

Retrospectief praktijkonderzoek

Professionals over sport- en bewegedrag van jongeren van het vmbo



Auteurs:

Hidde Bekhuis

Agnes van Suijlekom

Manou Anselma

Radboud Universiteit



Inhoud

1. Achtergrond en aanleiding.....	3
2. Vragenlijstonderzoek	5
2.1. Opzet en respondenten	5
2.2 Resultaten	6
2.2.1. Redenen om niet te sporten.....	6
2.2.2. Werken met programma's	9
2.2.3. Werkzame elementen	11
2.3 Samenvatting	13
3. Interviewonderzoek	15
3.1 Opzet en respondenten	15
3.2 Resultaten	15
3.2.1. Redenen waarom jongeren niet sporten	16
3.2.2. Aanbevelingen om barrières tot sport weg te nemen	19
3.3. Samenvatting.....	23
4. Overkoepelende conclusie	25
5. Referenties	28
6. Bijlagen.....	29
Bijlage 1: categorieën redenen niet sporten	29
Bijlage 2: omschrijving jongeren die niet sporten.....	31
Bijlage 3: Genoemde programma's.....	33
Bijlage 4: Werkzame elementen uit gebruikte programma's	35
Bijlage 5: Redenen waarom jongeren bij de respondent sporten	36
Bijlage 6: Groepsgesprekken	37

1. Achtergrond en aanleiding

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) luidde een aantal jaren geleden al de noodklok over de wereldwijd schrikbarende toename van een inactieve leefstijl. Er was volgens de WHO zelfs sprake van ‘a pandemic of inactivity’ (Kohl et al., 2012). Deze toename in inactiviteit heeft inmiddels geleid tot een toename in allerlei leefstijl-gerelateerde ziekten, zoals bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, diabetes, en kanker (Lee et al., 2012). Maar een inactieve leefstijl is niet alleen voor de lichamelijke gezondheid schadelijk. Het is ook schadelijk voor sociaal-emotioneel welbevinden, sociale cohesie, en schoolprestaties. Anders gezegd, sport en bewegen kunnen veel positieve effecten hebben, met name voor jongeren, en dit is door Bailey en collega’s (2013) geclusterd in het zogeheten ‘Human Capital Model’. Het uitgangspunt van dit model is dat sport en bewegen 6 waarden heeft: fysieke, emotionele, persoonlijke, intellectuele, sociale, en financiële (zie ook Human Capital Model - Kenniscentrum Sport & Bewegen, KCSB). Sport en bewegen heeft een positief effect op één of meerdere van deze waarden.

Het is verontrustend dat ondanks de vele voordelen van sport en bewegen, een groot deel van de bevolking en in het bijzonder de jeugd nog onvoldoende actief is. Het beweeg- en sportgedrag van jeugd is in meerdere studies vastgelegd. Zo blijkt uit de studie van Sallis et al. (2016) onder jeugdigen dat er wereldwijd slechts 22% van de jongens en 12% van de meisjes aan de beweegrichtlijnen voldoen. Nederlandse cijfers laten zien dat in 2019 slechts 40% van de 12 tot 16-jarigen aan de beweegrichtlijn voldoen (CBS, 2020). Het is echter zorgelijk dat er een negatieve trend zichtbaar is. Ten opzichte van 2005 voldoen jongeren minder aan de beweegnorm, sporten ze minder en spelen ze minder buiten (Stevens et al, 2017). Dit effect is nog sterker voor jongeren met een vmbo-achtergrond. Jongeren in het vmbo sporten gemiddeld ongeveer 10% minder in vergelijking met jongeren in het havo en 15% minder in vergelijking met jongeren in het vwo (zie Tabel 1). Daarnaast zien we dat de tijd die wordt besteed aan sporten bij jongeren in het vmbo lager ligt dan bij jongeren in het havo en vwo en dat in alle drie schooltypen jongens meer tijd aan sporten en bewegen besteden dan meisjes.

Tabel 1. Beweegcijfers van jongeren.

	VMBO ⁵	HAVO	VWO
Voldoen aan de beweegrichtlijnen*	45,5 %	50,3 %	55,1 %
jongens	46,4%	54,1%	56,6%
meisjes	44,3%	45,5%	54,0%
Wekelijks sporten*	68,4 %	79,2 %	83,6 %
jongens	69,1%	80,7%	84,4%
meisjes	67,3%	77,4%	83,1%
Zitten op gemiddelde dag in de week	10,1 uur	10,6 uur	10,5 uur
jongens	9,9 uur	10,5 uur	10,2 uur
meisjes	10,4 uur	10,8 uur	10,7 uur

Bron: Leefstijlmonitor - Aanvullende module Bewegen en Ongevallen, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS, 2019

Een niet te onderschatten meerwaarde van het beginnen met sport en bewegen op jonge leeftijd is de continuering daarvan op oudere leeftijd. Volgend op dit adagium ‘jong geleerd is oud gedaan’ zijn er meerdere studies verschenen die dit bevestigen. Zo lieten

Dohle en Wansink (2013) in een grote longitudinale studie met 712 participanten bijvoorbeeld zien dat jongeren die deelnemen aan sport tijdens de jeugd op latere leeftijd vaker een actieve leefstijl hebben en minder vaak de huisarts bezoeken.

Er kan dus gesteld worden dat 1) jongeren in Nederland de afgelopen 20 jaar een ongunstige ontwikkeling in hun beweeg- en sportgedrag lieten zien; 2) jongeren in het vmbo achterblijven in beweeg- en sportgedrag ten opzichte van andere groepen jongeren in het voortgezet onderwijs. Dit is een zorgelijke ontwikkeling gezien bovengeschetste negatieve gevolgen van een inactieve leefstijl ook op oudere leeftijd. Om het tij te keren is het daarom van eminent belang om al vroeg te beginnen met stimuleren van sport- en bewegegedrag.

Doelstelling en onderzoeksvragen

Het project het 'VMBO Sportlab' heeft als doel jongeren op het vmbo meer fysiek actief te krijgen. Onderliggende rapportage maakt deel uit van het werkpakket 'de lerende praktijken'. In dit werkpakket wordt achterhaald welke aanpak het beste werkt in een specifieke context voor het stimuleren van sport en bewegen. Met de in dit rapport gerapporteerde grootschalige vragenlijstonderzoek (hoofdstuk 2) en het interviewonderzoek (hoofdstuk 3) worden al opgedane ervaringen van praktijkprofessionals met praktijkaanpakken onderzocht. Het doel is het identificeren van lerende-praktijk overstijgende (niet-) werkzame elementen (en contexten) van aanpakken.

De volgende onderzoeksvragen staan centraal:

1. Wat zijn volgens praktijkprofessionals redenen dat een grote groep jongeren op het vmbo fysiek inactief is?
2. Wat is er volgens praktijkprofessionals nodig om deze redenen voor fysieke inactiviteit weg te nemen?
3. Met welke interventies/programma's/aanpakken gericht op het stimuleren van activiteit onder jongeren op het vmbo hebben praktijkprofessionals ervaring?
4. En wat zijn volgens de praktijk professionals de werkzame elementen van deze interventies/programma's/aanpakken?

In hoofdstuk 2 (resultaten vragenlijstonderzoek) worden onderzoeksvragen 1, 3 en 4 beantwoord. In hoofdstuk 3 (resultaten interviewonderzoek) onderzoeksvragen 1 en 2.

Groepsgesprekken met jongeren op het vmbo

Binnen het werkpakket zijn er ook groepsgesprekken gevoerd met jongeren zelf. De onderzoekers spraken met jongeren van drie scholen uit drie verschillende steden. Per school spraken zij drie vmbo-klassen, waarvan één 1e, één 2e en één 3e klas, dus in totaal negen klassen. In deze gesprekken werd aan jongeren gevraagd waarom zij niet sporten of bewegen. Ook hebben zij gesproken over oplossingen voor deze redenen. Dit wordt in een aparte publicatie uitgebracht. In de conclusie van deze rapportage zullen we de bevindingen vanuit de onderzoeken met de jongeren en professionals naast elkaar leggen.

2. Vragenlijstonderzoek

2.1. Opzet en respondenten

Om te achterhalen wat volgens praktijkprofessionals (buurtsportcoaches, jongerenwerkers, gymdocenten, trainers/coaches bij verenigingen en commerciële sportscholen) die met jongeren op het vmbo werken de (niet) werkzame elementen zijn om jongeren aan het sporten te krijgen en te houden is gepoogd om een landelijk dekkende vragenlijst uit te zetten onder praktijk professionals die (vmbo) jongeren aan het sporten (proberen) te krijgen en te houden.

Met deze vragenlijst zouden de volgende vragen beantwoord moeten worden:

1. Wat zijn volgens praktijkprofessionals redenen dat een grote groep jongeren op het vmbo niet sport?
2. Met welke interventies/programma's/aanpakken gericht op het stimuleren van activiteit onder jongeren op het vmbo hebben praktijkprofessionals ervaring?
3. En wat zijn volgens de praktijk professionals de werkzame elementen van deze interventies/programma's/aanpakken?

Vanwege het ontbreken van publiekstoegankelijke databases van contactgegevens van buurtsportcoaches, jongerenwerkers, gymdocenten, trainers/coaches bij verenigingen en commerciële sportscholen is er geworven via het netwerk van de deelnemers van het VMBO Sportlab. Initieel was het doel om tenminste 100 respondenten van elk type praktijkprofessionals te werven. Echter de respons viel, ondanks de inzet van incentives, tegen. Extra sociale mediacampagnes en het werven van respondenten bij jaarbijeenkomsten van de doelgroepen hadden nauwelijks effect. Gedurende de dataverzamelingsperiode die 6 maanden geduurd heeft, inclusief zomervakantie, hebben 320 mensen de vragenlijst geopend waarvan er 152 de vragenlijst daadwerkelijk hebben ingevuld.

Van de 152 respondenten zijn er 64 (42.1%) gymdocent, 46 (30.3%) buurtsportcoach, 27 (17.8%) trainer/coach bij een sportvereniging, 10 (6.6%) jongerenwerker en 5 (3.3%) trainer/coach bij commerciële sportaanbieder. Het merendeel, 55.9%, van de respondenten werkt op school met jongeren, 21.1% van de respondenten werkt met jongeren in de wijk en ook eveneens 21.1% werkt op een sportvereniging met jongeren. Tot slot werkt 2% van de respondenten met jongeren bij een sportschool/commerciële sportinstelling. Iets minder dan een derde van de respondenten die werkt voor een commerciële sportaanbieder is werkt dus in een schoolsetting.

Wanneer we kijken naar de jongeren waarmee de respondenten werken werkt de overgrote meerderheid (59.2%) met zowel jongens als meiden. Ruim een derde werkt vooral (27.6%) of alleen maar met jongens (6.6%). Ruim twee derde (68.4%) van de respondenten weet van nagenoeg alle jongeren waarmee ze werken wat hun opleidingsniveau/opleidingstype die ze volgen is.

