



© Ivola Bazánth

Buurtsport Brugge brengt vijf lessen mee vanop MOVE Congress

Laurens Debonne
coördinator Buurtsport Brugge
laurens.debonne@spoorbrugge.be

Boedapest was op 16, 17 en 18 oktober het toneel van het negende MOVE Congress: een internationaal sport-voor-allencongres waar ook voor Vlaamse en Brusselse steden wat te rapen viel. Daarom stuurden we er een van onze leden naartoe. In dit artikel deelt Laurens Debonne van Buurtsport Brugge de vijf lessen die hij vanuit Boedapest meeneemt naar de Brugse sportpleintjes en sportterreinen.

Les 1 // “Any is better than none”

We bewegen te weinig. Rond die vaststelling was de centrale boodschap van alle lezingen en workshops opgebouwd. Zowel in hoge-inkomenslanden – zoals België – als in ontwikkelingslanden, van baby’s tot senioren. Dat heeft een gigantische en negatieve impact op onze collectieve gezondheid.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beschouwt die groeiende

inactiviteit als een gezondheids-crisis. Die moeten en kunnen we aanpakken aan de hand van de strategische doelstellingen voor 2019-2023: *Triple Billion*. En een derde van die drie miljard is het meest relevant voor ons: “one billion more people enjoying improved health and well-being”.

Minder dan 60 minuten

Er zijn een heleboel verrassende en verontrustende statistieken gedeeld tijdens het hele congres. Maar één springt er voor mij uit. Volgens het

WHO beweegt 81 procent van de adolescenten minder dan de aanbevolen 60 minuten per dag.

Met Buurtsport Brugge willen we vooral die groep van kinderen en adolescenten in beweging zetten en levenslang in beweging houden. Buurtsport Brugge wordt dan ook door onze beleidsmakers beschouwd als een preventieve maatregel.

Daarom neem ik de boodschap “any is better than none” mee. Iets van beweging is beter dan geen beweging. Het is een verademing tussen de tienduizend stappen, de ten miles en dertig-dagen-lang-dertig-minuten-bewegencampagnes.

Naar actieve levensstijl

“Any is better than none” betekent: ga met de fiets naar de bakker in plaats van met de auto. Maak tussen twee vergaderingen door een korte wandeling. Het is misschien maar twintig minuten lichte activiteit op een hele dag, maar iets is beter dan niets. Van daaruit kunnen bewegingscoaches, (buurt)sportanimatoren en gezondheidspromotoren vertrekken en verderbouwen naar dat doel van die zestig minuten. Maar leggen we de lat bij de start te hoog, dan lopen we het risico een grote en kwetsbare groep te demotiveren en te verliezen.

Les 2 // Gamification of sport: more than a gimmick

Gamification of sport is een trending topic. Neem nu *muurbal* of *balleke kaats*: een speelplaatsklassieker sinds de uitvinding van muren en ballen. Maar de game-industrie innoveert en komt met iets nieuws. Een potje *space invaders* aan de hand van een beamer en een smartboard maakt van muurbal een interactief spel met punten en geluiden, toeters en bellen.

Op het MOVE Congress konden we verschillende nieuwigheden uitproberen. “Dit is geen gimmick, maar de toekomst van de sport”, luidt de centrale boodschap van de fabrikanten. Tennis is saai om naar te kijken,

e-sports zijn boeiender. Een pannakooi is leuk, een arena met touchscreens is leuker. Willen de klassieke sporten relevant blijven, dan kijken ze beter naar wat de games aan het doen zijn.

Onmiddellijke beloning

Er zit potentieel in die hybrides tussen sport en games, vooral om de grote groep van niet-sporters te activeren. De stap van zetel naar squashzaal is voor velen groot, en gametechnologie kan een ideale tussenstap zijn. Ik denk ook aan de VR Sportscube op de sportinnovatiecampus van HOWEST in Brugge.

De grote kracht van de games zit vooral in de onmiddellijke beloning. Je hoeft niet te wachten tot zondagochtend om een match te spelen en misschien te winnen, het is meteen punten scoren en beter worden. Het werkt verslavend met keer op keer die dopaminerush. Het is ook heel toegankelijk als activiteit op zich.



