

Lerende praktijken in beweging

Het VMBO-Sportlab samengevat



Colofon:

Auteurs: Lonneke van Leeuwen en Froukje Smits

Vormgever: Marry Bassa

Dit project met projectnummer 05460072110001 wordt mogelijk gemaakt door  **ZonMw**

November 2025

Contents

Lerende praktijken in beweging – Het VMBO-Sportlab samengevat	4
Onderzoek onder professionals	5
Onderzoek onder jongeren	6
Praktijkgericht onderzoek in Lerende Praktijk Kaj Munk College	7
Praktijkgericht onderzoek in Lerende Praktijken Goese Lyceum en Pieter Zeeman Lyceum	8
Praktijkgericht onderzoek in Lerende Praktijk Rijnland Beweegt	9
Praktijkgericht onderzoek in Lerende Praktijk Sport Expertise Centrum Oss	10
Praktijkgericht onderzoek in Lerende Praktijk Topscore Fit Amsterdam	11
Redenen voor (non-)deelname aan TSF	12
Hoe kan Topscore Fit verbeterd worden?	13
Is het haalbaar om beloningen in te voeren om meer jongeren te bereiken en te behouden?	14
Is het ondersteunen van deelnemers bij het stellen van (beweeg)doelen een waardevolle en haalbare toevoeging aan het TSF-programma?	15
Gaan jongeren na deelname aan het TSF-programma structureel bewegen?	16
Praktijkgericht onderzoek in Landstede MBO	17
Samenvatting van inzichten en adviezen uit alle lerende praktijken	18

Lerende praktijken in beweging – Het VMBO-Sportlab samengevat

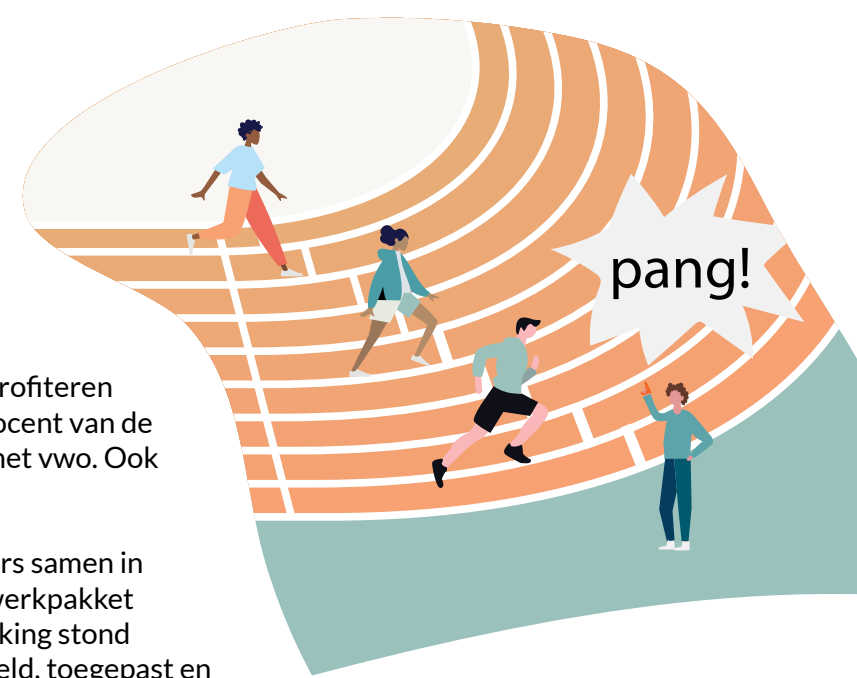
Bewegen in de puberteit draagt bij aan de mentale, fysieke én sociale gezondheid van jongeren. Toch profiteren niet alle jongeren in Nederland in gelijke mate van deze voordelen. Op het vmbo voldoet slechts 45 procent van de leerlingen aan de Nederlandse beweegrichtlijnen, tegenover 50 procent op de havo en 55 procent op het vwo. Ook sporten vmbo-leerlingen minder vaak wekelijks dan hun leeftijdsgenoten.

In het ZonMw-onderzoek VMBO-Sportlab (2022-2025) werkten praktijkprofessionals en onderzoekers samen in werkpakket 2 'de lerende praktijken' om via praktijkonderzoek verandering te realiseren. Binnen dat werkpakket voerden zij gezamenlijk onderzoek uit in de context van zes VMBO-Sportlab locaties. In die samenwerking stond samen leren centraal: praktijkvragen werden gezamenlijk onderzocht en oplossingen werden ontwikkeld, toegepast en geëvalueerd. In deze factsheet worden de bevindingen van dit werkpakket gepresenteerd, zodat professionals die met vmbo-jongeren werken kunnen bijdragen aan meer (plezierig) bewegen en sporten.

Het werkpakket startte met twee verkennende onderzoeken om te achterhalen wat voor jongeren met een vmbo-opleidingsachtergrond redenen zijn om niet te sporten en bewegen. Dit is cruciale informatie om ingangen voor verbetering te kunnen vinden en daar vervolgens verbeteringen in te realiseren.

Het eerste onderzoek richt zich op professionals die met deze jongeren werken, zoals docenten. 

Het tweede onderzoek is uitgevoerd onder jongeren met een vmbo-opleidingsachtergrond. 



Onderzoek onder professionals

Doel

Het doel van het onderzoek was om te achterhalen waarom jongeren met een vmbo-achtergrond minder sporten en bewegen, en welke factoren en interventies hierin een rol spelen.

Aanpak

152 praktijkprofessionals hebben een vragenlijst ingevuld. Het waren vooral gymdocenten, buurtsportcoaches en trainers/coaches bij sportverenigingen. Daarnaast zijn zes groepsinterviews gehouden met in totaal 19 praktijkprofessionals. De meeste deelnemers waren gymdocenten en enkele jongerenwerkers, sportcoaches en een beleidsmedewerker bij een gemeente.

Aanbevelingen

Zorg voor een gevarieerd en laagdrempelig sportaanbod, betrek ouders en de sociale omgeving, en geef professionals ruimte om maatwerk te leveren en jongeren persoonlijk te begeleiden.

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Hidde Bekhuis (Radboud Universiteit)

Agnes van Suijlekom (Mulier Instituut)

Manou Anselma (Mulier Instituut)

Meer lezen

Lees hier de rapportage over dit onderzoek [!\[\]\(bd3b31712ad9bab5a241210fa6925cdd_img.jpg\)](#)

Lees hier het artikel dat over dit onderzoek verscheen in het tijdschrift Sport & Strategie [!\[\]\(0fb13ad0bfa3d86868cdd3883e5665b3_img.jpg\)](#)

Onderzoek onder jongeren

Doel

Het doel was om inzicht te krijgen in de barrières die vmbo-leerlingen ervaren bij het deelnemen aan sport en bewegen, vanuit hun eigen perspectief.

Aanpak

Er zijn groepsinterviews gehouden met negen klassen vmbo-leerlingen van drie verschillende scholen, waarbij vooraf een korte online vragenlijst werd ingevuld.

Aanbevelingen

Ontwikkel multilevel interventies die inspelen op tijdsdruk, motivatie, financiële/praktische drempels en negatieve ervaringen, en zorg voor aantrekkelijk en bereikbaar sportaanbod dat aansluit bij de leefwereld van vmbo-leerlingen.

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Lonneke van Leeuwen (UMCU Utrecht)

Miriam Creijghton (Kaj Munk College)

Andries Minderhoud (Pieter Zeeman Lyceum)

Manou Anselma (Mulier Instituut).

Meer lezen

Bekijk hier de infographic waarin de resultaten zijn samengevat [!\[\]\(104fbf564e2e5a8fbd84f31656d114c7_img.jpg\)](#)

Lees hier een preprint van het (Engelstalige) wetenschappelijke artikel [!\[\]\(aab88c0d099e5d18d6533a97b13ec28d_img.jpg\)](#)

Praktijkgericht onderzoek in Lerende Praktijk Kaj Munk College

Het Kaj Munk College wil leerlingen stimuleren om ook buiten school actief te blijven. Daarom is onderzocht welke factoren het beweeggedrag van vmbo-leerlingen beïnvloeden.

Doel

Het stimuleren van beweeggedrag bij vmbo-leerlingen, zowel binnen als buiten schooltijd, door inzicht te krijgen in motivatiefactoren en belemmeringen.

Aanpak

Digitale vragenlijst (135 leerlingen), vier focusgroepen, interviews met sportcommissieleden, organisatie van een grootschalige sportdag en monitoring via enquête.

Belangrijkste bevindingen

- Motivatie is de sleutel tot meer bewegen. Autonomie, sociale steun en realistische doelen helpen om intentie om te zetten in actie.
- Concurrenten van bewegen: schermtijd, schooldruk en sociale activiteiten.
- Stem van jongeren: leerlingen willen meer keuzevrijheid in LO-lessen, afwisselende activiteiten en extra sportmogelijkheden op school.

Praktische interventies

- Sportcommissie: leerlingen organiseren naschoolse activiteiten, met extra focus op vmbo-deelname.
- Sportdag laag 3: 270 leerlingen, waarvan 186 vulden de evaluatie in; gemiddelde beoordeling activiteiten: 7,2; leerlingen willen bepaalde onderdelen graag herhalen – een teken van succes!

Conclusie

Meer autonomie, variatie en aandacht voor persoonlijke interesses zijn cruciaal om jongeren te motiveren. De input van leerlingen vormt een sterke basis voor toekomstige interventies.

Aanbevelingen

Meer autonomie en keuzevrijheid in LO-lessen, afwisselende activiteiten, extra sportmogelijkheden op school, koppeling met leefstijlprojecten en sportcommissies.

Lees verder in de rapportage 'Geleerde lessen uit het VMBO Sportlab op het Kaj Munk College' 

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Mirjam Creijghton (Kaj Munk College)

Froukje Smits (Hogeschool Utrecht)



Praktijkgericht onderzoek in Lerende Praktijken Goese Lyceum en Pieter Zeeman Lyceum

Doel

Het doel van dit onderzoek is om te verkennen hoe een zelfevaluatietool, geïntegreerd binnen het vakwerkplan LO, kan bijdragen aan motiverende evaluatie, eigenaarschap en de ontwikkeling van sportvaardigheden. Daarbij wordt nadrukkelijk gekeken hoe deze elementen kunnen worden versterkt zonder dat beweegtijd of plezier in de les verloren gaan.

Aanpak

De aanpak bestond uit het ontwikkelen en testen van digitale tools en een praktisch sportwerkboekje, waarin leerlingen hun persoonlijke doelen konden formuleren en reflecteren op hun voortgang. Deze pilot werd uitgevoerd binnen het VMBO Sportlab van het Goese Lyceum en het Pieter Zeeman Lyceum en later uitgebreid naar meerdere leerjaren, inclusief praktijkonderwijs van laatstgenoemde lyceum.

Aanbevelingen

Investeer in een stabiel en betrokken team dat ruimte krijgt om te experimenteren en ervaringen te delen. Combineer digitale en papieren evaluatievormen, zodat het eigenaarschap van leerlingen wordt versterkt zonder de beweegtijd te beperken. Blijf de tool doorontwikkelen op basis van feedback van zowel leerlingen als docenten, om duurzame verankering in de LO-praktijk te realiseren.

Lees verder in de rapportage 'Geleerde lessen uit het VMBO Sportlab op het Goese Lyceum en Pieter Zeeman Lyceum'. 

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Andries Minderhoud (Goese Lyceum en Pieter Zeeman Lyceum)

Froukje Smits (Hogeschool Utrecht)



Praktijkgericht onderzoek in Lerende Praktijk Rijnland Beweegt

Doel

Dit onderzoek had als doel om inzicht te krijgen in de bevorderende en belemmerende factoren voor deelname van vmbo-leerlingen aan een zaalvoetbalcompetitie, georganiseerd door Rijnland Beweegt. Met behulp van dit inzicht wil Rijnland Beweegt het bereik van de competitie vergroten en zo eraan bijdragen dat meer jongeren voldoen aan de beweegrichtlijnen.

Aanpak

Vijf mannelijke vmbo-leerlingen (16-17 jaar) en een sportcoach zijn geïnterviewd. De antwoorden zijn thematisch gecodeerd en geanalyseerd.

Aanbevelingen

Sociale verbondenheid met teamgenoten en persoonlijke motivatie bleken belangrijke bevorderende factoren voor deelname aan de zaalvoetbalcompetitie, terwijl lage motivatie (door weinig competitie), andere verplichtingen, afstand/transport en weersomstandigheden juist deelname belemmerden. Aanbevolen wordt om te zorgen voor een sociaal veilige en gastvrije omgeving, de competitie op twee locaties te organiseren om reisafstand te verkleinen, en voldoende deelnemers te werven vóór de start zodat er meer teams zijn en de competitie aantrekkelijker wordt. Daarnaast is het raadzaam om actief te promoten via sociale media en flyers op scholen, en het verlagen van financiële drempels te overwegen, bijvoorbeeld door vrijwillige inzet als alternatief voor inschrijfgeld.

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Achraf Boy (Rijnland Beweegt)
Lonneke van Leeuwen (UMC Utrecht)
Chi-Fong Ding (UMC Utrecht)

Meer lezen

Lees hier [!\[\]\(147b0c7dce349edf02b6b21226344f99_img.jpg\)](#) het verslag over dit onderzoek (engels) of bekijk hier het samenvattende factsheet. [!\[\]\(d1316f8bf10efddb34c0cd284525b1e6_img.jpg\)](#)



Praktijkgericht onderzoek in Lerende Praktijk

Sport Expertise Centrum Oss

Binnen het VMBO-sportlab zijn meerdere onderzoeken uitgevoerd ten behoeve van het (door)ontwikkelen van een buitenschools sport- en beweegaanbod voor jongeren door het Sport Expertise Centrum (SEC) in Oss.

Doel

Inzicht krijgen in de behoeften en mogelijkheden van vmbo-jongeren om een aansprekend sport- en beweegprogramma te ontwikkelen voor jongeren die nog onvoldoende bewegen.

Aanpak

Er zijn groepsinterviews gehouden met klassen, co-creatiesessies georganiseerd en feedbacksessies uitgevoerd op concepten. Daarnaast is een pilotonderzoek gedaan naar een reeks concept-sport- en beweegactiviteiten.

Aanbevelingen

- Het pilotonderzoek laat zien dat vooral actieve jongeren meedoen. Richt zowel het aanbod als de werving meer op minder actieve jongeren, en blijf het huidige beweegniveau van deelnemers monitoren.
- Ontwerpen op basis van verschillende sport- en beweegbehoeften leidt tot een gevarieerder aanbod en bereikt een bredere groep jongeren. Blijf het aanbod afstemmen op uiteenlopende behoeften.
- Gezelligheid, samen zijn, eten/drinken en beloningen zijn belangrijke motivaties voor deelname. Besteed hier bij het ontwikkelen van aanbod ook aandacht aan, niet alleen aan de beweegactiviteiten.

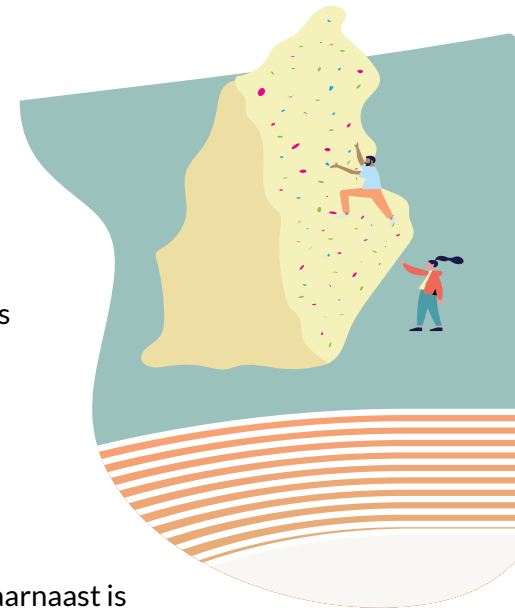
Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Job Gevers (Sport Expertise Centrum)
Lonneke van Leeuwen (UMCU Utrecht)

Meer lezen

Lees hier meer over de uitgangspunten en context van het aanbod [!\[\]\(ac13c516668a3b529e385da83084b241_img.jpg\)](#)

Bekijk hier de presentatie over de opzet en resultaten van de onderzoeken in deze lerende praktijk [!\[\]\(5a09a9dfd2f1e923eccb8c24714edf51_img.jpg\)](#)



Praktijkgericht onderzoek in Lerende Praktijk Topscore Fit Amsterdam

Binnen het VMBO-sportlab zijn meerdere onderzoeken uitgevoerd ten behoeve van het programma Topscore Fit (TSF), een buitenschools beweegprogramma in Amsterdam voor jongeren met een vmbo-opleidingsachtergrond die onvoldoende bewegen. Lees hier [i](#) meer over de uitgangspunten en context van TSF.

De onderzoeken waren enerzijds gericht op het verbeteren van de implementatie van het programma, met name het bereik en behoud van deelnemers. Hiertoe is een onderzoek [i](#) gedaan naar de redenen die jongeren hebben om al dan niet deel te nemen aan TSF.

Verder is onderzocht [i](#) wat deelnemers van TSF vinden en op welke punten TSF verbeterd kan worden. Ook is onderzocht in hoeverre bekende gedragsveranderingstechnieken [i](#) het programma zouden kunnen versterken. Zo is onderzocht of beloningen een haalbare manier zouden zijn om de aanwezigheid bij de TSF-lessen te verhogen [i](#) en of het ondersteunen van deelnemers bij het stellen van (beweeg)doelen een waardevolle en haalbare toevoeging zou kunnen zijn aan het TSF-programma [i](#)

Tot slot is onderzocht in een hoeverre jongeren na het deelnemen aan TSF meer structureel zijn gaan bewegen [i](#)



Redenen voor (non-)deelname aan TSF

Doel

Inzicht krijgen in waarom jongeren na een informatie-gesprek (niet) deelnemen aan TSF. Met deze informatie kunnen strategieën ingezet worden om redenen voor non-deelname weg te nemen en redenen voor deelname verder te versterken.

Aanpak

De uitvoerder heeft gedurende een jaar systematisch de besluiten van 43 uitgenodigde jongeren gedocumenteerd alsook de reden voor het besluit als dan niet deel te nemen, via een online formulier (MS Forms).

Aanbevelingen

- De meest genoemde reden voor non-deelname is sporten niet leuk vinden. De vraag blijft echter wat achterliggende redenen hiervoor zijn. Wellicht spelen angsten of schaamte een rol. Hoewel het moeilijk kan zijn om dat te achterhalen in gesprek met jongeren, is de aanbeveling wel om hier zoveel mogelijk op door te vragen, om jongeren eventueel te kunnen wijzen op een passende vorm.
- Jongeren die positief staan tegenover sporten en bewegen verschillen in hun wensen rondom sport en bewegen, niet alleen qua type sport maar bijv. ook qua vorm (alleen of in een groep), direct na schooltijd of niet, en op school of niet. TSF sluit bij de behoeften van een deel van de jongeren. Voor wie dat niet zo, is ander aanbod nodig.