Tot slot is er ook gekeken naar in hoeverre respondenten al dan niet verschillen met betrekking tot de eigen religie en culturele achtergrond en die van de jongeren waarmee ze werken. Met betrekking tot religie geeft 43,4% van de respondenten aan de alle jongeren of de meeste jongeren waarmee ze werken dezelfde religie hebben als de

respondent. 23,7 % van de respondenten geeft aan dat ongeveer de helft van de jongeren waarmee ze werken dezelfde religie hebben als de respondent. 26,3% geeft aan dat de meeste of geen van de jongeren waarmee ze werken dezelfde religie heeft als de respondent. En 6,6% geeft aan het niet te weten. Met betrekking tot culturele achtergrond geeft 50,7% van de respondenten aan de alle jongeren of de meeste jongeren op de culturele achtergrond van de respondent lijken. 27 % van de respondenten geeft aan dat ongeveer de helft van de jongeren waarmee ze werken op de respondent lijkt qua culturele achtergrond. 31% geeft aan dat de meeste of geen van de jongeren dezelfde culturele achtergrond heeft als de respondent. En 1,3% geeft aan het niet te weten.

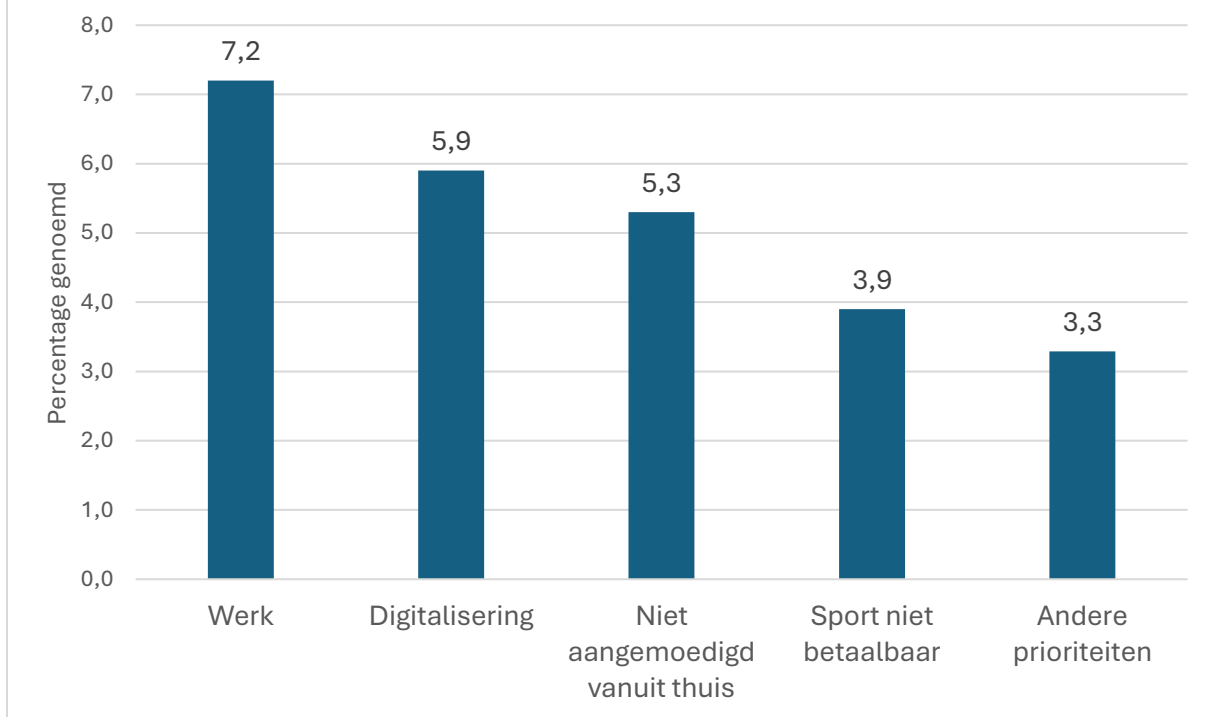
2.2 Resultaten

2.2.1. Redenen om niet te sporten

Om te achterhalen wat volgens praktijkprofessionals de redenen zijn dat jongeren op het vmbo niet sporten is allereerst de open vraag gesteld waarom jongeren in het algemeen niet sporten. Deze open antwoorden zijn gecodeerd naar in totaal 37 redenen. Figuur 2.1 geeft de antwoorden aan die 3 keer of vaker gegeven zijn, bijlage 1 geeft het overzicht van alle redenen.

Het hebben van bijbaantjes is de meest genoemde reden (7,2%) waarom jongeren niet sporten. Gevolgd door de brede term 'digitalisering' (5,9%) waaronder gamen, sociale media en televisie/YouTube kijken vallen. Daarna wordt 'niet aangemoedigd vanuit thuis' genoemd (5,3%). Sport niet betaalbaar wordt door 3,9% van de respondenten genoemd. En andere prioriteiten wordt door 3,3% genoemd als reden om niet te sporten. Ook al is het hebben van bijbaantjes duidelijk de belangrijkste reden, het feit dat er 37 redenen genoemd worden blijkt dat de reden waarom jongeren niet sporten niet heel eenduidig gedeeld wordt door de respondenten.

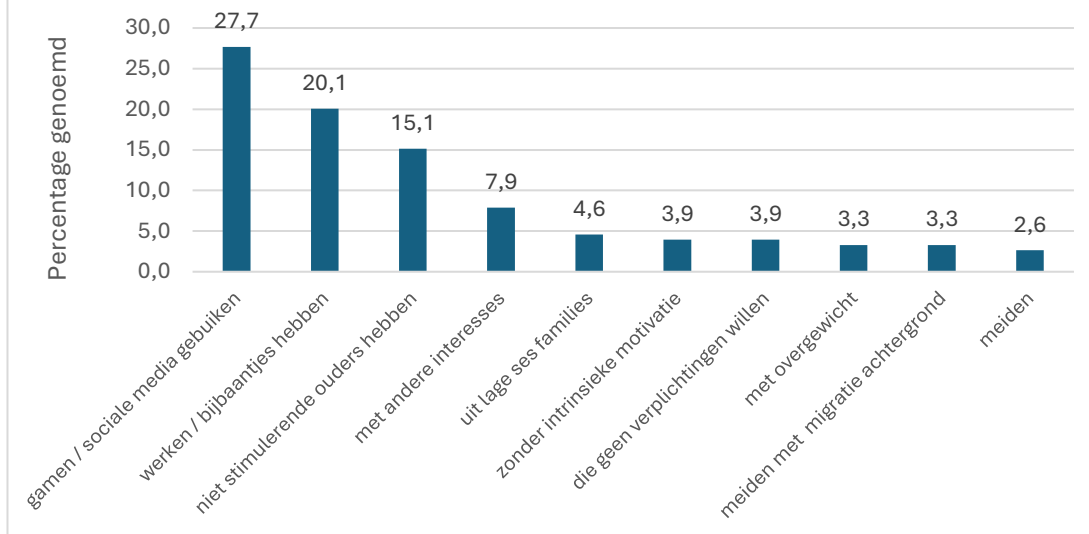
Figuur 2.1: Genoemde redenen niet te sporten 3x of vaker gegeven.



Om meer inzicht te krijgen in de redenen waarom jongeren niet sporten is er aan respondenten ook de vraag gesteld welke jongeren volgens de respondent niet aan sport doen. Deze 'stereotypering' van de niet-sportende jongere zou een aanvulling kunnen zijn op de eerdergenoemde redenen. Ook hier zijn de open antwoorden gecodeerd naar 49 verschillende categorieën. Figuur 2.2 geeft de antwoorden aan die 3 keer of vaker gegeven zijn, bijlage 2 geeft het overzicht van alle redenen. In lijn met de genoemde redenen waarom jongeren niet sporten zijn jongeren met werk/bijbaantjes en jongeren die veel gamen en/of veel op sociale media de belangrijkste om niet te sporten, maar dan in omgekeerde volgorde. Zo zijn het volgens ruim een kwart van de respondenten (27,7%) jongeren die (veel) gamen en/of (veel) sociale media kunnen gebruiken die niet sporten. Gevolgd door jongeren die werken/een bijbaantje hebben (20,1%). Ook in overeenstemming met de eerdergenoemde redenen worden hier jongeren met niet stimulerende ouders als derde genoemd (15,1%) als jongeren die niet sporten. Dit wordt gevolgd door jongeren met andere interesses (7,9%), uit lage sociaaleconomische status (SES) families (4,6%), zonder intrinsieke motivatie (3,9%), jongeren die geen verplichting willen (3,9%), jongeren met overgewicht (3,3%), meiden met een migratieachtergrond (3,3%) en tot slot meiden in he algemeen (2,6%).

Noemenswaardig is dus de overlap tussen de redenen om niet te sporten (Figuur 2.1) en de het stereotype jongere dat niet sport (Figuur 2.2) met betrekking tot gamen/sociaal media gebruik, het hebben van bijbaantjes en niet stimulerende ouders.

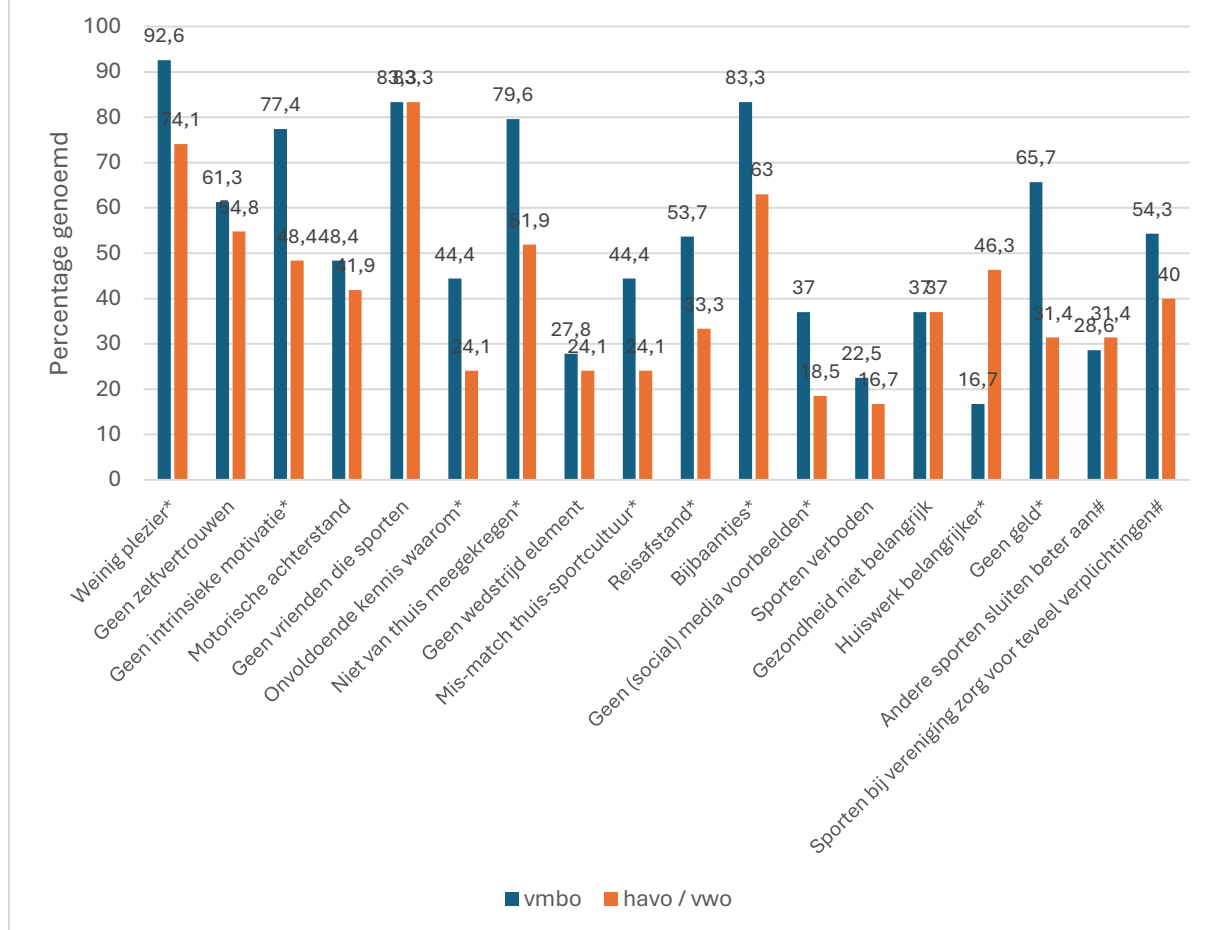
Figuur 2.2: Welke jongeren sporten er niet. Jongeren die . . . antwoorden 3x of vaker gegeven



