

Actief op het vmbo: geleerde lessen uit het VMBO-Sportlab

Bewegen in de puberteit draagt bij aan de mentale, fysieke én sociale gezondheid van jongeren (Wu et al., 2017; WHO, 2024). Toch profiteren niet alle jongeren in Nederland in gelijke mate van deze voordelen. Op het vmbo voldoet slechts 45 procent van de leerlingen aan de Nederlandse beweegrichtlijnen, tegenover 50 procent op de havo en 55 procent op het vwo (RIVM, 2019). Ook sporten vmbo-leerlingen minder vaak wekelijks dan hun leeftijdsgenoten (RIVM, 2019). In het ZonMw-onderzoek VMBO-Sportlab werken praktijkprofessionals en onderzoekers samen in lerende praktijken om hier met behulp van praktijkonderzoek verandering in te brengen. | Lonneke van Leeuwen, Froukje Smits, Miriam Creijghton, Andries Minderhoud, Job Gevers en Rob Roumans

Lerende praktijken binnen het VMBO-Sportlab

Het praktijkgericht onderzoek vond plaats in de praktijk van vier VMBO-Sportlab praktijkprofessionals. In de samenwerking tussen praktijkprofessionals en onderzoekers stond samen leren centraal: praktijkvragen werden gezamenlijk onderzocht en oplossingen werden ontwikkeld, toegepast en geëvalueerd. De kenmerken van deze vier lerende praktijken zijn samengevat in tabel 1. In dit artikel doen de onderzoekers en de praktijkprofessionals vier aanbevelingen, zodat vakdocenten lichamelijke opvoeding en andere professionals die met vmbo-jongeren

werken kunnen bijdragen aan meer (plezierig) bewegen en sporten.

Aanbeveling 1: Ontlok, hoor en gebruik het perspectief van de jongeren

In de lerende praktijken was een belangrijk uitgangspunt dat het perspectief van de jongeren gehoord moet worden en hun wensen, ervaringen, barrières en ideeën meegenomen worden in het werken aan praktijkverbeteringen.

In lerende praktijk 1 zijn via een vragenlijst en groepsinterviews de meningen en ervaringen over sporten

Onderzoek draagt bij aan praktijkverbetering, en de praktijk voedt onderzoek dat aansluit bij de dagelijkse realiteit.

- Miriam Creijghton, lerende praktijk 1

VMBO-Sportlab's lerende praktijk: een aanjager van innovatie door tijd, ruimte en kennisdeling.

- Andries Minderhoud, lerende praktijk 2

Multidisciplinaire samenwerking tussen praktijk en onderzoek zorgt voor snel resultaat en voor het maken van de juiste afwegingen in het proces. - Job Gevers, lerende praktijk 3

Door samen met leerlingen te evalueren en hun ideeën te combineren met de expertise van onderzoekers en professionals zijn direct zichtbare verbeteringen doorgevoerd. - Rob Roumans, lerende praktijk 4

en bewegen van vmbo-jongeren verzameld. Jongeren benoemden persoonlijke barrières tot sporten, zoals