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Rob Roumans (Team Sportservice Amsterdam)

Lonneke van Leeuwen (UMCU Utrecht)

Meer lezen

Lees hier meer over dit onderzoek. 

Hoe kan Topscore Fit verbeterd worden?

Doel

Het evalueren van het Topscore Fit-programma onder huidige deelnemers, met als doel het identificeren van concrete verbeterpunten.

Aanpak

Met 15 deelnemers (jongens) uit drie groepen zijn drie groepsessies gehouden. Met behulp van het zogenaamde H-canvas is deelnemers gevraagd om met post-its een rapportcijfer te geven aan het programma, alsook sterke punten en verbeterpunten te uiten.

Aanbevelingen

- De deelnemers beoordelen het programma positief, met rapportcijfers tussen 7,2 en 10. Er is daarom geen aanleiding tot inhoudelijke aanpassing van de sport- en beweegactiviteiten.
- Jongeren adviseren wel om een beloningssysteem, zoals een stickerkaart, in te voeren. Dit kan het bereik en behoud van deelnemers vergroten en bijdragen aan optimale groepsgroottes.
- Hoewel het programma zelf niet aangepast hoeft te worden, ontbreekt een strategie om structureel sporten en bewegen na afloop van het programma te stimuleren. De gedragsveranderingstechniek goal setting, ofwel doelen stellen, zou hiervoor ontwikkeld en geïmplementeerd kunnen worden.

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Rob Roumans (Team Sportservice Amsterdam)

Sanne Weijschede (Landstede MBO)

Lonneke van Leeuwen (UMCU Utrecht)

Meer lezen

Lees hier meer over dit onderzoek. [!\[\]\(51c8b64a0f70f0b96d4cbd0a65299579_img.jpg\)](#)



Is het haalbaar om beloningen in te voeren om meer jongeren te bereiken en te behouden?

Doel

Het ontwikkelen, invoeren en evalueren van een beloningssysteem voor (toekomstige) deelnemers om hen te motiveren zich aan te melden en zoveel mogelijk TSF-lessen te volgen.

Aanpak

Op aanraden van een deelnemer aan TSF werd voor dit onderzoek een stickerkaart ontwikkeld.

Elke TSF-deelnemer kreeg bij aanwezigheid bij elke les een sticker. Bij een volle stickerkaart aan het einde van het programma kreeg de deelnemer een waardebon van €20 waarmee een sportief artikel gekocht kon worden.

Via interviews met 2 coaches die de stickerkaart invoerden is onderzocht wat zij vonden van dit beloningssysteem en wat hun ervaringen waren.

Aanbevelingen

- De coaches ervaren de stickerkaart en beloning als een eenvoudig en effectief middel om jongeren te motiveren voor deelname en aanwezigheid bij de lessen.
- Jongeren reageren positief: ze bespreken de stickers en beloning onderling en met de coaches.
- Op basis van deze eerste positieve resultaten adviseren we om de stickerkaart in te voeren in alle TSF-programma's en bij andere interventies voor vergelijkbare doelgroepen waar de intrinsieke motivatie voor deelname nog ontbreekt.
- Praktisch advies: laat de coaches de stickerkaarten zelf beheren, zodat jongeren ze niet vergeten of kwijtraken.

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Rob Roumans (Team Sportservice Amsterdam)

Luus Visser (UMCU Utrecht)

Lonneke van Leeuwen (UMCU Utrecht)



Is het ondersteunen van deelnemers bij het stellen van (beweeg)doelen een waardevolle en haalbare toevoeging aan het TSF-programma?

Doel

Het ontwikkelen, invoeren en evalueren van een methode om TSF-deelnemers te ondersteunen bij het stellen van doelen om hiermee de kans te vergroten dan zij na het programma structureel sporten en bewegen.

Aanpak

Het stellen van doelen is een bewezen effectieve gedragsveranderingstechniek. Gebaseerd op voorbeelden in de literatuur ontwierpen we een doelstellingsformulier dat TSF-deelnemers, onder begeleiding van hun coach invulden. Via interviews met 8 TSF-deelnemers en 2 coaches wilden we inzicht krijgen in bevorderende en belemmerende factoren van de implementatie van het doelstellingsformulier.

Aanbevelingen

- Plan het invullen van het formulier in tijdens de les.
- De deelnemers kozen vooral kortetermijndoelen. De vragen zijn inmiddels zo aangepast dat ze langetermijndoelen stimuleren.
- Voeg een handleiding toe voor coaches met instructies hoe ze deelnemers kunnen begeleiden bij het invullen van het formulier (is inmiddels gedaan).
- Coaches en deelnemers waarderen de methode en het werkblad. Op basis van deze positieve resultaten adviseren we om deze methode in te voeren in alle TSF-programma's.
- Voer grootschaliger onderzoek uit om effectiviteit en implementatie verder te onderbouwen en optimaliseren.

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Rob Roumans (Team Sportservice Amsterdam)

Luus Visser (UMCU Utrecht)

Lonneke van Leeuwen (UMCU Utrecht)

Meer lezen

Bekijk hier [!\[\]\(b65ff707ec4d1ab514bcb3ba54feee42_img.jpg\)](#) het doelstellingsformulier en de instructie voor begeleiders.

Lees hier [!\[\]\(e1d91f75f04404f4dc129e6dbe94982e_img.jpg\)](#) het verslag over dit onderzoek (engels) of bekijk hier [!\[\]\(6525415a64432c8f0bb4d4f8941f3125_img.jpg\)](#) het samenvattende factsheet.

Lees hier [!\[\]\(08ff9a984e4ab22be72c62ad9f39a4f3_img.jpg\)](#) het interview door de Beweegalliantie met praktijkprofessional Rob en onderzoeker Lonneke over hun onderzoek naar TSF.

Gaan jongeren na deelname aan het TSF-programma structureel bewegen?

Doel

Inzicht krijgen in de mate waarin deelnemers na TSF doorstromen naar een structureel en georganiseerd sport- of beweegaanbod, en in de redenen voor wel of niet doorstromen, aangezien follow-up (nog) geen onderdeel is van het programma.

Aanpak

Telefonische mini-interviews met 10 oud-deelnemers 19-24 weken na deelname.

Aanbevelingen

- Drie van de tien jongeren zijn na TSF structureel en georganiseerd gaan sporten (bij een reguliere sportvereniging of via schoolvoetbal). Jongeren die dit niet doen, noemen uiteenlopende redenen: ze vinden sporten niet leuk, hebben andere prioriteiten, weten niet hoe ze moeten starten of krijgen thuis geen ondersteuning.
- Het is belangrijk om deze barrières al tijdens TSF te bespreken, zodat coaches kunnen helpen ze weg te nemen. Monitoring van de doorstroom biedt inzicht in de impact van TSF én in belemmeringen, zodat hier tijdens deelname gericht op ingespeeld kan worden.

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Rob Roumans (Team Sportservice Amsterdam)

Lonneke van Leeuwen (UMCU Utrecht)

Meer lezen

Bekijk hier  de infographic waarin de resultaten zijn samengevat.

Bekijk hier  het factsheet voor meer informatie.

Praktijkgericht onderzoek in Landstede MBO

Doel

Het onderzoek had als doel te begrijpen hoe mbo-studenten zichzelf zien als beweger – hun beweegidentiteit – en wat het onderwijs kan doen om die identiteit te versterken.

Aanpak

In totaal vulden 47 studenten een beweeg-CV in en vond er één groepsinterview plaats. De data zijn onafhankelijk gecodeerd door twee onderzoekers en vervolgens geanalyseerd aan de hand van thema's.

Aanbevelingen

Bewegen wordt duurzaam wanneer het plezierig is, samen gebeurt en past bij iemands identiteit. Sociale steun en een gevoel van competentie stimuleren deelname, terwijl tijdsdruk de grootste drempel vormt. Zorg voor passend en sociaal beweegaanbod met keuzeruimte, korte modules en flexibele planning. Erken deelname aan sport/beweegactiviteiten als praktijkuren om motivatie te versterken.

Wie hebben het onderzoek uitgevoerd

Sanne Weijschede (Landstede MBO)

Lars Kobes (Landstede MBO)

In samenwerking met het practoraat Gezondheid, Sport en Bewegen en practor Sandra van Hogen-Koster

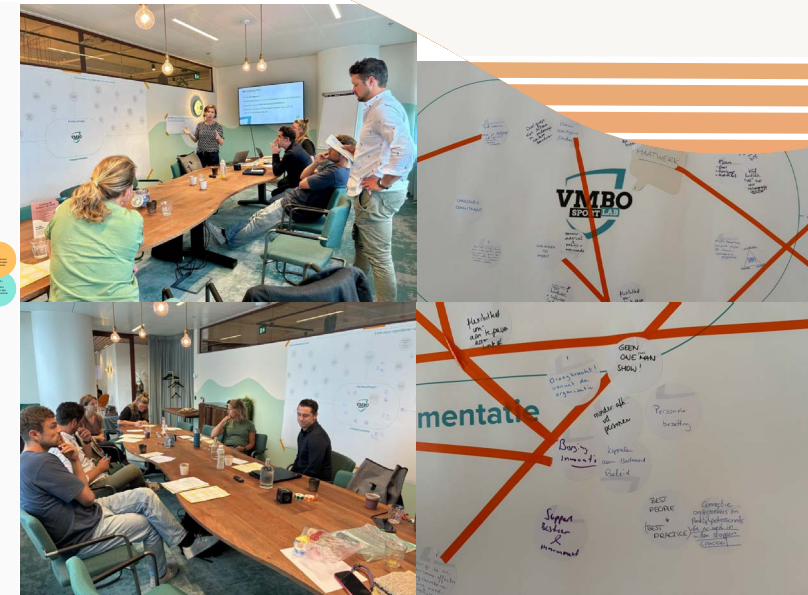
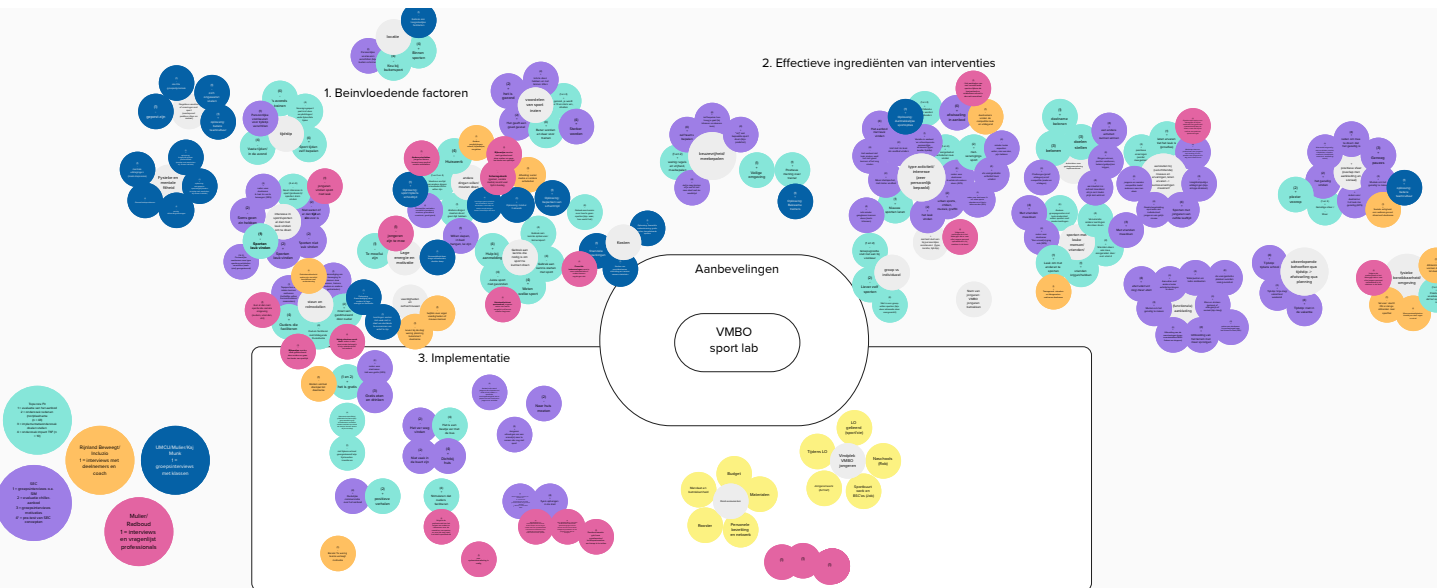
Meer lezen

Lees hier  het verslag over dit onderzoek.



Samenvatting van inzichten en adviezen uit alle lerende praktijken

Binnen het werkpakket 'de lerende praktijken' hebben we met alle praktijkprofessionals en onderzoekers gezocht naar overkoepelende inzichten uit de verschillende lerende praktijken. In een groepssessie zijn de verzamelde inzichten uit onderzoeken besproken.



Door ervaringen en perspectieven uit te wisselen, zijn de inzichten verder verdiept en aangevuld. Vervolgens zijn deze inzichten omgezet naar concrete aanbevelingen voor de praktijk, zoals het belang van maatwerk, het versterken van samenwerking tussen praktijk en onderzoek, en het bieden van een sociaal veilige omgeving. Door deze gezamenlijke aanpak zijn de aanbevelingen breed gedragen en sluiten ze goed aan bij de praktijk. Zo ontstaat een stevig fundament voor verdere verbetering en implementatie van beweeg- en sportinitiatieven voor vmbo-leerlingen.

Meer lezen

Lees hier [!\[\]\(70fe8e9535b25b843243cca42ea05eeb_img.jpg\)](#) ons artikel in het LO-magazine met overkoepelende aanbevelingen uit dit werkpakket.

Lees hier [!\[\]\(0b0636dbae614f97346d733ac650473d_img.jpg\)](#) onze overkoepelende inzichten en aanbevelingen.

Retrospectief praktijkonderzoek

Professionals over sport- en beweggedrag 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 beweggedrag.

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.

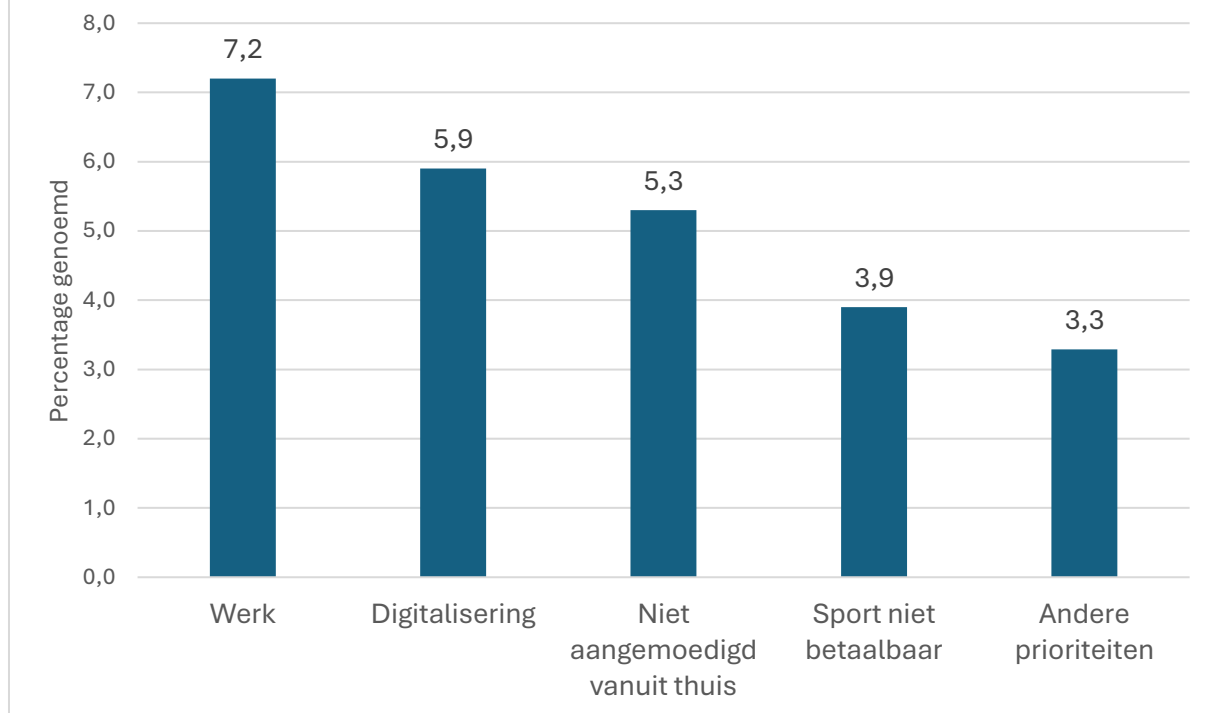
2.2 Resultaten

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.

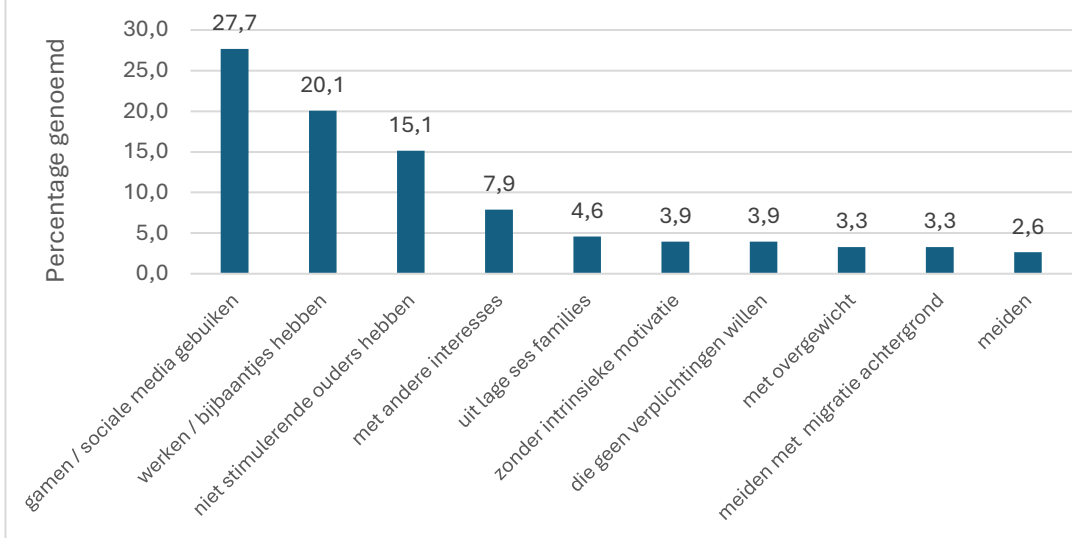
Figuur 2.1: Genoemde redenen niet te sporten 3x of vaker gegeven.