Nu we weten wat volgens de praktijkprofessionals overall de redenen zijn waarom jongeren niet sporten hebben we verder ingezoomd op het verschil tussen jongeren op het vmbo en op de havo of op het vwo. Aan respondenten (n=98) die werken met zowel jongeren op het vmbo als op de havo en/ of het vwo zijn 18 redenen voorgelegd waarom jongeren niet sporten. Bij elke reden is gevraagd om aan te geven hoe belangrijk deze reden is voor jongeren op het vmbo en voor jongeren op de havo en/of het vwo om niet te sporten. Figuur 2.3 laat zien in hoeverre respondenten de genoemde reden als heel erg belangrijk of als belangrijk hebben aangegeven. Alleen genoemde redenen die significant van elkaar verschillen ($p < .005$) worden hier besproken.

Volgens de respondenten sporten jongeren op het vmbo minder dan op havo en/of vwo omdat ze minder plezier hebben (92,6% versus 74,1%). Daarnaast sporten jongeren op het vmbo minder vanwege minder intrinsieke motivatie (77,4% versus 48,4%). Ook zouden jongeren op het vmbo vaker onvoldoende kennis hebben over waarom sport belangrijk is dan jongeren op de havo en/of het vwo (44,4% versus 24,1%). Ook zouden jongeren op het vmbo sporten minder van thuis uit meegekregen hebben dan jongeren op de havo en/of het vwo (79,6% versus 51,9%). Ook zou er bij jongeren op het vmbo vaker een mis-match zijn tussen de thuiscultuur en de sportcultuur dan bij jongeren op de havo en/of het vwo (44,4% versus 24,1%). Verder zou ook de reisafstand bij jongeren op het vmbo vaker een belemmering zijn dan bij jongeren op de havo en/of het vwo (53,5% versus 33,3%). Daarnaast zijn bijbaantjes vaker een belemmering bij jongeren op het vmbo dan bij jongeren op de havo en/of vwo (83,3% versus 63%). Ook is het gebrek aan (sociale) mediavoorbeelden die sporten een grotere belemmering voor jongeren op het vmbo dan op de havo en/of het vwo (37% versus 18,5%). Ook blijkt het hebben van te weinig geld een belangrijkere reden te zijn volgens de respondenten waarom jongeren op het vmbo niet sporten (65,7% versus 31,4%). De enige reden om niet te sporten die voor jongeren op de havo en/of het vwo als belangrijker wordt gezien dan voor jongeren op het vmbo is dat huiswerk maken belangrijker is.

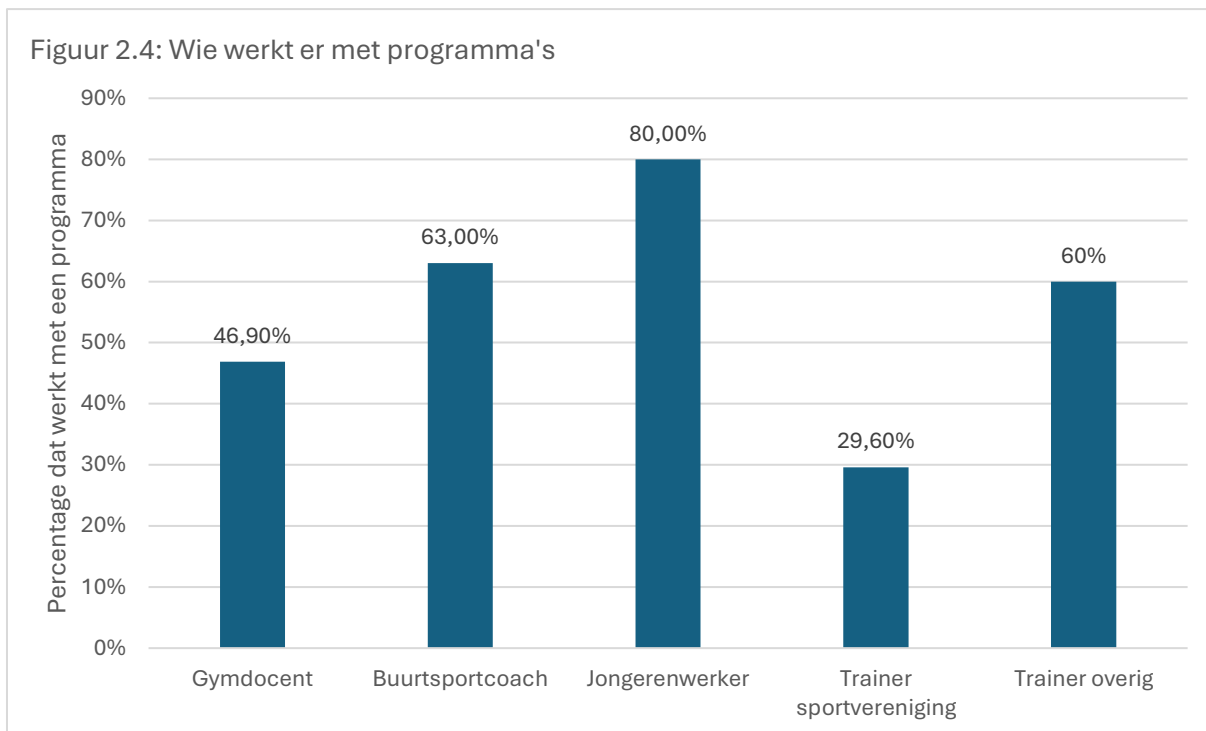
Figuur 2.3: Genoemde redenen om niet te sporten vmbo vs havo & vwo



* = significant verschil, # = alleen gevraagd aan trainers bij verenigingen en commerciële sporten

2.2.2. Werken met programma's

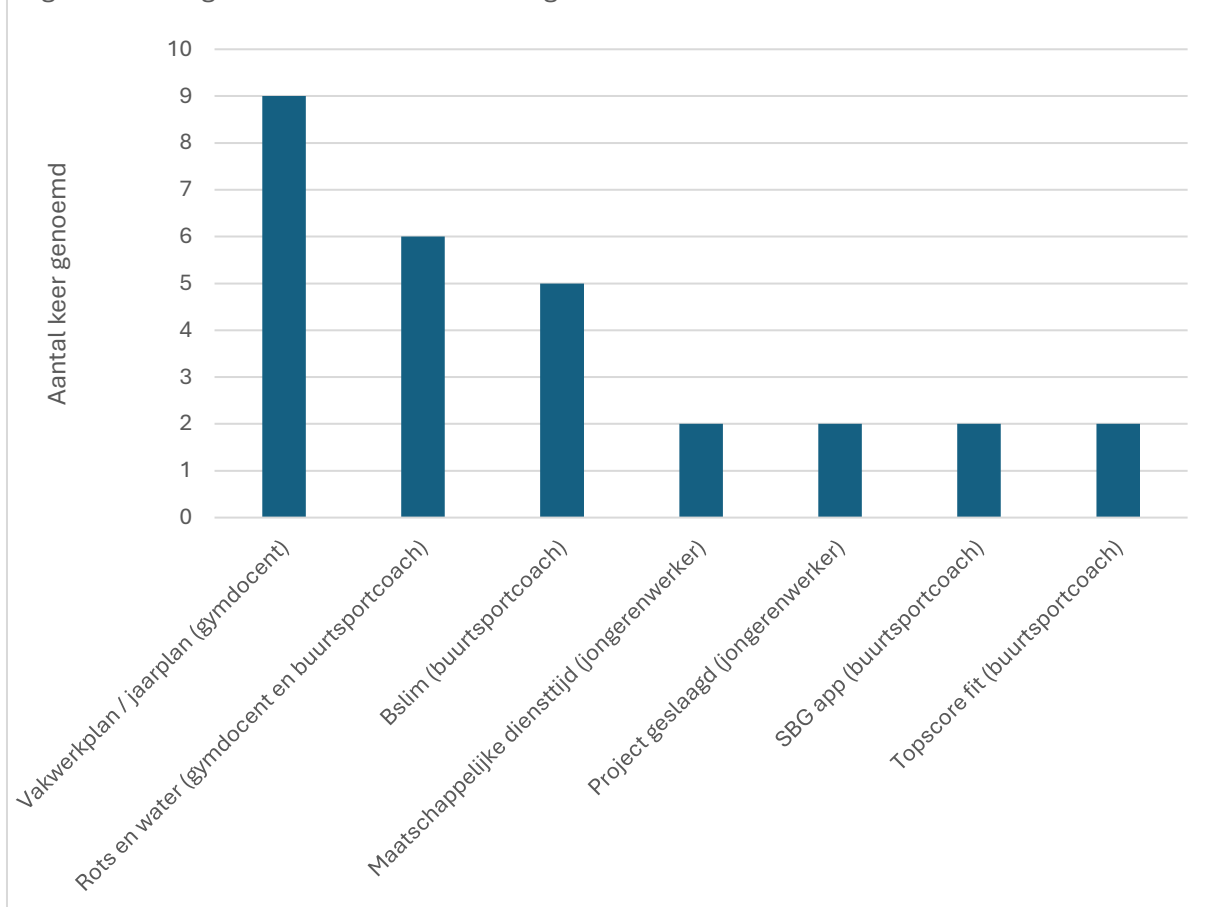
Van alle respondenten geeft aan 51,3% (n=66) aan te werken met een programma. Wanneer we dit uitsplitsen naar professie (zie Figuur 2.4) blijkt dat jongerenwerkers het vaakst een programma te gebruiken. 80% van de respondenten die jongerenwerker is geeft aan een programma te gebruiken. Gevolgd door buurtsportcoaches, 63%, trainers/coaches buiten sportverenigingen (60%), gymdocenten (46,9%) en trainers bij sportverenigingen (29,6%).



66 respondenten geven aan met een programma te werken, door deze 66 respondenten worden 62 verschillende programma's genoemd. Slechts 7 programma's zijn vaker dan 1 keer genoemd. Een respondent kon meerdere programma's noemen. Onderstaand een overzicht van de programma's die vaker dan 1 keer genoemd zijn, tussenhaakjes staat door wie het programma genoemd is. In bijlage 3 zijn alle genoemde programma's weergegeven.

Wanneer naar de programma's in Figuur 2.5 gekeken wordt, dan valt op dat van de zeven programma's die vaker dan 1 keer genoemd zijn slechts 1 programma, Topscore fit, een specifiek sport en beweeg stimuleringsprogramma is, hierbij valt het vakwerkplan/jaarplan van gymdocenten niet onder een stimuleringsprogramma.

