mulier instituut



Rapport

Freerunning onder jongeren

Een onderzoek naar de ervaringen en behoeften van freerunners

Agnes van Suijlekom | Marthe Westerbroek | Anouk Dijkshoorn

Mulier Instituut | 2024

Freerunning onder jongeren

Een onderzoek naar de ervaringen en behoeften van freerunners

In opdracht van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie

Mulier Instituut
Agnes van Suijlekom
Marthe Westerbroek
Anouk Dijkshoorn

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut
Utrecht, maart 2024
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer
U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding:
Mulier Instituut, de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.
Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.

We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.

We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.

We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.

We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.

We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Freerunning onder jongeren

1	**Inleiding**	**8**
1.1	Achtergrond	8
1.2	Doelstelling	8
1.3	Vraagstelling	8
2	**Onderzoeksmethode**	**10**
2.1	Hoofdvraag en deelvragen	10
2.2	Deskresearch	10
2.3	Analyse exit-onderzoek	10
2.4	Vragenlijst onderzoek onder jongeren	11
2.5	Interviews met ondernemende aanbieders	12
3	**Het sportgedrag van jongeren**	**13**
3.1	Sportdeelname van jongeren in cijfers	13
3.2	Algemene sport- en beweegbehoeften van jongeren	14
3.3	Hoe binden en behouden we jongeren?	14
4	**Exit-onderzoek onder gestopte leden van de KNGU**	**16**
4.1	Redenen om met gymsport te beginnen	16
4.2	Redenen om met gymsport te stoppen	16
4.3	Belangrijke factoren bij het sporten volgens de jeugd	17
5	**Ervaringen en behoeften van jongeren die freerunnen bij de KNGU**	**18**
5.1	Achtergrondkenmerken respondenten	18
5.2	Ervaringen van freerunners bij de KNGU	19
5.3	Behoeften van freerunners bij de KNGU	23
6	**Ondernemende freerunningaanbieders**	**25**
6.1	Activiteitenaanbod voor jongeren	25
6.2	Behoeften van jongeren	26
6.3	Visie op samenwerking met de KNGU	27
7	**Conclusies & aanbevelingen**	**28**
7.1	Conclusies	28
7.2	Aanbevelingen	30
Bronnen		**32**


mulier
instituut

Samenvatting

Freerunning onder jongeren

Inleiding

In opdracht van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) heeft het Mulier Instituut een onderzoek uitgevoerd naar de ervaringen en behoeften van jongeren die freerunnen. Dit onderzoek bestaat uit een combinatie van deskresearch, analyse van exit-onderzoek, vragenlijstonderzoek onder jongeren die freerunnen bij de KNGU en interviews met ondernemers die freerunning aanbieden.

De resultaten van dit onderzoek geven de KNGU handvatten voor het inrichten van het eigen freerunningaanbod.

Probleemstelling

De hoofdvraag van dit onderzoek is: 'Welke ervaringen en behoeften hebben jongeren die freerunnen?'

Conclusies en aanbevelingen

Aan de hand van de resultaten hebben we een viertal conclusies opgesteld:

1. Freerunners bij de KNGU positief over huidig sportaanbod

De jongeren die lid zijn bij een KNGU-club zijn over het algemeen tevreden over de freerunningtrainingen en hun trainer. De meeste jongeren ervaren een prettige sfeer op de vereniging en vinden de trainingen altijd of vaak leuk. De jongeren vinden de training minder leuk als de inhoud van de les niet leuk is, of wanneer de groep niet leuk is.

2. Freerunners vinden vooral vaardigheden leren, sociaal contact en vrijheid belangrijk

Freerunners halen vooral plezier uit (nieuwe) vaardigheden leren, sociaal contact en vrijheid. Ze vinden het belangrijk dat er een fijne sfeer heerst en het gezellig is met andere jongeren en de trainer. Daarnaast vinden ze het leuk om creatief bezig te zijn, zelf dingen te bedenken in een omgeving waar geen strakke (spel)regels gelden.

3. Behoefte aan freerunningwedstrijden is wisselend

Twee op de vijf freerunners bij de KNGU lijkt het leuk om deel te nemen aan freerunningwedstrijden. Daarentegen zijn er ook jongeren die juist niets in competitieverband hoeven doen. Zij willen vooral beter worden ten opzichte van zichzelf en hebben geen behoefte aan wedstrijden.

4. Ondernemers zien mogelijkheden voor samenwerking, maar goede aanpak is van belang

De ondernemers zien kansen in een samenwerking met de KNGU, met name op het gebied van topsportinfrastructuur. Beide ondernemers adviseren de KNGU om met

een brede vertegenwoordiging van freerunningondernemers het gesprek aan te gaan om samen te bedenken waar de meerwaarde voor beide partijen zit om te verenigen.

Om de KNGU te adviseren bij het doorontwikkelen van freerunning, doen we de volgende aanbevelingen:

1. **Belangrijk om aandacht te (blijven) besteden aan bekwame trainers**

De jongeren in dit onderzoek zijn over het algemeen tevreden over hun trainer, maar gezien de belangrijke rol van de trainer adviseren we om aandacht te (blijven) besteden aan het werven, opleiden en eventueel bijscholen van trainers.

2. **Zorg voor voldoende variatie tijdens trainingen**

Variatie tijdens de trainingen is voor de jongeren belangrijk. Zorg ervoor dat trainers naast pedagogische vaardigheden ook genoeg inhoudelijke kennis hebben om voldoende variatie in de trainingen te kunnen bieden.

3. **Ga met jongeren in gesprek over hun behoeften**

Het verschilt per jongere wat zij belangrijk of leuk vinden tijdens het sporten. Om deze verschillende behoeften helder te krijgen, is het aan te bevelen dat de trainer met de jongeren in gesprek gaat over hoe zij graag sporten, welke oefeningen ze willen doen en hun persoonlijke doelen.

4. **Benader een brede vertegenwoordiging van ondernemers die freerunning aanbieden**

Om een samenwerking te verkennen, is het van belang dat er een open gesprek plaatsvindt tussen de KNGU een brede vertegenwoordiging van freerunningondernemers. Tijdens het gesprek kan worden nagedacht over hoe zij elkaar kunnen versterken.

Hoofdstuk 1

Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijven we allereerst de definitie van freerunning en de aanleiding van dit onderzoek. Vervolgens formuleren we doelstelling en vraagstelling.

1.1 Achtergrond

Wat is freerunning?
Freerunning is een relatief nieuwe en snelgroeiende sport. Freerunners bewegen op een snelle en vloeiende manier door middel van gymnastische technieken, zoals flips, salto's en sprongen. Het doel is om met behulp van deze technieken over obstakels te komen. De twee voornaamste wedstrijddisciplines zijn *speed* en *style*. Bij *speed* gaat het erom dat de freerunners een parcours zo snel mogelijk afleggen. Bij *style* laten freerunners hun beste tricks zien aan een jury.

Freerunning is een discipline bij de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU). Momenteel bieden 127 clubs die zijn aangesloten bij de KNGU freerunning aan. Het gaat om circa 4000 leden die deze discipline beoefenen. Het is ook mogelijk om freerunning bij ondernemers of op straat ('urban sports') te beoefenen.

De KNGU wil freerunning graag doorontwikkelen en waar mogelijk uitbreiden, zodat het aanbod aansluit bij de behoeften van de jongeren. Daartoe heeft de KNGU behoefte aan zicht op ervaringen en behoeften van jongeren die freerunnen (13-18 jaar). Daarnaast wil de KNGU graag weten in hoeverre freerunningondernemers open staan voor een mogelijke samenwerking met de KNGU. Om hier zicht op te krijgen, heeft de KNGU het Mulier Instituut gevraagd een onderzoek uit te voeren.

1.2 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om zicht te krijgen op de ervaringen en behoeften van jongeren die freerunnen. De resultaten van dit onderzoek geven de KNGU handvatten voor het inrichten van het eigen freerunningaanbod.

1.3 Vraagstelling

Welke ervaringen en behoeften hebben jongeren die freerunnen?

