

Short Report to the IVV Presidium
TAFISA Congress - Tokyo, Japan
Nov 13-17, 2019

[English](#)
[Deutsch](#)
[Français](#)

This year's Congress was a cooperation between TAFISA and a new partner, 'Smart Cities and Sport'. Each organization had their own keynote speaker: Dr. Stuart Biddle (University of Southern Australia) for 'Smart Cities and Sport', and Dr. Keith George (John Moores University, Liverpool, England) for TAFISA. Each speaker's presentation was useful in its own way, given our current concerns for Volkssport. Dr. Biddle's presentation was a vast summary of research and various strategies to promote sport through behavioural change; Dr. George examined the current status of worldwide population trends, and particular large-scale health promotion strategies in England, Germany and Japan.

Dr. Biddle started by affirming that 'Sport For All' has the power to make the world a better place. Through research, his recommendation is that individuals should spend about 25% of their day doing 'light physical activity' and 2% doing 'moderate to heavy physical activity', for a total of 60 minutes per day. As for how to motivate personal behaviour change, he questioned which is more effective: a rationale based on health questions, or one based on personal interest and feelings. Three statements stood out: (i) "No evidence supports the idea that increased knowledge about exercise leads to enhanced participation."; (ii) "Feelings related to well-being and enjoyment seem more important in maintaining activity than concerns about health."; and (iii) "Energy and happiness were among the top benefits people desired for being physically active". From this, we should ask ourselves if what we want to promote through our Volkssport program is actually reflected in our promotion strategies. Dr. Biddle said that, to be most effective, we need to (i) emphasize behaviours for many people (small changes across larger populations), (ii) create positive and accessible environments, and (iii) make changed behaviours easier to do than expect more motivation. Throughout his presentation, I recalled several times the motto of the American Volkssport Association; "Fun, fitness, and friendship."

Dr. George took a broader view of the current trends: (i) the worldwide population where 24% will be aged 65 or more by 2030, and (ii) 7 out of 10 avoidable deaths are due to cardiovascular disease, chronic respiratory diseases, cancer, diabetes, and mental health conditions, all of which can be mitigated through increased physical activity. He also examined large scale projects to effect cultural change in Liverpool, where investments were made in infrastructure for gentle activities, expanding accessibility for an ageing society, developing urban and suburban sports and leisure facilities, safe facilities, dealing with the impact of climate change, and using multimedia strategies and facilities to promote physical activity. Various projects were also focused on the need to deal with global climate change. He also outlined the Japan-Germany Junior Clubs Sports Exchange whose goals are to develop mutual understanding, deepen goodwill, motivate youth to cooperate and become involved in sports, and to develop future sports leaders.

Short Report to the IVV Presidium
TAFISA Congress - Tokyo, Japan
Nov 13-17, 2019

[English](#)
[Deutsch](#)
[Français](#)

There is much to learn from and inspire us in both these presentations as we prepare to deal with the challenges facing Volkssport in its next 50 years.

Der diesjährige Kongress war eine Kooperation zwischen TAFISA und einem neuen Partner, 'Smart Cities and Sports'. Jede Organisation hatte ihren eigenen Keynote-Speaker: Dr. Stuart Biddle (University of Southern Australia) für 'Smart Cities and Sports' und Dr. Keith George (John Moores University, Liverpool, England) für TAFISA. Der Vortrag jedes Referenten war auf seine Weise nützlich, da wir uns derzeit um Volkssport kümmern. Der Vortrag von Dr. Biddle war eine umfassende Zusammenfassung der Forschung und verschiedener Strategien zur Förderung des Sports durch Verhaltensänderung; Dr. George untersuchte den aktuellen Stand der weltweiten Bevölkerungsentwicklung und insbesondere der groß angelegten Gesundheitsförderungs-strategien in England, Deutschland und Japan.

Dr. Biddle betonte zunächst, dass Sport für Alle die Kraft hat, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Durch Untersuchungen empfiehlt er, dass Einzelpersonen etwa 25% ihres Tages mit "leichter körperlicher Aktivität" und 2% mit "mäßiger bis schwerer körperlicher Aktivität" verbringen sollten, insgesamt 60 Minuten pro Tag. Was die Frage betrifft, wie man persönliche Verhaltensänderungen motivieren kann, stellte er in Frage, welche effektiver ist: eine Begründung, die auf Gesundheitsfragen basiert, oder eine, die auf persönlichen Interessen und Gefühlen basiert. Drei Aussagen zeichneten sich ab: (i) "Kein Beweis spricht dafür, dass ein erhöhtes Wissen über Bewegung zu einer verbesserten Teilnahme führt"; (ii) "Gefühle im Zusammenhang mit Wohlbefinden und Genuss scheinen bei der Aufrechterhaltung der Aktivität wichtiger zu sein als Gesundheitsbedenken"; und (iii) "Energie und Glück gehörten zu den größten Vorteilen, die Menschen sich wünschen, wenn sie körperlich aktiv sein wollten". Daraus ergibt sich die Frage, ob sich das, was wir mit unserem Volkssport-Programm fördern wollen, tatsächlich in unseren Förderstrategien widerspiegelt. Dr. Biddle sagte, dass wir, um am effektivsten zu sein, (i) das Verhalten vieler Menschen hervorheben müssen (kleine Veränderungen in größeren Bevölkerungsgruppen), (ii) positive und zugängliche Umgebungen schaffen und (iii) veränderte Verhaltensweisen einfacher zu machen, als mehr Motivation zu erwarten. Während seiner Präsentation erinnerte ich mich mehrmals an das Motto der American Volkssport Association: "Spaß, Fitness und Freundschaft".