Figuur 2.5: Programma's vaker dan 1 keer genoemd



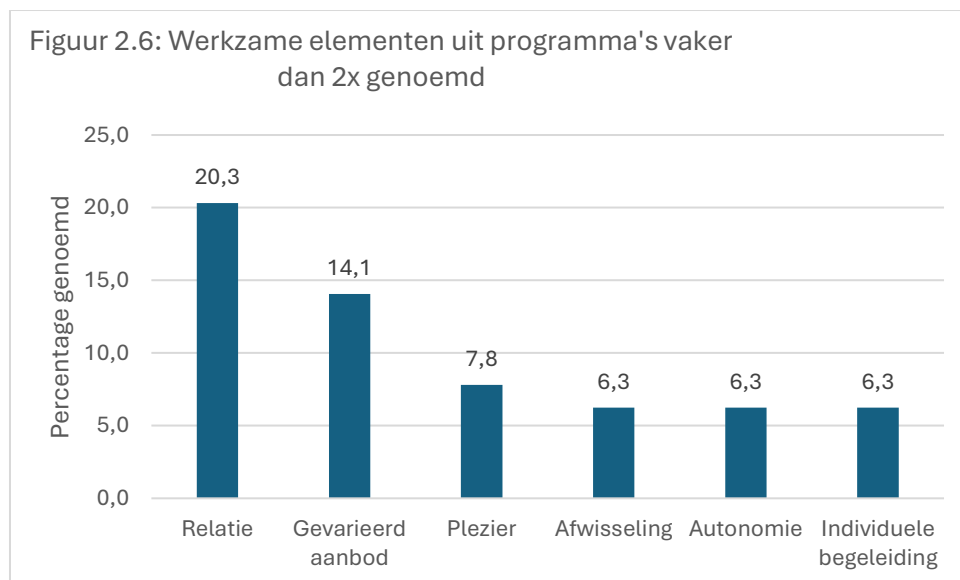
2.2.3. Werkzame elementen

Om te achterhalen wat volgens de respondenten de werkzame elementen van de programma's is, is aan respondenten die met een programma werken gevraagd om maximaal 3 elementen van het programma te noemen waarom deze jongeren aanzet tot sporten. Deze open antwoorden zijn gecodeerd naar 26 categorieën. Figuur 2.6 laat de werkzame elementen uit de programma's die vaker dan 2 keer genoemd zijn zien. In Bijlage 4 is het volledige overzicht te vinden van de genoemde werkzame elementen. Veruit het vaakst, 20,3 procent, wordt de relatie tussen de praktijkprofessional en de jongere genoemd. Daarna wordt een gevarieerd aanbod, 14,1 procent, het vaakst genoemd, gevolgd door plezier wat door 7,8 procent van de respondenten genoemd wordt. De elementen afwisseling, autonomie en individuele begeleiding zijn elk door 6,3 procent van de respondenten.

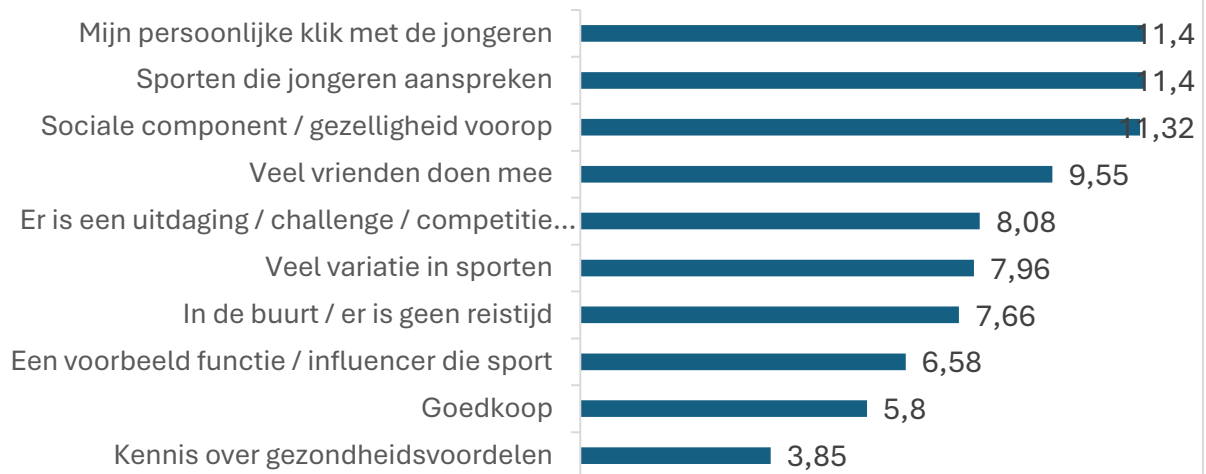
De meest genoemde werkzame elementen uit de gebruikte programma's vertonen sterke overeenkomsten met de belangrijkste reden waarom jongeren, volgens de respondent zelf, bij hem of haar sporten. Hier is op twee manieren naar gevraagd, er is allereerst gevraagd om een rangordening te maken van 10 redenen waarom jongeren bij de respondent sporten. Hierbij kreeg een reden die op 1 gezet werd 10 punten, een reden op 2, 9 punten, een reden op 3 8 punten, enzovoorts. Tot slot zijn de scores gedeeld door 100 om het schaalbaar te houden. Figuur 2.7 laat de rangordening van redenen zien waarom jongeren bij de respondent sporten. Zowel de persoonlijke klik met

de jongeren als sporten die de jongeren aanspreken krijgen 11,4 punten, nipt gevolgd door de sociale component c.q. gezelligheid met 11,32 punten. Hierna volgt veel vrienden doen mee, 9,55 punten. Gevolgd door er is een uitdaging/competitie element, 8,08 punten, veel variatie in sporten 7,96 punten, in de buurt/geen reistijd, 7,66 punten, er is een voorbeeld functie/influencer die sport, 6,58 punten, het is goedkoop 5,8 punten en er is kennis over de gezondheidsvoordelen van sporten. 3,85 punten.

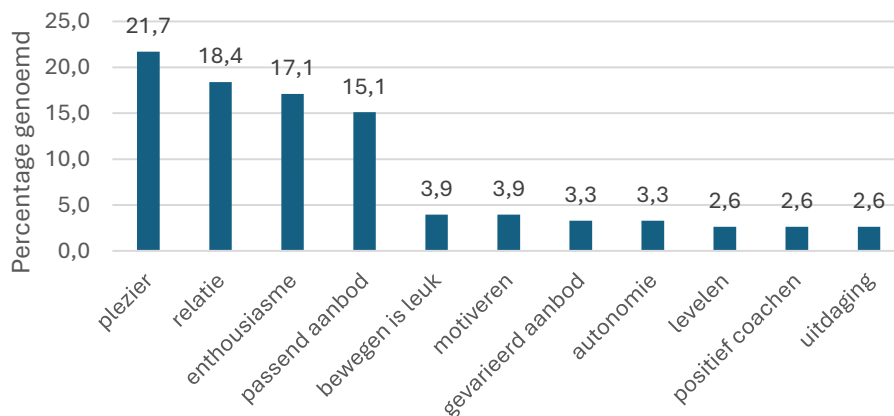
De tweede manier hoe gevraagd is naar de redenen waarom jongeren bij de respondent sporten is door middel van een open vraag. De open antwoorden die deze vraag opleverde zijn gecodeerd naar 22 categorieën. Al deze categorieën zijn terug te vinden in Bijlage 5, Figuur 2.8 geeft de redenen aan die door meer dan 2 respondenten genoemd zijn. Plezier wordt door 21,7% van de respondenten als reden genoemd dat jongeren bij hem of haar sporten. Daarna volgt de (goede) relatie met de jongeren (18,4%), het enthousiasme van de respondent (17,1%) en passend aanbod (15,1%). Op ruime afstand volgen dan de redenen bewegen an sich is leuk en ik weet jongeren te motiveren, elk met 3,9 procent. Gevolgd door gevarieerd aanbod en het geven van autonomie, elk 3,3%. En tot slot het kunnen levellen met de jongeren, het positief coachen en jongeren uitdagen met elk 2,6 procent.



Figuur 2.7: Belangrijkste redenen waarom jongeren sporten bij de respondent



Figuur 2.8: Redenen waarom jongeren sporten bij de respondent, open antwoorden vaker dan 2 keer genoemd



2.3 Samenvatting

Dit onderzoek had tot doel drie vragen te beantwoorden. In deze paragraaf geven we antwoord op deze vragen.

- **Wat zijn volgens praktijkprofessionals redenen dat een grote groep jongeren op het vmbo niet sport?**

Nu het aantal respondenten relatief laag is, is het lastig om bevindingen te generaliseren naar alle praktijkprofessionals in Nederland die jongeren aan het sporten willen krijgen en houden. Met deze disclaimer, lijkt het antwoord op de vraag waarom jongeren op het vmbo (vaker) niet sporten complex te zijn. Schermgebruik, (gamen en sociale media), bijbaantjes, te weinig support van thuis en/of vrienden worden genoemd. Maar op deze zaken is moeilijk beleid te maken – ook al moet de toekomst uitwijzen wat een telefoon verbod op school doet voor het algehele schermgebruik. Daarnaast worden gebrek aan geld,

reisafstand en kennis waarom sporten belangrijk is ook als redenen genoemd, zij het minder vaak, waarom jongeren op het vmbo vaker niet sporten dan jongeren op de havo en het vwo. Op deze zaken is echter wel goed beleid te maken.

- **Met welke interventies/programma's/aanpakken gericht op het stimuleren van activiteit onder jongeren op het vmbo hebben praktijkprofessionals ervaring?**

Deze vraag had betrekking op het gebruik van programma's door de praktijkprofessionals. De helft van alle professionals werkt met programma's, jongerewerkers het meest en trainer/coaches het minst. Door 66 professionals zijn maar liefst 62 verschillende programma's genoemd. Dit roept de vraag op of we nog nieuwe programma's moeten ontwikkelen, er lijkt immers al zoveel te zijn dat bijna elke respondent die met programma's werkt met een uniek programma werkt. Het kan echter ook betekenen dat er gezocht wordt naar maatwerk; wat werkt voor de respondent en hun situatie.

- **En wat zijn volgens de praktijk professionals de werkzame elementen van deze interventies/programma's/aanpakken?**

Qua werkzame elementen is er een duidelijk beeld. Dit zijn: een gevarieerd aanbod, de goede relatie met de jongeren en het hebben van plezier. Deze werkzame elementen uit bestaande programma's overlappen ook met de redenen waarom jongeren bij de respondent sporten. Dit zijn namelijk er is een klik/goede relatie met de jongeren, het is gezellig en het sportaanbod is passend. Plezier ervaren en het hebben van een goede relatie met de jongeren zijn zaken waar een programma niet direct verantwoordelijk is, maar de praktijkprofessional zelf. Afgaande op de antwoorden van 66 professionals zouden programma's dus moeten draaien om sportplezier met een passend en indien nodig divers aanbod.

Tot slot is een bijvangst van dit onderzoek de beperkte bereidwillig van praktijkprofessionals om mee te werken aan een online vragenlijst. Ook al is een online vragenlijst onderzoek bij uitstek geschikt om een grote groep respondenten te benaderen, klaarblijkelijk is het niet de methode om een grootschalig onderzoek onder deze doelgroep te doen. Vraag is wat dan wel de methode is om een beeld te krijgen wat deze professionals denken en ervaren.