Leeswijzer

In hoofdstuk 2 beschrijven we de onderzoeksmethode. In hoofdstuk 3 benoemen we de trends en ontwikkelingen in het sportgedrag van jongeren. In hoofdstuk 4 gaan we verder in op de behoeften van jongeren die freerunnen op basis van het exit-onderzoek van de KNGU. De resultaten van het vragenlijstonderzoek onder leden van de KNGU presenteren we in hoofdstuk 5. Hoofdstuk 6 beschrijft de resultaten van de interviews met ondernemende sportaanbieders. We sluiten af met conclusies en aanbevelingen in hoofdstuk 7.

Hoofdstuk 2

Onderzoeksmethode

Dit onderzoek bestaat uit een combinatie van deskresearch, analyse van exit-onderzoek, vragenlijstonderzoek onder jongeren die freerunnen bij de KNGU en interviews met ondernemers die freerunning aanbieden. In dit hoofdstuk beschrijven we deze onderzoeksmethoden.

2.1 Hoofdvraag en deelvragen

De hoofdvraag van dit onderzoek is: 'Welke ervaringen en behoeften hebben jongeren die freerunnen?'

Om deze vraag te beantwoorden hebben we de volgende deelvragen opgesteld:

1. Hoe ervaren en beoordelen freerunners bij de KNGU het huidige sportaanbod?
2. Welke behoeften hebben freerunners bij de KNGU wat betreft (nieuw) sportaanbod?
3. Welke behoeften hebben freerunners bij ondernemers wat betreft (nieuw) sportaanbod?

Om freerunning verder te ontwikkelen, heeft de KNGU de ambitie om samen te werken met ondernemers die freerunning aanbieden. Om deze mogelijke samenwerking te verkennen, hebben we een vierde deelvraag opgesteld:

4. Welke meerwaarde zien ondernemende sportaanbieders in samenwerking met de KNGU?

Om de onderzoeksvragen te beantwoorden hebben we gekozen voor een combinatie van: 1) deskresearch, 2) analyse van exit-onderzoek, 3) vragenlijstonderzoek onder jongeren die freerunnen en 4) interviews met ondernemers die freerunning aanbieden.

2.2 Deskresearch

Door middel van deskresearch hebben we een beeld geschetst van de algemene sport- en vrijetijdsbehoeften van jongeren. Hierbij keken we voornamelijk naar trends en ontwikkelingen in het sport- en beweeggedrag van jongeren. Dit heeft geleid tot enkele algemene versterkende en belemmerende factoren.

2.3 Analyse exit-onderzoek

De KNGU heeft door Bureau Fris een online exit-onderzoek laten uitvoeren onder leden die hun lidmaatschap bij de KNGU opzeggen. Door het analyseren van data die bij dit exit-onderzoek worden opgehaald, kunnen we de redenen om te stoppen inzichtelijk maken. De data die we voor dit onderzoek meenemen is afkomstig uit rapporten over het exit-onderzoek dat is uitgevoerd in het najaar van 2021.

Het onderzoek is uitgezet onder een random steekproef van 10.122 gestopte leden van de KNGU gedurende het seizoen 2020/2021. De vragenlijst is door 634 gestopte leden volledig ingevuld en door 119 gestopte leden onvolledig ingevuld.

In verband met beperkte toegang tot de onderzoeksdata, was het niet mogelijk om de ruwe data van dit exit-onderzoek te analyseren. Dat betekent dat we in dit onderzoek geen uitspraken kunnen doen over de motieven van freerunners; enkel over KNGU-leden (waar freerunners onder vallen, maar ook sporters van andere disciplines). De grootste groep stoppers (40%) was actief in het dames turnen. Deze groep heeft daardoor een relatief grote invloed op de resultaten van het exit-onderzoek.

2.4 Vragenlijst onderzoek onder jongeren

We hebben een vragenlijst uitgezet onder jongeren die freerunnen bij de KNGU. De vragenlijst is door de KNGU verstuurd naar 1400 jongeren en stond open van 19 juli 2023 tot 18 september 2023.

Topics

In afstemming met de KNGU hebben we een vragenlijst opgesteld. Onderwerpen die in de vragenlijst aan bod kwamen zijn:

- Motivatie: redenen om te freerunnen, wat freerunnen leuk maakt
- Ervaringen: ervaringen met trainingen en de sfeer op de vereniging, tevredenheid over trainer
- Behoeften: wat trainingen leuker kan maken, behoeften naast trainingen (bijv. wedstrijden of online challenges)

Verder stelden we vragen over de freerunningachtergrond van de jongeren, bijvoorbeeld waar en hoe vaak zij freerunnen en waarom en hoe lang geleden ze zijn begonnen met freerunning.

Winactie

Op initiatief van de KNGU hebben we een winactie aan de vragenlijst gekoppeld. Alle jongeren die de vragenlijst vóór 1 augustus 2023 invulden en hun emailadres in de vragenlijst opgaven, maakten kans om toegangskaarten te winnen voor de World Gymneastrada 2023. We hebben namens de KNGU in totaal zes toegangskaarten verloot onder drie deelnemers.

Respondenten

In totaal hebben 94 respondenten de vragenlijst volledig ingevuld. Het eerste deel van de vragenlijst is door meer respondenten (n=105) ingevuld. De respondenten hebben een gemiddelde leeftijd van 13,5 jaar oud. De vragenlijst is voornamelijk ingevuld door jongens (93%).

Data-analyse

We hebben gesloten vragen van de vragenlijst geanalyseerd door middel van beschrijvende statistiek. De open vragen zijn gecodeerd en gebundeld. De resultaten van de vragenlijst beschrijven we in hoofdstuk 5.

2.5 Interviews met ondernemende aanbieders

We hebben twee interviews gevoerd met ondernemende aanbieders. Meer interviews waren niet mogelijk vanwege beperkte bereidheid om deel te nemen aan dit onderzoek.

In de interviews vroegen we voornamelijk naar:

- het sportaanbod voor jongeren (trainingen, wedstrijden, maar ook andere activiteiten zoals kampen.);
- de behoeften van de jongeren wat betreft (nieuw) sportaanbod;
- de visie op een (mogelijke) samenwerking met de KNGU.

De interviews vonden online plaats via Microsoft Teams. We hebben de interviews met toestemming van de geïnterviewden opgenomen en uitgewerkt in de vorm van een gespreksverslag. De gespreksverslagen zijn thematisch geanalyseerd. De resultaten van de interviews presenteren we in hoofdstuk 6.

Hoofdstuk 3

Het sportgedrag van jongeren

In dit hoofdstuk schetsen we een beeld van de trends en ontwikkelingen in het sportgedrag van jongeren.

3.1 Sportdeelname van jongeren in cijfers

Het percentage wekelijkse sporters onder jongeren (12 t/m 17 jaar) is gedaald van 81% in 2002 naar 72% in 2022. (CBS/RIVM, 2023a). Jongens sporten nog altijd meer dan meisjes (respectievelijk 76,2% en 67,8% in 2022) (CBS/RIVM, 2023b).

Fitness steeds populairder

Voetbal is de meest beoefende sport onder jongeren, gevolgd door fitness en hockey. Waar voetbal over de jaren een constante populariteit kent, wordt fitness steeds populairder. Het percentage sportende jongeren dat aan fitness doet steeg van 6.5% in 2002 naar 14.4% in 2022 (CBS/RIVM, 2023a). Dat steeds meer jongeren gaan fitnessen, lijkt te maken te hebben met de behoefte aan meer flexibiliteit en variatie. Daarbij is het aantal sportscholen de afgelopen jaren enorm toegenomen, waardoor fitness toegankelijker is geworden. Ook sociale media zorgen ervoor dat jongeren voor fitness kiezen: jongeren worden via bijvoorbeeld Instagram en TikTok geïnspireerd door 'fitfluencers' om schoonheidsidealen na te streven.

Verder zijn meer jongeren gaan hardlopen in de afgelopen twintig jaar. Gymsport en tennis zijn minder populair geworden.

Jongeren minder vaak lid van een sportvereniging

Volgens onderzoek van NOC*NSF zijn steeds minder jongeren lid van een sportvereniging. Volgens de sportkoepel zien jongeren steeds meer drempels om lid te worden van een sportvereniging, bijvoorbeeld vaste trainingstijden en verplichtingen. Sinds 2018 is het aantal leden onder jongeren gedaald van 645.700 naar 580.900 in 2022 (NOC*NSF, 2023). Deze daling is vooral te zien bij de binnensport, als gevolg van de coronacrisis. Voor binnensport golden namelijk strengere maatregelen dan voor de buitensport.