Tabel 1 Kenmerken van vier lerende praktijken binnen het VMBO-Sportlab

Naam lerende praktijk	Gericht op bewegen	Type praktijk (praktijkprofessional)	Praktijkvraag
1. Betrekken van leerlingen bij de organisatie van beweegactiviteiten via een sportcommissie (Kaj Munk College)	Tijdens en na schooltijd	Vo-school (docent LO)	Hoe kan het betrekken van vmbo-leerlingen bij de organisatie en invulling van sportactiviteiten bijdragen aan meer beweging en betrokkenheid?
2. Plezier in bewegen door motiverend evalueren tijdens lessen LO (Goese Lyceum)	Tijdens de LO-les en na school	Vo-school (docent LO)	Hoe draagt een zelfevaluatietool binnen het vakwerkplan bij aan motiverende evaluatie, eigenaarschap en sportvaardigheden met behoud van beweegtijd en plezier in de LO-les?
3. Topscore Fit (TSF) - een buitenschools beweegprogramma	Structureel en georganiseerd bewegen na school, voor inactieve jongeren op het vmbo	Team Sportservice Amsterdam (Regisseur Onderwijs Plus)	• Hoe kunnen meer jongeren deelnemen en uitval worden verminderd? • Hoe kan TSF bijdragen aan sporten en bewegen na het programma?
4. Buitenschoolse sport- en beweegactiviteiten (Pieter Zeeman Lyceum)	Na school, voor alle jongeren van een vmbo-school	Sport Expertise Centrum, Oss (Programmamanager)	• Hoe kan een aantrekkelijk en extra beweegmoment voor jongeren gerealiseerd worden? • Hoe kan dit beweegmoment bijdragen aan structureel sporten en bewegen?

een gebrek aan vertrouwen in hun eigen bewegingsmogelijkheden. Ook kwamen externe belemmeringen naar voren, zoals concurrerende activiteiten als social media, bijbaantjes, sociale afspraken en schoolwerk. Tevens gaven jongeren suggesties om bewegen beter in het schoolsysteem te verwerken. Ten slotte pleitten ze voor meer keuzemogelijkheden en variatie in LO-lessen. Een op te richten sportcommissie biedt leerlingen de mogelijkheid om hun stem te laten horen over sport en bewegen op school.

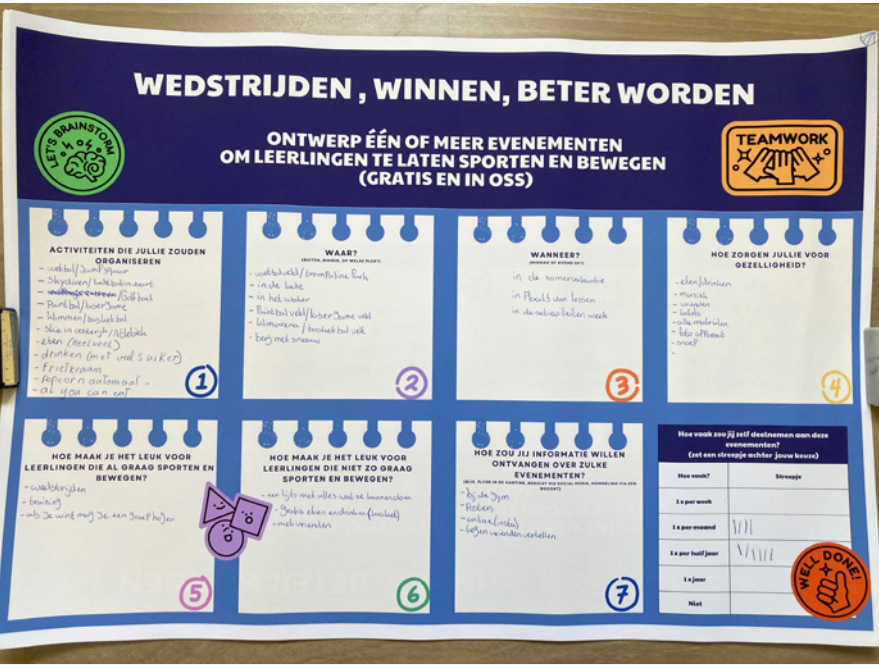
In lerende praktijk 2 kregen vmbo-jongeren een stem bij het ontwerpen en uitvoeren van onderwijsinterventies, zoals een zelfevaluatietool. Door feedback tijdens het testen van prototypes werden hun voorkeuren duidelijk. Door de tool hierop te laten aansluiten, werd de tool gebruiksvriendelijker en werd tevens duidelijk dat voortdurende leerlingfeedback cruciaal is om onderwijs te verbeteren.

