

Infographic

Hoe we jongeren in het vmbo kunnen stimuleren om meer te gaan sporten en bewegen

Sport- en bewegedrag van jongeren in het vmbo

Wat zeggen de cijfers?

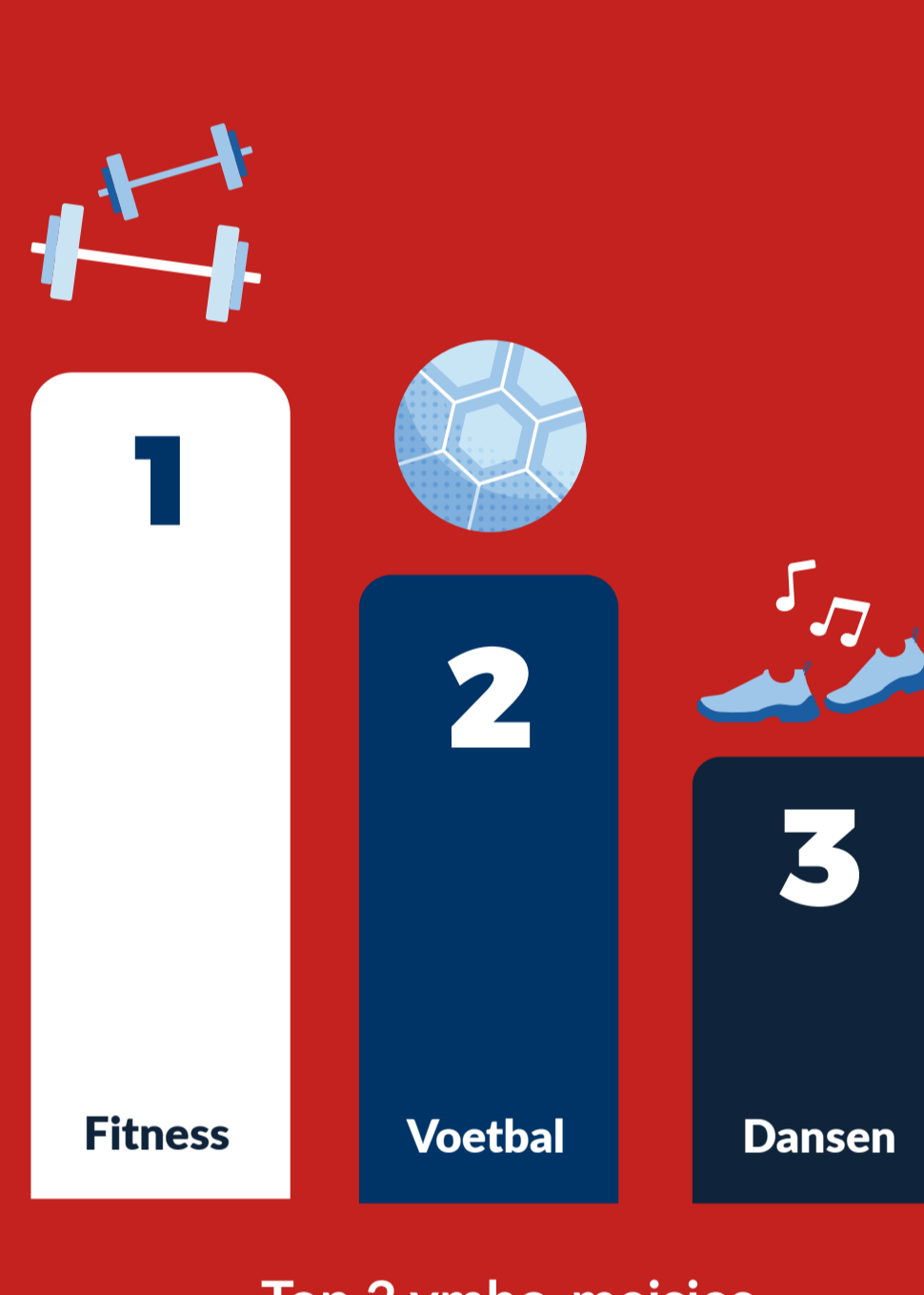
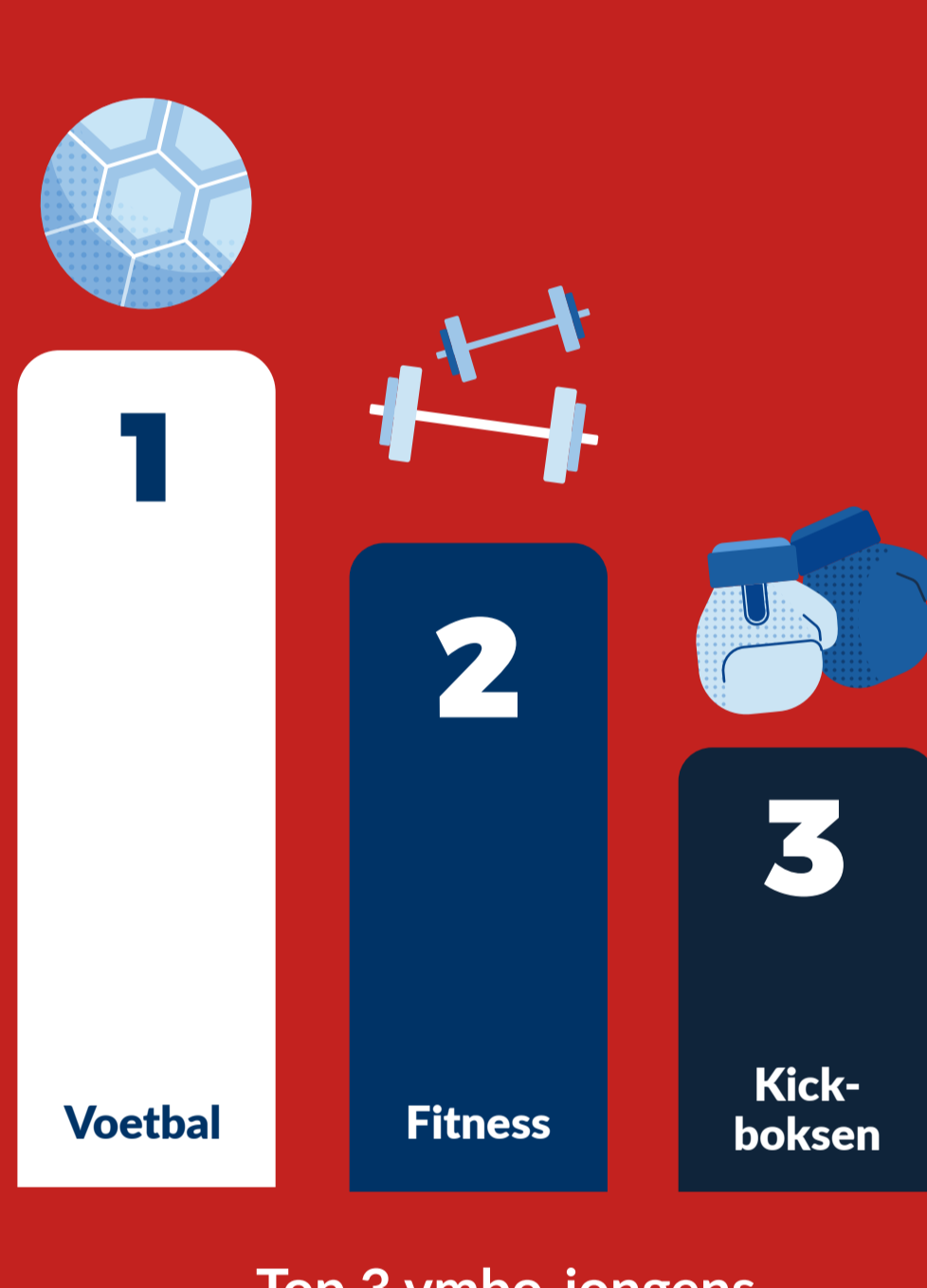