In 2019 hadden meer jongeren een abonnement bij een sportaanbieder ten opzichte van 2017. In 2021 waren er juist minder jongeren met een abonnement bij een sportaanbieder, maar gezien de coronapandemie dat is een logische ontwikkeling (NOC*NSF, 2023).

3.2 Algemene sport- en beweegbehoeften van jongeren

Sportmotivatie: sociaal, fysiek en mentaal

Er zijn diverse onderzoeken gedaan naar de motivatie van jongeren om te sporten (Visser et al., 2016; NOC*NSF, 2022). Hieruit komt naar voren dat de meeste jongeren sporten om een leuke activiteit te hebben. Waar volwassenen vooral sporten vanwege hun gezondheid en/of uiterlijk, sport de jeugd vooral omdat ze het leuk vinden. In de onderzoeken wordt niet beschreven wat jongeren onder een 'leuke activiteit' verstaan, maar dit verschilt uiteraard per jongere. Daarnaast sporten jongeren voor de gezelligheid en om nieuwe mensen te ontmoeten (sociale aspect). Dit sociale aspect is voor jongeren belangrijk.

Jongeren halen ook motivatie uit prestaties verbeteren en fysieke vooruitgang. Een betere conditie krijgen, gezondheid behouden/verbeteren en sterker, gespierder of leniger worden zijn redenen waarom jongeren sporten. Ook energie kwijtraken is voor jongeren een reden om te sporten. Naast het sociale en fysieke aspect speelt ook het mentale aspect een rol. Jongeren sporten om zelfvertrouwen en een goed gevoel te krijgen, om een nieuwe vaardigheid te leren en om mee te kunnen doen aan wedstrijden.

Voor jongeren zijn ouders (58%) en vrienden (48%) de belangrijkste inspiratiebronnen om te gaan sporten. Ouders die stimuleren om te sporten vormt voor jongeren een drijfveer (NOC*NSF, 2023).

Redenen om niet (meer) te sporten

Redenen van (niet-sportende) jongeren om niet te sporten zijn dat ze sporten niet leuk vinden, niemand hebben om mee te sporten, al genoeg bewegen, niet weten welke sporten zij willen beoefenen, tijdgebrek of omdat ze geen passend aanbod kunnen vinden. De reistijd naar een sportaccommodatie speelt wat meer een rol voor jongeren dan voor de overige leeftijdsgroepen, mogelijk vanwege het niet hebben van een auto, maar dit vormt een relatief kleine belemmering (NOC*NSF, 2022; NOC*NSF, 2023; Visser et al., 2016).

3.3 Hoe binden en behouden we jongeren?

In het Erasmus+Sport project Keep Youngsters Involved tonen onderzoekers veertien factoren aan die een belangrijke rol spelen in het binden en behouden van jongeren, om sportuitval te voorkomen (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2020). In tabel 3.1 hebben we deze veertien factoren met een verkorte omschrijving toegelicht.

Tabel 3.1
Factoren voor binden en behouden van jongeren in de sport

Factor	Toelichting
1. Autonomie	Jongeren hebben behoefte aan een gevoel van vrijheid (bijv. in het maken van keuzes
2. Waargenomen competentie	Jongeren willen vertrouwen hebben in hun vermogen om een (uitdagende) taak of doel een te bereiken.
3. Verwantschap	Jongeren willen zich onderdeel van het team en zich o.a. veilig en geaccepteerd voelen.
4. (Taak)klimaat	Jongeren willen positieve aanmoediging en waardering krijgen vanuit de omgeving.
5. Tijd/doel conflict	Jongeren willen hun tijd zo kunnen organiseren dat het mogelijk is om te blijven sporten en bewegen, bijv. door te sporten op geschikte, flexibele en toegankelijke tijdstippen.
6. Kosten	Jongeren moeten in staat zijn om de kosten te kunnen betalen om betrokken te blijven en mee te kunnen doen aan sport.
7. Verwachtingen	Jongeren willen weten en begrijpen wat hij of zij kan verwachten van de club als hij of zij lid is (op lichamelijk-, sociaal- en mentaal vlak).
8. Waarden	Jongeren zouden moeten weten dat het belangrijk is om te sporten en te bewegen.
9. Relatie trainer-jongere	Jongeren willen een effectieve relatie hebben met de trainer en/of coach. Een effectieve relatie omvat onder andere empathisch vermogen, eerlijkheid, ondersteuning, het leuk vinden, aardig zijn, acceptatie, reactief, samenwerken, zorgzaam, respect en positief inzicht.
10. Peer-betrokkenheid	Jongeren moeten door andere spelers aangemoedigd worden en visa versa. Jongeren willen niet gepest worden of een vervelend gevoel krijgen als ze deelnemen.
11. Ouder-autonomie support	Ouders/verzorgers zouden hun kinderen moeten aanmoedigen en ondersteunen in de sport.
12. Preventief beleid	Elke club zou beleid moeten hebben tegen uitval van jongeren gebaseerd op de factoren die dit veroorzaken.
13. Toegankelijkheid	De sportaccommodatie moet veilig en gunstig gelegen zijn, zodat iedere jongere het kan bereiken en zich er veilig en geaccepteerd voelt.
14. Type sport of aanbod	Alle jongeren willen een sport kunnen doen die zij leuk vinden. En deze sport op hun eigen niveau (recreatief, competitief etc.) kunnen beoefenen.

Bron: Kenniscentrum Sport & Bewegen (2020).

Hoofdstuk 4

Exit-onderzoek onder gestopte leden van de KNGU

In dit hoofdstuk beschrijven we resultaten van het exit-onderzoek, waarin we ingaan op de redenen om te beginnen en te stoppen met gymsport. Vervolgens beschrijven we wat ex-leden belangrijk vinden bij het sporten.

De KNGU heeft een online exit-onderzoek laten uitvoeren onder leden die hun lidmaatschap bij de KNGU in het seizoen 2020/2021 hebben opgezegd. Zoals beschreven in hoofdstuk 2 is het niet mogelijk om uitspraken te doen over de motieven van freerunners; enkel over KNGU-leden (waar freerunners onder vallen, maar ook sporters van andere disciplines).

In het onderzoek werd gevraagd waarom de gestopte leden zijn begonnen en gestopt bij de KNGU.

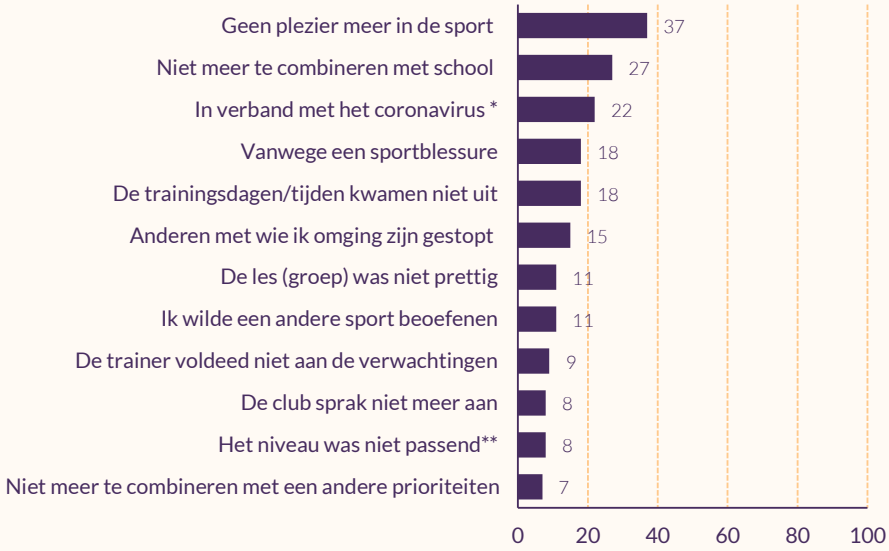
4.1 Redenen om met gymsport te beginnen

De meest genoemde redenen van jongeren (13-18 jaar; n=178) om te beginnen met gymsport zijn 'plezier hebben' (79%), 'om vaardigheden te leren en te verbeteren' (42%) en 'om fit en gezond te worden/blijven' (26%). Deze redenen komen overeen met landelijk onderzoek onder jongeren. Jongeren hechten veel waarde aan plezier beleven, presteren en hun gezondheid verbeteren. Andere redenen die jongeren in het exit-onderzoek noemen zijn: 'vrienden/vriendinnen/broer/zus deden al aan een gymsport' (12%), 'om nieuwe vrienden/vriendinnen te maken' (11%), 'één of beide ouders doen aan een gymsport/hebben een gymsport beoefend (10%), 'geïnspireerd door topturners' (7%), 'om aan wedstrijden mee te kunnen doen' (6%) en 'gezien op TV, internet of een game' (4%).