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.

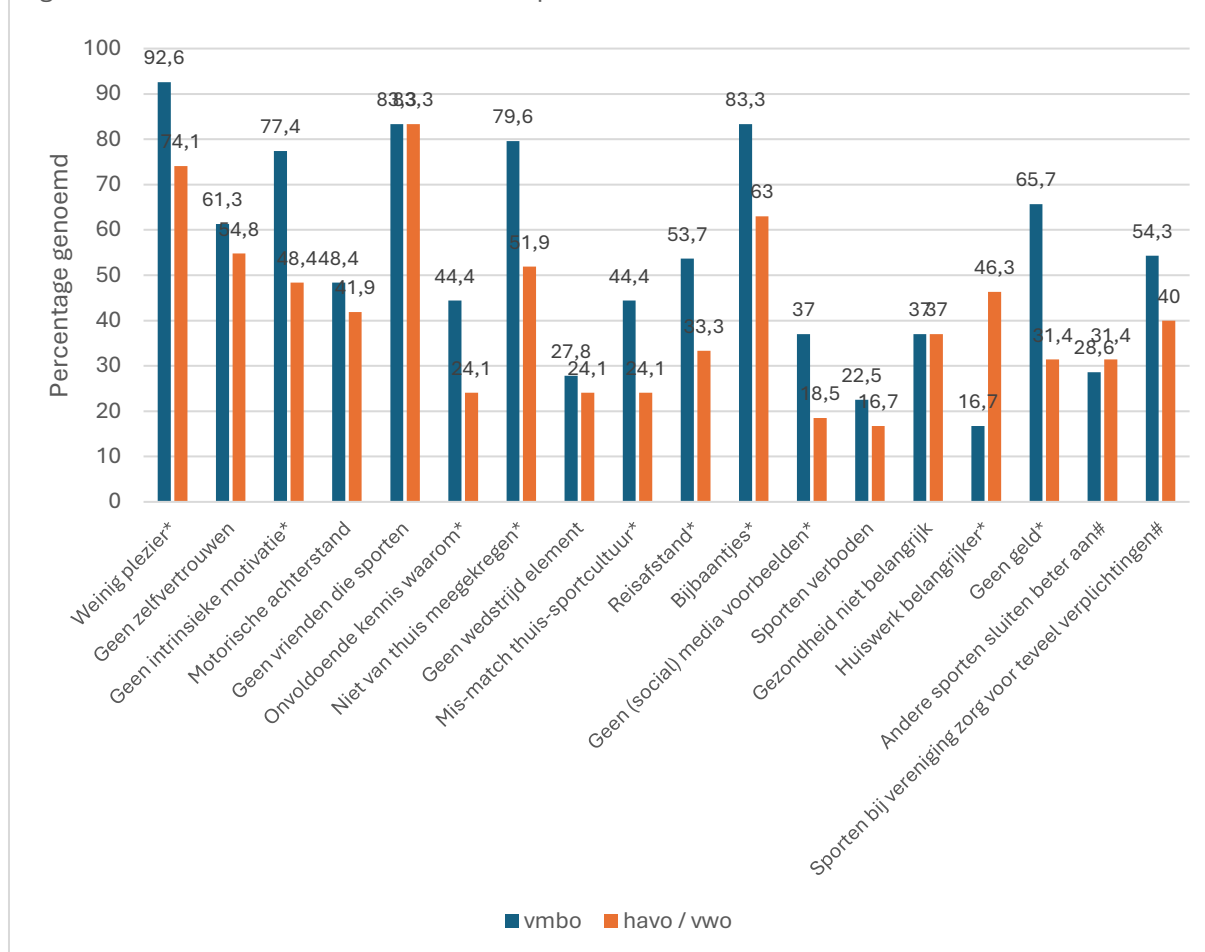
Figuur 2.2: Welke jongeren sporten er niet. Jongeren die . . . antwoorden 3x of vaker gegeven



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 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.

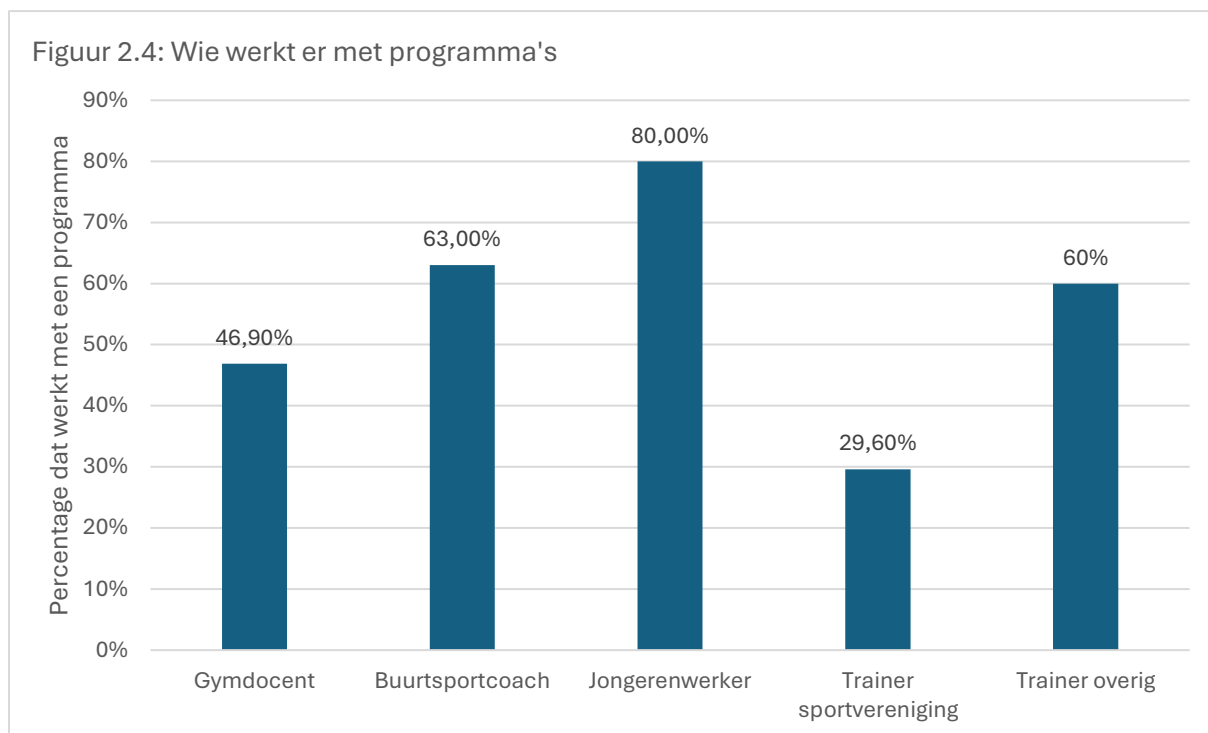
Figuur 2.3: Genoemde redenen om niet te sporten vmbo vs havo & vwo



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

2.2.2. Werken met programma's

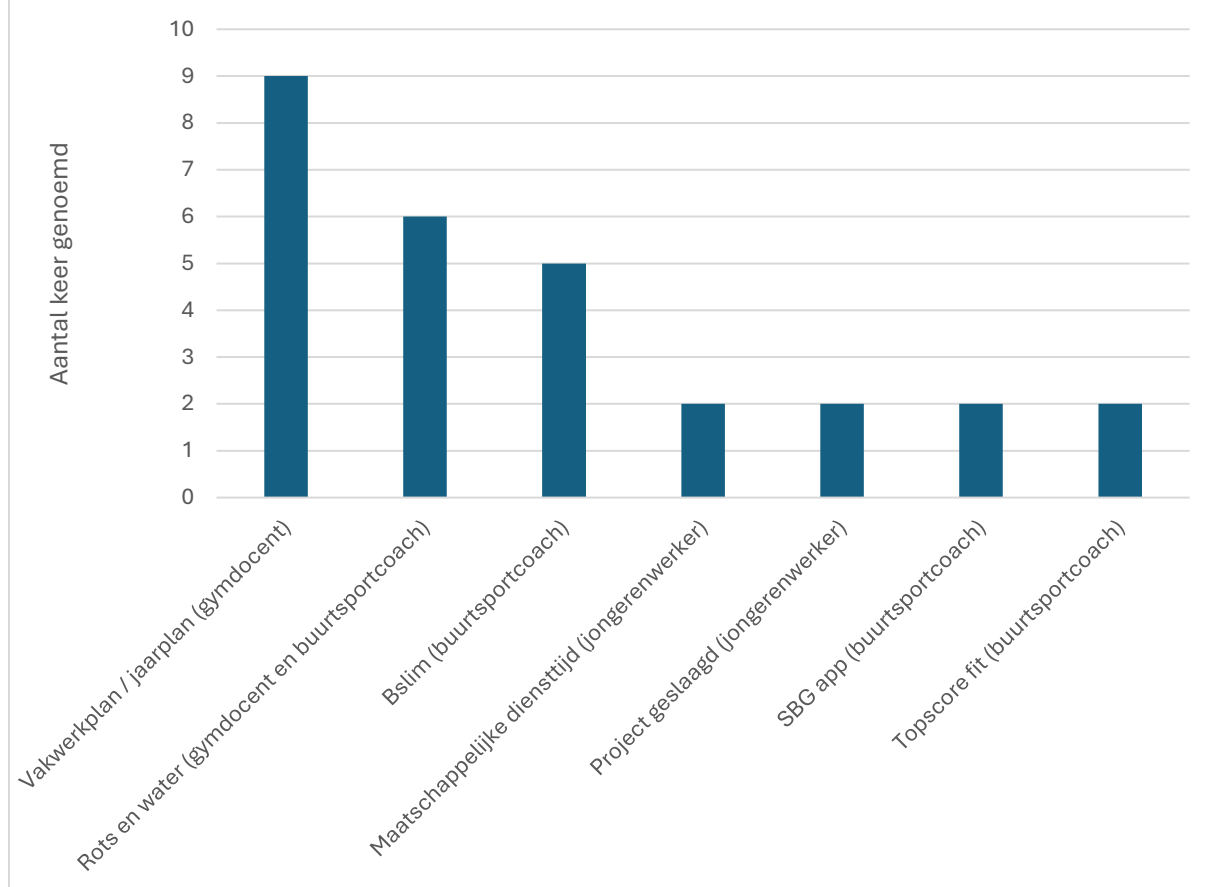
Van alle respondenten geeft aan 51,3% (n=66) aan te werken met een programma. Wanneer we dit uitsplitsen naar professie (zie Figuur 2.4) blijkt dat jongerenwerkers het vaakst een programma te gebruiken. 80% van de respondenten die jongerenwerker is geeft aan een programma te gebruiken. Gevolgd door buurtsportcoaches, 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



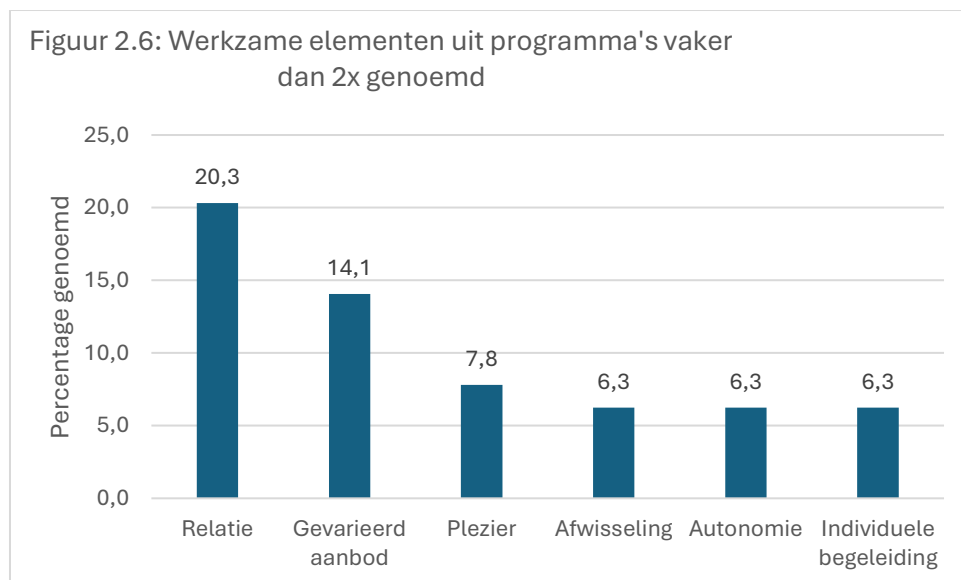
2.2.3. Werkzame elementen

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.

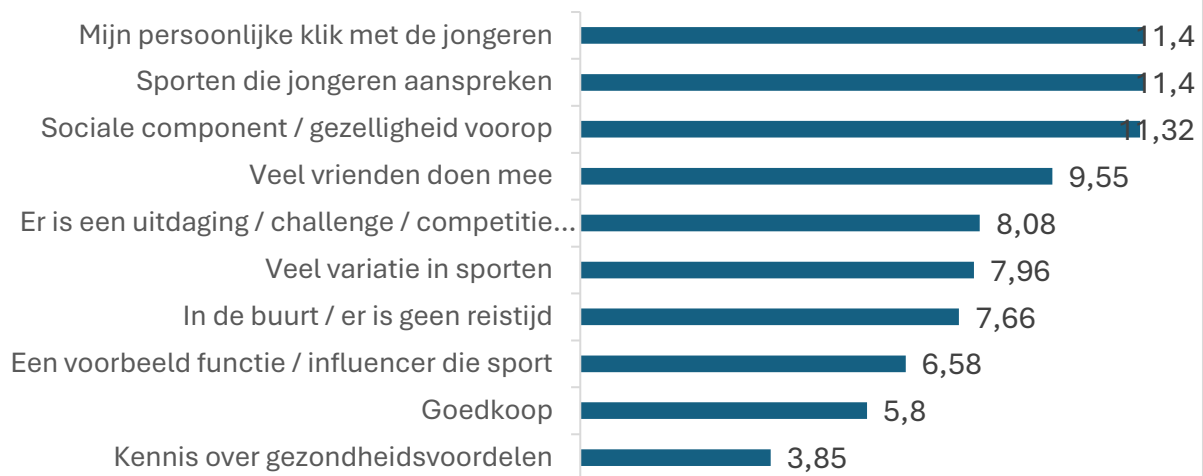
De meest genoemde werkzame elementen uit de gebruikte programma's vertonen sterke overeenkomsten met de belangrijkste reden waarom jongeren, volgens de respondent zelf, bij hem of haar sporten. Hier is op twee manieren naar gevraagd, er is allereerst gevraagd om een rangordening te maken van 10 redenen 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.

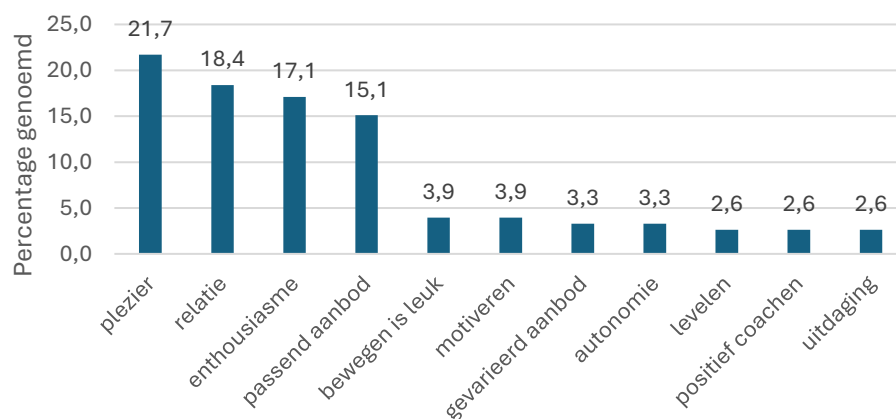
De tweede manier hoe gevraagd is naar de redenen waarom jongeren bij de respondent sporten is door middel van een open vraag. De open antwoorden die deze vraag opleverde zijn gecodeerd naar 22 categorieën. Al deze categorieën zijn terug te vinden in Bijlage 5, Figuur 2.8 geeft de redenen aan die door 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 groepsgesprekken 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 groepsgesprekken 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 groepsgesprekken 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 groepsgesprekken 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 zwembles, 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

Wetenschap&Onderzoek

Vmbo-jongeren en fysieke inactiviteit

Wat te doen volgens professionals die met ze werken

Jongeren op het vmbo sporten significant minder dan hun leeftijdsgenoten op havo en vwo. Praktijkprofessionals die met deze jongeren werken, kunnen waardevolle inzichten verschaffen in waarom dit zo is en welke interventies werken en waarom. De grootste oorzaken van inactiviteit blijken beleidsmatig lastig te beïnvloeden. Het lijkt tijd om ons met een persoonlijke aanpak te richten op ervaren barrières en wensen van jongeren. En om bestaande programma’s te evalueren en kansrijke programma’s door te ontwikkelen, in plaats van nieuwe interventies te bedenken.

DOOR HIDDE BEKHUIS, MANOU ANSELMA EN AGNES VAN SUIJLEKOM

De afgelopen twee decennia zien we wereldwijd, en zeker ook in Nederland, een zorgelijke trend: jongeren bewegen en sporten steeds minder. Binnen de groep jongeren zijn er groepen die meer achterblijven dan andere, zoals jongeren op het vmbo. Waar jongeren in andere onderwijsvormen, zoals havo en vwo, relatief vaker sporten, blijft de vmbo-groep structureel achter in hun beweeg- en sportparticipatie.

Dit is een verontrustende ontwikkeling, want de negatieve gevolgen van een inactieve leefstijl op latere leeftijd zijn substantieel. Gemeenten en beleidsmakers staan dan ook voor de opgave om deze trend te keren. Het ZonMw-project ‘Vmbo Sportlab’ richt zich specifiek op deze doelgroep en onderzoekt samen met de jongeren zelf en praktijkprofessionals hoe jongeren op het vmbo duurzaam fysiek actiever te krijgen zijn.

Onderzoek onder praktijkprofessionals

Praktijkprofessionals – docenten LO, buurtsportcoaches, jongerenwerkers en (vereniging)trainers – kunnen waardevolle inzichten geven in waarom jongeren niet sporten en wat volgens hen werkzame elementen zijn van bestaande aanpakken en interventies om jongeren op het vmbo actiever te krijgen. We hebben de praktijkprofessionals zowel benaderd om een uitgebreide vragenlijst in te vullen als om deel te nemen aan groepsinterviews voor meer diepgang.