Dr. George nahm einen breiteren Blick auf die aktuellen Trends: (i) die Weltbevölkerung, in der bis 2030 24% 65 Jahre oder älter sein werden, und (ii) 7 von 10 vermeidbaren Todesfällen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen, Krebs, Diabetes und psychische Erkrankungen zurückzuführen sind, die alle durch erhöhte körperliche Aktivität gemildert werden können. Er untersuchte auch groß angelegte Projekte zur Bewältigung des

Short Report to the IVV Presidium
TAFISA Congress - Tokyo, Japan
Nov 13-17, 2019

[English](#)
[Deutsch](#)
[Français](#)

Kulturwandels in Liverpool, wo Investitionen in die Infrastruktur für sanfte Aktivitäten, die Erweiterung der Zugänglichkeit für eine alternde Gesellschaft, die Entwicklung städtischer und suburbaner Sport- und Freizeiteinrichtungen, sichere Einrichtungen, die Bewältigung der Auswirkungen des Klimawandels und die Nutzung multimedialer Strategien und Einrichtungen zur Förderung der körperlichen Aktivität getätigt wurden. Verschiedene Projekte konzentrierten sich auch auf die Notwendigkeit, sich mit dem globalen Klimawandel auseinanderzusetzen. Er stellte auch die Japan-Deutschland Junior Clubs Sports Exchange vor, deren Ziele es sind, gegenseitiges Verständnis zu entwickeln, den guten Willen zu vertiefen, Jugendliche zur Zusammenarbeit und zum Sporttreiben zu motivieren und zukünftige Sportleiter zu entwickeln.

In beiden Präsentationen gibt es viel zu lernen und uns zu inspirieren, da wir uns auf die Herausforderungen vorbereiten, denen Volkssport in den nächsten 50 Jahren gegenübersteht.

Le Congrès de cette année était une coopération entre TAFISA et un nouveau partenaire, 'Smart Cities and Sport'. Chaque organisation avait son propre conférencier d'honneur : Stuart Biddle (University of Southern Australia) pour " Smart Cities and Sport ", et Keith George (John Moores University, Liverpool, Angleterre) pour TAFISA. L'exposé de chaque conférencier a été utile à sa façon, compte tenu de nos préoccupations actuelles à l'égard de Volkssport. La présentation du Dr Biddle était un vaste résumé de la recherche et de diverses stratégies visant à promouvoir le sport par le changement de comportement ; le Dr George a examiné l'état actuel des tendances démographiques mondiales et des stratégies particulières de promotion de la santé à grande échelle en Angleterre, en Allemagne et au Japon.

Le Dr Biddle a commencé par affirmer que le " sport pour tous " a le pouvoir de faire du monde un endroit meilleur. D'après ses recherches, il recommande que les gens consacrent environ 25 % de leur journée à une " activité physique légère " et 2 % à une " activité physique modérée à intense ", pour un total de 60 minutes par jour. Quant à la façon de motiver un changement de comportement personnel, il s'interroge sur ce qui est le plus efficace : une justification fondée sur des questions de santé, ou une justification fondée sur des intérêts et des sentiments personnels. Trois déclarations se sont détachées : (i) " Rien n'appuie l'idée qu'une meilleure connaissance de l'exercice physique mène à une participation accrue " ; (ii) " Les sentiments liés au bien-être et au plaisir semblent plus importants pour le maintien de l'activité physique que les préoccupations relatives à la santé " ; et (iii) " L'énergie et le bonheur comptent parmi les principaux bienfaits que l'activité physique peut procurer ". À partir de là, nous devrions nous demander si ce que nous voulons promouvoir à travers notre programme Volkssport se reflète réellement dans nos stratégies de promotion. Le Dr Biddle a dit que, pour être le plus efficace possible, nous devons (i) mettre l'accent sur les comportements de nombreuses personnes (petits changements au sein

Short Report to the IVV Presidium
TAFISA Congress - Tokyo, Japan
Nov 13-17, 2019

[English](#)

[Deutsch](#)

[Français](#)

de populations plus nombreuses), (ii) créer des environnements positifs et accessibles, et (iii) rendre les changements de comportements plus faciles à faire qu'à attendre plus de motivation. Tout au long de sa présentation, j'ai rappelé à plusieurs reprises la devise de l'American Volkssport Association : "Fun, fitness et amitié".

Le Dr George a adopté une vision plus large des tendances actuelles : (ii) 7 décès évitables sur 10 sont dûs aux maladies cardiovasculaires, aux maladies respiratoires chroniques, au cancer, au diabète et aux problèmes de santé mentale, qui peuvent tous être atténués par une activité physique accrue. Il a également examiné des projets à grande échelle visant à opérer un changement culturel à Liverpool, où des investissements ont été réalisés dans l'infrastructure pour des activités douces, l'élargissement de l'accessibilité pour une société vieillissante, le développement d'installations sportives et de loisirs urbaines et suburbaines, des installations sûres, la lutte contre les effets du changement climatique et l'utilisation de stratégies et installations multimédia pour promouvoir l'activité physique. Divers projets ont également porté sur la nécessité de faire face au changement climatique mondial. Il a également décrit le Japan-Germany Junior Clubs Sports Exchange dont les objectifs sont de développer la compréhension mutuelle, d'approfondir la bonne volonté, de motiver les jeunes à coopérer et à s'impliquer dans le sport, et de développer de futurs leaders sportifs.

Il y a beaucoup à apprendre de ces deux présentations et à nous inspirer alors que nous nous préparons à relever les défis auxquels le Volkssport sera confrontée au cours de ses 50 prochaines années.