3. Interviewonderzoek

3.1 Opzet en respondenten

Aanvullend op het vragenlijstonderzoek hebben we verdiepende semigestructureerde groeps gesprekken gevoerd met praktijkprofessionals die werken met jongeren op het vmbo. Het doel van deze gesprekken was tweeledig, namelijk: 1) erachter komen wat volgens praktijkprofessionals redenen zijn dat een grote groep jongeren op het vmbo inactief is, en 2) ophalen wat er volgens praktijkprofessionals nodig is om deze redenen voor fysieke inactiviteit weg te nemen.

Werving en dataverzameling

Ongeveer de helft van de deelnemers hebben we benaderd via het vragenlijstonderzoek. In de vragenlijst konden zij namelijk aangeven of zij benaderd mochten worden voor een groepsinterview. De andere helft hebben we via twee middelbare scholen en de KVLO bereikt.

Voor de semigestructureerde focusgroep gesprekken gebruikten we een gespreksleidraad met vooraf bepaalde thema's. Deze thema's zijn gebaseerd op de resultaten vanuit het vragenlijstonderzoek en sluiten aan bij de onderzoeksvragen en het doel van dit onderzoek. We voerden de gesprekken in de periode van november 2023 tot en met maart 2024. Twee groeps gesprekken voerden we online via Microsoft Teams en drie op locatie (waarvan één op een middelbare school en twee tijdens een bijscholingsdag van de KVLO).

Respondenten

In totaal voerden we zes groepsinterviews met negentien praktijkprofessionals (18 mannen, 1 vrouw). Hiervan werken er zestien als gymdocent. De andere professionals werken als jongerenwerker, sportcoach en beleidsmedewerker bij een gemeente. De oververtegenwoordiging van gymdocenten kan van invloed zijn geweest op de inhoud van de groeps gesprekken en daarmee op de resultaten van dit onderzoek. Als dank voor deelname kregen de deelnemers een bol.com cadeaubon t.w.v. €20.

Data-analyse

Alle groeps gesprekken hebben we met toestemming opgenomen met audioapparatuur en vervolgens woordelijk uitgewerkt. De transcripten hebben we inhoudelijk gecodeerd en thematisch geanalyseerd. Voor de analyse hebben we gebruik gemaakt van het programma MAXQDA, software voor kwalitatieve data-analyse. Om de resultaten te illustreren voegen we enkele citaten van deelnemers toe.

3.2 Resultaten

Tijdens de groepsinterviews spraken we met name met de professionals over waarom zij denken dat jongeren van het vmbo niet sporten en welke aanbevelingen zij hebben om barrières tot sport voor jongeren weg te nemen. De resultaten van deze twee onderwerpen lichten we in de volgende paragrafen toe.

3.2.1. Redenen waarom jongeren niet sporten

In de groepsgesprekken vroegen we de professionals waarom jongeren van het vmbo minder sporten dan jongeren op de havo en het vwo. Hierbij presenteerden we allereerst de meest genoemde antwoorden op deze vraag uit de vragenlijst onder professionals en de groepsgesprekken met de jongeren (zie bijlage 6). We vroegen de deelnemers of zij zich herkennen in deze redenen. Tussen en binnen de groepsgesprekken liepen de antwoorden uiteen, maar enkele redenen komen duidelijk naar voren. De meest genoemde redenen zijn: 1) sport vanuit thuis niet meegekregen, 2) andere prioriteiten of geen tijd voor sport, 3) geen motivatie om te sporten en 4) niet bekend met sportaanbod.

Sport vanuit thuis niet meegekregen

De meest genoemde reden waarom jongeren in het vmbo niet sporten is dat deze jongeren sporten niet vanuit thuis hebben meegekregen. Ouders hebben een grote invloed op de sportdeelname van hun kind, maar veel ouders van jongeren in het vmbo stimuleren hun kinderen niet om te gaan sporten, aldus de professionals.

Er worden verschillende achterliggende redenen gegeven waarom ouders van jongeren in het vmbo hun kinderen niet stimuleren om te sporten volgens professionals.

- **Sporten is geen prioriteit**

De professionals zien dat sporten om verschillende redenen geen prioriteit heeft bij ouders van jongeren in het vmbo. De ouders hebben bijvoorbeeld zelf nooit gesport, waardoor het geen ‘vast onderdeel van de week’ is. In tegenstelling tot sport, stimuleren ouders hun kinderen wel om te gaan werken. Daarnaast zien ouders van jongeren in het vmbo volgens de professionals het belang van sport niet (voldoende) in. Volgens hen lijken ouders van jongeren op havo en vwo meer op de hoogte van de (lange termijn) voordelen van sport.

Een van de professionals, een gymdocent, vertelt: *‘Ik hoor wel vaak: “Ik hoef niet naar de gymles, want mijn moeder vindt het niet belangrijk”?’*

- **Niet bekend met lokaal sportaanbod**

Wanneer ouders zelf niet sporten is het aannemelijk dat zij minder bekend zijn met het lokale sportaanbod dan ouders die wel sporten. Enkele professionals zien ook een verband met het opleidingsniveau en de culturele achtergrond. Zij geven aan dat ouders van jongeren op het vmbo vaker een niet-Nederlandse culturele achtergrond en een lager opleidingsniveau hebben dan ouders van jongeren op de havo en vwo. Door bijvoorbeeld taalbarrières, het niet kennen van het Nederlandse sportlandschap of beperkte communicatievaardigheden kan het voor die ouders lastig zijn om hun weg naar een sportaanbieder te vinden.

- **Sport niet betaalbaar voor ouders**

Sommige professionals zien de betaalbaarheid van sport als een belemmering voor de jongeren (en hun ouders) om te sporten. Er zijn ook professionals die zich niet in dit argument konden vinden, omdat er allerlei regelingen zijn voor ouders met kleinere inkomens. Toch zien sommige professionals dat ouders niet bekend zijn met deze regelingen, de regelingen niet toereikend zijn of dat het voor ouders een drempel is om op zoek te gaan naar dergelijke regelingen.

'Ik denk zeker dat geen geld hebben voor sport een reden is om niet te gaan sporten. Er zit een stukje schaamte om open en eerlijk te vertellen dat je geen geld hebt.'

'Je hebt in [plaatsnaam] een pas waarmee je verschillende sporten kunt betalen. Ik had in de eerste klas een meisje van Somalische afkomst die wilde gaan voetballen. Maar die pas moest ze nog gebruiken voor de zwembad, want zij kon nog niet zwemmen.'

Andere prioriteiten of geen tijd voor sport

Een andere reden waarom jongeren in het vmbo niet sporten volgens de professionals is omdat zij vaak andere prioriteiten of geen tijd hebben. Jongeren hebben vaak (veel) andere bezigheden, waarvan een bijbaan het vaakst wordt genoemd. Jongeren in het vmbo zijn over het algemeen gevoelig voor sociale status, aldus de professionals. De jongeren willen er graag bij horen en kopen daarom graag (dure) sneakers, horloges of fatbikes. Ook sparen ze om mee te kunnen gaan met sociale activiteiten. Volgens de professionals wordt werken vaak aangemoedigd door ouders. In een van de gesprekken bespreken twee gymdocenten waarom de jongeren (veel) werken:

Respondent 1: *'Je zou het haast moeten verbieden om te werken voor je zestiende. Want het gebeurt bij ons, bij de vmbo-leerlingen, veel meer dat die al op jonge leeftijd beginnen te werken. Die hebben al een krantenwijk voordat ze op school komen. En dat krijgen ze wel mee van thuis.'*

Interviewer: *'Meer dan jongeren op havo of vwo?'*

Respondent 2: *'Ja, veel meer. En dat krijgen ze mee van huis, of dat horen ze van vriendjes. Dat is mooi, want dan heb je wat meer geld om naar de supermarkt te gaan. Dan ben je een toffe jongen, zodat je van alles kan kopen, kun je een fatbike sparen. Nou, dat soort dingen. Dat krijgen ze wel mee. De ouders zeggen: als jij wat wil, dan moet je ervoor werken. Nou, dan gaan ze werken. Daar vind ik op zich niet zo heel veel mis mee, met dat gegeven. Net als dat ik vind dat dat de reden zou zijn om te gaan sporten. Je voelt je er lekker door, je legt sociale contacten. Maar dat is voor hun geen zichtbaar doel. Terwijl die fatbike wel... Dat ze denken: nou ik ga werken, dat is mijn uurloon en over een half jaar heb ik het voor elkaar. Dan gaan ze wel. En dan hebben ze geen tijd meer om te sporten.'*

Bovenstaand citaat laat ook zien dat de jongeren graag een zichtbaar doel behalen. Buiten de uiterlijke voordelen waar sporten voor kan zorgen (afvallen, meer spieren, etc.), zijn andere voordelen van sporten (bijv. sociale aspect of gezondheidsvoordelen) voor de jongeren vaak niet voldoende zichtbaar. Dit kwam ook in andere gesprekken ter sprake.

Naast werken besteden jongeren hun tijd aan gamen, sociale media en afspreken met vrienden, maar ook aan helpen in het huishouden of mantelzorg. Een aantal

professionals vindt dat 'geen tijd' niet de primaire reden is waarom de jongeren niet sporten, maar doordat veel jongeren liever andere activiteiten ondernemen blijft er nauwelijks tijd over voor sport. Enkele professionals benadrukken dat de keuze wat de jongeren in hun vrije doen niet altijd een vrijwillige keuze is of hun voorkeur heeft (bijvoorbeeld bij mantelzorg of zorgen voor inkomsten voor het gezin).

Geen motivatie om te sporten

Volgens de professionals zijn er ook jongeren die geen motivatie hebben om te sporten, al zouden ze tijd hebben en ouders die het sporten aanmoedigen. Deze jongeren vinden sporten niet leuk, hebben geen zin of zijn te moe om te sporten.

Professionals geven verschillende redenen waarom jongeren sporten niet (meer) leuk vinden.

- **Schaamte, bijvoorbeeld door overgewicht, een slechte conditie of als ze zweten**

Jongeren schamen zich of vinden het confronterend om te sporten, aldus de professionals. Dit kan zorgen voor een drempel om te gaan sporten. Eén professional stelt dat jongeren tegenwoordig minder gewend zijn om fysieke en mentale grenzen op te zoeken en uit hun comfortzone te gaan.

- **Geen vrienden of bekenden die sporten**

Voor veel jongeren is het een grote stap om alleen naar een sportvereniging te gaan en daar nieuwe vriendschappen te sluiten. Veel fijner is het om dat met vrienden of bekenden te doen. Dit geldt ook voor het stoppen met sport. Volgens de professionals zijn jongeren op het vmbo gevoelig voor groepsdruk; *'als meerdere vrienden stoppen met sport, waarom zou je dan doorgaan?'*.

- **Geen passend sportaanbod in de buurt**

Volgens de professionals speelt het aanbod in de omgeving van de jongeren een grote rol. Sommige sporten spreken jongeren niet aan of jongeren hebben wellicht negatieve ervaringen met bepaalde sporten. Als er geen sportaanbod is dat aansluit bij de behoeften van jongeren, zullen zij weinig motivatie hebben om te gaan sporten.