Ondanks uitgebreide wervingscampagnes en *incentives* bleef de respons bij het vragenlijstonderzoek relatief laag: 152 professionals vulden de vragenlijst volledig in. De grootste groep respondenten bestond uit docenten LO (42,1%), gevolgd door buurtsportcoaches (30,3%) en trainers van sportverenigingen (17,8%). Een meerderheid van de professionals werkt direct met jongeren binnen de



JONGEREN DIE OP HET VMBO ZITTEN, KOMEN – BEHALVE TIJDENS DE GYMLES OP SCHOOL – NOG MAAR WEINIG AAN SPORT EN BEWEGEN TOE.

schoolcontext (55,9%), terwijl een aanzienlijk deel ook actief is in de wijk (21,1%) of bij sportverenigingen (21,1%).

Ook de werving van professionals voor de groepsinterviews was lastig. In totaal hebben we zes groepsinterviews gehouden met negentien praktijkprofessionals (achttien mannen, één vrouw). Hiervan werken er zestien als docent LO. De overige

professionals werken als jongerenwerker, sportcoach en beleidsmedewerker bij een gemeente.

Waarom jongeren op het vmbo niet sporten

Uit de vragenlijst onder de praktijkprofessionals kwam naar voren dat de sportparticipatie van vmbo-jongeren door verschillende factoren wordt beïnvloed.

De meest genoemde redenen om niet te sporten zijn:

1. bijbaantjes: jongeren op het vmbo hebben vaker dan jongeren op havo en vwo een bijbaan, waardoor sport vaak op een lager pitje komt te staan;
2. gebrek aan stimulering vanuit thuis: ouders van jongeren op het vmbo

Volgens praktijkprofessionals zijn bijbaantjes, schermgebruik en een niet-stimulerende thuissituatie de belangrijkste redenen dat vmbo-jongeren niet sporten

- stimuleren sport minder dan ouders van jongeren op havo en vwo;
3. schermgebruik: jongeren op zowel vmbo als havo en vwo besteden veel tijd aan gamen en sociale media, waardoor ze minder tijd hebben om te sporten;
 4. gebrek aan motivatie: deze factor kwam in de groepsinterviews sterker naar voren dan in het vragenlijstonderzoek. Daar werd deze ook genoemd, maar minder prominent.

Deze vier factoren zijn lastig te beïnvloeden door beleid. Andere factoren, die minder vaak werden genoemd, maar beleidsmatig beter zijn te beïnvloeden, zijn een gebrek aan financiële middelen of kennis over financiële ondersteuning, reisafstand naar sportlocaties en een tekort aan kennis over het belang van sporten.

Ervaringen met programma's en interventies

Uit het vragenlijstonderzoek kwam naar voren dat iets minder dan de helft van de praktijkprofessionals (43%) werkt met door anderen ontwikkelde programma's of interventies. Opvallend is dat er onder de professionals een groot aantal verschillende programma's en interventies wordt ingezet. De 66 respondenten die aangaven met een sportprogramma te werken, noemden samen 62 unieke programma's en interventies. Dit wijst op een grote diversiteit in het aanbod, maar roept ook de vraag op of er niet te gefragmenteerd wordt gewerkt.

Als werkzame elementen van programma's en interventies noemen de praktijkprofessionals de volgende drie elementen als belangrijkste:

1. plezier en variatie in het aanbod: jongeren sporten vooral als ze het leuk vinden. Een divers en aantrekkelijk sportaanbod is cruciaal;
2. goede relatie met jongeren: het opbouwen van een vertrouwensband tussen de jongeren en de professionals is van groot belang. Jongeren komen eerder sporten als ze zich op hun gemak voelen bij de begeleider;

De 66 respondenten die aangaven met een sportprogramma te werken, noemden samen maar liefst 62 unieke programma's en interventies

3. maatwerk en aansluiting bij interesses van jongeren: programma's die aansluiten bij de leefwereld van jongeren, bijvoorbeeld door elementen van gamen te integreren in sportactiviteiten, blijken succesvoller.

Oplossingen

Tijdens de groepsinterviews zijn we dieper ingegaan op wat volgens de praktijkprofessionals oplossingen zijn om de eerdergenoemde redenen om niet te sporten weg te nemen. Deze oplossingen zijn te groeperen in vijf thema's:

1. aantrekkelijk en uitnodigend aanbod: sportprogramma's moeten leuk en aantrekkelijk zijn, en vooral afgestemd op de interesses van de jongeren zelf;
2. bekendheid met het sportaanbod vergroten: veel jongeren en hun ouders weten niet welke sportmogelijkheden er zijn. Goede voorlichting, vooral via scholen, kan hierbij helpen;
3. rol van de trainer/docent: docenten LO en buurtsportcoaches moeten een sleutelrol spelen in het enthousiasmeren van jongeren voor sport. Met een focus op het opbouwen van een goede relatie en het bieden van succeservaringen;
4. in gesprek gaan met jongeren: het is belangrijk om jongeren actief te betrekken bij het vormgeven van het sportaanbod en ze te vragen wat zij leuk en interessant vinden;
5. inspirerende sociale omgeving: jongeren kunnen worden gestimuleerd om te sporten door vrienden, ouders of andere rolmodellen. Activiteiten die jongeren samen met bekenden kunnen doen, kunnen de drempel om deel te nemen verlagen.

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, die daarvoor de tijd moet krijgen. Tegelijkertijd kan er gewerkt worden 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. Wanneer zij zich veilig en vertrouwd voelen op de locatie en met de aanwezige professionals en jongeren, kun je langzaam een sportactiviteit introduceren.

Maak beleid op relevante zaken

Volgens praktijkprofessionals zijn bijbaantjes, schermgebruik (sociale media/gamen) en een niet-stimulerende thuissituatie dus de belangrijkste redenen dat vmbo-jongeren niet sporten. Het prioriteren van bijbaantjes boven sporten, het gebrek aan aanmoediging door ouders en het schermgebruik zijn moeilijk te beïnvloeden door beleid – al moet de toekomst uitwijzen wat een telefoonverbod op school doet voor het algehele schermgebruik.

Daarnaast werden, weliswaar minder vaak, redenen zoals gebrek aan geld, reisafstand en kennis over het belang van sporten genoemd als verklaring waarom jongeren op het vmbo vaker niet sporten dan jongeren op havo en vwo. Op deze zaken is wel goed beleid te maken, dus laten we dat doen. Zo richt beleid zich op de zaken waar het invloed op heeft.

Evalueer effect van programma's voor je nieuwe ontwikkelt

De helft van alle professionals werkt met programma's; jongerenwerkers het meest en trainers/coaches het minst. 66 professionals noemden samen maar liefst 62 verschillende programma's. Dit roept de vraag op of de huidige programma's onvoldoende werken en er daarom nieuwe

programma's bij blijven komen. Maar het kan ook betekenen dat er gezocht wordt naar maatwerk: wat werkt voor de jongeren in een specifieke context? Zijn hiervoor nieuwe programma's nodig of kunnen programma's worden aangepast aan de context? Binnen het project 'Vmbo Sportlab' kijken we naar de effectiviteit van interventies en programma's en identificeren we werkzame elementen. Op basis van deze resultaten kunnen we hierover advies geven.

Het belang van de sociale omgeving

De sociale omgeving – met name ouders, vrienden en docenten LO – heeft een grote invloed op de sportparticipatie van vmbo-jongeren. Jongeren die niet sporten, hebben vaak vrienden en ouders die sport ook niet stimuleren. In gesprek gaan met ouders over de voordelen van sporten en het lokale sportaanbod kan hierbij helpen.

Docenten LO en buurtsportcoaches spelen een belangrijke rol bij het aanbieden van een gevarieerd sportaanbod en het creëren van positieve sportervaringen. Door pedagogisch-didactisch te handelen en een veilig sportklimaat te creëren, kunnen zij ervoor zorgen dat jongeren succeservaringen opdoen in een bepaalde sport en een sport leuk gaan vinden. Docenten LO en buurtsportcoaches kunnen jongeren ook helpen om de weg te vinden naar een sportaanbieder in de buurt.

Kortom

Als we jongeren op het vmbo meer in beweging willen krijgen, moeten we dus niet alleen nieuwe interventies blijven bedenken. Er zijn al veel mooie initiatieven. Onderzoek wat werkt en zet daarop in. Ga daarnaast als professionals in gesprek met jongeren, om te bespreken hoe we barrières tot sport kunnen wegnemen en waar hun interesses liggen. Zo kunnen we de trend van inactiviteit onder jongeren op het vmbo keren. ●

Hidde Bekhuis is universitair docent aan de Radboud Universiteit. Onderzoekers Manou Anselma en Agnes van Suijlekom zijn werkzaam bij het Mulier Instituut.

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.



Perceived barriers to physical activity in adolescents in pre-vocational secondary education

Lonneke van Leeuwen^a, Miriam Creijghton^b, Andries Minderhoud^c, Manou Anselma^d

^a Global Public Health & Bioethics, Julius Center for Health Sciences and Primary Care, University Medical Center Utrecht, Utrecht, The Netherlands

^b Kaj Munk College, Hoofddorp, The Netherlands

^c Pieter Zeeman Lyceum, Zierikzee, The Netherlands

^d Mulier Instituut, Utrecht, The Netherlands

* Corresponding author: Lonneke van Leeuwen, Global Public Health & Bioethics, Julius Center for Health Sciences and Primary Care, University Medical Center Utrecht, P.O. box 85500, 3508 GA, Utrecht, The Netherlands. E-mail: g.b.vanleeuwen-4@umcutrecht.nl / lonvanleeuwen@gmail.com

Perceived barriers to physical activity in adolescents in pre-vocational secondary education

Abstract

Despite the benefits of physical activity (PA) for adolescents, studies show that PA levels are lower among pre-vocational secondary education (vmbo) students in the Netherlands compared to their peers in senior general secondary education (havo) and pre-university education (vwo). To ensure equal opportunities for sufficient PA, it is crucial to understand the barriers that contribute to reduced PA levels among vmbo students. This study aims to provide insight into these barriers. We conducted group interviews with nine vmbo classes from three schools to discuss students' reasons for physical inactivity. Thematic inductive analysis identified five main barriers to PA: time competition with other activities, lack of energy and motivation, financial constraints and other practical issues, suboptimal physical and mental fitness, and negative emotions and experiences related to PA. The results indicated that an overarching issue is that some students' attitudes toward spending time on PA are less positive compared to other activities. Additionally, students perceive environmental barriers such as a lack of opportunities for PA in school and the neighborhood, lack of transportation to PA opportunities, and financial resources to pay for sports. Furthermore, students report difficulties in participating in PA due to health issues, lack of stamina, lack of energy, and unhealthy lifestyles, including poor sleep quality. This study contributes to a better understanding of the barriers to PA and informs the development of multilevel interventions aimed at increasing PA among adolescents in pre-vocational secondary education.

Keywords: physical activity, barriers, adolescents, education level, pre-vocational secondary education

Introduction

Engaging in physical activity (PA) during adolescence offers numerous benefits for mental, physical, and social health. These benefits include enhanced physical fitness, cardiometabolic health, bone health, cognitive function, mental well-being, and reduced body fat (World Health Organization, 2024). Additionally, adolescents who are more physically active tend to experience a higher quality of life, encompassing physical, psychological, and social health, which reflects their overall well-being. This positive relationship between PA and health-related quality of life holds true regardless of weight status, age, sex, or socio-economic background (Wu et al., 2017). Furthermore, PA during adolescence significantly influences PA levels in adulthood, thereby lowering the risk of all-cause mortality, cardiovascular disease mortality, hypertension, certain cancers, type-2 diabetes, falls, and improving mental health, cognitive health, sleep quality, and body fat measures in adulthood (World Health Organization, 2024).

Currently, not all adolescents benefit equally from these advantages. In the Netherlands, 45% of adolescents in pre-vocational secondary education (in Dutch: vmbo) adhere to the Dutch PA guidelines, compared to 50% of their peers in senior general secondary education (havo) and 55% of those in pre-university education (vwo). Additionally, 68% of adolescents in vmbo participate in sports weekly, whereas this figure is 79% for their peers in havo and 84% in vwo (CBS, 2019). This association between adolescent education level and physical (in)activity has also been observed outside the Netherlands, such as in Norway (Heradstveit et al., 2020) and Sweden (Westerstahl, Barnekow-Bergkvist, & Jansson, 2005). In the Netherlands, 52% of adolescents in their third year of secondary school follow vmbo education (CBS, 2023). Therefore, this is a substantial group where efforts should be focused to ensure they also meet the PA guidelines.

Unfortunately, limited research is conducted to understand the reasons for lack of PA by vmbo students in the Netherlands. From these few studies, most studies have focused on understanding the reasons for physical (in)activity during school hours (Anselma, Venneker, & Nouwens, 2023; Boonekamp, Dierx, & Jansen, 2020; Van de Kop, 2023). One study shows, for example, that most vmbo students are physically inactive on the school playground during breaks because they prefer to socialize with their peers. Additionally, feelings of shame and fear of embarrassment play a significant role, with students avoiding PA to prevent being sweaty and seen by others (Anselma et al., 2023). Although the school is an important setting in adolescents' lives, it is only one of the many settings where adolescents can engage in PA. Other settings include the home, the neighborhood, sports clubs, and recreational areas such as parks (Kelso et al., 2021). Therefore, it is crucial to understand the barriers to PA, both within and outside the school environment. Modifiable barriers can serve as entry points for future interventions (Bartholomew, Parcel, & Kok, 1998) to ensure vmbo students have equal opportunities to benefit from PA.

To enhance this understanding, the aim of the current study is to provide insight into barriers to PA from the perspective of adolescents in vmbo education.

Materials and Methods

Design

The current study is based on semi-structured group interviews with classes of adolescents in vmbo education. A qualitative approach was chosen, as it is a suitable method to gain insight into human perceptions and experiences (Silverman, 2017). The focus lies on understanding the reasons for adolescents' own physical (in)activity and the barriers they perceive their peers to experience. The current study was part of the larger transdisciplinary Dutch study 'vmbo sportlab'. In vmbo sportlab, a consortium of researchers and practitioners,

including schools and after-school sports organizers, collaborates to increase PA among vmbo students.

Procedure

Vmbo students were recruited class-wise, with entire classes being selected by three teachers from three different schools, who are participating in the vmbo sportlab study. All students in the selected classes and their parents received an information letter outlining the study's goals, emphasizing that the study was anonymous, and that participation was voluntary. It was also explained that the students' participation in the group interview, or the absence of objections from parents, implied consent for using their input in the research. Participating classes were offered €150 to spend on physical activities.

Around two weeks before the group interviews, students were asked to complete an anonymous one-question online survey about reasons they or their peers did not participate in PA. The results were used as input for the group interviews.

The group interviews were conducted during school hours. The teachers whose lesson time was used, were briefed on the session's content and procedures. They were requested to assist by monitoring group dynamics, intervening if necessary, and facilitating sub-group discussions.

Before starting the group interviews, the researcher explained the key points from the information letter and gave the students an opportunity to ask questions. It was communicated, both in writing and verbally, that participants could withdraw from the study at any time without providing a reason. If they chose to withdraw, they would be expected to work on a school-related task. Lastly, a few basic behavioral expectations were outlined, such as allowing everyone the opportunity to speak and ensuring that all answers or input would be accepted.

The group's composition was observed based on gender expression (male or female) and apparent ethnic background, broadly classified into white and non-white categories. We are aware that these generalizations have limitations and do not fully represent the nuanced identities of individuals. Nevertheless, they provide a rough overview of the background characteristics of the group. Our observations are presented for descriptive purposes only in Table S1 in Supplementary Materials.

This non-WMO study was approved after an independent quality check in the University Medical Center Utrecht to ensure compliance with legislation and regulations regarding informed consent procedure, data management, privacy aspects and legal aspects (number: 23U-0457).

Materials

Online survey. The online survey presented one open question: 'Name three reasons why you do not participate in sports or physical activity. If you have no personal reasons for not being active, provide three reasons why your friends or classmates might not participate in sports or physical activity.' The responses were thematically coded, and the four most frequently reported reasons for not being active as reported by each school were further discussed during the group interviews.

Group interviews. Group interviews were conducted with nine classes. Each group interview lasted approximately 90 minutes. These 90 minutes started with some informal and active games through which the researchers got to know the students' physical activity preferences and hobbies. Then, the researcher presented the four most frequently reported reasons for lack of physical activity from the online survey. Subsequently, the class was divided into four groups, each facilitated by a teacher or researcher. Each group focused on one of the four reasons for lack of physical activity and received a large sheet of paper to record their input.

The sheet outlined the reason/barrier to be discussed and provided space to answer four questions to explore the issue: 1) Who is involved? (e.g., teachers, parents, friends), 2) When does this reason for not being active occur? (e.g., time of day/week, specific seasons, mood), 3) Where does this barrier take place? (e.g., at school, at the sports club, at home), and 4) What are other causes or underlying issues? Is there a root problem contributing to this barrier? The sheet also provided space to answer the question, "How can we remove/solve this barrier?" Here, students wrote down potential solutions, considering the answers to the "who, when, what, where" questions. Although these questions explored potential solutions, they also helped identify additional perceived barriers that the proposed solutions should address. The group interviews concluded with a plenary feedback session where each subgroup shared their findings.

Participants

Nine classes, each with 10 to 26 vmbo students, participated in the study. These classes were from three different schools, geographically spread across the Netherlands. At each school, the classes were from the first, second, and third years, typically consisting of students aged 12–13, 13–14, and 14–15 years old, respectively. Additionally, within each school, there were variations across the four vmbo sub-levels in the Netherlands: basic vocational pathway (in Dutch: basis), middle-management vocational pathway (kader), combined learning pathway (gemengde leerweg), and theoretical learning pathway (theoretische leerweg). One class consisted solely of male students, while all other classes included both male and female students. Apparent ethnic background of most students was white. Prior to the group interviews, no objections were received from parents, and all students opted to participate. Seven students from one class withdrew prematurely during the group interview, while all other students completed the study.

Data analysis

All sheets were digitized, and any identifying information was removed. For the analysis of barriers, we first applied the Process-Person-Context-Time (PPCT) model (Bronfenbrenner, 1979). Two researchers categorized the students' input according to various factors and contexts to understand how different elements contribute to physical inactivity. These include personal characteristics, direct environments such as family and school, broader environments like policy changes, and cultural influences. Table S2 (supplementary materials) summarizes these factors and contexts, along with their descriptions and the purpose of coding. The researchers began by categorizing the input from the same subgroup of students and discussed any discrepancies. Subsequently, one researcher coded the input related to the solutions, while the other coded the remaining input. Then, for each concept of the PPCT model, the input was subjected to thematic inductive analysis. Thematic analysis is a method for identifying, analyzing, and reporting patterns (themes) within qualitative data (Braun & Clarke, 2006). For this step in the analysis, the students' input was visually organized into a cluster plot using Microsoft Visio. This chart was designed to cluster related student responses, with each cluster representing a theme.