Jongeren in het vmbo wandelen meer dan havo- en vwo-jongeren, maar fietsen minder.



Meest populaire sporten.

Bij alle jongeren op het voortgezet onderwijs zijn voetbal en fitness de meest populaire sporten.



Wat valt verder op?

- Het beweeggedrag van jongeren in Nederland heeft zich de afgelopen 20 jaar ongunstig ontwikkeld.
- Op alle schoolniveaus besteden jongens meer tijd aan sporten dan meisjes.
- Uit recent onderzoek (2021) blijkt dat voor meisjes tussen de 10 en 19 jaar vooral het gebrek aan steun van leeftijdsgenoten, familie, leraren en gebrek aan tijd worden gezien als belemmeringen om meer te bewegen.
- Gewichtsverlies, steun van leeftijdsgenoten, familie en leraren zijn belangrijke motiverende factoren om meer te bewegen voor deze groep (1).

Waarom sporten deze jongeren in het vmbo minder?



Doordat jongeren in het vmbo die weinig bewegen de drie positieve kanten van sporten minder voelen: plezier, gezelligheid en voldoening.



Door factoren buiten het individu: leef- en woonomstandigheden en algemene maatschappelijke ontwikkelingen.



Zij zijn minder met gezondheid bezig maar ervaren ook geen gezondheidsprobleem.

Jongeren in het vmbo met plezier, gezelligheid en voldoening in beweging krijgen. Het kan!

Ter inspiratie drie praktijkvoorbeelden



Voorbeeld 1 Goalkeeper

Met Goalkeeper stellen jongeren hun eigen doelen om meer in beweging te komen en gezonder te eten. Zelfregulatie staat hier centraal.