Tijdens groepsinterviews in lerende praktijk 3 werd gevraagd naar positieve en negatieve punten van het Topscore

Fit (TSF)-programma, evenals suggesties voor verbetering. Deelnemers waardeerden vooral de trainers en activiteiten. Een leerling stelde voor om een beloning aan elke sessie te koppelen om motivatie te verhogen. Daarom werd een stickerkaart ingevoerd waarmee jongeren met hun deelname konden sparen voor een uitje en sportief artikel, wat volgens de praktijkprofessional leidde tot minder uitval en hogere aanwezigheid.

In praktijk 4 gaven groepsinterviews met leerlingen inzicht in beweegwensen en barrières. De voorkeuren varieerden van competitie en prestatie tot sociale, risicovolle en creatieve vormen, met nadruk op gezelligheid, muziek, eten en beloningen. Op basis hiervan ontwierpen leerlingen plannen voor sport- en beweegevenementen, die door Sport Expertisecentrum (SEC) in Oss werden uitgewerkt en opnieuw getoetst. Dit vormt de basis voor het buitenschoolse aanbod volgend schooljaar.

Het ontlokken, horen en gebruiken van de stem van vmbo-jongeren is binnen de lerende praktijken cruciaal gebleken voor het ontwikkelen van praktijkveranderingen die aansluiten bij hun leefwereld. Jongeren moeten niet alleen gehoord worden, maar hun inbreng moet ook serieus genomen en gebruikt worden om de praktijk te verbeteren.



FIT

Team Sportservice

Doelen stellen

Het stellen van doelen is belangrijk en kan je helpen om betere resultaten te behalen. Daarom gaan we voor de komende 12 weken 2 doelen stellen op het gebied van bewegen en gezondheid. Een individueel doel en een doel samen met de groep. Vul deze hieronder in en onderteken ze vervolgens met een handtekening.

Individueel doel

Wat wil je bereiken?

fit worden een beetje lekker en plezier

Hoe wil je dat bereiken?

door mee te doen en positief doen

Wanneer wil je dat bereikt hebben?

einde van dit schooljaar

Groepsdoel

Wat willen we samen bereiken?

om fit te worden en lekker te doen

Hoe ben je van plan bij te dragen aan het behalen van dit doel?

niet gemiddeld en te snel

Wanneer willen we dit bereikt hebben?

einde van dit schooljaar

Handtekening

Aanbeveling 2:
Test, leer, pas aan, herhaal

In de lerende praktijken richtten we ons op het beantwoorden van concrete praktijkvragen. Kleine aanpassingen testen, leren wat werkt, bijstellen en opnieuw proberen – dat was het uitgangspunt.

In lerende praktijk 2 lag de uitdaging in het ontwikkelen van een zelfevaluatie-tool die ontwikkelingsgericht is zonder beweegtijd of plezier te beperken. Boekjes, posters en digitale formats zijn getest tijdens de LO-les. Uiteindelijk is gekozen voor de Sportfolio App en een methode met hardcopy boekjes. De cyclische aanpak leidde tot een functionele, gebruiksvriendelijke tool die past bij de bewegende praktijk.

In lerende praktijk 3 experimenteerde TSF met gedragsveranderingstechnieken zoals het stellen van sport- en beweegdoelen. Interviews met jongeren en TSF-coaches lieten zien dat het doelen stellen positief werd ontvangen en bewustwording en motivatie creëerde. De doelen bleken echter vaak niet gericht op bewegen na afloop van het programma. Daarom zijn de vragen aangepast en is een begeleidingsinstructie ontwikkeld. Deze aanpak wordt nu ingevoerd.

Binnen de lerende praktijken heeft het proces van testen, leren, aanpassen en herhalen gezorgd voor een continue verbetering van de praktijk, steeds beter afgestemd op de doelen van de praktijkverandering, de behoeften en mogelijkheden van de jongeren en op de implementatie-context.