In the description of the results, non-specific forms of semi-quantification (e.g., 'multiple', 'some') are used to convey general patterns within the data (Neale, Miller, & West, 2014). As with any qualitative research, empirical findings cannot be generalized beyond the study population, which is outside the scope of qualitative research.

Results

The online survey results revealed a significant overlap among schools in the top four most frequently reported reasons for physical inactivity. Across all top-four lists, five distinct

reasons emerged. These were: 1) not enjoying sports and preferring other activities, 2) having other commitments, leaving no time for sports or exercise, 3) experiencing poor health (such as injuries) or being out of shape, 4) lacking financial resources for sports, and 5) not feeling motivated or being too tired/lazy. Discussing these reasons in more detail, along with potential solutions, and analysing the students' responses led to the identification of five key themes representing barriers to physical activity (PA). Below, we describe these five main themes and their related subthemes.

Time competition with other activities

Many students expressed that they did not have sufficient time for PA due to their daily time-consuming activities and obligations. In relation to the PPCT-model, these inputs mainly concerned *processes* in their direct/*micro-environment* of school, home, family, and peer group. First, it was mentioned that attending school and having a lot of homework after school took up a lot of their time. Second, home-based and out-of-school activities such as sleeping in, resting, and chilling were mentioned. (Excessive) screen time was also highlighted by students who used terms like “game addiction” and “phone addiction”. Finally, work, meeting friends, family visits, and hobbies (like caring for pets) were mentioned as activities that filled their out-of-school hours. Overall, students expressed that they had too many obligations in one day, leading to stress and pressure.

Students proposed several solutions in their micro-environment to create time for PA: increasing sports activities during school hours, shortening school hours, or reducing the number of school days, dedicating time during school hours for homework, reducing the amount of homework, or using artificial intelligence to complete homework more quickly. In line with the barrier of spending (excessive) amounts of time on screens, the students suggested as a solution that screen time should be reduced, for example, by parents restricting students' screen time.

Related to the PPCT concept of *time*, the perceived barrier of having too little time for PA was reported outside of school hours—both on weekdays and weekends, in the afternoons and evenings. These varying responses were linked to differences in the timing of activities such as homework and work.

In addition to mentioning *processes* and *time* as barriers in their micro-environments, students also reflected on *personal factors*. They acknowledged that the issue might be less about lacking time for PA and more about not prioritizing it. They further emphasized their personal preferences, stating that they prioritize activities they find more enjoyable or important. Some students preferred working over PA because earning money was a priority, while others chose to spend time with friends or focus on schoolwork to achieve good grades. Although a lack of planning skills was not explicitly mentioned as a barrier, students suggested that creating schedules or improving their planning skills could be potential solutions. Similarly, while peer influence on choosing activities over PA was not identified as a barrier, students proposed that they should resist peer pressure and advocate for their own choices.

Low energy and motivation for physical activity

Whereas the first theme focused on the presence of activities that students prefer or are obligated to spend time on, the second theme addressed a lack of energy, low motivation for PA, and feelings of laziness. This theme included responses indicating that low energy and motivation for PA were experienced both at school and at home. In the context of their school environment, students reported a lack of motivation during breaks and in unengaging PE lessons. As a solution, they suggested introducing a variety of sports and games during breaks, guided by a teacher, and allowing students to have more influence over the structure of their PE lessons. Although concerns about becoming sweaty or smelly due to PA at school were not

explicitly mentioned as a barrier, multiple students proposed scheduling PE classes at the end of the school day to avoid this issue.

In the context of their home environment, students expressed a lack of motivation to exercise, particularly when lying on the couch or staying in bed. Contributing factors to this lack of energy included cycling long distances between home and school, which left them too exhausted to participate in sports outside school. Another factor was insufficient sleep, either due to staying up late or experiencing poor-quality sleep. As a solution, students suggested that parents encourage them to go to bed earlier to ensure they get enough rest. Additionally, they recommended adopting a healthier diet, even though an unhealthy diet was not explicitly mentioned as a reason for low energy levels.

While students did not explicitly mention a lack of motivation as a barrier to participating in PA, their suggested solutions focused on ways to enhance motivation. These included statements such as “sports need to be fun,” “one must find their talent,” “playing sports with friends,” and “having a nice team.” However, students did express a lack of attractive PA and sports options nearby. As a solution, they suggested organizing more engaging and appealing activities in their local area. Other proposed solutions for increasing motivation included rewarding students for participating in sports with money or other material incentives and encouraging parents to actively motivate their children to engage in PA. Finally, although a lack of communication about the benefits and availability of different sports was not explicitly mentioned as a barrier, students suggested solutions focused on better promotion. These included using role models like David Goggins (a former Navy SEAL and ultramarathon runner known for his extreme mental resilience and dedication to fitness (Men's Health, 2018), having sports clubs promote themselves, providing opportunities to try out sports during school hours, and emphasizing the health benefits of sports.

A lack of energy may not only relate to not having the physical energy for PA but also to lacking the mental capacity to do so. This was suggested by a theme describing troubles at home and parents going through a divorce.

In relation to the PPCT concepts of *time* and *macro-systems*, seasons and weather also appeared to be important factors influencing energy and motivation for PA for many students. This was evidenced by inputs mentioning winter, bad weather, cold, and rain. The proposed solution was the ability to exercise indoors during cold weather and outdoors during warm weather. However, one student expressed that the impact of specific weather conditions might be personal, as she found it enjoyable to exercise in the rain.

Again, the time when a lack of energy and motivation was experienced seemed to vary from mornings to evenings, late in the day, after school, during holidays, and always. Some found that their sports training was not at a convenient time, reducing their motivation to attend.

Interestingly, the theme of a lack of energy as a barrier to PA seemed to overlap with the theme of having to do other time-consuming activities (the first theme described earlier). This was evidenced by proposed solutions for the barrier of a lack of energy overlapping with solutions for time competition, such as shorter school days, dedicated time for doing homework during school hours, and less screen time.

Financial and practical constraints

A third theme focused on financial and practical barriers to PA. Firstly, students identified transportation as a barrier within their micro-environment, citing long distances, a lack of parental availability to facilitate transport, and insufficient financial resources for travel. As a solution, they suggested co-traveling with others.

Students also pointed to a barrier within their exosystem, namely the high cost of sports participation. They noted that sports, in general, can be expensive, with certain activities—such as motocross—being particularly costly, making finances a significant obstacle to PA. Proposed solutions included reducing sports fees, providing financial support for participation, and developing public sports parks. Additionally, students suggested that schools should organize activities to ensure access to sports. They also highlighted the high cost of sports accessories, such as clothing, and proposed buying second-hand gear as a potential solution.

The final theme addressed financial barriers within the micro-system of their families, such as parental unemployment, low household income, or financial strain due to spending behaviors like addictions. According to the students, these challenges are further compounded by factors in the exosystem, including rising living expenses, increased energy costs, inflation, and broader societal poverty.

Suboptimal physical and mental fitness

This theme encompassed responses related to health issues, illnesses, lack of stamina, and injuries as barriers to physical activity. One subtheme focused on personal lifestyle behaviors contributing to these barriers. Students identified the use of illicit drugs, tobacco, and vapes, as well as unhealthy diets, as factors negatively impacting their fitness. Although telephone use and screen time were not explicitly mentioned as barriers, a proposed solution was spending less time on the phone. Additionally, students suggested that a healthier diet and more nutritious options in the school canteen could help improve their overall fitness.

Within this theme, students primarily focused on solutions to improve physical and mental fitness, identifying multiple subthemes of solutions. The first subtheme involved personal advice for students on how to stay physically active despite experiencing suboptimal

health, low stamina, or injuries. Suggested strategies included avoiding intensive physical activity, starting with low-intensity exercise, allowing time for recovery, and incorporating warm-ups and cool-downs. Additionally, students recommended that adolescents facing these barriers seek guidance from teachers, municipal health services, or a doctor on how to safely engage in PA and overcome these challenges. The second subtheme focused on ways to increase stamina, with suggested strategies including strength training, exercising more frequently or daily, cycling to school, and incorporating physical activity games into the school environment. Other proposed solutions within the school setting included having more PE lessons and integrating physical activity into regular lessons.

The third subtheme focused on tailored opportunities for physical activity for students experiencing suboptimal physical fitness. Suggested solutions included offering easier sports, having a skilled trainer, and providing a dedicated gym for individuals facing challenges with PA.

Mental health was also mentioned in relation to this theme, as students identified depression as a contributing factor to physical inactivity. As a solution, they suggested that teachers should play a supportive role in helping students cope with mental health issues and stress.

In relation to the timing of these barriers, the inputs “always” and “the whole day” suggested that these barriers were not limited to specific times but were experienced continuously.

Negative emotions or experiences related to PA

The final theme encompassed negative emotions or experiences with PA as barriers. Students described multiple processes as barriers in the micro-environment of their peers and team at PA-locations. They expressed experiences of being bullied during PA, feeling unwelcome, and encountering a negative atmosphere at their sports locations. Additionally, some students reported frustration when team members were not actively participating in PA. The personal factor of shame was also mentioned as a barrier, though students did not clarify what triggered this feeling.

Another theme involved negative experiences related to the physical activity itself, such as not feeling challenged enough or having a bad or unclear trainer.

Discussion

Despite the numerous benefits of physical activity (PA) for children, fewer students in pre-vocational secondary education (in Dutch: vmbo) appear to benefit from these advantages compared to their peers in senior general secondary education and pre-university education (CBS, 2019). To ensure equal opportunities for sufficient PA, it is crucial to gain a better understanding of the barriers that contribute to reduced PA levels among vmbo students. Therefore, the aim of the current qualitative study was to provide insight into the barriers to PA from the perspective of adolescents in vmbo education.

Three main conclusions about barriers can be drawn from the results. First, a significant barrier to PA is that students' attitudes toward spending time on PA are less positive compared to other activities. The main reason for this relative lack of positive attitude is that other activities, such as chilling, screen time, work, schoolwork, and spending time with friends, are considered more important. Additionally, some students have not yet found the right sport for them to participate in. Lastly, some students expressed negative emotions

related to sports participation, often due to previous negative experiences with PA. This lack of positive attitudes towards PA can be considered a major barrier, as it is widely known that a positive attitude is an important factor for any deliberate behavior to occur (Fishbein et al., 2001).

Second, several environmental factors appear to influence why vmbo students participate insufficiently in PA. Students reported a lack of environmental opportunities for sufficient PA in both school and their neighborhood. Additionally, they described environmental constraints that actively limit PA, such as limited transportation to PA opportunities, financial constraints within families, and the high cost of sports. These environmental factors represent a second major barrier, as an individual's environment should both provide opportunities and be free of constraints for any given behavior to occur (Fishbein et al., 2001).

Third, students have diverse reasons for why PA is challenging for them or their peers. Students perceive barriers such as health issues, lack of stamina, low energy levels, unhealthy lifestyles (including poor sleep quality), other time-consuming activities and obligations related to school, work, or family, lack of planning skills, difficulty resisting peer pressure, and limited mental and physical capacity to participate in sports. This suggests that students may lack confidence in their ability to engage in PA under challenging circumstances. This lack of self-efficacy constitutes a third major barrier, as it can reduce positive intentions toward PA, ultimately lowering the likelihood that someone with the intention to be active will follow through (Fishbein et al., 2001).

Overall, this study provides a detailed insight into perceived barriers to PA from the perspective of vmbo students. The identified barriers—time competition with other activities, low energy and motivation for PA, financial and practical constraints, suboptimal physical and mental fitness, and negative emotions or experiences related to PA—are largely consistent

with those found in a previous systematic review on barriers to voluntary sport participation among children up to the age of 18 with varying socioeconomic backgrounds (Somerset & Hoare, 2018). This review categorized barriers into three practical areas. First, lack of time, influenced by the child's schedule, the parent's schedule, and transportation. Second, cost-related barriers, including limited financial resources, lack of access to proper equipment, and transportation costs. Third, location-based barriers, such as lack of space, accessibility issues, and suitability of available facilities. Additionally, person-centered barriers were identified, including limited sporting ability, negative experiences, and peer disapproval. The overlap between these findings and the barriers identified in the current study suggests that the barriers vmbo students face are not unique to this group. However, vmbo students may be disproportionately affected by these barriers, as educational achievement of children is associated with family income in the Netherlands (Centraal Planbureau, 2020). This association potentially leads to a higher proportion of vmbo students coming from low-income families, making cost-related barriers more prominent compared to students in higher educational tracks. Future national and large-scale studies should further investigate which barriers to PA are most prevalent among vmbo students and whether certain barriers disproportionately affect them, helping to develop targeted solutions for increasing PA participation in this group.

In addition to confirming the results of an earlier systematic review (Somerset, 2018), this study identified several new barriers. For example, the current study found that some students tend to have a less positive attitude toward sports compared to other activities they consider more important. Additionally, it highlights a lack of self-efficacy, both in terms of participating in sports and organizing to go to sports under adverse circumstances. Furthermore, in this study, the barrier of time does not seem to be created by a clash between

the child's and the parents' schedules, but rather by other activities and obligations in the students' schedules.

Given that interventions to change behavior will be most impactful when they target determinants at multiple ecological levels and environments in a complementary and synergistic way (Sallis et al., 2006; Weiner, Lewis, Clauser, & Stitzenberg, 2012), this study provides a set of promising and targeted entry points for multilevel interventions aimed at eliminating barriers to PA in vmbo students. For example, policy interventions in the exosystem could focus on reducing poverty, lowering the costs of sports, or increasing the utilization of financial support options for sports. Interventions in the microsystem could focus on providing more suitable and attractive opportunities for sports at all levels of experience and facilitating transportation to sports options that are further away. Additionally, interventions could support parents in limiting students' time spent on telephones and screens. Lastly, individual-focused interventions could aim to increase planning skills among students so that they can create more time to spend on PA and increase their resilience against peer pressure. It should be considered that environmental enhancement strategies of health promotion tend to be more powerful than individual-focused programs because they have the capacity to benefit all persons exposed to an environment rather than focusing narrowly on improving the health of one person at a time (Stokols, 1996). Therefore, future strategies to increase PA among vmbo students should focus on enhancing the environment in a way that not only promotes PA but also aligns with the specific needs and preferences of vmbo students, particularly those who are currently less engaged in PA.

Although the study has provided important insights into barriers to PA, some limitations should be addressed. First, some barriers previously identified (Somerset & Hoare, 2018) were not specifically mentioned by the vmbo students, such as the barrier of not being good at sports. This may be due to the group-wise method and potential feelings of shame.

Future studies might consider individual interviews or anonymous surveys to reduce any potential social desirability bias. Second, barriers were coded as personal or environmental, but these were difficult to disentangle given that barriers to behavior result from interactions between individual and environmental factors (Stokols, 1996). To illustrate, bad weather may only be an environmental barrier to PA if one dislikes exercising in it. Future studies should further explore how personal and environmental factors interact to be perceived as barriers. Third, it is unclear whether the barriers mentioned were obstacles to starting PA or situational barriers for those already participating. We did not collect data on current PA behavior of the students, so future studies should do so to be able to distinguish between barriers to starting and continuing PA. Fourth, the students' apparent ethnic background was predominantly white, which may have led to an underrepresentation of barriers to PA that non-white students might experience.

In addition to these limitations, the study has several strengths. One major strength is its qualitative approach, which allowed for the identification of barriers not previously found in empirical studies. Another strength is that entire classes were recruited, likely including also students with low levels of PA. Additionally, students from different grades and schools in various regions participated, and the reasons for inactivity largely overlapped, suggesting data saturation and strengthening the reliability of the results.

Conclusion

This study offers a comprehensive understanding of the barriers to physical activity (PA) from the perspective of students in pre-vocational secondary education. The identified barriers span several domains, including competition for time with other activities, lack of energy and motivation, financial and practical constraints, suboptimal physical and mental fitness, and negative emotions and experiences related to PA. These barriers are influenced by factors at both the personal and environmental levels (e.g., physical and policy-related). The

Dit is een preprint van een artikel dat nog niet gepubliceerd is. De inhoud kan nog veranderen (versie 20250228).

findings highlight the complexity of factors affecting PA participation among vmbo students.

As a result, this study raises awareness among professionals and policymakers about the intricate interplay of environmental and personal factors that impact sports participation in this group. Additionally, the insights gained can inform future research and the development or implementation of multilevel interventions.

Author Contributions

Conceptualization: L.v.L. and M.A.; data curation: M.A. and L.v.L.; formal analysis: M.A. and L.v.L.; funding acquisition: M.A., L.v.L., M.C., and A.M.; investigation: M.A. and L.v.L.; methodology: M.A. and L.v.L.; project administration: L.v.L.; resources: L.v.L.; writing—original draft: L.v.L.; writing—review and editing: L.v.L., M.A., M.C., and A.M. All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

Funding

This study was conducted as part of the vmbo sportlab study, funded by ZonMw (05460072110001).

Informed Consent Statement

A waiver of documentation of informed consent was obtained because the data were not identifiable. Students and their parent(s) received an information letter stating that participating in the group interviews implied consent for the researchers to use and store the information provided to be able to address our research questions and to publish the results.

Data Availability Statement

The data presented in this study are available on reasonable request from the corresponding author.

Conflicts of Interest

The authors declare no conflict of interest. The sponsor had no role in the design, execution, interpretation, or writing of the study.

Acknowledgements

We thank the teachers for recruiting the classes within their schools and the research assistants for conducting and assisting during the group interviews and their coding work.

Generative AI tool Microsoft Copilot (versie GPT-4) was used for text review and editing to ensure clarity and coherence.

References

- Anselma, M., Venneker, E., & Nouwens, S. (2023). Participatief actieonderzoek met leerlingen van het vmbo. Naar meer bewegen op school, of toch niet? [Participatory action research with vmbo students: Towards more physical activity at school, or not?]. Retrieved from <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=11230&m=1679496067&action=file.download>
- Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., & Kok, G. (1998). Intervention mapping: A process for developing theory and evidence-based health education programs. *Health Education & Behavior*, 25(5), 545–563.
- Boonekamp, G. M. M., Dierx, J. A. J., & Jansen, E. (2020). Motivating students for physical activity: What can we learn from student perspectives? *European Physical Education Review*, 27(3), 512–528. doi:10.1177/1356336x20970215
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek [Statistics Netherlands]). (2019). *Aanvullende Leefstijlmonitor module “Bewegen en Ongevallen 2019” Onderzoeksdocumentatie en Kwaliteitsrapportage [Supplementary Lifestyle monitor module "Physical activity and accidents 2019" Research documentation and Quality report]*. Retrieved from <https://www.rivm.nl/sites/default/files/2023-09/Dataverzameling%20LSM-A%20Bewegen%20en%20Ongevallen%202019.pdf>

CBS (Centraal Bureau voor de Statistiek [Statistics Netherlands]). (2023). *Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2023 [Annual report National youth monitor 2023]*.