- **Geen zin hebben en te moe zijn**

Volgens de professionals hangen deze redenen met elkaar samen, alsook met de reden dat jongeren sporten niet leuk vinden. De professionals vragen zich af of de jongeren die moe zijn of geen zin hebben het wel leuk genoeg vinden om te sporten. Blessures of lichamelijke beperkingen vormen ook een reden om niet te sporten, maar dat staat los van sporten wel of niet leuk vinden.

Niet bekend met sportaanbod

Volgens de professionals weten de jongeren niet altijd welke sport bij hun past, bijvoorbeeld door eentonig sportaanbod in de gymlessen. Het kan ook zijn dat de

jongeren wel hebben ontdekt welke sport zij leuk vinden, maar niet goed weten hoe ze aan deze sport moeten beginnen. Zo vertelt een van de professionals:

‘Als jij niet weet hoe het werkt... Er is hier een voetbalvereniging. Ik vind het leuk en ik wil wel een keer bij de voetbal. Wat moet ik doen? Moet ik op dinsdagavond gewoon daarheen lopen en zeggen: “Hoi ik kom meedoen?” Nee. Ja wat dan? Snap je? Die kinderen weten dat helemaal niet. En als niemand in hun omgeving daarbij helpt, dan wordt die drempel natuurlijk veel groter. En dan noem ik de voetbalvereniging, omdat dat voor de meeste kinderen het meest voor de hand ligt. Maar stel je wilt gaan dansen of je wil gaan atletieken of je wil gaan skateboarden ofzo. Dat is allemaal best wel ingewikkeld voor jonge kinderen om te ontdekken.’

De professionals benadrukken hierbij het belang van ondersteuning vanuit de omgeving, zoals ouders en vrienden.

3.2.2. Aanbevelingen om barrières tot sport weg te nemen

In de groepsgesprekken vroegen we de professionals om te brainstormen over ideeën om barrières tot sport voor jongeren van het vmbo weg te nemen. Hier kwamen vele ideeën uit, maar er waren duidelijk overkoepelende thema's: 1) aantrekkelijk/uitnodigend aanbod creëren, 2) bekend zijn met het aanbod, 3) rol van de trainer/docent en 4) in gesprek gaan met jongeren en 5) inspirerende sociale omgeving.

Aantrekkelijk/uitnodigend aanbod

Professionals geven aan dat tijdens de les LO-leerlingen enthousiast kunnen worden gemaakt voor bewegen door beweegactiviteiten aan te bieden die ze anders niet tegenkomen. Voetballen kunnen ze altijd overal wel doen, maar circusactiviteiten bijvoorbeeld niet. Het aanbieden van variatie is volgens hen juist leuk. Je kunt ook het schoolplein of het schoolgebouw zo inrichten dat het uitnodigt om te bewegen, aldus een van de respondenten:

“Dus als jij dan het schoolplein binnenkomt, dan zie je alle kinderen langs elkaar heen rennen en doen. Volgens mij kan dat ook als je oudere kinderen hebt, als je de omgeving maar zo creëert dat het uitnodigt om te bewegen. En bij ons ook het schoolplein is gewoon grijs en saai en er staat één tafeltennistafel en dat is het. En die wordt gebruikt om op te zitten en niet om te spelen.”

“Zet kinderen in een beweeguitdagende omgeving en ze gaan vanzelf. Ieder kind wil bewegen. Als het aanbod breed genoeg is, vindt iedereen wel iets wat hij/zij leuk vindt om te doen. (...) Verschillende vakken/kleuren op de grond zal al uitdagen tot springen en bewegen. Als er een voetbalveld ligt haal je de creativiteit bij de beweger weg.”

Als jongeren iets uitdagends of nieuws zien, dan nodigt dat volgens professionals uit om te bewegen. De fysieke omgeving kan uitnodigen om te bewegen, maar ook de sociale omgeving. Als er een leuk groepje met een activiteit bezig is of een coole trainer, werkt dat uitnodigend. Jongerenwerkers kunnen een belangrijke rol spelen, om op een laagdrempelige manier jongeren te trekken.

Buitenschoolse activiteiten

Sommige professionals hebben positieve ervaringen met het organiseren van naschoolse sportactiviteiten. Variatie in het aanbod vinden leerlingen hierbij ook leuk. Zo wordt er een voorbeeld gegeven van Monkey Moves, een programma waarbij er onder één dak verschillende activiteiten worden aangeboden.

Sommige professionals hebben echter ervaren dat er buiten schooluren of in de pauze weinig leerlingen op activiteiten af komen. Dan willen leerlingen liever gewoon chillen.

“Maar het zijn altijd natuurlijk dezelfde [leerlingen] die nergens aan meedoen, dus ook niet daaraan. Dus je zult altijd een groepje leerlingen hebben die je nooit gaat bereiken.”

Positieve ervaring meegeven

Sommige jongeren hebben volgens professionals een negatief beeld bij sport en bewegen. Als je ze dan in aanraking brengt met een activiteit die ze niet kennen, kunnen ze positief worden verrast. Zo kunnen ze ervaren dat sport leuk is. Om deze reden stappen sommige scholen af van het scoren op prestatiedoelen. Op die manier wordt er meer gefocust samenwerken en plezier ervaren met sporten.

Om jongeren naar een sportactiviteit te trekken, opperen professionals dat je het kunt koppelen aan een activiteit die ze leuk vinden. Zo wordt gamen vaker gebruikt om jongeren aan te trekken en wordt op een later moment daar bijvoorbeeld een voetbalactiviteit aan gekoppeld zodat ze laagdrempelig kennis kunnen maken met fysiek voetballen. Er zijn ook culturen waar eten een belangrijke rol speelt, dus dan kun je een activiteit met eten organiseren en dan een sportactiviteit daaraan koppelen. Dit kan ook ouders trekken.

“Sport zo laagdrempelig mogelijk aanbieden en zoveel mogelijk inspelen op datgene dat de doelgroep wél leuk vindt om te doen qua sporten. Bijvoorbeeld een groep met meiden die het alleen maar leuk vindt om TikTok-dansjes te maken, dan zorg je voor zo'n activiteit en haal je dan op wat zij leuk vinden. Zo bouw je de activiteit daar volledig omheen en geef je hen de regie (mits ze dat willen). Vanuit daar introduceer je langzaam andere sporten/activiteiten.”

Bekend zijn met het aanbod

Professionals zien dat jongeren van het vmbo vaak bekend zijn met de grote sporten zoals voetbal en hockey, maar minder bekend met de breedte van het sportaanbod. Dan is er een rol weggelegd voor de LO-docent, *“want soms beseffen ze niet wat de mogelijkheden zijn”*. Dit kan uit een gesprek met de leerling duidelijk worden, maar sportbegeleiders kunnen ook tijdens de gymles of tijdens naschoolse activiteiten een breed aanbod laten zien van sporten. Professionals geloven namelijk dat er voor iedereen wel een sport tussen zit die bij hen past.

Een andere optie is een app of een andere tool waarin jongeren makkelijk kunnen opzoeken welk aanbod er waar aanwezig is. Stel ze willen vanmiddag basketballen, dan kunnen ze snel kijken of er in de buurt op een pleintje een basketbalactiviteit wordt aangeboden of waar de basketbalvereniging zit. Professionals geven ook aan dat het leuk is als jongeren proeftrainingen kunnen doen. Als dat vanuit de school wordt

georganiseerd en ze doen het met vrienden of ze ontmoeten nieuwe vrienden, geeft dat een positieve ervaring.

Contact met sportverenigingen uit de buurt

Als LO-docenten contact hebben met sportverenigingen uit de buurt kunnen ze leerlingen makkelijker doorverwijzen. Voor leerlingen is het ook fijn dat ze van tevoren al weten dat ze ergens welkom zijn. Maar dan moeten LO-docenten hier wel ruimte voor hebben. Zo benoemt een van de gymdocenten:

“Ik denk dat wij ook veel meer zouden kunnen halen dat we een soort spin in het web kunnen zijn voor leerlingen richting verenigingen. Alleen daar zit nu geen ruimte voor binnen ons jaartaak en nog geen prioriteit vanuit school om dat te doen. Dus ja ik denk dat daar wel meer uit te halen valt, alleen dat zit er nu nog niet.”

Professionals geven aan dat deze korte lijntjes makkelijker te realiseren zijn in kleine gemeentes/steden dan in grote. In de grote gemeentes/steden zijn de netwerken namelijk complexer.

Als LO-docenten goed contact hebben met sportverenigingen, kunnen ze hen ook uitnodigen om proeflessen op school te geven. Iemand kan de eigen sport vaak heel enthousiast brengen. Maar niet alle verenigingen hebben trainers die dit (gratis) willen en kunnen doen.

Lagere drempel om te sporten

Het zou goed zijn als een aantal populaire sporten goedkoper kunnen worden aangeboden, daar ligt een rol voor de gemeente of overheid. Of de weg naar subsidies moet duidelijker zijn voor jongeren en ouders. Een professional geeft als voorbeeld dat dit kan worden besproken op de eerste ouderavond voor nieuwe leerlingen.

Er wordt positief gesproken over een project waar jongeren gratis verschillende clinics krijgen en zich dan bij een verenigingen kunnen inschrijven waarbij ze ook de benodigde materialen krijgen.

Rol van trainer/docent

Zoals eerder benoemd is de rol van de LO-docent belangrijk in het creëren van een aantrekkelijk aanbod, het laten kennismaken met verschillende sporten en het doorverwijzen naar een vereniging. Daarnaast wordt beschreven dat de rol van een buurtsportcoach erg belangrijk is. Dit is vaak iemand die qua leeftijd en achtergrond goed aansluit bij de belevingswereld van jongeren. Daardoor kunnen ze hen beter naar activiteiten toe trekken. Ook kunnen ze een veilige sportomgeving creëren, waardoor voor jongeren die nieuw zijn de drempel om mee te doen wordt verlaagd.

“Ja dat is iets wat ik toen ik nog bij de gemeente werkte samen met jongerenwerkers heb gedaan in (naam gemeente). Wij hadden een soort van sport bus en daarmee gingen wij eigenlijk hangplekken af. Jongerenwerkers gingen vooral met ze praten om te kijken hoe het met ze ging of wat er speelde en we probeerden ze eigenlijk elke keer te poken van joh is er niet iets wat jullie

als groep misschien leuk vinden om te doen. En niet alleen maar zitten, maar misschien ook even een balletje trappen. En zo hebben we eigenlijk best wel veel activiteiten georganiseerd voor jongeren die normaal eigenlijk op de bank hangen. Die hadden dan elke week een sportmomentje. Dat ze het toch met het hanggroepje doen die niet allemaal even sportief zijn, want dat zijn natuurlijk vooral die jongeren die hangen. Maar omdat ze toch bij elkaar weer zijn dat ze toch even iets gaan doen. Dat werkte eigenlijk best wel goed.”

In gesprek gaan met jongeren

Jongerenwerkers/buurtsportcoaches gaan vaak met jongeren in gesprek om uit te vragen waar hun interesses liggen. Dit kunnen sportactiviteiten zijn die de buurtsportcoach dan kan organiseren. Maar het kan bijvoorbeeld ook gamen zijn, waar de buurtsportcoach dan een sportactiviteit aan kan koppelen.

Ditzelfde kunnen LO-docenten doen: door in gesprek te gaan met jongeren kun je uitvragen waar hun (mogelijke) interesses liggen en daar je lessen op aanpassen. Sporttrainers kunnen dit ook doen, door bijvoorbeeld in gesprek met jongeren te achterhalen welke trainingstijden voor hen het beste uitkomen.

