

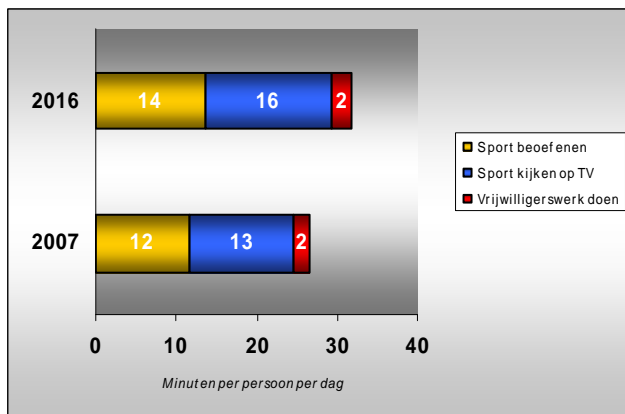
Olympisch niveau in vijf minuten

Onlangs lanceerde NOC*NSF het Olympisch Plan. Eén van de doelstellingen in dit plan is om tussen nu en 2016 van Nederland een heus sportland te maken. Niet alleen topsport, maar 'heel Nederland op Olympisch niveau'. En dat kost u veel minder tijd dan u denkt.

*Dorien Bosch, NOC*NSF, afd. Public Affairs*

Het Olympisch Plan bevat ambities op acht verschillende terreinen: topsport, breedtesport, sociaal-maatschappelijk, welzijn, economisch, ruimtelijk, evenementen en media-aandacht. Een aantal van deze ambities vergt niet alleen een sportieve inspanning, maar kost ook tijd. Op Olympisch niveau sporten we meer, volgen we sport intensiever via de media of als toeschouwer bij wedstrijden en evenementen en zijn we vaker actief als vrijwilliger in de sport. Naar schatting zullen we in 2016 hier vijf minuten per persoon per dag extra mee kwijt zijn.

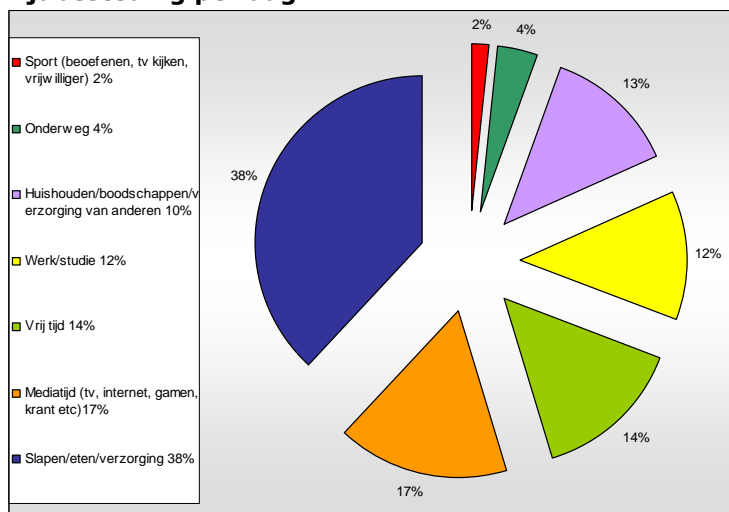
Tijdbesteding aan sport



In 2007 waren we gemiddeld per persoon 27 minuten per dag met sport bezig: twaalf minuten actief sport beoefenen, dertien minuten naar sport op televisie kijken en een kleine twee minuten vrijwilligerswerk doenⁱ. In 2016 – wanneer de ambities op het gebied van breedtesport en media-aandacht gerealiseerd zijn – loopt dit op naar 32 minuten per persoon per dag: veertien minuten sporten, zestien minuten sport kijken en ruim twee minuten vrijwilligerswerk.

Vijf minuten per dag: is dat veel of is dat juist weinig? Uit tijdbestedingsonderzoek blijkt dat bij volwassen Nederlanders een gemiddelde dag bestaat uit 9,1 uur vrije tijd (inclusief 4,9 uur media), 7,1 uur verplichtingen, 10,7 uur slapen, eten en persoonlijke verzorging en 1,1 uur onderweg zijn. We stoppen dus 28 uur in een dag, wat wil zeggen dat we vier uur aan het multitasken zijnⁱⁱ.

Tijdbesteding per dag



Bron: Alles over tijd, Tijdbestedingsonderzoek 2008 van Spot, RAB en PBE, bewerking NOC*NSF

Sport (beoefenen, tv kijken en vrijwilligerswerk) beslaat op dit moment 1,6% van onze tijd en dat loopt in 2016 op tot 2,1%. Afgezet tegen andere bezigheden is dat niet veel. Op een dag kijken we in totaal 135 minuten naar de televisie, besteden we 81 minuten aan ontspannen, niets doen, luieren en nadenken en 62 minuten aan op bezoek gaan en kletsen. Weet u al waar u die extra vijf minuten vandaan gaat halen om op Olympisch niveau te komen? Niet te lang over nadenken!

ⁱ *In Nederland op Olympisch niveau kijken we niet alleen meer naar sport op televisie, maar we volgen sport ook intensiever via andere media als internet en radio en gaan vaker naar sportwedstrijden en evenementen. Helaas is over dit type tijdbesteding onvoldoende bekend om in de schatting mee te nemen.*

ⁱⁱ *Bron: Alles over tijd, Tijdbestedingsonderzoek 2008 van Spot, RAB en PBE, bewerking NOC*NSF*