Retrieved from <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2023/school/>

Centraal Planbureau [Netherlands Bureau for Economic Policy Analysis]. (2020). *CPB Notitie Ongelijkheid van het jonge kind [CPB report Inequality of the young child]*. Retrieved from <https://www.cpb.nl/sites/default/files/omnidownload/CPB-Notitie-Ongelijkheid-van-het-jonge-kind.pdf>

Fishbein, M., Triandis, H. C., Kanfer, F. H., Becker, M., Middlestadt, S. E., & Eichler, A. (2001). Factors influencing behavior and behavior change. *Handbook of Health Psychology*, 3, 3–17.

Heradstveit, O., Haugland, S., Hysing, M., Stormark, K. M., Sivertsen, B., & Boe, T. (2020). Physical inactivity, non-participation in sports and socioeconomic status: a large population-based study among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 20(1), 1010. doi:10.1186/s12889-020-09141-2

Kelso, A., Reimers, A. K., Abu-Omar, K., Wunsch, K., Niessner, C., Wasche, H., & Demetriou, Y. (2021). Locations of physical activity: Where are children, adolescents, and adults physically active? A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1240. doi:10.3390/ijerph18031240

Men's Health. (2018). Waarom je David Goggins NU moet volgen [Why You Should Follow David Goggins NOW]. Retrieved from <https://www.menshealth.com/nl/lifestyle/a25625511/waarom-david-goggins-moet-volgen/>

Neale, J., Miller, P., & West, R. (2014). Reporting quantitative information in qualitative research: Guidance for authors and reviewers. *Addiction*, 109(2), 175–176. doi:10.1111/add.12408

- 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. *Annual Review of Public Health*, 27(1), 297–322. doi:10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100
- Silverman, D. (2017). *Doing qualitative research* (5th ed.). London: Sage.
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: A systematic review. *BMC pediatrics*, 18(1), 1–19. doi:10.1186/s12887-018-1014-1
- Stokols, D. (1996). Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 10(4), 282–298. doi:10.4278/0890-1171-10.4.282
- Van de Kop, J. H., Busch, V., Nauta, J., den Uil, A. R., Toussaint, H. M., Dierx, J. A. J., Verhoeff, A. P., & Janssen, M. (2023). Evaluation of a participatory physical activity promotion intervention in Dutch adolescents: the SALVO study. A parallel group randomised trial. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(7). doi:10.7752/jpes.2023.07222
- Weiner, B. J., Lewis, M. A., Clauser, S. B., & Stitzenberg, K. B. (2012). In search of synergy: Strategies for combining interventions at multiple levels. *Journal of the National Cancer Institute Monographs*, 2012(44), 34–41. doi:10.1093/jncimonographs/lgs001
- Westerstahl, M., Barnekow-Bergkvist, M., & Jansson, E. (2005). Low physical activity among adolescents in practical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15(5), 287–297. doi:10.1111/j.1600-0838.2004.00420.x
- World Health Organization. (2024). Physical activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the

general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS One*,
12(11), e0187668. doi:10.1371/journal.pone.0187668

**Geleerde lessen uit het VMBO Sportlab
op het
Kaj Munk College**



Mirjam Creijghton & Froukje Smits (2025)



Praktijkverandering op het Kaj Munk College

De docenten LO van het Kaj Munk College hebben als doel om leerlingen te stimuleren ook na het Kaj Munk met bewegen bezig te blijven. Om verder te doorgronden hoe leerlingen gestimuleerd kunnen worden om te bewegen buiten schooltijd en welke factoren bijdragen aan het enthousiasmeren van de leerlingen voor bewegen buiten schooltijd is het onderzoek 'Wat beweegt vmbo-leerlingen' op het Kaj Munk College uitgevoerd. Dit onderzoek geeft inzicht in determinanten naar het beweeggedrag buiten schooltijd van de tweede- en derdejaars vmbo-t jongeren van het Kaj Munk College. Dit deelonderzoek werd uitgevoerd in 2023-2024, waarna in 2024-2025 verder is gegaan met de uitkomsten naar de ervaringen en wensen van de leerlingen om interventies vanuit de school te organiseren.

Welke partijen voerden het praktijkgericht onderzoek uit?

Het Kaj Munk College en Hogeschool Utrecht

Uit welke activiteiten bestond het onderzoek?

- Er is een digitale vragenlijst uitgezet onder de leerlingen en deze is door 135 tweede en derde jaars vmbo-t leerlingen van het Kaj Munk College (KMC) ingevuld (2023-2024)
- Vervolgens hebben vier focusgroepsinterviews met 6-8 leerlingen plaatsgevonden (2023-2024)
- Met het Citytrainters concept is er gewerkt aan het opzetten van sportcommissie met VMBO leerlingen, om met de leerlingen naschoolse sportactiviteiten te organiseren. Leerlingen die deelnamen aan de sportcommissie zijn geïnterviewd. (2024-2025)
- Er is een grootschalige sportdag georganiseerd voor alle leerlingen van het VMBO leerjaar 3 om sport en bewegen te stimuleren. Er is een enquête afgenomen om deze activiteit te monitoren (2024-2025).

Bewegen stimuleren vanuit school

Uit de digitale vragenlijst bleek dat leerlingen gemiddeld 724 minuten per week besteedden aan fysieke activiteit buiten schooltijd voornamelijk bij een club of elders. Van de 135 leerlingen die de vragenlijst invulde, voldeden 40 leerlingen niet aan de beweegnorm. Verder blijkt dat jongens significant meer bewegen bij een sportclub dan meisjes. Schermtijd, school en sociale activiteiten zijn de grootste concurrenten van fysieke activiteiten voor de leerlingen. Opvallend is dat motivatie de meest relevante determinant voor fysiek activiteit bleek. Vanuit de vragenlijst bleken geloof in eigen mogelijkheden, vaardigheden, emoties en omgevingscontext daarnaast ook relevant. Vanuit de focusgroep interviews kwamen met name stimulerende factoren als

gezondheid, de activiteiten, vrienden, ouders, actieplanning en (sociale) media duidelijk naar voren.

Extra duidelijk werd dus dat motivatie essentieel is voor het omzetten van intentie naar beweeggedrag en dat dit op school gestimuleerd kan worden door meer autonomie in fysieke activiteiten, ondersteuning voor bewegen buiten schooltijd, samen met vrienden bewegen en door het stellen van realistische doelen en bewustwording van sociale media. Om deze reden hebben we het afgelopen jaar ook gekeken naar verschillende mogelijkheden interventies op te zetten en verder te onderzoeken in het schooljaar 2024-2025.

De stem van jongeren ontlokken, horen en gebruiken

Aan de digitale vragenlijst werkten 135 jongeren mee, die op die manier hun stem hebben kunnen laten horen. Opvallend was dat de jongeren in de vragenlijst vooral individuele factoren benoemen die belemmerend/ stimuleren kunnen werken betreffende hun beweeggedrag en dat ze in de groepsinterviews vooral factoren van buitenaf benoemen. Sociale wenselijk kan een rol hebben gespeeld in dit verschil. Echter hebben we op deze wijze ook getracht wel de stem van de jongeren meer te nemen in ons onderzoek (zie bijlage 2). Ze noemden tijdens de focusgroepen drie thema's"

1. Persoonlijke en individuele factoren:

Uit de verzamelde individuele feedback voorafgaand aan de gesprekken en uit de interviews zelf komt duidelijk naar voren dat leerlingen zich realiseren dat bewegen belangrijk is voor de gezondheid, maar dat ze blessures als een belemmering ervaren: L3: "Als je geen blessure hebt dan kan je sporten en anders kun je niet-sporten." L4: "Je kan ook yoga... (grapjes en geroezemoes) maar ja, je moet het wel leuk vinden". Motivatie blijkt als relevante determinant voor fysieke activiteit naar voren te komen. Zo gaf een leerling aan: "*Buiten schooltijd ga ik naar hockey, ik vind het leuk dus ik ga erheen*". Een andere leerling zegt tijdens het interview: "*Ik ben niet zo'n team persoon, ik kan me daar eigenlijk zelf niet in functioneren, maar ik vind het wel leuk, bijvoorbeeld in mijn eentje dan of zo, muziek op en dan een stukje te gaan hardlopen. Maar dat doe ik heel, heel soms, als ik er echt zin in heb, maar vaak niet, want dan ben ik gewoon te lui*". Het woord lui gebruiken de leerlingen veel wanneer het gaat over henzelf en over anderen in relatie tot bewegen.

2. Factoren van buitenaf:

De leerlingen geven aan dat de activiteiten bepalend zijn als het gaat om hun motivatie voor bewegen. Bewegen is leuk als de activiteit leuk is, anders niet: "*...voetbal heb ik wel gewoon die motivatie voor, maar om dan in het midden van de dag om iets van drie uur of zo te zeggen van ik ga hardlopen of weet ik veel wat. Dat zit er voor mij dan gewoon*

niet in.” Leuke(re) activiteiten tijdens de LO les zouden leerlingen ook kunnen enthousiasmeren om meer te bewegen buiten schooltijd.

Leerlingen vragen om meer afwisseling tijdens de LO lessen en om er rekening mee te houden dat ze verschillende doelen nastreven als het gaat om bewegen: *“De ene wil groter worden, betere conditie opbouwen, de ander, die wil heel goed worden in iets dus het is ook, iedereen is anders.”* Het is ook belangrijk dat de activiteiten aansluiten bij de interesses van de leerlingen en omdat zij zich realiseren dat hierin verschillen zitten zouden ze graag de mogelijkheid hebben om zelf te kiezen.

“..... nu wordt er gezegd: ja, we gaan een lesje frisbeeën en eigenlijk vindt niemand het leuk. Maar we moeten het doen en dan denk ik dat je ook wat meer mensen motiveert

om gewoon lekker hun eigen ding te doen. En dan bewegen ze en dan heeft u nog toezicht erop, maar dan kunnen ze wel doen wat ze leuk vinden, wat hen motiveert.”

Leerlingen willen dus graag dat de LO docenten beter luisteren naar wat zij willen.

“Gewoon zeg maar zelf een mening hebben, dat zeg maar de docenten echt naar ons luisteren.” Ze geven aan dat de school weinig aandacht besteedt aan bewegen buiten schooltijd. School zou ook meer activiteiten kunnen organiseren tijdens schooltijd. Ze noemen sporttoernooien, mogelijkheden voor fitness, extra sportlessen met keuzeonderdelen zodat er voor iedereen iets leuks is. Ze verwachten dat dit hen ook zal enthousiasmeren om buiten school meer te bewegen. *“Stel ze doen een trefbaltoernooi of een honkbaltoernooi en dat vinden ze superleuk. Misschien gaan ze dan buiten schooltijd ook die sport echt doen. Het gaat hen wel motiveren.”*

Hun ideeën over eenmaal buiten school sport en bewegen, hangen ze op aan bewegen met vrienden, stimulatie door hun ouders, een vereniging waar op ze gewacht wordt omdat ze lid zijn en blijken fitfluencers eerder demotiverend dan motiverend te werken (omdat het afschrikt).

3. Andere (concurrerende) activiteiten

De jongeren zien school als een belemmering wanneer het gaat om bewegen. Ze bewegen minder wanneer ze op school zitten en het heeft ook invloed op het beweeggedrag na schooltijd. *“Ik heb ook gewoon geen zin, want van school word ik moe”* en *“Voor mijn gevoel ben ik al de hele dag bezig geweest.”* Een andere leerling, *“maar bijvoorbeeld in een vakantie, dan heb je de hele dag om gewoon wat te doen, bijvoorbeeld rondje lopen, hardlopen of wat dan ook.”* Al hoewel er ook leerlingen zijn die aangeven maar weinig tijd te besteden aan huiswerk geven sommige leerlingen aan dat ze bij vlagen echt veel huiswerk krijgen en dat ze daardoor soms keuzes moeten maken. *“Huiswerk, leren voor toetsen. Dat kan soms best wel tijd innemen, waarvan het verschilt natuurlijk per dag. Er zijn dan docenten die zeggen: als je het niet af hebt dan moet je nablijven en dat wil je natuurlijk niet. Dan ga je dat eerst doen voordat je gaat bewegen of zo, dan zet je dat op prioriteit nummer een.”* En een andere leerling: *“Ik heb nu heel erg omdat ik zo vol zit met school kan ik amper naar de gym.”* De leerlingen zouden dan ook graag meer bewegen tijdens schooltijd. *“Onder schooltijd ben je iets aan het doen wat belangrijk voor jezelf is.”* Zo zouden ze graag bewegen op momenten dat de docenten klaar zijn met de lesstof, tijdens de reguliere lessen, bijvoorbeeld door opdrachten uit te voeren in de buitenlucht of in plaats van reguliere lessen. Ze willen dan

wel zelf de activiteit kunnen kiezen: *“Maar dan moet je zeg maar wel vrijgelaten worden want als het is met een docent dan is het weer van we gaan dit doen. Dus je moet dit doen.”* Leerlingen geven aan dat schermgebruik zoals telefoongebruik, tiktok, Brawl Stars, gamen, sociale media hun beweeggedrag in ieder geval niet stimuleert.

Implementatie van praktijkverandering

Op basis van het onderzoek in schooljaar 2023-2024 is er gekozen om een aantal interventies te selecteren die vanuit school worden aangeboden, die als doel hebben

om bewustwording betreffende het belang van bewegen en het stimuleren van meer bewegen (buiten schooltijd) te bevorderen door motivatie centraal te stellen:

1. CIOS leefstijl project

In samenwerking met het CIOS vindt jaarlijks (3^{de} keer) een leefstijl evenement plaats. Tijdens dit evenement krijgen leerlingen van klas 1 t/m 3 op interactieve wijze informatie over actuele thema's betreffende het belang van een gezonde leefstijl en bewegen.

2. Opstarten sportcommissie

Deze sportcommissie bestaat uit leerlingen van het Kaj Munk College. Deze leerlingen ontvangen een training vanuit de City Trainer cursus. Uitdaging is om ook VMBO leerlingen te betrekken. De twee vmbo leerlingen die gestart waren zijn helaas snel gestopt. Doel voor de komende periode is om nog twee vmbo leerlingen te werven (uit klas 2) en om een eerste activiteit te organiseren. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de sportcommissie er is voor iedereen, dus dat er wordt voorzien in de verschillende sportieve behoeften van alle leerlingen.

3. Het opstarten van de leerlijn Sport&Lifestyle en daarmee het ontstaan van de doorlopende leerlijn Sport en Lifestyle – LO2 (in het vmbo) en Sport en Lifestyle – BSM (in het havo en het vwo). Met dit project is een start gemaakt met het opleiden van beweegambassadeurs.

4. Meer aandacht voor de leerling, zijn/ haar sportieve interesses en sportachtergrond tijdens de LO les. Uit het onderzoek is gebleken dat de persoonlijke interesses van de leerlingen heel divers zijn. In de komende periode wil de onderzoeker daarom gaan experimenteren in de 3^{de} en 4^{de} klas om beter aan te sluiten bij de wensen van de leerlingen. Tegelijkertijd zal meer individuele aandacht worden besteed aan de sportachtergrond van de leerlingen en zal indien gewenst hulp worden geboden bij de keuze voor een sport.

Vervolgstappen 2024-2025

Interventie 1 loopt al een tijd op het KMC, hoewel het wel jaarlijks om aandacht en vernieuwing draait. Interventie 3 is wel nieuw dit jaar, maar in de kinderschoenen. Vanwege de overlap van interventie 4 en hetgeen er onderzocht wordt vanuit het VMBO lab bij het Goese Lyceum, is er gekozen om binnen een haalbare planning de pas

opgestarte interventie 2 te bestuderen in schooljaar 2024-2025. Dat houdt in dat er observaties bij de trainingen zullen zijn, actief geworven wordt voor deelname van VMBO aan zowel de commissie als de activiteiten en dat leerlingen geïnterviewd zullen worden over hun ervaringen met deze nieuwe interventie. Verder is het altijd mogelijk om een koppeling te maken met interventie 3, om commissieleden te werven via deze route, aangezien dat tot nu toe lastig bleek (het werven van VMBO leerlingen voor de commissie). Verder kan het ook zijn dat er in het voorjaar van 2025 interventie 2 van de sportcommissie verweven zal worden met interventie 1 van de leefstijl week met het CIOS. Het is nog te vroeg om dat in te plannen, maar behoort wel tot de opties en zal om die reden wellicht toch worden meegenomen in het onderzoek.

Een korte maar leerzame ervaring bij de sportcommissie

Om de sportcommissie te evalueren is er gekozen om twee leerlingen van VMBO 2 interviewen die uiteindelijk gestopt zijn: wat kunnen we van hen leren? Beiden hadden zich kortstondig ingezet voor de sportcommissie, maar besloten er al snel mee te stoppen. Hun verhaal biedt een interessant inkijkje in wat jongeren motiveert – en demotiveert – bij het organiseren van schoolactiviteiten.

Waarom begonnen ze?

Leerling 1 werd gevraagd en zag het als een leuke kans: *“Ik vind sporten leuk en ik vind het ook echt leuk om dingen te organiseren.”* Leerling 2 sloot zich vooral aan uit loyaliteit: *“Eigenlijk ging ik erbij omdat hij het graag wilde.”*

Wat vonden ze ervan?

De meningen over de activiteiten liepen uiteen. Leerling 1 was enthousiast over een pauzeactiviteit met VR-brillen en snelheidsmeters: *“Dat was serieus echt leuk.”* Leerling 2 kon zich daar minder in vinden en gaf aan het niet zo leuk te hebben gevonden.

Waarom stopten ze?

Tijdgebrek en het stoppen van de ander speelden een rol. Leerling 1 wilde niet alleen doorgaan: *“Ik wilde niet alleen.”* Leerling 2 ontdekte dat organiseren hem niet lag: *“Ik hou gewoon van zelf sporten.”*

Hoewel hun tijd bij de sportcommissie kort was, laat hun verhaal zien hoe belangrijk het is dat leerlingen zich kunnen herkennen in de activiteiten die ze doen. Enthousiasme, samenwerking en persoonlijke voorkeuren spelen een grote rol in hun betrokkenheid.

Sportdag laag 3: een sportieve dag vol energie en enthousiasme

De sportdag voor laag 3 was een groot evenement met in totaal 270 leerlingen. Hoewel 42 leerlingen om uiteenlopende redenen niet (volledig) deelnamen, vulden maar

liefst **186 leerlingen** de evaluatievragenlijst in – een mooie respons die laat zien dat sport leeft onder de leerlingen! De cijfers zijn overzichtelijk verwerkt in grafieken; zie bijlage 3.