4.2 Redenen om met gymsport te stoppen

In het exit-onderzoek werd ook gevraagd naar de reden(en) waarom de leden zijn gestopt (figuur 4.1). De meest genoemde reden om te stoppen is het ontbreken van plezier in de sport (37%). Andere redenen (niet in figuur) waren 'te weinig wedstrijdmogelijkheden' (5%), 'te grote reisafstand' (5%), 'er werden te weinig evenementen georganiseerd' (3%), 'vanwege financiële redenen (los van corona)' (2%) en 'ik moest stoppen van mijn ouders' (1%). Daarnaast antwoordde 16% 'Anders, namelijk'. Antwoorden die werden gegeven waren: 'digitaal aanmelden en reserveren' en 'leeftijdsverschil in de groep te groot'.

Figuur 4.1
Redenen om te stoppen met gymsport
(in procenten, n=178)



Bron: Exit-onderzoek KNGU, 2021
* De meerderheid gaf aan gestopt te zijn omdat er geen aanbod meer was (64%). Anderen wilden eigenlijk eerder al stoppen, maar hakten de knoop eerder door vanwege de coronamaatregelen (33%). Een enkeling moest stoppen vanwege hun financiële situatie (3%).
** Eén respondent gaf aan dat het niveau te hoog was; de overige 13 vonden het niveau te laag.

4.3 Belangrijke factoren bij het sporten volgens de jeugd

In het exit-onderzoek werd aan gestopte leden (n=418) gevraagd om voor een aantal factoren te beoordelen hoe belangrijk zij deze vinden bij het sporten. De leden beoordelen sociale factoren het vaakst als (heel) belangrijk. Prettige begeleiding is de meest belangrijke factor bij het sporten voor 6- tot 18-jarigen; 97% vindt dit (heel) belangrijk. Verder vinden gestopte jeugdleden de omgang met anderen tijdens het sporten en vaardigheden leren (heel) belangrijk resp. 94% en 86%). Flexibel sporten, resultaten monitoren en lid zijn van een vereniging of club vinden de gestopte jongeren minder belangrijk.

Minst en meest belangrijke factoren bij het sporten

Minst belangrijk ↑
- flexibel kunnen sporten (zonder lidmaatschap);
- monitoren van resultaten;
- lid zijn van een vereniging of club;
- sporten op een vaste tijd;
- sporten op een vaste locatie;
- gevarieerde lessen;
- voldoende mogelijkheden om te trainen;
- vaardigheden leren;
- de omgang met anderen tijdens het sporten;
- prettige begeleiding bij het sporten.

↓ Meest belangrijk

Hoofdstuk 5

Ervaringen en behoeften van jongeren die freerunnen bij de KNGU

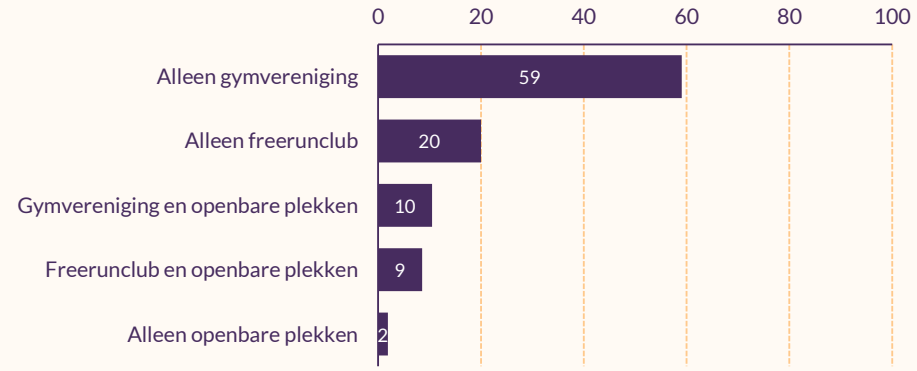
Allereerst beschrijven we de achtergrondkenmerken van de jongeren die de vragenlijst invulden. Vervolgens beschrijven we hoe jongeren die freerunnen bij een gymvereniging van de KNGU het freerunningaanbod ervaren. Daarnaast gaan we in op de behoeften van de jongeren wat betreft (nieuw) freerunningaanbod.

5.1 Achtergrondkenmerken respondenten

Jongeren voornamelijk actief op de gymvereniging

De jongeren freerunnen op verschillende locaties (figuur 5.1). Het merendeel freerunt alleen bij een gymvereniging (59%). Eén op de vijf freerunt alleen bij een freerunclub (20%). De meeste jongeren die op openbare plekken freerunnen, doen dit ook bij de gymvereniging of de freerunclub.

Figuur 5.1
Locaties waar jongeren freerunnen
(in procenten, n=105)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder freerunning leden KNGU, 2023

De meeste jongeren freerunnen één of twee keer per week bij hun gymsportvereniging of freerunclub (resp. 95% en 93%). De helft van de jongeren die freerunnen op een openbare plek doet dat drie tot vijf keer per week. Eén op de vijf doet naast freerunning ook nog een andere gymsport (19%).

Het merendeel freerunt één tot drie jaar bij een vereniging of club (51%). De jongeren zijn vooral in aanraking gekomen met freerunning via vrienden of

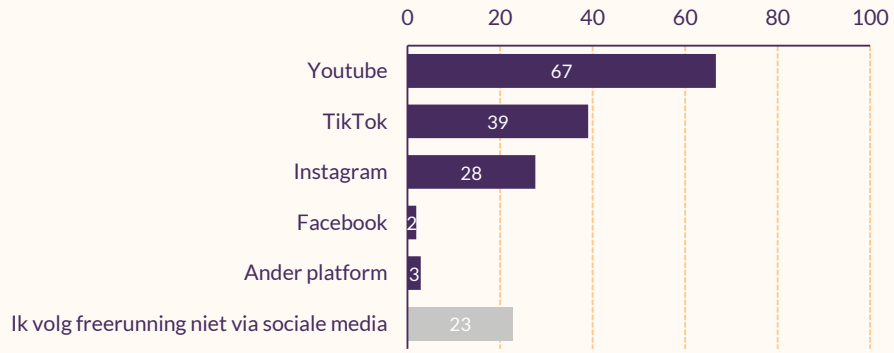
kennissen (54%) of door sociale media (35%). In de open antwoorden geven jongeren aan dat zij (ook) via ouders of de gymvereniging zijn begonnen met freerunning.

De meeste respondenten zijn van plan om de komende jaren te blijven freerunnen (81%). 16 procent van de respondenten weet het niet, en 3 procent is niet van plan om lid te blijven.

