

Waar zijn ze gebleven?



↑ LINDA OOMS

Dat vraag ik me steeds af als ik naar mijn kickboksgroep kijk. Elke woensdagavond geef ik kickbokstraining aan een grote groep jeugd en volwassenen. Sinds de coronacrisis is daar flink de klad in gekomen. De sportschool was soms helemaal dicht,

en als er wel getraind mocht worden, was dat op anderhalve meter, in kleine groepjes en buiten. We hebben zelfs meerdere malen de regen en kou getrotseerd. De opkomst varieerde, maar nam geleidelijk aan weer toe, tot de volgende lockdown. Dan kon ik weer helemaal opnieuw beginnen om een groep bij elkaar te krijgen.

Het is mij niet gelukt om iedereen te bereiken. Een aantal leden ben ik sinds de eerste lockdown gewoon 'kwijtgeraakt'. Behoren zij tot de groep mensen die door de coronacrisis helemaal is gestopt met sporten?

Of spelen er andere zaken, zoals mentale problemen? Zelfs in mijn eigen kickboksgroep lijken die vaker voor te komen, waarvan één zelfs met suïcide tot gevolg. Dat had ik in twintig jaar training geven nog nooit meegemaakt.

Daarnaast merk ik dat mensen door de coronacrisis passiever zijn geworden. Hun hele wekelijkse (sport)-structuur is verdwenen en ze zeggen gemakkelijker een training af. Zelf heb ik, als fanatiek bokser en hardloper, de afgelopen twee jaar vooral zelfstandig doorgetraind. Ik ben niet minder gaan sporten, maar ook ik mis nog steeds een bepaalde drive om net even wat extra's te doen, zoals wanneer ik een boksof hardloopwedstrijd heb. Zelfs nu het weer mag.

Hoe zit het dan met mensen die minder fanatiek zijn? Hoe krijgen we die weer bij de sportschool of sportvereniging? Mensen pakken hun oude sportgedrag

niet zomaar weer op. Bovendien zijn door de lockdowns de conditie en vaardigheden van mijn leden behoorlijk achteruitgegaan. Ik zie het daarom als mijn missie om mensen te helpen het sporten weer op een goede en veilige manier op te bouwen.

Ik roep beleidsmakers, sportprofessionals en vrijwilligers in de sport op hetzelfde te doen. Daarvoor is het belangrijk dat sportscholen en sportverenigingen open blijven en dat men oog heeft voor de (mogelijke) bredere problemen rondom fysieke inactiviteit. Als we minder actieve mensen de juiste aandacht en begeleiding bieden, worden kickboksen en andere sporten hopelijk weer vanzelfsprekend. ●

Linda Ooms is als onderzoeker bij het Mulier Instituut betrokken bij diverse onderzoeken op het gebied van sport, gezondheid en bewegen.