zo positieve ervaringen opdoen: er is vast iets waar ze goed in zijn.
Sociaal	In lijn met het advies van Young Works legt S.M.D.R. Party het accent op samen plezier beleven. Jongeren krijgen naast dit sociale aspect (tijdens het Party onderdeel 'socialize') de kans om te bewegen ('move'), hun zorgen weg te dansen ('dance') en te ontspannen ('relax').
Tijd	Door jongeren de mogelijkheid te bieden om losse kaartjes te kopen i.p.v. een vast abonnement, hoeven de jongeren niet te sporten als het hen niet uitkomt. Dit is in lijn met het advies van Young Works om sport in flexibele vorm aan te bieden.
Ontstressen	Zoals al eerder aangegeven, wordt er een onderdeel 'relax' aangeboden tijdens de Parties. Tijdens dit onderdeel staat (fysieke en mentale) ontspanning centraal, dit in lijn met het advies van Young Works.