YouTube meest populaire sociale media platform

We vroegen de jongeren of ze sociale media gebruiken voor het bekijken van foto's of video's over freerunning. Het merendeel van de respondenten (77%) geeft aan één of meerdere platforms te gebruiken voor freerunning (figuur 5.2). YouTube is het meest gebruikte platform. De jongeren volgen op YouTube onder andere het account van Bob Reese en/ of Storror. Andere veelgebruikte platformen zijn TikTok en Instagram. Ongeveer een kwart volgt freerunning niet via sociale media (23%)

Figuur 5.2
Sociale media platforms die respondenten gebruiken voor foto's en video's over freerunning, meerdere antwoorden mogelijk
(in procenten, n=105)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder freerunning leden KNGU, 2023

5.2 Ervaringen van freerunners bij de KNGU

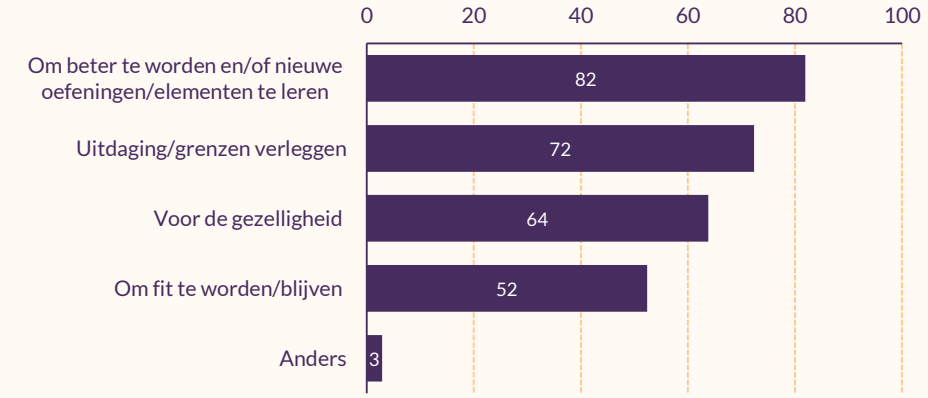
Nieuwe elementen leren, uitdaging, gezelligheid en vrijheid belangrijk

In figuur 5.3 is te zien dat de jongeren voornamelijk aan freerunning doen om beter te worden en/of nieuwe oefeningen/elementen te leren (82%). Verder geven de jongeren aan dat ze freerunnen voor de uitdaging/ het verleggen van grenzen (72%), de gezelligheid (64%) en/of om fit te worden/blijven (52%).

Figuur 5.3

Redenen om aan freerunning te doen, meerdere antwoorden mogelijk

(in procenten, n=105)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder freerunning leden KNGU, 2023

In een open vraag vroegen we wat de jongeren leuk vinden aan freerunnen. Meerdere jongeren geven aan dat ze freerunning leuk vinden omdat ze veel vrijheid ervaren in de sport. Zo geeft een van de jongeren aan:

'Vrijheid, geen strakke regels, je eigen dingen bedenken, alles is goed, geen competitie onderling'

Freerunner, 13 jaar

Meerdere respondenten benoemen dat ze freerunning leuk vinden omdat er geen regels aan vast zitten, ze creatief kunnen zijn en veel verschillende dingen kunnen doen. Daarnaast vinden de respondenten freerunning leuk omdat het de mogelijkheid geeft om nieuwe *tricks* te leren. Veel respondenten vinden dat leuk vanwege de uitdaging/spanning.

'Ik vind het leuk om mezelf uit te dagen en om tricks te leren'

Freerunner, 14 jaar

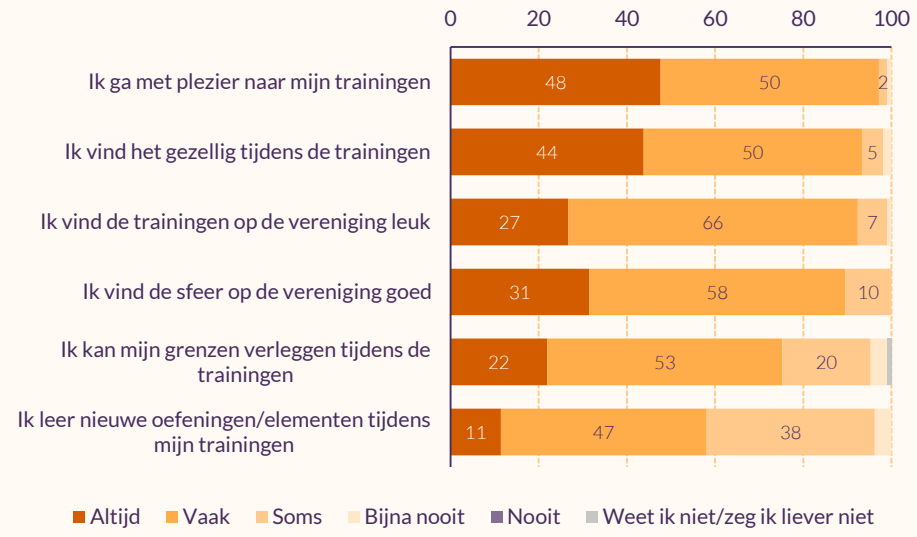
Respondenten vinden freerunning minder leuk wanneer de les niet leuk is (28%), er iets niet lukt of ze een blessure hebben (15%) of wanneer de groep niet leuk is (16%). Een op de vijf respondenten vindt freerunning nooit 'minder of niet leuk' (21%).

Jongeren tevreden over freerunningtrainingen

De jongeren zijn over het algemeen tevreden over de freerunningtrainingen bij de vereniging, en beoordelen het gemiddeld met een 8,2. Eén respondent beoordeelt de trainingen voor freerunning bij de vereniging als onvoldoende.

Figuur 5.4 geeft weer dat de respondenten over het algemeen positief zijn over de trainingen. Bijna alle respondenten gaan altijd of vaak met plezier naar de trainingen (98%) en vinden de trainingen altijd of vaak gezellig (94%).

Figuur 5.4
Ervaringen met de freerunningtrainingen, volgens KNGU leden
(in procenten, n=105)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder freerunning leden KNGU, 2023

Het merendeel vindt de trainingen op de vereniging altijd of vaak leuk (93%). We vroegen deze respondenten waarom ze de trainingen leuk vinden. Een op de drie vindt de trainingen leuk omdat het gezellig is, de sfeer fijn is of omdat ze met vrienden zijn (35%).

Drie op de vier respondenten geeft aan grenzen te kunnen verleggen tijdens de trainingen (75%). 58 procent van de respondenten leert altijd of vaak nieuwe oefeningen/elementen tijdens de training, bij ruim een derde gebeurt dit soms (38%).

We vroegen de respondenten die aangaven de trainingen vaak, soms of bijna nooit leuk te vinden wanneer ze de trainingen (soms) niet leuk vinden. De meest genoemde redenen zijn: als de inhoud van de les niet leuk is, of wanneer de groep niet leuk is. Zo geeft een van de respondenten aan:

> ***'Soms te weinig motivatie van de rest, veel lessen zijn ook met focus op salto's terwijl dat niet het enige element van freerunning is'***

Bovenstaand citaat illustreert ook het belang van afwisseling tijdens de lessen. De jongeren vinden het belangrijk dat er variatie is in oefeningen.

Fijne sfeer op de vereniging

De sfeer op de vereniging is volgens de meeste jongeren altijd of vaak goed (90%). We vroegen hen waarom zij de sfeer op de vereniging (vaak) goed vinden. De meeste jongeren benoemen dat dit komt omdat het gezellig is en er leuke kinderen zijn. Ook benoemen ze dat de trainer voor de fijne sfeer zorgt. De respondenten die de sfeer op de vereniging niet altijd fijn vinden geven voornamelijk aan dat dit komt omdat er ruzie tussen andere kinderen is of omdat andere kinderen vervelend doen. Zo noemt één deelnemer:

> ***'Er is vaak wel iemand die er geen zin in heeft en diegene verpest de hele sfeer'***
>
> Freerunner, 17 jaar

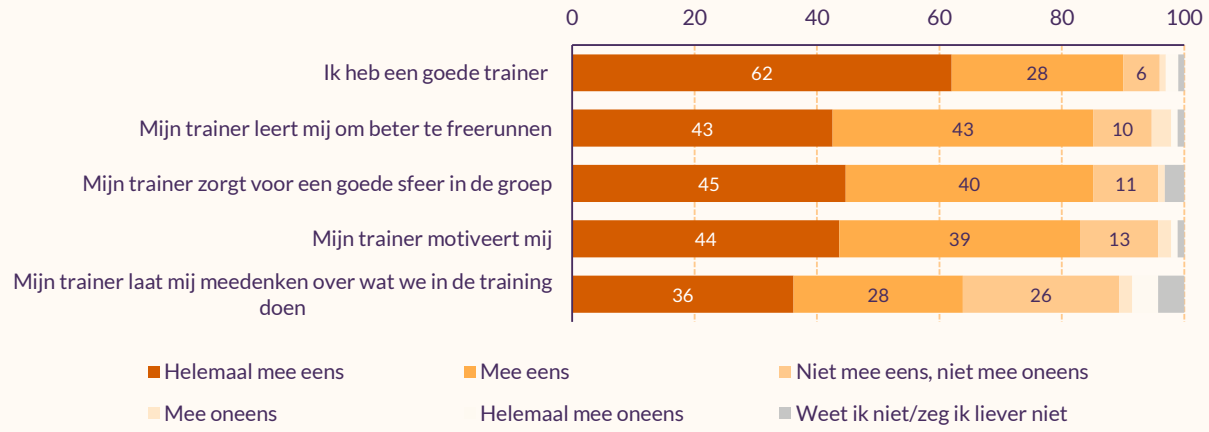
De jongeren vinden het fijn als de groep gezellig en gemotiveerd is.

