

5 redenen waarom jongeren van het vmbo onvoldoende sporten

Waarom sport een deel van de jongeren van het vmbo onvoldoende en wat kunnen we daar volgens jongeren zelf aan doen? Daarover zijn we in gesprek gegaan met jongeren van het vmbo binnen het project VMBO Sportlab. We zijn met negen vmbo-klassen – verspreid over drie scholen – ingegaan op redenen waarom jongeren niet sporten, en de context daarvan. Ook dachten de jongeren na over mogelijke oplossingen om wél in beweging te komen. Hieronder vind je de vijf meestgenoemde redenen en bijbehorende oplossingen.



Sport niet leuk vinden

Reden: Jongeren kennen geen sport die ze leuk vinden en die bij hen past, en geven daardoor geen prioriteit aan sport.

Oplossing: Jongeren maken tijdens de gymles en via sportverenigingen kennis met verschillende sporten. Gemeenten en sportverenigingen kunnen een breed aanbod organiseren.



Geen goede gezondheid

Reden: Jongeren hebben een slechte conditie doordat ze weinig bewegen en een ongezonde leefstijl hebben, of doordat ze een game- of telefoonverslaving hebben.

Oplossing: Inactieve jongeren beginnen met laagdrempelige sporten en krijgen hulp vanuit school/gymdocenten om een passend sportaanbod te vinden. De voedings-inname wordt verbeterd doordat er bijvoorbeeld gezond eten in de kantine wordt aangeboden.



Geen tijd voor sport of bewegen

Reden: Jongeren hebben weinig tijd door lange schooldagen en veel huiswerk en kiezen liever voor andere activiteiten zoals werken.

Oplossing: Jongeren leren plannen en maken tijd voor sport (door minder tijd op hun telefoon te zitten). Ze combineren sport met sociale activiteiten en krijgen een beloning als ze deelnemen aan sport.



Geen zin hebben of te moe/lui zijn

Reden: Jongeren zijn vaak moe doordat ze laat naar bed gaan en veel voor school moeten doen. Daarom hebben ze geen zin om te sporten. Jongeren hebben verschillende voorkeuren voor wanneer ze willen sporten.

Oplossing: Jongeren gaan eerder naar bed (met hulp van ouders) en mogen meebeslissen over hun dagplanning, zoals later beginnen op school, gymmen aan het eind van de dag of meer huiswerk maken tijdens de les.



Geen geld voor sport

Reden: Sportmateriaal en lidmaatschappen zijn vaak duur en niet alle ouders kunnen dit betalen.

Oplossing: Jongeren nemen deel aan gratis sportactiviteiten, kopen tweedehands materiaal en reizen samen om kosten te besparen. Er moet meer leuk en betaalbaar sportaanbod komen.