Wat gamification vergeet, is dat sporten ook gaat over de kantine achteraf en de vriendschap

Alles is zo ontworpen dat het zo eenvoudig mogelijk is om in te stappen. Geen complexe technieken of moeilijke regels. Alles is duidelijk van bij de start. Een skateboarder moet maanden oefenen om die ene sprong onder de knie te krijgen, maar in de wereld van *gamification* scoor je direct punten en zie je jezelf stijgen op het leaderbord.

Kantine achteraf

Toch kijk ik kritisch naar de gamification van sport. Net zoals de Nintendo Wii de bowlingbanen wereldwijd niet heeft weggeconcentreerd denk ik ook niet dat de klassieke sporten moeten vrezen voor hun voortbestaan. Wat de gami-



© Ivola Bazánth

Recreatief sporten en ontspanning zijn een essentieel puzzelstuk om de inactieve groep in onze samenleving te activeren

fication van sport vergeet, is dat sporten over veel meer gaat dan louter de activiteit op zich. Het gaat over de kantine achteraf, de vriendschap, het samen groeien in winst en verlies.

De onmiddellijke beloning werkt om iemand uit de zetel te krijgen, maar ik betwijfel of het hem ook op lange termijn uit de zetel houdt. Een andere bedenking is de kostprijs. Het kost een kleine 7.000 euro om van muurball een game te maken met een beamer en een scherm. De panna-arena met touchscreens kost al snel meer dan een gezinswagen. In tegenstelling tot veel ander sportmateriaal heeft het ook maar één functie. Een leerkracht lichamelijke opvoeding kan met een doeltje en een bal minstens twintig activiteiten verzinnen. Die creativiteit en multi-inzetbaarheid krijg je niet bij de space-invaders.

Les 3 // Placemaking for an active lifestyle

Het MOVE Congress was geen sportcongres, maar een bewegingscongres. Iedereen 60 minuten per dag aan het bewegen krijgen, dat is het opzet. Een interessante optie is om de openbare ruimte te herbekijken. We kunnen die ontwerpen en inrichten zodat ze mensen aanzet tot bewegen. Onder meer Rotterdam, Madrid en Rome boekten daarin al resultaten die het bestuderen waard zijn.

Van onderuit

Mensen aanzetten tot bewegen in de publieke ruimte is eigenlijk relatief eenvoudig. Als ouders hun kinderen veilig met de fiets naar school kunnen brengen, zullen ze dat doen. Als je vier parkeerplaatsen vervangt door een mini-fitness met calisthenics unit, gaan buurtbewoners pull-ups doen. Zet de straat af met twee nadars en leg kunstgras. De burens

halen spontaan hun barbecue boven terwijl de kinderen minivoetbal spelen.

Allemaal vrij eenvoudige ingrepen die goed werken. Ten minste als ze van onderuit komen, want het is geen goed idee om als stadsbestuur lukraak een street work-out in te planten. Dat werkt niet zomaar. Met bewoners samenzitten of hen medezeggenschap geven, werkt daarentegen wel. Het viel op dat de experts rond *placemaking* eigenlijk weinig belang hechten aan het lokale bestuur, maar volledig inzetten op initiatieven die groeien van onderuit met financiering van private partners. In de meest eenvoudige vorm van *placemaking* moet de stad niet veel meer doen dan een vergunning afleveren. En zelfs dat lijkt soms optioneel te zijn in de stroming van *DIY-urbanism*.

Programmatie

Het gaat ook over programmatie versus heraanleg. Neem nu het Schouwburgplein in Rotterdam. Als ik de Nederlandse aanwezigen op het MOVE Congress mag geloven, is dat een soort kale, inspiratieloze, grijze woestijn, midden in de stad. In plaats van een heraanleg koos de stad volop voor programmatie. Daarom werd het plein verrijkt met stoeltjes en verplaatsbare banken. Met het bedrag dat het zou kosten om het opnieuw aan te leggen, kan de stad Rotterdam 200 jaar lang wekelijks (sport)activiteiten aanbieden aan zijn inwoners. De keuze was dus snel gemaakt. Elke zondag is er bijvoorbeeld een gratis yogaworkshop. *Placemaking* gaat in eerste instantie dus over het omgaan met de bestaande ruimte en pas in tweede orde over grote infrastructuurwerken.

Les 4 // Structuur en competitie kunnen meer een drempel zijn dan een motivatie

Ik speel graag badminton, tot ik speel met iemand die badminton beoefent. Dan rol ik met mijn ogen zodra we punten tellen en al zeker als ik moet beginnen letten op de

lijnen op de grond en op het vak waarin mijn opslag moet belanden. Geef mij een zomeravond, een net, een raket en een pluim en ik ben uren aan het sporten. Maar geef me een training en ik haak af na een kwartier.