Aanbeveling 3:
Kijk verder dan alleen het aanbieden van beweegactiviteiten

Uit de lerende praktijken blijkt dat jongeren vooral bewegen vanuit motieven als ontspanning, sociale contacten, gezelligheid, zelfvertrouwen of gezondheid – niet omdat bewegen op zichzelf hun doel is. Tegelijkertijd ervaren zij drempels om te sporten en bewegen zoals stress, tijdgebrek, verlegenheid, financiële belemmeringen of gebrek aan steun door ouders. Duurzaam beweeggedrag vraagt daarom wat ons betreft om méér dan alleen een sport- en beweegaanbod: interventies werken beter als ze aansluiten bij deze motieven én actief belemmeringen helpen wegnemen.

Aanbeveling 4:
Versterk de rol van het onderwijs in het stimuleren van sport en bewegen

Het VMBO-Sportlab laat zien hoe samenwerking tussen jongeren, praktijkprofessionals en onderzoekers kan leiden tot waardevolle praktijkverbeteringen. Tegelijkertijd vraagt het stimuleren van duurzaam beweeggedrag om structurele inbedding van sport- en beweegstimulering in het onderwijs. Dat betekent: ruimte in het rooster, inzet van personeel, financiële middelen en beleidsmatige borging om interventies te kunnen uitvoeren, evalueren en verduurzamen. Deze verantwoordelijkheid ligt niet alleen bij de school(leiding), maar ook bij de ministeries van OCW en VWS, die scholen hierin actief zouden moeten faciliteren.

Conclusie
De lerende praktijken leverden waardevolle inzichten op over sporten en bewegen onder vmbo-jongeren. De bijdrage vanuit deze praktijken was essentieel om inzicht te krijgen in wat er speelt bij jongeren en welke veranderingen binnen die context gewenst en haalbaar zijn. Het onderzoek leverde

input voor praktijkveranderingen en ondersteunde het experimenteren en evalueren ervan. Door de beperkte tijd en schaal van het VMBO-Sportlab lag de focus op concrete praktijkverbeteringen. Maar om jongeren structureel gelijke kansen op beweging te bieden, is meer nodig. Dit vraagt om een kritische blik op hoe onze maatschappij is ingericht en welke factoren verschillen in sport- en beweeggedrag tussen opleidingsniveaus veroorzaken. Het vereist nieuwsgierigheid, de bereidheid om bestaande structuren ter discussie te stellen en vooral: samen blijven leren en veranderen.

Het VMBO-Sportlab wordt mogelijk gemaakt door ZonMw (projectnummer 05460072110001). Zie www.vmbosportlab.nl voor meer informatie.



Bronnen
Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



Contact
g.b.vanleeuwen-4@umcutrecht.nl
Lonneke van Leeuwen is onderzoeker bij het team Public Health Practice van het UMC Utrecht
Froukje Smits is onderzoeker bij het lectoraat Duurzame Gemeenschappen van de Hogeschool Utrecht
Miriam Creijghton is mentor en docent LO op het Kaj Munk College in Hoofddorp
Andries Minderhoud is afdelingsleider op het Pieter Zeeman Lyceum, en was ten tijde van het onderzoek onderbouwcoördinator en docent LO op het Goese Lyceum in Goes
Job Gevers is programmamanager bij het Sport Expertisecentrum (SEC) in Oss
Rob Roumans is Regisseur Onderwijs Plus bij Team Sportservice Amsterdam
Kernwoorden
VMBO-Sportlab, lerende praktijken, beweegrijke school

GEDICHT

Terracotta

met het hoofd gebogen en de schouders
krom naar een scherm gericht
druppelt elke leerling het klaslokaal in

ze ankeren hun benen vast aan een stoel
en wachten tot de dag begint

ga zitten en luister
ga zitten en
ga zitten
en zit
zit
zit

tot je lichaam verandert in gesteente
als het lichaam van een soldaat
uit een terracottaleger

zo onbeweeglijk dat hun breinen roesten
van gekronkelde grammatica
sommen van beton
wetten van dynamica

Docenten, breek het harnas open
wees niet bang voor verandering
en laat het zuurstof nodig stromen
door te starten met beweging

Jeroen van Wijk