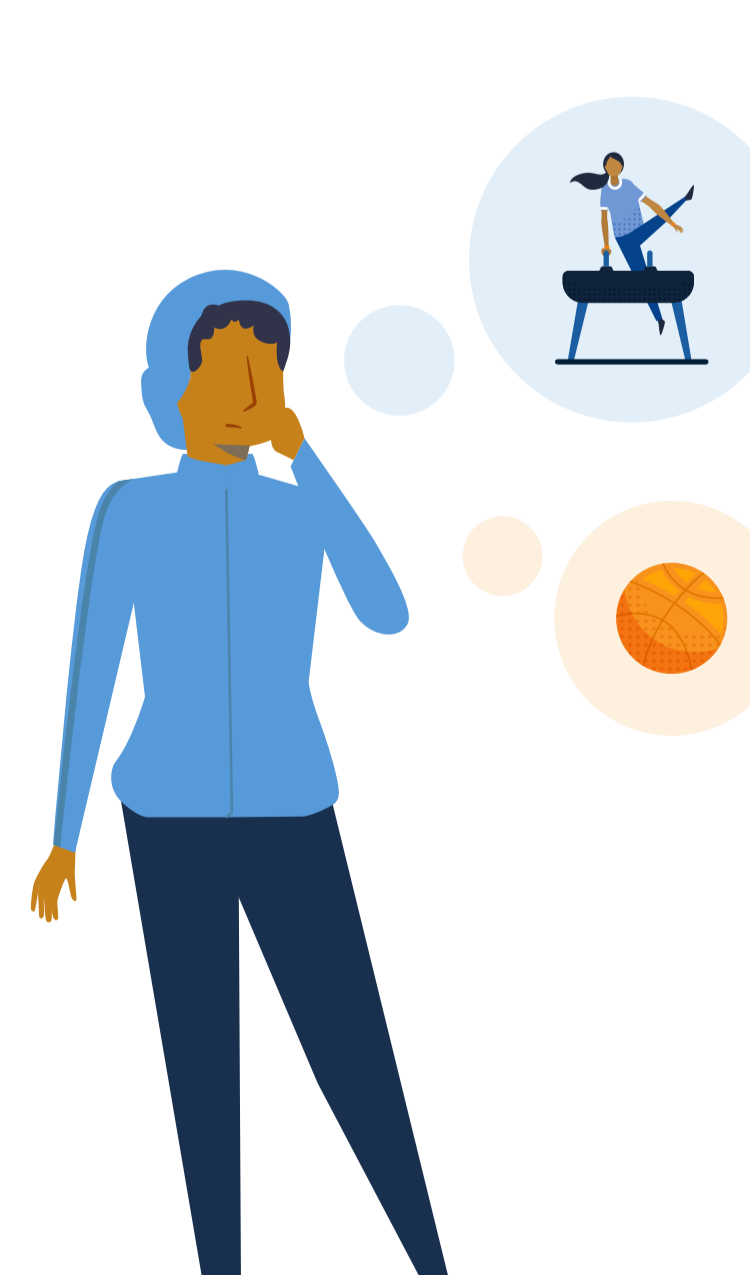
[Lees hier meer](#)



Voorbeeld 2 ShuffleSports

Met de combinatie van bestaande sporten wordt plezier en gezelligheid bevorderd. Prestatie is hier niet belangrijk. Deze aanpak verlaagt de competitie, vergroot de kanselijkheid en verhoogt de sportbeleving.

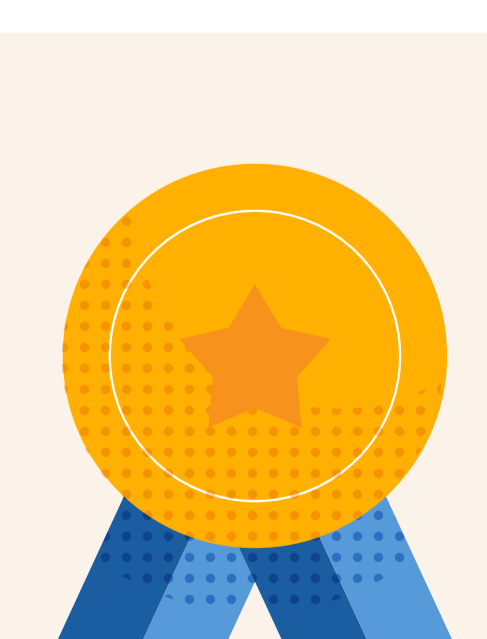
[Lees hier meer](#)



Voorbeeld 3 Salvo

De SALVO-aanpak probeert jongeren te verleiden tot een actieve leefstijl en uitval uit sport en lessen LO te verminderen door ze zelf activiteiten te laten kiezen.

[Lees hier meer](#)



Het succes van een werkende aanpak?

Leer de jongeren kennen en betrek ze vanaf het begin bij het ontwikkelen van een aanpak. Dat zorgt ervoor dat de aanpak beter aansluit op hun leefwereld en vergroot de kans op succes.

- ✓ Hierbij draait het om meerdere componenten: verandering op beleidsniveau.
- ✓ aanpassingen in fysieke en sociale omgeving.
- ✓ rekening houden met verschillen tussen leerlingen. Dé jongere in het vmbo bestaat niet.

Wil je meer inspiratie en handvatten in de zoektocht naar in hoe meer jongeren in het vmbo blijvend te laten sporten? Het e-book 'Naar meer sportparticipatie in het vmbo' uit 2022 helpt je op weg.

[Lees hier meer](#)