Jongeren positief over trainer

We vroegen de jongeren in hoeverre zij het eens zijn met stellingen over hun trainer (figuur 5.5). Het merendeel is positief over de trainer. Bijna alle respondenten (90%) zijn het (helemaal) eens met de stelling *'ik heb een goede trainer'*. Zij benoemen dat hun trainer:

- aardig en gezellig is;
- goed les geeft;
- zelf goed is in de sport;
- uitdaging biedt en helpt met het bereiken van doelen.

Figuur 5.5
Ervaringen met de freerunning trainer
(procenten, n=94)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder freerunning leden KNGU, 2023

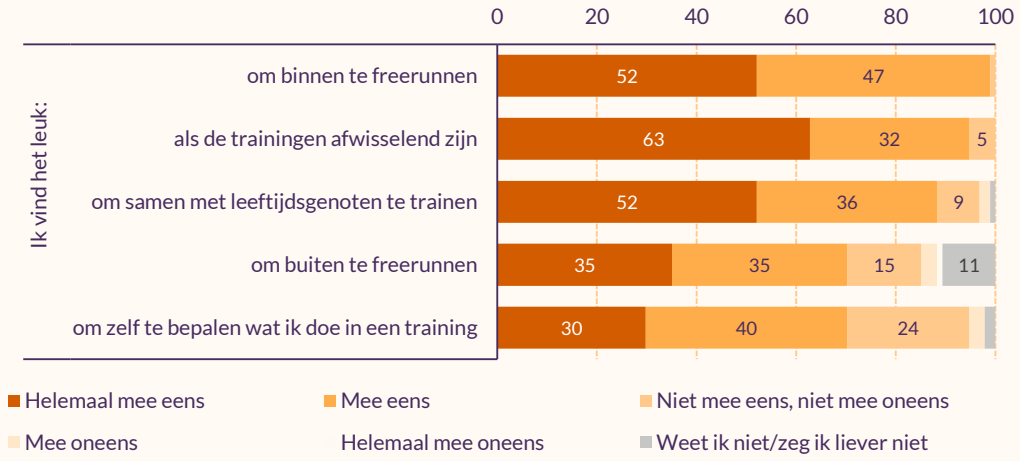
5.3 Behoeften van freerunners bij de KNGU

Om de freerunningbehoeften van de jongeren in kaart te brengen hebben we enkele stellingen voorgelegd over freerunning (figuur 5.6).

Afwisseling, trainen met leeftijdsgenoten en binnen freerunnen is leuk

De jongeren vinden het leuk als de trainingen afwisselend zijn (95%) en om met leeftijdsgenoten te trainen (88%). Over het algemeen vinden de respondenten binnen freerunnen leuker dan buiten freerunnen. 70 procent van de jongeren vindt het leuk om zelf te bepalen wat zij doen in een training.

Figuur 5.6
Voorkeuren voor freerunning
(in procenten, n=94)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder freerunning leden KNGU, 2023

Jongeren leren graag van goede freerunners

De meerderheid van de respondenten vindt of lijkt het leuk om te leren van goede freerunners (85%). Minder dan de helft van de jongeren lijkt het leuk om mee te doen aan een event (46%).

Twee op de vijf jongeren wil meedoen aan freerunning wedstrijden

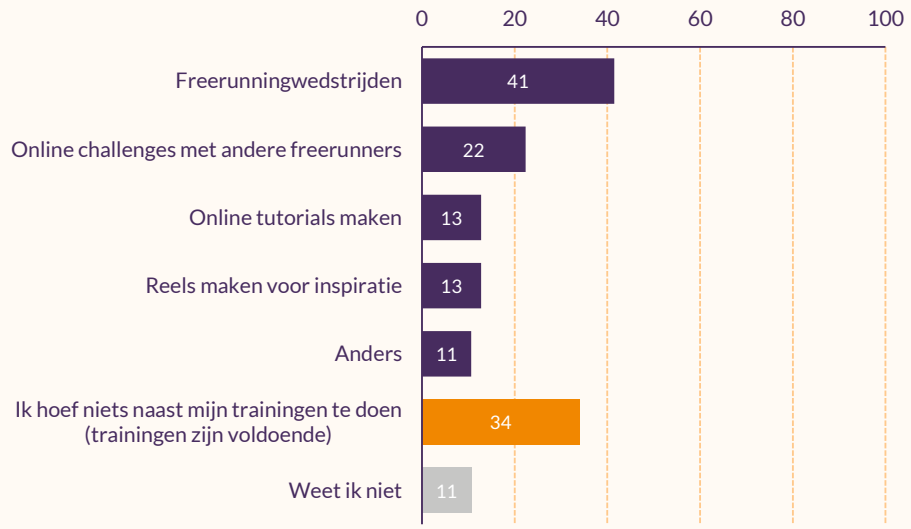
We vroegen de jongeren wat ze naast de trainingen nog meer met freerunning willen doen (figuur 5.7).Twee op de vijf lijkt het leuk om mee te doen aan freerunning wedstrijden (41%). We hebben deze respondenten gevraagd naar hun behoeften met betrekking tot het wedstrijdaanbod (n=39) (kader 1).

Een op de vijf respondenten zou online challenges willen doen met andere freerunners (22%). Dit kan volgens de jongeren zijn dat je elkaar moet uitdagen om een bepaalde trick te doen en om dit te filmen.

Figuur 5.7

Behoeften om naast de trainingen aan freerunning te doen

(in procenten, n=94)



Bron: Mulier Instituut, vragenlijst onder freerunning leden KNGU, 2023

Behoeften in het wedstrijdaanbod

59 procent geeft aan 2-3 keer per jaar een wedstrijd te willen doen.

61 procent is bereid om maximaal 60 minuten af te leggen voor een enkele reis naar een wedstrijd.

64 procent wil de wedstrijden doen met jongeren van hun eigen leeftijd.

44 procent wil de wedstrijden in individueel en in teamverband doen. 23 procent alleen individueel, 18 procent alleen in teamverband en voor 15 procent maakt het niet uit.

Kader 1: behoeften in wedstrijd aanbod, volgens de respondenten die het leuk lijken om aan wedstrijden mee te doen (n=39)

Hoofdstuk 6

Ondernemende freerunningaanbieders

In dit hoofdstuk presenteren we de resultaten van de interviews met twee ondernemers die freerunninglessen aanbieden. Dit doen we aan de hand van drie thema's: activiteitenaanbod voor jongeren, behoeften van jongeren en de visie op samenwerking met de KNGU.

6.1 Activiteitenaanbod voor jongeren

Freerunninglessen in *freerunning gyms*

We vroegen de ondernemers om iets te vertellen over hun activiteitenaanbod voor jongeren. Beide ondernemers bieden meerdere keren per week freerunninglessen aan. De meeste jongeren volgen één keer per week een les. Naast de freerunninglessen organiseren de ondernemers andere activiteiten, zoals workshops, evenementen en wedstrijden.

De ondernemers geven hun lessen in *gyms* (sporthallen) die speciaal voor freerunning zijn ingericht. Dit verschilt van de freerunninglessen bij de KNGU; die vinden gewoonlijk in een turnhal of gymzaal plaats. Volgens de ondernemers is dit een belangrijk verschil, omdat andere ruimten en materialen zorgen voor andere trainingen dan bij de KNGU. Een van de ondernemers geeft aan dat zij zoveel mogelijk de situatie van buiten nabootsen, waar de sport vandaan komt. Zij focussen op hoe de freerunner zich kan aanpassen aan zijn omgeving, en minder op het doen van trucs. Daarmee proberen ze de sporters de achtergrond van het freerunnen (overwinnen van obstakels) mee te geven. Verder zorgt het volgens de ondernemers voor meer mogelijkheden dat de obstakels in de 'freerunhallen' aan het einde van een training niet opgeruimd hoeven te worden.