Primal play

Op het MOVE Congress leerde ik dat ik niet alleen ben met die – volgens sommigen onsportieve – attitude. Recreatief sporten en ontspanning zijn een essentieel puzzelstuk om de inactieve groep in onze samenleving te activeren. Daarom pleit men voor een terugkeer naar *primal play*, wat we in Vlaanderen *vrij spel* zouden noemen bij kinderen. Spelen zonder kader, zonder volwassene die aangeeft wat je moet doen. Graaf een put in het zand, klim in een boom en loop vooral geen intervaltraining, maar tot je buiten adem bent. *Primal play* zou zorgen voor een soort allround work-out die spierkracht, conditie en coördinatie ten goede zou komen. Maar voor veel sportclubs is het nog onontgonnen terrein.

Ik zie in onze buurtsportinitiatieven elke dag de drempel die competitie en structuur kunnen vormen. Voor sommige jongeren zijn sporttechnische vaardigheden al een motivatie op zich. Het zijn de jongeren die records breken in jongleren met de bal. Anderen raken gemotiveerd door competitie. Ze zien Nina Derwael goud winnen en denken: “dat wil ik ook”. Of ze posten elke zondag hun *#winfie* op sociale media. Die twee groepen vinden hun gading in reguliere sportclubs. Maar er is ook een significante groep die geen interesse of aanleg heeft voor competitie of techniek. En ook die groep moeten we in beweging zien te krijgen, liefst 60 minuten per dag.

Voor lokale besturen ligt hier een uitdaging: kunnen we sportinfrastructuur ter beschikking stellen van die grote, maar voorlopig onzichtbare en ongeorganiseerde groep van potentieel recreatieve sporters? Hoe pakken we dat aan? Moeten we voor hen terugrijpen naar de principes rond *placemaking*? ►

Maak publieke ruimte beweegvriendelijk

Wil je ook meer inwoners aanzetten tot bewegen en sporten in de openbare ruimte? In de ISB-Kennisbank vind je sjablonen, praktijkvoorbeelden en de Quickscan Beweegvriendelijke Buitenruimte. Je leest er ook alles over outdoorfitness en gedeeld gebruik van ruimte. Surf naar www.isbkennisbank.be en kies bovenaan het thema ‘Sportinfrastructuur’.



Niet-competitieve sporten

Er zijn al heel wat buursport-initiatieven die succesvol experimenteren met recreatieve sporters, zoals de Geestige Buffalo's in Gent of de homeless teams verbonden aan eersteklasseploegen. Maar we blijven nog te vaak hangen in sport voor specifieke doelgroepen en missen het brede publiek. Dat blijft voorlopig nog een *to do* op mijn lijstje. Al denk ik dat de opmars van niet-competitieve sporten deels een antwoord kan bieden. Boulderen, yoga en vijf vrienden die samen gaan koersen op zaterdagmorgen. In al die gevallen gaat het vooral om persoonlijke groei, zonder competitief element.

Dat verhaal doet mij denken aan het Brugse koor No Notes: een koor voor mensen die eigenlijk niet

kunnen zingen, maar het wel graag doen. Ze zullen waarschijnlijk geen volle zalen trekken, maar dat is ook hun doel niet. Ze genieten vooral van het samen zingen. Ik wacht voorlopig nog op de No Goals en de No Points in de sport.

Les 5 // Ziekenhuizen zien meer kinderen die uit hun bed vallen dan uit een boom

Ik weet niet wat ik het meest verrassend vond aan deze wetenschappelijk onderbouwde stelling. Het feit op zich, of dat academici van serieuze universiteiten er een onderzoek naar voerden. Het vat in ieder geval goed samen wat ik als overkoepelende boodschap meeneem uit dit congres: stilzitten is gevaarlijker dan bewegen. //



Meer lezen over dit onderwerp?
Zoek in de ISB-Kennisbank met de trefwoorden
OPENBARE RUIMTES, BEWEGING, TRENDS

WaterVision

Expert in LED zwembadverlichting

Met onze LED oplossingen voor onder- en boven water optimaliseren wij de lichtkwaliteit en de complete sfeerbeleving in zwembaden.

Zien is geloven!

Bel voor een demonstratie in uw bad
00 31 (0)35 538 7959