Wat vonden de leerlingen ervan?

De mavo-leerlingen gaven hun eerste en tweede activiteit gemiddeld een **7,2** – een stevige voldoende die getuigt van plezier en betrokkenheid. De variatie in scores (SD 1,9 en 2,0) laat zien dat er ruimte is voor persoonlijke voorkeuren, maar over het algemeen werd de dag positief ervaren.

Wat viel op?

Veel leerlingen gaven aan dat ze bepaalde onderdelen graag nog eens zouden doen. Dat is een teken dat de sportdag niet alleen leuk was, maar ook inspireerde tot meer bewegen. De toelichtingen bij de beoordelingen geven waardevolle inzichten voor toekomstige edities.

Een sportieve verplichting met een glimlach

Het invullen van de vragenlijst was onderdeel van het vak LO, en dus verplicht voor een beoordeling. Toch blijkt uit de reacties dat leerlingen de kans grepen om hun mening te geven en mee te denken over verbeteringen. Zoals de vakgroep LO het zelf mooi verwoordde in de instructie: *“Er is dus geen goed of fout.”*

Conclusie

De sportdag was een geslaagde mix van beweging, plezier en reflectie. De input van de leerlingen vormt een waardevolle basis voor het nog beter maken van toekomstige sportdagen. Met een gemiddelde beoordeling van boven de 7 kunnen we gerust zeggen: sportdag laag 3 was een succes!

Poster uitkomsten 'Wat beweegt VMBO jongeren?'

Onderzoek

Wat beweegt VMBO-jongeren?



ACHTERGROND

Jongeren bewegen te weinig. In Nederland voldoen slechts 33% van de 12-17-jarigen aan de beweegrichtlijnen. Vooral vmbo-jongeren hebben ongezondere leef- en beweggewoonten.

DOELSTELLING

Het beter begrijpen van verklarende factoren die van invloed zijn op het beweeggedrag van vmbo-jongeren buiten schooltijd.

METHODE

Een digitale vragenlijst op het gebied van demografische gegevens, tijdsbesteding en factoren die het beweeggedrag kunnen beïnvloeden is door 135 tweede en derdejaars vmbo-leerlingen van het Kaj Munk College (KMC) ingevuld. Vervolgens hebben vier focusgroeps-interviews met 6-8 leerlingen plaatsgevonden. Hier zijn de volgende thema's bevraagd: persoonlijke factoren, factoren van buitenaf en concurrerende activiteiten.



RESULTATEN

Gemiddeld besteedden leerlingen buiten schooltijd 1 uur en 43 minuten per dag aan fysieke activiteit (FA). Dit kan bij een sportclub, door naar school te fietsen/ wandelen of door bijvoorbeeld een rondje te skeeleren in het park. In totaal voldeden 40 leerlingen niet aan de beweegnorm van minimaal 1 uur per dag matige of intensieve inspanning. Jongens bewegen meer bij een sportclub dan meisjes. Schermtijd, sociale activiteiten en school/ huiswerk concurreerden met FA. Motivatie bleek een belangrijke verklarende factor voor FA. Verder bleken perceptie van geloof in eigen mogelijkheden, vaardigheid in bewegen, emoties, omgevingscontext, media, gezondheid, activiteiten, geplande FA, vrienden/ vriendinnen en ouders relevante factoren voor de hoeveelheid FA.

CONCLUSIE

Er is onderzocht welke factoren bepalend zijn voor het beweeggedrag buiten schooltijd van 2de en 3de jaars vmbo-t leerlingen van het KMC. De resultaten tonen aan dat motivatie een relevante bijdrage levert aan het omzetten van de intentie om te bewegen naar beweeggedrag. Deze motivatie voor bewegen buiten schooltijd kan tijdens schooltijd worden gestimuleerd door leerlingen zelf keuzes te laten maken tijdens FA op school, door leerlingen op school meer te ondersteunen betreffende bewegen buiten schooltijd, door leerlingen samen met vrienden te laten bewegen en door de impact van sociale media op het beweeggedrag bespreekbaar te maken en samen met leerlingen haalbare doelen te stellen. Sommige leerlingen geven aan dat ze hun ouder(s) nodig hebben om in beweging te komen buiten schooltijd.



Miriam Creijghton - m.creijghton@kajmunk.nl

Bijlage 2:



Factoren die het bewegen buiten schooltijd beïnvloeden

Focusgroep 1; vrijdag 17 mei; 9.10-10.00; 3 mavo; 6 leerlingen; 3 jongens, 3 meisjes

Thema	Voor mijzelf	Voor anderen	Tips voor de school/ (LO) lessen/ (LO) docenten
Persoonlijke/ individuele factoren	- Gezondheid - Houding - Gedrag - Plezier	- Zelfbeeld - Gezondheid	- Meer mogen bewegen dus gewoon naar de WC mogen.
Factoren van buitenaf	- Het weer - Vriendinnen - Ik zou niet gaan sporten als het slecht weer is. - Aansturing - Vrienden - Mijn voetbal vrienden. - Sporten	- Familie - Rolmodel - Motivatie, mensen om mij heen. - Telefoon - Veiligheid - Toekomst - Gezondheid - Als het mooi weer is. - Sociale media - Vrienden - Media	- Als ik het koud heb bij LO.
Andere (concurrerende) activiteiten	- Van school word ik moe en heb ik geen zin meer om te bewegen. - School	- Huiswerk teveel dus kan niet bewegen. - Huiswerk	

Focusgroep 2; vrijdag 17 mei; 10.20-11.10; 2 mavo; 8 leerlingen; 4 jongens, 4 meisjes

Thema	Voor mijzelf	Voor anderen	Tips voor de school/ (LO) lessen/ (LO) docenten
Persoonlijke/ individuele factoren	- Sporten omdat ik het leuk vind. - Dat ik het leuk vind om buiten school een sport te doen. - Ik doen aan sport omdat ik het leuk vind. - Zelf vind ik sporten heel leuk dus daarom zit ik op een sport en van mijn ouders moet ik sporten. - Bang voor reacties van anderen. - Geen motivatie. - Buiten schooltijd ga ik naar de hockey. Ik vind het leuk dus ik ga erheen. - Beter proberen/ willen zijn dan een ander. - Buiten schooltijd ga ik naar dansen, ik vind dat een leuke sport. - Je wilt hoger komen in een competitie.	- Onzekerheid.	- Leukere LO lessen. - Verschillende sporten met LO.
Factoren van buitenaf	- Mijn ouders supporten mij altijd en ze komen ook kijken bij mijn wedstrijden. - Al mijn vrienden sporten ook en ik gebruik sommige mensen als voorbeeld want ik wil ook zo goed als hun kunnen sporten. - Dat je met elkaar bent of iets samen met vrienden doen. - Ik vind het leuker om samen te sporten. - Buiten voetballen met vrienden. - Fietsen met vrienden of mijn ouders. - Mijn hond uitlaten.	- Dat je met elkaar bent of iets samen met vrienden doen. - Geen bijpassende sport vinden. - Fietsen naar school.	
Andere (concurrerende) activiteiten	- Als ik niet beweeg of sport ben ik meestal aan het netflixen. - Ik moet veel leren voor school dus ik heb niet iedere dag tijd om te sporten maar ik probeer het wel.	- Soms is het ook fijn om even uit te rusten. - Je kan niet altijd tijd hebben om te sporten. - Druk met school.	

Bijlage 3:



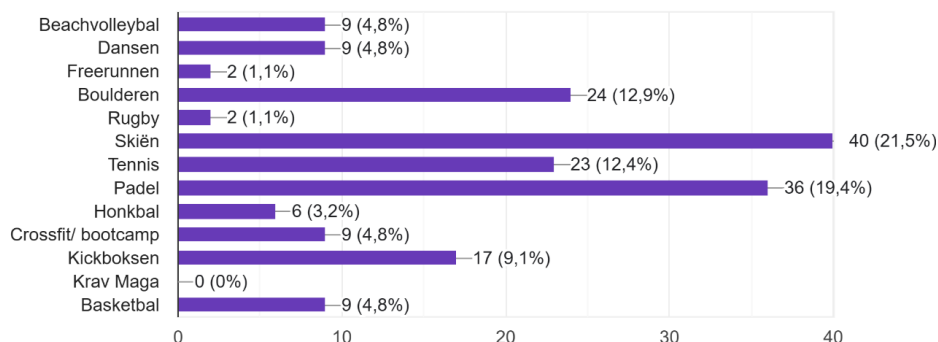
Resultaten enquête sportdag jaar 3

Deze vragen zijn gesteld aan de leerlingen;

1. In welke klas zit je.
2. Noteer je voor- en achternaam
3. Aan welke onderdeel heb je op deze dag als eerste deelgenomen?
4. Beoordeel onderdeel 1 -> 1-10; 1=ramzalig, 10=fantastisch
5. Toelichting op beoordeling onderdeel 1
6. Aan welke onderdeel heb je op deze dag als tweede deelgenomen?
7. Beoordeel onderdeel 2 -> 1-10; 1=ramzalig, 10=fantastisch
8. Toelichting op beoordeling onderdeel 2
9. Heb je deelgenomen aan het voetbal?
10. Beoordeling voetbal
11. Toelichting beoordeling voetbal.
12. Zat er een onderdeel bij waarvan je denkt: hé, dat wil ik nog wel eens doen? Zo ja, welk onderdeel was dat?
13. Tips en tops die je verder nog kwijt wil over de sportdag?

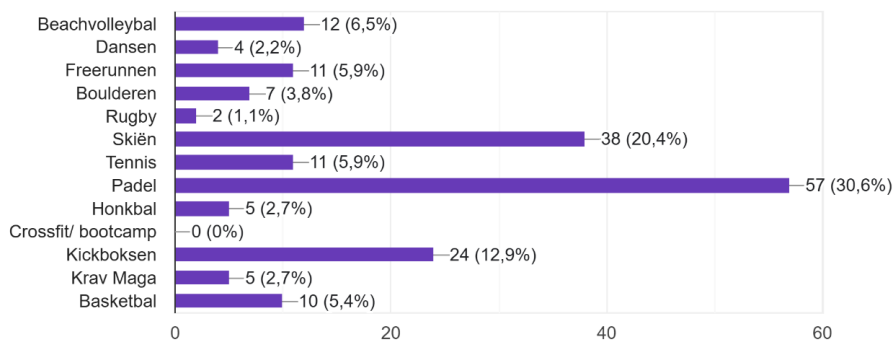
Aan welke onderdeel heb je op deze dag als eerste deelgenomen?

186 antwoorden



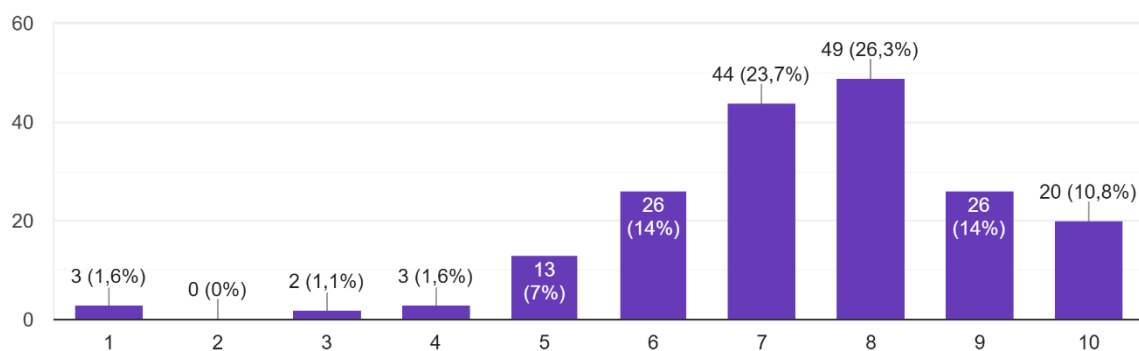
Aan welke onderdeel heb je op deze dag als tweede deelgenomen?

186 antwoorden



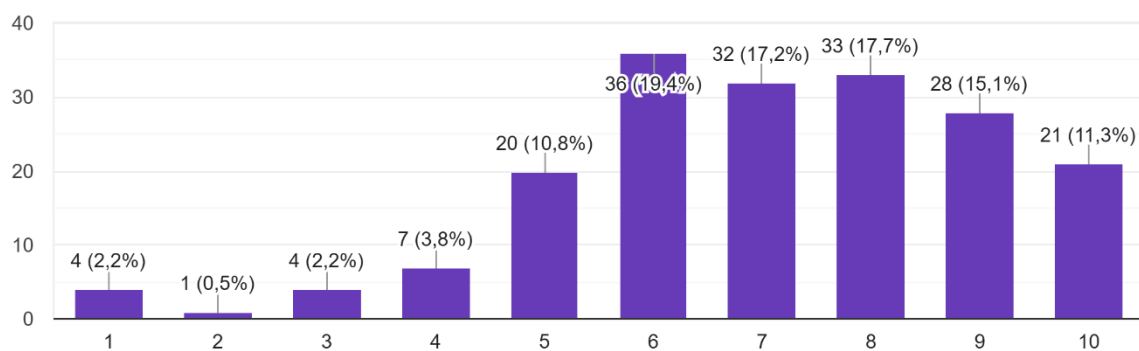
Beoordeel onderdeel 1

186 antwoorden



Beoordeel onderdeel 2

186 antwoorden



Geleerde lessen uit het VMBO Sportlab op het Goese Lyceum en Pieter Zeeman Lyceum



Andries Minderhoud & Froukje Smits(2025)



Praktijkverandering op VMBO Lycea in Zeeland

Het onderzoek op het Goese Lyceum in het schooljaar 2023-2024 richtte zich op het stimuleren van sportief gedrag en bewegingsvaardigheden in de lessen Lichamelijke Opvoeding. Centraal stond het volgen van de ontwikkeling van het gebruik van een zelfevaluatietool, die per schooljaar 2024-2025 als interventie zal worden opgenomen als onderdeel van het vakwerkplan op deze school. Het doel van deze interventie is om leerlingen op verschillende niveaus te stimuleren en te helpen ontwikkelen in hun sportieve vaardigheden, om zodoende via de lessen LO op het VMBO bij te dragen aan sportstimulering. Want, door sportief gedrag tijdens de lessen Lichamelijke Opvoeding te stimuleren, wordt bijgedragen aan het ontwikkelen van een veilige sociale omgeving waarin positieve sociale interacties worden bevorderd. Een veilige sociale omgeving stimuleert een blijvende deelname aan de bewegingscultuur. Naast het creëren van een veilige sociale omgeving, wordt door het stimuleren van bewegingsvaardigheden op verschillende niveaus bijgedragen aan het gevoel van competentie. Maatwerk zorgt voor succesbeleving, een beter zelfbeeld en een betere motivatie. Echter, in verband met gewijzigde omstandigheden op het Goese Lyceum, is er op het Pieter Zeeman Lyceum (van dezelfde scholengroep in Zeeland) gewerkt aan het omzetten van de digitale Sportfolio app naar een hardcopy boekje dat in de VMBO klassen gebruikt kan worden.

Welke partijen voerden het praktijkgericht onderzoek uit?

Goese Lyceum, Pieter Zeeman Lyceum en Hogeschool Utrecht

Uit welke activiteiten bestond het onderzoek?

Het onderzoek bestond uit de volgende onderdelen:

1. Deskreserach om met behulp van literatuur te komen tot prototype evaluatietools (2023-2024).
2. Ontwikkelen, testen en evalueren van verschillende prototype evaluatietools met o.a. boekjes, Excel, Microsoft Forms (2023-2024).
3. Ontwikkelen en testen Sportfolio App (2023-2024)
4. Keuze voor het verder uitwerken van de Sportfolio App en deze opnemen in de plannen voor het onderwijs per schooljaar (2024-2025)
5. In verband met gewijzigde omstandigheden, is er op het Pieter Zeeman Lyceum gewerkt aan het omzetten van de digitale Sportfolio app naar een hardcopy boekje dat in de klassen werd gebruikt (2024-2025)

De kern van de uitdaging was het vinden van een effectieve tool om leerlingen (1) ontwikkelingsgericht te beoordelen, (2) inzicht te geven in hun eigen ontwikkeling, (3) zonder veel beweegtijd te verliezen, en (4) plezier in bewegen te laten behouden. In het schooljaar 2023-2024 zijn verschillende hulpmiddelen getest, zoals boekjes, posters, en

digitale prototypes in Forms en Excel. Deze hulpmiddelen bleken echter niet praktisch in de gymzaal.

Het onderzoek heeft zich daarom vooral gefocust op het door ontwikkelen van de zelfevaluatietool die wel praktisch toepasbaar is tijdens de lessen. De zelfevaluatietool die gebruik maakte van Microsoft Forms bleek in de praktijk niet prettig te werken. Je wilt leerlingen in de lessen Lichamelijke Opvoeding vooral laten bewegen en de leerlingen meer betrekken bij het eigen leerproces. De zelfevaluatietool in Microsoft Forms stond vooral stil bij het leren van gedragsvaardigheden en minder bij het aanleren van bewegingsvaardigheden. Hierom is gekozen voor het verkennen van alternatieven voor de evaluatietool.

Uit de verkenning is de Sportfolio App als beste alternatief naar voren gekomen. Door middel van de Sportfolio App is het mogelijk leerlingen in de lessen Lichamelijke opvoeding (semi-)zelfstandig te laten werken aan zowel het oefenen van gedragsvaardigheden als bewegingsvaardigheden. De bewegingsvaardigheden kunnen bovendien worden beoefend en geoefend op het niveau van de leerling. De Sportfolio App helpt het leerproces voor leerlingen inzichtelijk te maken.

Onderwerp: bewegen stimuleren

Het praktijkonderzoek op het Goese lyceum heeft in eerste instantie vooral vanuit de vakliteratuur nieuwe inzichten opgeleverd over de factoren die een specifieke vorm van bewegen beïnvloeden, met een speciale nadruk op motiverend beoordelen (zie bijlage geraadpleegde literatuur). Het blijkt dat motiverend beoordelen een cruciale rol speelt in het stimuleren van leerlingen om actiever deel te nemen aan bewegingsactiviteiten. Deze vorm van beoordelen helpt niet alleen bij het verhogen van de betrokkenheid, maar bevordert ook een positieve houding ten opzichte van lichamelijke opvoeding. Het blijkt dat het betrekken van leerlingen bij het beoordelingsproces hen motiveert om hun eigen prestaties te verbeteren en hun bewegingsvaardigheden verder te ontwikkelen.