Meer dan alleen freerunninglessen

Beide ondernemers benadrukken dat het niet alleen gaat om de lessen, maar om het grotere plaatje van freerunning. Waar de ene ondernemer aangeeft dat zij vooral de achtergrond van het freerunnen mee proberen te geven, vertelt de andere dat zij het vormen van een community belangrijk vinden:

> ***'Wij leggen echt de link met de freerunning community. Wij laten video's zien, bezoeken en organiseren evenementen en gaan met de freerunners naar buiten.'***

Deze ondernemer heeft het idee dat de KNGU-lessen vaak beperkt zijn tot de les zelf en dat 'het grotere plaatje' daar vaak ontbreekt.

Verschillende trainers

Een van de ondernemers ziet verschillen tussen de eigen freerunningtrainers en die van de KNGU. Deze ondernemer vertelt dat hun trainers vaak ervaren freerunners zijn die actief zijn in de *freerunningcommunity* en een *freerunningmindset* hebben. Zij leiden de trainers zelf op. Voor zijn gevoel is dit bij de trainers van de KNGU minder het geval. De andere ondernemer heeft het idee dat deze verschillen minder groot zijn dan voorheen en dat er ook bij de KNGU steeds meer trainers met een freerunningachtergrond voor de groep staan.

6.2 Behoeften van jongeren

Vrijheid

De ondernemers benoemen een aantal behoeften van jongeren die freerunnen. Zo geven zij allebei aan dat jongeren behoefte hebben aan vrijheid. Het lukt volgens hen goed om in te spelen op deze behoefte, doordat er weinig regels gelden en zij jongeren de ruimte geven om zelf invulling te geven aan de trainingen. De behoefte aan vrijheid heeft te maken met de behoefte aan autonomie van de jongeren. Een van de ondernemers geeft aan hoe zij hierop inspelen:

> ***'Wij geven wel tips, maar laten het de jongeren vooral ook zelf doen en dan is de voldoening ook groter.'***

De jongeren vinden het leuk om grenzen te verleggen en het liefst doen zij dit zoveel mogelijk zelf. Eén ondernemer benadrukt dat het belangrijk is om de jongeren niet te veel vrijheid te geven, want ze moeten wel worden geholpen bij hun ontwikkeling.

Ontwikkeling

Ontwikkeling is een andere behoefte van de jongeren die de ondernemers zien. Jongeren willen graag beter worden en nieuwe, uitdagende vaardigheden leren. Ze hebben behoefte aan succeservaringen en delen hun nieuwe tricks graag op sociale media. Actief zijn op sociale media hoort volgens de ondernemers bij freerunning. Zo kunnen de jongeren laten zien wat ze kunnen en ze leren hoe ze beter kunnen worden.

Geen onderlinge competitie

Een van de ondernemers merkt dat de jongeren het doorgaans prettig vinden dat de freerunninglessen geen competitief karakter hebben. Zij proberen competitie dan ook weg te houden van de lessen:

> ***'We proberen te laten zien dat het niet uitmaakt hoe goed je bent ten opzichte van anderen en dat ieders niveau telt. Het gaat er niet om of je beter bent dan iemand anders.'***

Volgens de ondernemers sluit hun aanbod goed aan op de behoeften van de jongeren. Dat merken zij aan de toegenomen ledenaantallen en positieve reacties van de jongeren. Volgens hen is persoonlijke aandacht voor de freerunners ook belangrijk, omdat de behoeften verschillen per jongere.

6.3 Visie op samenwerking met de KNGU

Weinig tot geen samenwerking met de KNGU
In de gesprekken met de ondernemers komt naar voren dat zij momenteel weinig tot geen contact hebben met de KNGU. In het verleden zijn er initiatieven geweest voor een mogelijke samenwerking, maar dit leverde niets op omdat er geen meerwaarde was voor de ondernemers. Dat maakt dat er vanuit ondernemers niet veel animo is als er weer een nieuw initiatief komt. De ondernemers geven aan dat de sport al bestond en dat de KNGU freerunning pas later oppakte. Dit, in combinatie met het feit dat de freerunningondernemingen goed lopen, maakt dat ondernemers zich al langer afvragen wat de functie van de KNGU kan zijn in een sport die eigenlijk al heel goed draait.

Kansen en meerwaarde van een samenwerking
Beide ondernemers zien daarentegen wel kansen in een samenwerking met de KNGU. Er zijn volgens hen manieren om een samenwerking met de KNGU interessant te maken voor de ondernemers. Om tot een samenwerking te komen is het belangrijk dat de ondernemers de meerwaarde van de KNGU inzien.

De grootste meerwaarde van een samenwerking met de KNGU zien de ondernemers in het faciliteren van een goede topsportinfrastructuur. Ondanks dat wedstrijden niet de focus van de sport is, zijn er freerunners die topsporter willen worden. Er zijn voor freerunning op topsportniveau in Nederland groeimogelijkheden, aldus de ondernemers. De KNGU zou bijvoorbeeld kunnen faciliteren in een competitiestructuur, een traject richting de Olympische Spelen en een stipendium. Topsporters maken nu veel kosten en worden niet tot nauwelijks ondersteund. Andere suggesties van de ondernemers zijn: budget voor wedstrijden (zoals Nederlands Kampioenschappen), delen van kennis, gebruik maken van locaties en scholing.

Samen in gesprek
Beide ondernemers geven het advies aan de KNGU om met een brede vertegenwoordiging van freerunningondernemers het gesprek aan te gaan. De ondernemers benadrukken dat het goed is om ook met sceptische mensen het gesprek te voeren. Tijdens het gesprek kan worden gekeken waar partijen elkaar kunnen vinden en om samen te bedenken waar de meerwaarde voor beide partijen zit om samen te werken en/ of te verenigen. Het is daarbij belangrijk dat de KNGU op een open manier het gesprek aangaat met de ondernemers.

Hoofdstuk 7

Conclusies & aanbevelingen

In dit slothoofdstuk beantwoorden we de onderzoeksvragen. We sluiten af met enkele aanbevelingen voor de KNGU om de doorontwikkeling van freerunning binnen de bond te stimuleren.

7.1 Conclusies

Het doel van dit onderzoek is om zicht te krijgen op de ervaringen en behoeften van jongeren die freerunnen. In dit onderzoek stonden de volgende onderzoeksvragen centraal:

1. Hoe ervaren en beoordelen freerunners bij de KNGU het huidige sportaanbod?
2. Welke behoeften hebben freerunners bij de KNGU wat betreft (nieuw) sportaanbod?
3. Welke behoeften hebben freerunners bij ondernemers wat betreft (nieuw) sportaanbod?
4. Welke meerwaarde zien ondernemende sportaanbieders in samenwerking met de KNGU?

We beantwoorden bovenstaande onderzoeksvragen aan de hand van een viertal conclusies. Aangezien we weinig verschillen zagen in de behoeften van freerunners bij de KNGU en freerunners bij ondernemers, beantwoorden we onderzoeksvraag 2 en 3 gezamenlijk in de tweede conclusie.

Freerunners bij de KNGU positief over huidig sportaanbod

De jongeren die lid zijn bij een KNGU-club zijn over het algemeen tevreden over de freerunningtrainingen en hun trainer. De meeste jongeren ervaren een prettige sfeer op de vereniging en vinden de trainingen altijd of vaak leuk. Drie op de vier respondenten geeft aan altijd of vaak grenzen te kunnen verleggen tijdens de trainingen; iets waar freerunners over het algemeen behoefte aan hebben. Iets meer dan de helft van de respondenten leert altijd of vaak nieuwe elementen tijdens de training. Over hun trainer zeggen de jongeren dat deze hen onder andere beter leert freerunnen en zorgt voor een goede sfeer in de groep.

De jongeren vinden de training minder leuk als de inhoud van de les niet leuk is, of wanneer de groep niet leuk is. Als de inhoud van les niet leuk is, ligt dat bijvoorbeeld aan te weinig afwisseling. Ruim een derde van de jongeren geeft aan dat ze soms nieuwe elementen leren tijdens de training, terwijl freerunners het over het algemeen belangrijk vinden om nieuwe vaardigheden te leren.

