



Thema

Fit voelen

Meer Nederlanders sporten, maar steeds minder mensen zijn lid van een sportvereniging. Deze trend is al sinds het begin van de jaren negentig zichtbaar. Mensen kiezen steeds vaker voor het individuele en/of ongeorganiseerde sportaanbod. De sportverenigingen zijn aan zet om weer dé plek te worden om te gaan en te blijven sporten.

Uit onderzoek bleek dat 50% van de startende tennissers na ongeveer drie jaar het lidmaatschap van de vereniging opzegde. De belangrijkste reden hiervoor was dat men geen aansluiting vond binnen de tennisclub. De KNLTB definieerde vijf motieven voor het werven én behouden van de startende tennisser: spelen, leren, ontmoeten, binden en fit voelen. Het Mulier Instituut, een sociaal wetenschappelijk onderzoeksbureau onderbouwde deze motieven. Samen met andere, interne en externe bronnen is dit de achtergrondinformatie over de drijfveren van starters die zich graag fit willen voelen door te tennissen.

Bewust van gezondheid

Nederlanders blijken steeds dikker te worden en het aantal mensen met diabetes groeit. Daar staat tegenover dat ze minder roken dan voorheen. Steeds meer mensen zijn zich bewust van de noodzaak om er een gezonde leefstijl op na te houden. Ze kiezen weloverwogen om te bewegen en stimuleren hun kinderen ook aan sport te doen. Uit onderzoek van het CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek) blijkt dat de consument steeds vaker voor biologische producten kiest. Daarnaast is het aantal bewuste flexitariërs, mensen die één of meer dagen in de week geen vlees eten, in 2012 gegroeid van 22% naar 35%.

Gezond bezig zijn

Lichaamsbeweging en gezond bezig zijn, is het belangrijkste motief voor de KNLTB-leden om te tennissen. Niet zo gek, want tennis is een explosieve sport waarbij het hele lichaam actief is. Ondanks de vele korte sprintjes wordt er in een wedstrijd al snel vijf kilometer afgelegd. Tennissers herstellen tussendoor en komen haast nooit, zoals een marathonloper, fysiek op nul uit. Tennis is een intervaltraining waarbij de vetverbranding doorgaat als je de baan afstapt. Daarnaast is tennis, in vergelijking met andere sporten, een sport waarbij het aantal blessures beperkt is. Dit komt omdat tennis geen contactsport is.

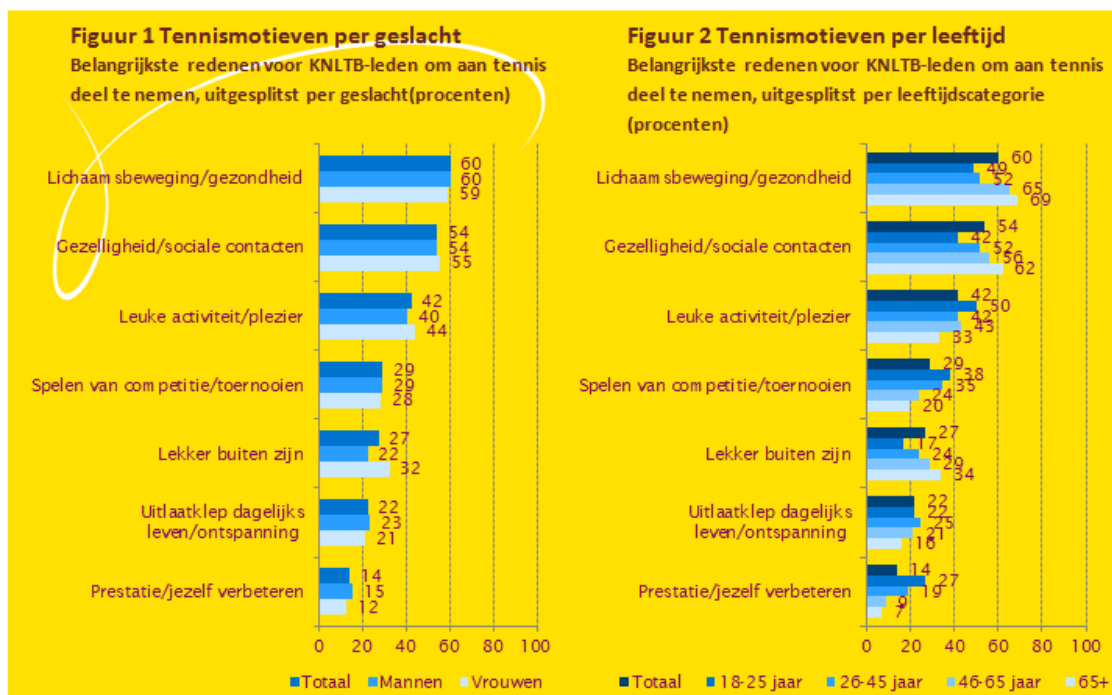
Een leven lang tennis

Tennis biedt een mooie mengeling van inspanning en ontspanning. Dat maakt de tennissport ook voor ouderen een aantrekkelijke sport. Meer dan een kwart van de leden van de KNLTB is boven de 56 jaar en dat zegt wat over de populariteit van tennis onder de oudere bevolking.

We zien dat tennis, in tegenstelling tot bijvoorbeeld voetbal of hockey, minimaal even populair blijft naarmate men ouder wordt.

Ongeveer evenveel mannen als vrouwen beoefenen de tennissport. Bovendien hebben ze vrijwel dezelfde motieven.

Startende senioren kiezen voor tennis omdat ze het hun verdere leven kunnen doen en om zich fit te voelen. Met de stageballen en de rackets van nu pakken sportieve en minder sportieve startende spelers het tennisspel snel op.



Veranderende motieven

Naarmate tennissers ouder worden veranderen hun tennismotieven.

Ongeveer de helft van de 18 tot 25-jarigen geeft aan dat 'lichaamsbeweging' bij de belangrijkste redenen hoort om te tennissen, maar onder de 65-plussers is dit zeven van de tien keer een reden om te tennissen.

Ook de redenen 'lekker buiten zijn' en 'gezelligheid / sociale contacten' worden vaker genoemd door ouderen dan jongeren.

Inspelen op gezondheid

Het is belangrijk dat verenigingen bij het werven van leden inspelen op het gezondheidsmotief. Tennis draagt tenslotte bij aan een sportieve leefstijl.

Leden die bewust bewegen, zoeken bevestiging dat tennis gezond is. Dus enige voorlichting



over het verantwoord trainen en spelen, maar ook voorlichting over blessurepreventie en het gebruik van zachtere ballen is op zijn plaats.

Vraag eens een fysiotherapeut de fitheid te meten van startende spelersgroepen. Als dit twee keer per jaar gebeurt, dan krijgen de leden inzicht in hun fysieke vooruitgang: 'bij deze club worden we fit'.

En wellicht verrast u uw leden met een wekelijkse gezonde, heerlijke daghap of een tosti van bruinbrood met een tomatensalade?

Bronnen: Ledenmonitor KNLTB, Mulier Instituut Utrecht, Ace of Brace (boek), Centraal Bureau voor de Statistiek en Motivaction. Uitgave: KNLTB, november 2013