Inspirerende sociale omgeving

Ouders informeren/motiveren/inspireren

Ouders kunnen hun kinderen motiveren, maar moeten volgens professionals dan eerst zelf gemotiveerd worden. Zo kun je ouders laten inzien dat het heel leuk is om te sporten en dat zij daarmee ook sociale contacten kunnen opdoen.

Professionals denken dat het voor ouders vaak niet bekend is wat voor sportaanbod er is. Dit zouden docenten bijvoorbeeld tijdens informatieavonden kunnen delen, open dagen of 10-minuten gesprekken. Dit kan dan weer worden gekoppeld aan voorlichting over de voordelen van bewegen, die niet altijd bij bekend zijn. Op die manier worden ouders geïnspireerd om hun kinderen te motiveren tot sport. Ook kan er informatie worden gedeeld over subsidiemogelijkheden voor ouders die niet de financiële middelen hebben om het lidmaatschap van een sportvereniging te betalen. Door dit onderwerp te integreren in een bredere informatieavond, voelt het minder zwaar en is de drempel lager om het erover te hebben.

Inzetten van (lokale) rolmodellen/inspirerende verhalen

De innerlijke drive van jongeren aansporen vinden professionals lastig. Dan moet je aansluiten bij wat zij interessant vinden. Als iemand die jongeren kennen van insta iets doet of zegt, dan volgen ze dat. Influencers spelen tegenwoordig een hele grote rol.

“Influencers vinden wij misschien als ouderen vooral ook heel eng, maar dat is de wereld van nu. En daar moeten we goed naar kijken.”

“Als hij [influencer] zegt ‘Je moet gewoon elke avond gaan voetballen’. Dan gaan ze elke avond voetballen, want hij heeft dat gezegd.”

Er wordt ook een voorbeeld genoemd waarin Feyenoord van heinde en verre jongeren naar een voetbalveldje weet te trekken. Als zij aangeven dat bewegen gezond en leuk is, resoneert dat bij jongeren.

Maar ook broers, zussen, vrienden, LO-docenten, buurtsportcoaches en jongerenwerkers kunnen een voorbeeld zijn voor jongeren om (samen mee) te gaan sporten.

“Ik denk dat je het heel laagdrempelig moet houden en daarbij is die verbindingspersoon wel heel erg belangrijk. Dus stel je wilt Marokkaanse gezinnen aanspreken. Ja, dan kan je het beste met een Marokkaanse buurtvader of iemand vanuit een moskee of iemand die zij al kennen die activiteit laten organiseren. (...) Het gaat erom dat ze in beweging komen, met elkaar zijn en dat ze bijeenkomen. En dat gaat denk ik het beste als je iemand inzet die zij al kennen. Dus waardoor ook een veilige omgeving gecreëerd kan worden.”

Je kunt jongeren prikkelen met inspirerende verhalen van mensen die uit vergelijkbare situaties komen als zij. Een professional geeft een voorbeeld van inspiratiesessies die zij organiseren. Dan deelt iemand hun levensverhaal, waarbij ze uit een moeilijke situatie komen en sport hen veel heeft opgeleverd. Als dit een lokaal persoon is waarin jongeren zich kunnen herkennen, kan dit inspirerend werken.

3.3. Samenvatting

In dit hoofdstuk zijn redenen voor inactiviteit bij jongeren van het vmbo en aanbevelingen om barrières tot bewegen weg te nemen benoemd. Wat hierin duidelijk wordt is dat er veel overlap en samenhang is tussen deze redenen en aanbevelingen. In deze paragraaf vatten we de resultaten samen op basis van de onderzoeksvragen.

1. Wat zijn volgens praktijkprofessionals redenen dat een grote groep jongeren op het vmbo fysiek inactief is?

De meest genoemde redenen voor inactiviteit bij jongeren zijn: 1) sport vanuit thuis niet meegekregen, 2) andere prioriteiten of geen tijd voor sport, 3) geen motivatie om te sporten en 4) niet bekend met sportaanbod. De rol van ouders lijkt groot te zijn. Doordat ouders werken bijvoorbeeld wél aanmoedigen en sporten niet, leggen de jongeren hun prioriteit vaker bij werken. Daarnaast zijn ouders niet bekend met het sportaanbod of ze hebben er geen interesse in, waardoor hun kinderen minder snel kennismaken met sport.

Uit de gesprekken met professionals werd duidelijk dat in gesprek gaan met jongeren belangrijk is om precies erachter te komen wat de reden tot inactiviteit is en hoe deze kan worden weggenomen. Waar komt bijvoorbeeld het gebrek aan motivatie vandaan? Is het eigenlijk dat jongeren niet weten welke sport bij hen past, of vinden ze het spannend om in hun eentje naar een nieuwe plek toe te gaan?

2. Wat is er volgens praktijkprofessionals nodig om deze redenen voor fysieke inactiviteit weg te nemen?

De ideeën om barrières tot sport weg te nemen, werden gegroepeerd in vijf thema's: 1) aantrekkelijk/uitnodigend aanbod creëren, 2) bekend zijn met het aanbod, 3) rol van de trainer/docent en 4) in gesprek gaan met jongeren en 5) inspirerende sociale omgeving. Ook hierin zat veel overlap en samenhang. Zo speelt de docent LO een belangrijke rol om in de lessen LO-jongeren in aanraking te laten komen met een breed scala aan beweegactiviteiten. Of er kan in gesprek met jongeren worden uitgevraagd wat hen zou aantrekken in een naschoolse sportactiviteit.

De professionals zijn van mening dat er voor alle jongeren een passende sport of beweegactiviteit is. Samen met jongeren achterhalen wat dat is, is een belangrijke taak voor de beweegprofessional, waar de professional tijd voor dient te krijgen. Tegelijk kan er worden gewerkt aan het creëren van aanbod dat beter aansluit bij jongeren en hun (online) leefwereld. Je kunt ook beginnen met het trekken van jongeren – en hun familie – door een game-event of etentje te organiseren. Langzaam kun je dan een sportactiviteit introduceren wanneer ze zich veilig en vertrouwd voelen op de locatie en met de aanwezige professionals en jongeren.

4. Overkoepelende conclusie

In dit onderzoek hebben we praktijkprofessionals gevraagd waarom een grote groep jongeren op het vmbo fysiek inactief is en hoe deze redenen voor fysieke inactiviteit kunnen worden weggenomen. In dit hoofdstuk volgen de belangrijkste conclusies. Ter vergelijking presenteren we in kaders de resultaten uit de gesprekken met jongeren op het vmbo zelf.

1. Bijbaantjes, schermgebruik en thuissituatie zijn de meest genoemde redenen dat jongeren van het vmbo fysiek inactief zijn

In zowel het kwantitatieve als kwalitatieve deelonderzoek geven de professionals aan dat bijbaantjes, schermgebruik (sociale media/gamen) en thuissituatie van de jongeren een grote invloed hebben op hun sport- en beweeggedrag.

- ‘Bijbaantjes’ en ‘werk’ werden door professionals genoemd als belangrijke reden voor vmbo-jongeren om niet te bewegen. Volgens de professionals willen de jongeren allerlei (dure) spullen kopen of het geld besteden aan sociale activiteiten. Om dit te bereiken, werken ze vaak op jonge leeftijd al veel uren bij hun bijbaan.
- Schermgebruik werd door professionals en jongeren ook vaak genoemd als reden dat jongeren geen tijd hebben/ervaren om te sporten. Met schermgebruik bedoelen zij gamen en sociale media, waar de jongeren veel tijd aan kwijt kunnen zijn.
- Volgens de professionals heeft de thuissituatie veel invloed op het sport- en beweeggedrag van de jongeren. Met thuissituatie bedoelen we enerzijds de aanmoediging en steun van ouders om te sporten, en anderzijds de financiële middelen in een gezin. Vergeleken met jongeren op de havo en het vwo, worden jongeren in het vmbo minder vaak door hun ouders gestimuleerd om te sporten. Ouders zien sporten niet als prioriteit en zijn zelf niet altijd bekend met lokaal sportaanbod. Daarnaast kan de betaalbaarheid van sport een belemmering zijn voor de jongeren (en hun ouders) om te sporten.

Op bovenstaande zaken is het uitdagend om beleid te maken – ook al moet de toekomst uitwijzen wat een telefoon verbod op school doet voor het algehele schermgebruik. Daarnaast worden gebrek aan geld, reisafstand en kennis waarom sporten belangrijk is ook als redenen genoemd, zij het minder vaak, waarom jongeren op het vmbo vaker niet sporten dan jongeren op de havo en het vwo. Op deze zaken is echter wel goed beleid te maken.

Jongeren ervaren te weinig tijd om te kunnen sporten

Jongeren van het vmbo zelf ervaren dat ze geen tijd hebben om naast hun school, huiswerk, bijbaantjes en sociale bezigheden te sporten. Vooral ouderejaars jongeren benoemen dat zij liever werken dan sporten, zodat zij spullen kunnen kopen. Deze bezigheden nemen niet alleen tijd in beslag, maar zorgen ook voor vermoeidheid onder de jongeren. Deze vermoeidheid wordt door de jongeren ook als reden gegeven om niet te sporten. Ze erkennen tegelijkertijd dat dat niet (altijd) de daadwerkelijke reden is om niet te bewegen. De jongeren gaven aan dat ze hulp kunnen gebruiken bij leren plannen. Maar ook willen ze minder huiswerk of meer tijd om huiswerk tijdens de les te maken, zodat ze na schooltijd meer ruimte hebben voor andere dingen (zoals sport).

2. De sociale omgeving heeft veel invloed op sport- en beweeggedrag van jongeren

De sociale omgeving, vooral ouders, vrienden en gymdocenten, lijkt van grote invloed te zijn op het sport- en beweeggedrag van jongeren op het vmbo. Jongeren die niet sporten hebben vaak vrienden die ook niet sporten en ouders die sporten niet stimuleren, aldus de professionals. Volgens de professionals kan het helpen om ouders te informeren over de voordelen van sporten en over (de weg naar) het lokale sportaanbod. Hierdoor maken de jongeren mogelijk eerder kennis met sporten. Daarnaast kunnen ouders helpen met de planning van hun kinderen en regels opstellen wat betreft schermgebruik.

Gymdocenten spelen een belangrijke rol bij het aanbieden van gevarieerd sportaanbod tijdens de lessen, maar ook bij het creëren van positieve sportervaringen. Door pedagogisch-didactisch te handelen en een veilig sportklimaat te creëren kunnen zij ervoor zorgen dat de jongeren succeservaringen opdoen in een bepaalde sport. Op die manier kunnen zij ervoor zorgen dat jongeren een sport leuk gaan vinden. Ook buurtsportcoaches kunnen deze rol vervullen. Gymdocenten en buurtsportcoaches kunnen ook helpen om de weg te vinden naar een sportaanbieder in de buurt en informeren over regelingen voor financiële steun om te kunnen sporten. Maar belangrijk is wel dat zij hier uren voor krijgen vanuit hun werkgever.