Freerunners vinden vooral vaardigheden leren, sociaal contact en vrijheid belangrijk

In dit onderzoek komt naar voren dat freerunners vooral plezier halen uit vaardigheden leren, sociaal contact en vrijheid. Dit zien we terug in de resultaten van de vragenlijst onder freerunners die lid zijn van de KNGU en de gesprekken met ondernemers die freerunning aanbieden. Deze behoeften komen overeen met de algemene behoeften van jongeren en zijn tevens te herkennen in de eerste drie factoren die zijn opgesteld om sportuitval te voorkomen (Kenniscentrum Sport en Bewegen, 2020).

Bij vaardigheden leren gaat het erom dat de jongeren nieuwe vaardigheden (tricks) leren en vaardigheden steeds beter beheersen. Nieuwe vaardigheden onder de knie krijgen zorgt bovendien voor uitdaging en grenzen verleggen; iets wat freerunners aanspreekt. Om nieuwe vaardigheden te kunnen leren is afwisseling in trainingen belangrijk. De meerderheid van de jongeren geeft dan ook aan hier behoefte aan te hebben. De meerderheid van de respondenten vindt of lijkt het leuk om te leren van goede freerunners. Op die manier kunnen zij hun vaardigheden verbeteren.

Jongeren hebben behoefte aan sociaal contact bij freerunning. Ze vinden het belangrijk dat er een fijne sfeer heerst en het gezellig is met andere jongeren en de trainer. In de gesprekken met de ondernemers komt naar voren dat freerunners ook online contact met elkaar hebben, via diverse sociale media kanalen. We weten niet in welke mate freerunners die sporten bij een KNGU-club online contact hebben, maar wel dat veel jongeren freerunningkanalen volgen.

Daarnaast is vrijheid bij het freerunnen belangrijk voor de jongeren. Ze vinden het leuk om creatief bezig te zijn, zelf dingen te bedenken in een omgeving waar geen strakke (spel)regels gelden. De behoefte aan vrijheid/autonomie is vooral te herkennen bij jongeren die fitnessen. In de fitness gelden namelijk (ook) geen strakke (spel)regels en hebben jongeren vrije keuze in welke oefeningen ze gaan doen.

Behoefte aan freerunningwedstrijden is wisselend

Twee op de vijf freerunners bij de KNGU lijkt het leuk om deel te nemen aan freerunningwedstrijden. De meerderheid van deze jongeren zou 2-3 keer per jaar een wedstrijd willen doen, met deelnemers van dezelfde leeftijd. De voorkeur gaat vooral uit naar wedstrijden in individueel én teamverband.

Ook zijn er jongeren die juist niets in competitieverband willen doen. Zij willen vooral beter worden ten opzichte van zichzelf en hebben geen behoefte aan wedstrijden. Sommigen van hen laten op andere manieren zien wat zij kunnen, bijvoorbeeld door filmpjes te delen op sociale media (al dan niet door middel van online challenges). Een derde van de jongeren heeft geen behoefte aan activiteiten naast de freerunninglessen.

Ondernemers zien mogelijkheden voor samenwerking, maar goede aanpak is van belang

De ondernemers zien kansen in een samenwerking met de KNGU, met name op het gebied van topsportinfrastructuur. Om tot een samenwerking te komen is het belangrijk dat de ondernemers de meerwaarde van de KNGU inzien; dit is tot op heden nog niet gelukt.

Beide ondernemers adviseren de KNGU om met een brede vertegenwoordiging van freerunningondernemers het gesprek aan te gaan om samen te bedenken waar de meerwaarde voor beide partijen zit om te verenigen. Het is daarbij belangrijk dat de KNGU op een open manier het gesprek aangaat met de ondernemers.

7.2 Aanbevelingen

Blijf voldoende aandacht besteden aan bekwame trainers

Trainers spelen een belangrijke rol bij de manier waarop kinderen de sport beleven. De trainer verzorgt immers de trainingen en bepaalt, al dan niet met de sporters, hoe de training eruitziet. Zo heeft de trainer invloed op de mate waarin nieuwe vaardigheden aan bod komen tijdens de lessen. Ook kan de trainer bijdragen aan het gevoel van vrijheid van de jongeren, bijvoorbeeld door beperkte regels op te leggen en samen met de jongeren de trainingen in te richten. Daarnaast kunnen pedagogische kwaliteiten van de trainer ten goede komen aan de sfeer in de groep.

De jongeren in dit onderzoek zijn over het algemeen tevreden over hun trainer, maar het is belangrijk om aandacht te (blijven) besteden aan het werven, opleiden en eventueel bijscholen van trainers. Verder komt in dit onderzoek naar voren dat jongeren het leuk vinden als hun trainer, in meer of mindere mate, kan freerunnen. Mogelijk zou de KNGU bij werving van freerunningtrainers kunnen kijken naar potentiële trainers met een achtergrond in het freerunnen.

Zorg voor voldoende variatie tijdens trainingen

De meeste freerunners vinden het leuk om nieuwe vaardigheden/elementen te leren. In de resultaten komt ook naar voren dat een deel van de jongeren een training minder leuk vindt als er te weinig afwisseling in de training is. Variatie in oefeningen tijdens de trainingen is voor jongeren dus belangrijk. Zorg ervoor dat trainers naast pedagogische vaardigheden ook genoeg inhoudelijke kennis hebben om zo voldoende variatie in de trainingen te kunnen bieden. De KNGU zou trainers hier handvatten voor kunnen geven.

Ga met jongeren in gesprek over hun behoeften

Het is belangrijk om te weten wat het voor jongeren leuk maakt om te freerunnen. Dit onderzoek geeft een algemeen beeld over wat jongeren leuk vinden tijdens het freerunnen. Deze behoeften verschillen echter per jongere en deels naar prestatieniveau en sociaal-demografische kenmerken als leeftijd, gender en etnische achtergrond. Om deze verschillende behoeften helder te krijgen, is het aan te bevelen dat de trainer met de jongeren in gesprek gaat over hoe zij graag sporten, welke oefeningen ze willen doen en hun persoonlijke doelen. Bepaal samen met de

jongeren in hoeverre zij zelf invulling willen geven aan de trainingen. Vraag de jongeren ook gerust tijdens of buiten trainingen om feedback over het ervaren sportklimaat tijdens de lessen of op de vereniging. Op die manier kan de trainer de lessen afstemmen op de behoeften van de jongeren in de groep.

Verken samenwerking met ondernemers die freerunning aanbieden door in gesprek te gaan met een brede vertegenwoordiging van ondernemers

De geïnterviewde ondernemers die freerunning aanbieden hebben momenteel weinig tot geen contact met de KNGU, maar staan wel open om een samenwerking met de KNGU te verkennen. Afstemming met een brede vertegenwoordiging van freerunningondernemers is volgens de ondernemers belangrijk om tot een samenwerking te komen. Hierbij is het van belang dat de ondernemers de meerwaarde van betrokkenheid van de KNGU inzien. De grootste meerwaarde van een samenwerking met de KNGU zien de ondernemers in het faciliteren van een goede topsportinfrastructuur. Organiseer een open gesprek, waarbij de ondernemers die deelnamen aan dit onderzoekkunnen helpen de juiste partijen bij elkaar te krijgen.

Bronnen

CBS/RIVM (2023a)
Meest beoefende takken van sport naar achtergrondkenmerken, bevolking 4 jaar en ouder, 2022. Sportdeelname wekelijks | Sport en bewegen in cijfers. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor.

CBS/RIVM (2023b)
Het aandeel wekelijkse sporters naar leeftijd en geslacht, 2022. Sportdeelname wekelijks | Sport en bewegen in cijfers. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor.

Kenniscentrum Sport en Bewegen (2020)
Keep Youngsters Involved.

NOC*NSF (2023).
Onderzoeksrapport Zo Sport Nederland.

Agnes van Suijlekom
a.vansuijlekom@mulierinstituut.nl

Marthe Westerbroek
m.westerbroek@mulierinstituut.nl

Anouk Dijkshoorn

Mulier Instituut | 2024