



IRun2BFit (1)

Dit artikel is het eerste inleidende artikel in een reeks van drie. In de volgende twee artikelen wordt meer inhoudelijk op het lesmateriaal ingegaan. Door: Jeroen Kroeze



Leefstijlprogramma

IRun2BFit is een prikkelend beweeg- en leefstijlprogramma van tien weken voor jongeren uit het voortgezet onderwijs. Het doel is jongeren bewust te maken van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op hun gezondheid en fitheid, en hen dit op een plezierige manier in de praktijk te laten ervaren. In de afgelopen jaren hebben bijna 10.000 jongeren in Ede, Enschede, Veenendaal, Zwolle en Steenwijk aan IRun2BFit deelgenomen.

Het idee

Het idee voor IRun2BFit ontstond bij oud marathonkampioen Gerard Nijboer dicht bij huis: *Op 13-jarige leef-*

tijd maakte mijn dochter, die altijd een hekel had aan sport, de grote stap naar de middelbare school. Daarvoor moest ze elke dag naar Meppel fietsen: 15 km

heen- 15 km terug. Tot mijn verbazing trok ze op de vrije zaterdagen zonder wat te zeggen haar hardloopschoenen aan om steeds 5 km hard te lopen in de prachtige natuur. Na enkele weken besloot ik het haar te vragen: "Hoe komt het dat je enkele maanden terug niets wilde weten van sporten en nu blijkbaar het toch leuk vindt?" Haar antwoord: "Papa, ik wil goed voor mijzelf zorgen. Bij ons op school wordt in biologie verteld hoe belangrijk dit is en dat bewegen en goede voeding veel voor je gezondheid betekent". Verrast door haar eigen initiatief, maar teleurgesteld toen ik hoorde dat ze de enige van haar klas was die de daad bij het woord voegde, ging bij mij een lampje branden: De middelbare scholen helpen kinderen op weg naar volwassenheid op goed spoor, maar vergeten initiatief te nemen voor de vervolgstappen. De 'IRun2BFit' gedachte was geboren!

Schema van thema's

weken

- week 1 (kick off)
- week 2
- week 3
- week 4
- week 5 en week 6
- week 7
- week 8 (testloop)
- week 9
- week 10 (evenement)

thema's

- fitheid en jouw doelen
- hart en jouw hartslag
- longen en jouw ademhaling
- voeten en jouw loopstijl
- voeding en jouw eetpatroon
- huid en jouw kleding
- zintuigen en jouw beleving
- wedstrijd en jouw voorbereiding
- finish en jouw persoonlijke resultaten



Testloop Veenendaal

Opbouw programma

Het IRun2BFit-programma is opgebouwd rondom conditie, kennis en fun en duurt tien weken. Elke week staat een thema centraal (hart, longen, spieren, voeding,...). Dit thema wordt zowel in de biologies (theorie) als de les lichamelijke opvoeding (praktijk) uitgewerkt. 'Leren en doen' vindt vakoverstijgend plaats. Daarnaast volgen jongeren een trainingsschema (twee keer per week tijdens LO, een keer per week thuis) dat hen in staat stelt om een 5 kilometer uit te kunnen lopen. IRun2BFit start met een feestelijke gemeenschappelijke kick off (soms wel 1200 jongeren), en sluit af met de deelname aan een 5 kilometer bij een groot grandioos loopevenement in de eigen regio. De grootschaligheid en het enthousiasme van de toeschouwers maakt voor vele jongeren de evenement-deelname tot een geweldig sportfeest.

Belangrijke pijlers IRun2BFit

De belangrijkste pijlers zijn:

- jongeren (klas 2 of 3) bewust maken welke invloed zij hebben op hun leefstijl
- de schoolsetting inzetten als plaats om dit leerproces te organiseren,
- docenten, ouders en looptrainers vormen belangrijke gidsen
- iedereen uit de klas doet mee: wel of niet (in)actief
- de individuele prestatie telt (en niet de absolute): uitlopen en volhouden!
- fit worden zonder pijn lijden: lopen op 80% van je maximale hartslag
- ervaren van beweegplezier is van groot belang om ook ná afloop van IRun2BFit uit eigen beweging actief te blijven.



Kick off Zwolle

Effectiviteit

In 2009 heeft de Radboud Universiteit uit Nijmegen een pilot onderzoek uitgevoerd naar het effect en rendement van IRun2BFit. De bevindingen van deze effectevaluatie geven aan dat het IRun2BFit programma effectief is en dat de inhoud en de 'fun'-factor van het programma verder ontwikkeld dienen te worden. Het tien weken durende

bewegingsprogramma van IRun2BFit leidt tot een duidelijke toename van de fysieke fitheid van de deelnemende jongeren. Ook lijkt het programma een mogelijk positief effect te hebben op de buikomvang, een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten.

Andere opbrengsten

Naast het effect op jongeren, heeft IRun2BFit ook een positieve input op de relaties tussen docenten onderling en tussen docenten en leerlingen. Het samen trainen en lopen creëert kenne-

lijk ook een andere positieve chemie. Ook wordt de intensieve samenwerking tussen de scholen, gemeente en atletiekvereniging als waardevol ervaren. Door alle publiciteit in de lokale media is IRun2BFit een positieve maatschappelijke 'energizer' voor iedereen!

Ambitie 42.195

IRun2BFit is een concept dat zich voortdurend ontwikkelt en innoveert. Zowel ten aanzien van het lesprogramma in de tien weken, de uitbouw van het concept naar de hogere klassen als ook ten aanzien van de groei van het aantal jongeren dat deelneemt. De ambitie van de stichting IRun2BFit is 42.195 jongeren jaarlijks te laten deelnemen. Iets voor uw school?

Correspondentie: jeroeze@hetnet.nl
Voorzien van foto's uit pr IRun2BFit



Kick off Veenendaal