Vooral ouders en vrienden belangrijk voor jongeren

De jongeren zelf benoemden voornamelijk ouders en vrienden als belangrijke personen om hen te stimuleren om te sporten. Zo geven ze aan dat zij hun ouders nodig hebben om te sporten: zij betalen en zorgen immers voor vervoer als de sportaanbieder niet op loopafstand zit. Daarnaast kunnen ouders bijvoorbeeld regels stellen (schermgebruik beperken, kinderen op tijd naar bed sturen zonder telefoon) zodat ze meer tijd en energie hebben voor sport en hun kind aanmoedigen om te gaan sporten. Hierbij vinden ze een persoonlijke benadering belangrijk.

3. Het is belangrijk om laagdrempelig, aantrekkelijk sportaanbod te creëren

Volgens de professionals is het belangrijk dat er voor elke jongere passend sportaanbod is, bij voorkeur in de buurt. Het is van belang dat alle jongeren, het liefst op jonge leeftijd, een sport ontdekken die ze leuk vinden. Het aanbieden van veel verschillende sporten tijdens de basisschool en middelbare school is dan ook essentieel. De professionals vinden dat het aanbod laagdrempelig moet zijn en afgestemd op de interesses van de

jongeren. Het is hierbij belangrijk dat aan jongeren wordt gevraagd wat zij leuk vinden. Wanneer jongeren intrinsiek gemotiveerd zijn om te sporten, zullen ze minder vaak te moe zijn voor sport en maken ze er tijd voor.

Gymdocenten kunnen creatiever zijn in de vormgeving van hun lessen, waarbij afstemming op de doelgroep belangrijk is. En voor gymdocenten is het goed om het lokale netwerk van sportverenigingen te leren kennen om hen uit te kunnen nodigen bij sportlessen en om jongeren naar door te verwijzen. Wel is het belangrijk dat de docenten hier uren voor krijgen.

Jongeren hebben vooral behoefte aan gevarieerd aanbod

Ook de jongeren zijn van mening dat een passend aanbod belangrijk is. Zij hebben vooral behoefte aan een gevarieerd aanbod. Ze willen met verschillende sporten in aanraking willen komen zodat ze erachter kunnen komen wat ze leuk vinden en wat bij ze past.

4. Een systeembenadering is nodig om jongeren van het vmbo fysiek actiever te laten worden

In dit onderzoek komt naar voren dat veel factoren met elkaar samenhangen. Bijvoorbeeld dat jongeren geen tijd ervaren voor sport, maar ook niet zo goed weten welke sport ze leuk vinden en tegelijkertijd veel andere bezigheden hebben, waardoor ze vaak ook moe zijn en geen zin hebben om te sporten. Of dat ouders sporten niet aanmoedigen, maar dat ze ook de voordelen van sporten niet inzien en niet zo goed weten hoe de weg naar een sportaanbieder te vinden, omdat ze hierover niet worden geïnformeerd. Hierdoor lijkt een systeembenadering passend, waarbij wordt gekeken naar de samenhang van factoren die beweegparticipatie beïnvloeden en waar versterkende patronen zitten die kunnen worden doorbroken. Belangrijk is om hierbij de jongeren zelf ook te betrekken en hen te vragen hoe voor hen sport en bewegen leuk en toegankelijk kan worden gemaakt.

5. Referenties

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?. *Journal of physical activity and health*, 10(3), 289-308

CBS. (2020). <https://opendata.cbs.nl/#/CBS/nl/dataset/83021NED/table?dl=37E76>

Dohle, Simone & Wansink, Brian. (2013). Fit in 50 years: Participation in high school sports best predicts one's physical activity after Age 70. *BMC public health*. 13. 1100. 10.1186/1471-2458-13-1100.

Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The lancet*, 380(9838), 294-305.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, 380(9838), 219-229.

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annu. Rev. Public Health*, 27, 297-322.

Stevens, G. W. J. M., van Dorsselaer, S., Boer, M., de Roos, S., Duinhof, E. L., ter Bogt, T. F. M., ... & de Looze, M. (2018). HBSC 2017. Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland. Utrecht University.

6. Bijlagen

Bijlage 1: categorieën redenen niet sporten

Reden	%
Werk	7.2
Digitalisering	5.9
Niet aangemoedigd vanuit thuis	5.3
Sport niet betaalbaar	3.9
Andere prioriteiten	3.3
Sporten kost moeite	2.0
Verenigingssport niet flexibel	2.0
Geen leuk team	1.3
Geen motivatie	1.3
Geen tijd voor sport	1.3
Geen verbinding met team of club	1.3
Schaamte	1.3
Willen andere sport doen	1.3
Criminele invloed	0.7
Faalangst	0.7
Focus op prestatie	0.7
Gebrek aan rolmodellen	0.7
Gedragsproblemen	0.7
Geen gevarieerd aanbod	0.7
Geen passen aanbod	0.7
Geen plezier	0.7
Geen succeservaringen	0.7
Geen vrienden die sporten	0.7
Invloed van omgeving/ vrienden	0.7
Meerwaarde van sport wordt niet gezien	0.7

Niet bekend met sport aanbod	0.7
Niet leuk omdat het verplicht is	0.7
Niet vaardig genoeg	0.7
Oneerlijk clubbeleid	0.7
Onprettig gevoel in gymkleding	0.7
Op onregelmatige basis sporten	0.7
Ouders beslissen i.p.v. kind	0.7
Ruimtelijke omgeving daagt niet uit	0.7
Snel uitgekeken op nieuwe dingen	0.7
Sociaal niet mee kunnen komen	0.7
Te veel reistijd	0.7
Weinig vrienden	0.7

Bijlage 2: omschrijving jongeren die niet sporten

Jongeren	%
gamen/sociaal media gebruiken	27.7
werken/bijbaantjes hebben	20.1
niet stimulerende ouders hebben	15.1
met andere interesses	7.9
uit lage SES families	4.6
zonder intrinsieke motivatie	3.9
die geen verplichtingen willen	3.9
met overgewicht	3.3
meiden met een migratie achtergrond	3.3
meiden	2.6
overig	2.6
hangjongeren	2.0
12-18 jaar	1.3
bovenbouwers	1.3
jongeren die geen passende sport hebben gevonden	1.3
jongeren die sport niet leuk vinden	1.3
jongeren die vroeger niet sportten	1.3
jongeren met een migratie achtergrond	1.3
middelbare scholieren	1.3
sociaal geïsoleerde jongeren	1.3
vmbo-ers	1.3
12-16 jaar	0.7
13-14 jaar	0.7
13-16 jaar	0.7
13-18 jaar	0.7
13-20 jaar	0.7
14-15 jaar	0.7
14-17 jaar	0.7

15-20 jaar	0.7
15+ jaar	0.7
16+ jaar	0.7
17 jaar	0.7
allochtone jongeren	0.7
corona generatie	0.7
eenzame jongeren	0.7
havisten	0.7
introverte jongeren	0.7
jongeren die druk zijn met hun sociale leven	0.7
jongeren die motorisch niet vaardig zijn	0.7
jongeren in sociaal onveilige teams	0.7
jongeren met een beperking	0.7
jongeren uit achterstandswijken	0.7
meiden die willen of moeten werken	0.7
meiden die zich schamen tijdens het sporten	0.7
niet stimulerende vrienden	0.7
onzekere jongens	0.7
onzekere meiden	0.7
pubers	0.7
12-14 jaar	0.7

Bijlage 3: Genoemde programma's

Programma	Aantal keer genoemd
Vakwerkplan / jaarplan (gymdocent)	9
Rots en water (gymdocent en buurtsportcoach)	6
Bslim (buurtsportcoach)	5
Maatschappelijke diensttijd (jongerenwerker)	2
Project geslaagd (jongerenwerker)	2
SBG app (buurtsportcoach)	2
Topscore fit (buurtsportcoach)	2
Athletics Skills model	1
Beweegbaas	1
Beweegdriehoek	1
Beweegwijs	1
Coaching	1
Cool2bFit	1
De beweegtrainer	1
De schatkist	1
Delft West	1
Dynamische schooldag	1
Esis	1
Externe sporten	1
Fit en vaardig	1
Gemiva	1
Groepsdynamica	1
Gym inspiratie	1
Keep Youngsters Involved	1
Kids sprong	1
Mdt	1
Mq-scan	1

Oplossingsgericht werken	1
Playgrounds vmbo scholen	1
PTO	1
School inzet	1
School legends	1
Scoren met ongewenst gedrag	1
SeeUMove	1
Slim en fit	1
Smashbal voor jongens	1
Soccer coach	1
Sport als middel	1
Sport in de Wijk	1
Sportheroes	1
Sportmaat	1
Sportorientatie	1
Sports club director	1
Star	1
Streetsportmix	1
Summer/Wintergames	1
Table stars	1
The real social	1
TIEM beweegt	1
Train de trainer	1
Vangnet in de buurt	1
Van repressie tot preventie	1
Veiligheid preventie	1
Vier inzichten	1
Vitesse werkt	1
Voetbal+	1
Volleybal voor jongens	1
Weerbaarheid	1

Bijlage 4: Werkzame elementen uit gebruikte programma's

Element	%
Relatie	20.3
Gevarieerd aanbod	14.1
Plezier	7.8
Afwisseling	6.3
Autonomie	6.3
Individuele begeleiding	6.3
Betrokkenheid hele school	3.1
Competentie	3.1
Overzichtelijk aanbod	3.1
Passend aanbod	3.1
Betrokkenheid	1.6
Beweegactiviteiten in de omgeving	1.6
Beweeg programma	1.6
Communicatie	1.6
Competitie	1.6
Continuïteit	1.6
Duidelijkheid	1.6
Fysieke veiligheid	1.6
Gelijkwaardigheid	1.6
Gratis aanbod	1.6
Huiswerk opdrachten	1.6
Inzet belonen	1.6
Motivatie	1.6
Nieuwe sporten aanbieden	1.6
Persoonlijke ontwikkeling	1.6
Vernieuwen	1.6
Voldoende sportaanbod in de buurt	1.6

Bijlage 5: Redenen waarom jongeren bij de respondent sporten

Redenen	%
plezier	21.7
relatie	18.4
enthousiasme	17.1
passend aanbod	15.1
Bewegen is leuk	3.9
motiveren	3.9
gevarieerd aanbod	3.3
autonomie	3.3
levellen	2.6
positief coachen	2.6
uitdaging	2.6
competentie	2.0
competitie	1.3
luisteren naar leerlingen	1.3
onder schooltijd	1.3
veilig omgeving creëren	1.3
duidelijkheid	0.7
faciliteiten	0.7
gezelligheid	0.7
humor	0.7
open houding	0.7
verplichting	0.7
waardering	0.7

Bijlage 6: Groepsgesprekken

In de groepsgesprekken presenteerden we de meest genoemde antwoorden door professionals (vragenlijst) en jongeren (groepsgesprekken) op de vraag waarom jongeren van het vmbo niet voldoende fysiek actief zijn.

Vraag vragenlijst professionals: *Welke redenen zijn volgens jou belangrijker voor jongeren op het vmbo dan jongeren op de havo en het vwo om niet te sporten?*

Meest gegeven antwoorden:

1. Gebrek aan innerlijke drive
2. Sport wordt vanuit thuis niet aangemoedigd
3. Geen vrienden hebben die meedoen

Vraag vragenlijst: *Wat zijn redenen voor jongeren om niet te bewegen?*

Meest gegeven antwoorden:

1. Andere dingen te doen, en daarom geen tijd voor sport
2. Geen goede gezondheid hebben (zoals blessures) of een slechte conditie
3. Geen zin hebben of te moe zijn
4. Sport niet leuk vinden
5. Geen geld hebben voor sport