De stem van jongeren in praktijkonderzoek

Het praktijkonderzoek heeft ook bijgedragen aan onze kennis over hoe de mening, inbreng en voorkeuren van leerlingen kunnen worden ontlokt, gehoord en gebruikt om de praktijk te verbeteren. De stem van de leerling is in de eerste fase van het VMBO sportlab nog relatief weinig gehoord in het ontwerp van het onderzoek, wat echter wel een van de opdrachten is van het Sportlab. De ervaren beperkte betrokkenheid hangt samen met de fase waarin het ontwerp zich bevond. Daarom hebben we leerlingen actief uitgenodigd om mee te denken over prototypes in Excel (zie uitkomsten in bijlage 1).

Het is belangrijk op te merken dat er bij de vakgroep Lichamelijke Opvoeding al een duidelijke opdracht ligt om goed bewegingsonderwijs te bieden, en dat deze lessen niet vrijwillig zijn, maar onder de leerplicht vallen. Dit verschil in context benadrukt de noodzaak om leerlingfeedback structureel in het onderwijsontwerp te integreren, zodat de lessen niet alleen verplicht zijn, maar ook beter aansluiten bij de behoeften en

wensen van de leerlingen. Hierdoor kan de kwaliteit van het bewegingsonderwijs aanzienlijk verbeteren en beter worden afgestemd op de ervaringen van de leerlingen. De leerlingen hebben ook om deze reden een belangrijke rol gespeeld in het verfijnen van de tool. Zo werd tijdens het invullen direct gevraagd of de vragen werden begrepen. De meters die in het eerste prototype zichtbaar waren tijdens het schuiven van de balkjes, zijn niet voortgezet omdat de leerlingen eerlijk aangaven dat het zien van de score hun zelfevaluatie beïnvloedde en bovendien gebruiksonvriendelijk was. Later werd Microsoft Forms gebruikt (zie bijlage 2). Dit was gebruiksvriendelijker bij het invullen, maar het inzichtelijk maken van de resultaten voor de leerlingen bleek erg lastig. Al deze bevindingen zijn besproken met twee klassen in de onderbouw van het vmbo. In het schooljaar 2023-2024 hebben we geëxperimenteerd met twee klassen. Een Brugklas (heterogeen bkg): 14 leerlingen: 10 jongens, 4 meisjes. En een tweede klas gemengde leerweg: 20 leerlingen, 13 jongens, 7 meisjes.

Implementatie van praktijkverandering

Gebaseerd op eerdere ervaringen is ervoor gekozen om klein te beginnen, met een focus op de onderbouw. Tijdens elke periode worden slechts twee bewegingsvaardigheden geëvalueerd met behulp van de Sportfolio-app. Dit zorgt voor een gerichte aanpak en maakt het proces beheersbaar. De belangrijkste belemmerende factoren zijn de kennis van collega's, het budget voor de app, en de benodigde faciliteiten zoals tablets en schermen in de gymzaal. Deze uitdagingen moeten worden overwonnen om een succesvolle implementatie te waarborgen.

Vervolgstappen 2024-2025

Het voornemen was om de Sportfolio-app in gebruik te gaan nemen tijdens de lessen lichamelijke opvoeding, waarbij het Goese Lyceum tablets heeft aangeschaft om leerlingen in staat te stellen de app effectief te gebruiken. Het praktijkonderzoek zou zich richten op twee aspecten:

1. Het stimuleren van sportief gedrag in de lessen lichamelijke opvoeding, als onderdeel van de zelfevaluatietool.
2. Het bevorderen van bewegingsvaardigheden op verschillende niveaus, eveneens als onderdeel van de zelfevaluatietool.

De context en uitgangspunten binnen het bewegingsonderwijs op het Goese Lyceum waarbinnen dit zal plaatsvinden in het schooljaar 2024-2025:

- Twee blokken bewegingsonderwijs per week.
- Een jaarplanning die inzichtelijk is voor collega's en leerlingen (eventueel in de studiewijzer op Magister).
- Eén 'leerles' per week gericht op een bewegingsvaardigheid die de docenten van het Goese Lyceum belangrijk vinden.
- Eén 'spelles' of oriëntatieles op een sport zoals mountainbiken, klimmen, boksen of dansen. De spelles richt zich ook op teambuilding en de indicatoren: samenwerken, sportief communiceren, materiaalgebruik en gedrag.

Echter, door personele wijzigingen is de Sportfolio app niet geïmplementeerd in het jaar 2024-2025 op het Goese Lyceum. Daarentegen werd het idee van de Sportfolio app wel omarmd door de collega's van het Pieter Zeeman Lyceum (van dezelfde scholengroep). Om het onderzoek toch uit te kunnen voeren, hebben we ons daarom op deze interventie gericht.

Van app tot eigenaarschap in de gymzaal

De aanleiding voor dit deelonderzoek lag in de wens van het Pieter Zeeman Lyceum om binnen het vak Lichamelijke Opvoeding (LO) meer formatief te evalueren. De schoolleiding had hiervoor een duidelijke opdracht meegegeven, maar er was geen budget beschikbaar voor de Sportfolio-app. Daardoor liep het oorspronkelijke plan vast. Toch bleek dit doodlopende spoor juist een waardevol keerpunt. In plaats van de digitale weg te vervolgen, werd besloten het concept achter Sportfolio – zelfevaluatie, reflectie en doelgericht leren – te vertalen naar een praktische, papieren vorm: een zelfevaluatietool in de vorm van een sportwerkboekje.

Een collega analyseerde de eerdere prototypes en nam de knelpunten en uitdagingen uit het Sportfolio-project mee in het ontwerp. Het resultaat was een zorgvuldig uitgewerkt werkboekje in de brugklas, dat leerlingen begeleidde bij het stellen van persoonlijke doelen, het reflecteren op hun ontwikkeling en het bewust werken aan sportvaardigheden. Tijdens de pilot in het eerste leerjaar bleek dit sportboekje verrassend effectief: leerlingen werden zichtbaarder eigenaar van hun leerproces, gaven aan beter te begrijpen *waarom* ze iets oefenden en behielden tegelijkertijd hun plezier en beweegmotivatie. Ook bleek dat de beweegtijd in de lessen nauwelijks werd aangetast, wat vaak een zorgpunt is bij reflectieve werkvormen.

Deze positieve ervaringen vormden de aanleiding voor een vervolgonderzoek, gericht op de vraag: “Hoe draagt een zelfevaluatietool binnen het vakwerkplan bij aan motiverende evaluatie, eigenaarschap en sportvaardigheden, met behoud van beweegtijd en plezier in de LO-les?”

Binnen het VMBO Sportlab kreeg de sectie LO van het Pieter Zeeman Lyceum de kans om het concept verder te ontwikkelen voor alle leerjaren, inclusief het praktijkonderwijs. Daarbij werd het sportboekje uitgebreid met concrete onderdelen voor *goalsetting* en *reflectie*, zodat leerlingen hun voortgang beter konden volgen en bespreken. De eerste resultaten zijn veelbelovend: docenten ervaren meer betrokkenheid en gerichtere feedbackmomenten, terwijl leerlingen aangeven zich meer uitgedaagd te voelen en trots te zijn op hun groei.

Hoewel het onderzoek uiteindelijk op een andere school en met een jaar vertraging plaatsvond, heeft het geleid tot een duurzame en breed inzetbare methode voor formatieve evaluatie binnen LO. De verwachting is dat deze aanpak – met haar sterke

combinatie van eigenaarschap, plezier en beweegtijd – ook op andere scholen van vmbo zal vinden.



Persoonlijke reflectie en context

In de lerende praktijk van het Goese Lyceum bleek het implementeren van een nieuwe manier om sportdeelname en motivatie bij vmbo-leerlingen te stimuleren niet eenvoudig te gaan. Vanuit de ambitie om motiverend te evalueren werden verschillende methoden ontwikkeld – van zelfgemaakte sportboekjes en Excel-prototypes tot digitale experimenten met Forms en uiteindelijk Sportfolio. De praktijk bleek complex: personeelwisselingen, organisatorische veranderingen en praktische belemmeringen maakten structurele vernieuwing lastig.

Toch bleek juist de samenwerking met een geïnteresseerde school, het Pieter Zeeman Lyceum, een waardevolle spin-off. Daar kreeg het concept de kans om verder te groeien en werd het sportboekje doorontwikkeld tot een volwaardige, formatieve methode waarin reflectie en eigenaarschap een centrale plek innemen in de LO-lessen. Deze ervaringen tonen aan dat succesvolle innovatie niet alleen draait om goede ideeën of technische tools, maar vooral om betrokken mensen en een stabiel team dat ruimte krijgt om te experimenteren, te leren en te blijven ontwikkelen. Dáár ontstaat duurzame verandering in de onderwijspraktijk en is een geleerde les uit het VMVO sportlab!

Geraadpleegde literatuur

Borghouts, L. Wel of geen cijfers geven? Een nuancering. (2019). Lichamelijke Opvoeding 6, 38-40.

Borghouts, L., & Slingerland, M. (2014). Kwaliteit van beoordeling binnen LO. Lichamelijke Opvoeding, 4, 2-13.

Borghouts, L., Weeldenburg, G., Slingerland, M. (2021). Formatief handelen met rubrics. Lichamelijke Opvoeding 3, 9-13.

Borghouts, L., Weeldenburg, G., Slingerland, M. (2021). Internationaal advies over beoordelen bij lichamelijke opvoeding. Lichamelijke Opvoeding 3, 38-40.

Dijkhoff, H. (2021, 20 januari). Sportfolio App vermindert beoordelen en stimuleert ontwikkeling. Lichamelijke Opvoeding 3, 16-17.

Krijgsman, C. (2021). Beoordelen en motivatie van leerlingen in de les LO: Een overzicht van de resultaten van promotieonderzoek. Lichamelijke Opvoeding, 5, 46-49.

Krijgsman, C. (2015). Help, ik krijg vandaag een cijfer! Een pleidooi voor 'Evalueren om te Leren'. Lichamelijke Opvoeding, 8, 34-37.

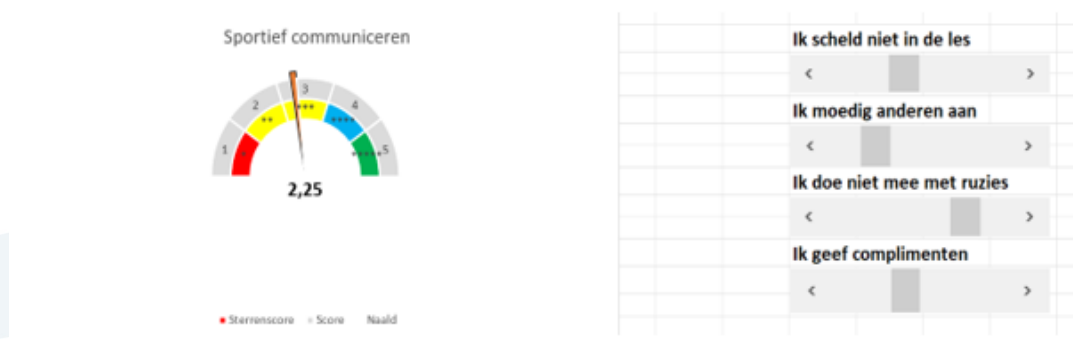
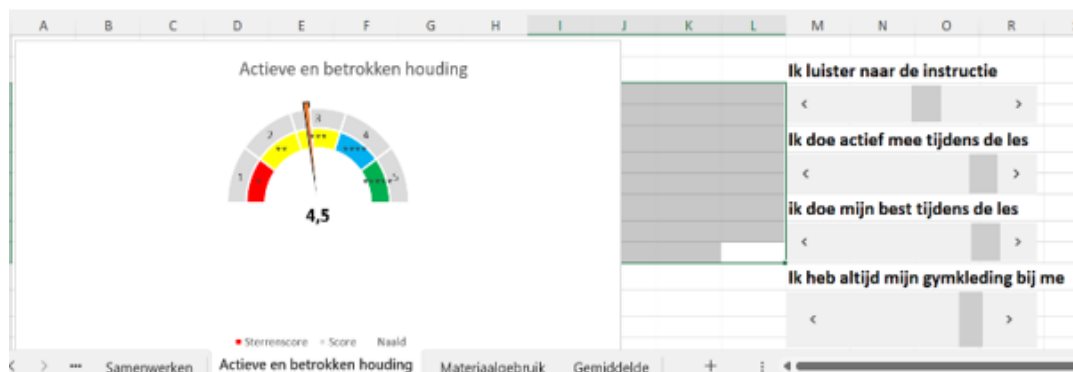
Slingerland, M. e.a. (2015). Evalueren om te leren: motiverend beoordelen in de les LO. Lichamelijke Opvoeding, 8, 10-13.

Van Dun, D., Van Meel, J., Borghouts, L. Heeft puur formatief beoordelen de toekomst? (2019) Lichamelijke Opvoeding 3, 40-43.

Weeldenburg, G. Slingerland, M. Formatief evalueren; een essentieel onderdeel van het bewegingsonderwijs. (2019). Lichamelijke Opvoeding 6, 6-9.

Bijlage 1:

Prototype evaluatietool in Excel

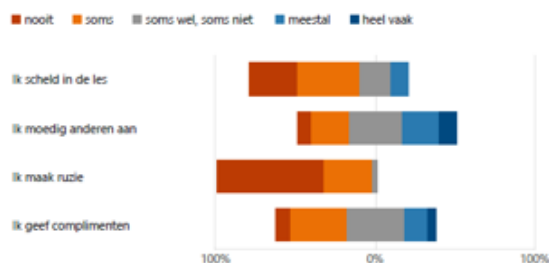


Bijlage 2:

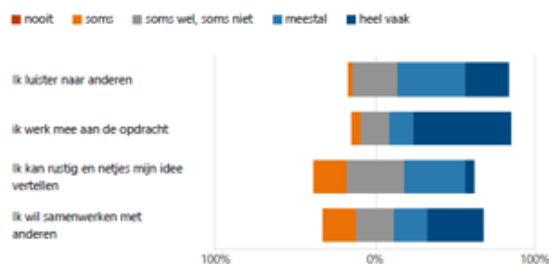
Klassenresultaat prototype Forms



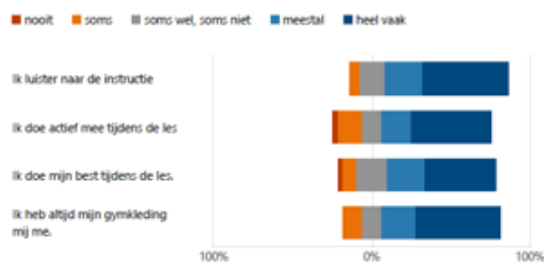
3. sportief communiceren



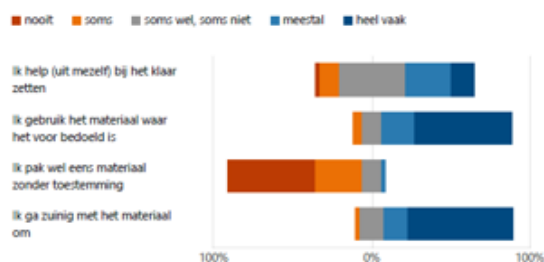
4. Samenwerken



5. Actieve en betrokken houding.



6. Ik ga zuinig om met het materiaal.



Bijlage 3:

Voorbeelden sportboekje VMBO leerjaar 2 Pieter Zeeman Lyceum Zierikzee

SPORT BOEKJE

2025-2026
LICHAMELIJKE OPVOEDING LEERJAAR 1

Naam: _____

Klas: _____

Pieter Zeeman Lyceum

Doelen

Wat heb ik vandaag geleerd?

Wat ging er deze les goed?

Met welke tips, die ik heb gekregen in deze les, ga ik mij de volgende les verbeteren?

Eerste periode

Sportief communiceren

✓	Nooit	Soms	Meestal	Vaak	Altijd
Ik heb rustig tijdens de les.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik ben er niet van tevoren aanwezig.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik geef complimenten.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik coach anderen.	☐	☐	☐	☐	☐

Actieve en betrokken houding

✓	Nooit	Soms	Meestal	Vaak	Altijd
Ik luister naar de leraar.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb mijn gymtas bij de les.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik doe mijn best tijdens de les.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik help anderen.	☐	☐	☐	☐	☐

Omgang materiaal

✓	Nooit	Soms	Meestal	Vaak	Altijd
Ik heb mijn sporttas bij de les.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik gebruik het materiaal correct.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik geef mijn materiaal terug.	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb mijn materiaal netjes opgeruimd.	☐	☐	☐	☐	☐

Wat wordt jouw leerdoel voor de komende periode in de gymles?

Atletiek

Atletiek - sprinten

Starthouding

✓	Begin	Eind
1. De start, wanneer het startsignaal wordt gegeven, moet de startpositie correct zijn.	☐	☐
2. De startpositie moet correct zijn, met de handen op de grond en de voeten op de startblokken.	☐	☐
3. De startpositie moet correct zijn, met de handen op de grond en de voeten op de startblokken.	☐	☐
4. De startpositie moet correct zijn, met de handen op de grond en de voeten op de startblokken.	☐	☐
5. De startpositie moet correct zijn, met de handen op de grond en de voeten op de startblokken.	☐	☐

Doorgeeftechniek

✓	Begin	Eind
1. Het overhandigen van de staf, moet correct zijn, met de handen op de staf en de voeten op de startblokken.	☐	☐
2. Het overhandigen van de staf, moet correct zijn, met de handen op de staf en de voeten op de startblokken.	☐	☐
3. Het overhandigen van de staf, moet correct zijn, met de handen op de staf en de voeten op de startblokken.	☐	☐
4. Het overhandigen van de staf, moet correct zijn, met de handen op de staf en de voeten op de startblokken.	☐	☐
5. Het overhandigen van de staf, moet correct zijn, met de handen op de staf en de voeten op de startblokken.	☐	☐

Wat wordt jouw leerdoel voor de komende periode in de atletiekles?

A qualitative study on optimizing participation of vmbo-students in an organised futsal competition

Chi-Fong Ding (5640431)

Supervisor:

dr. Lonneke van Leeuwen, Assistant Professor, department
of Public Health, Julius Centre for Health Sciences and
Primary care (UMC Utrecht)

Internship period 13 January 2025 – 11 April 2025,
department of Public Health, UMC Utrecht

Abstract

Objective

The main aim of this study was to discover the experienced promoting and hindering factors for participation in an organised futsal competition for its current participants. Discovering these factors could help increase the competition's reach and thereby help more vmbo-students reach physical activity guidelines.

Methods

A qualitative study design was used to discover the promoting and hindering factors for participants of a futsal competition. Five male pre-vocational secondary education students, between 16 and 17 years old, who participated in a futsal competition were interviewed. The sports coach was interviewed as well. Interviews were held in March 2025. Inductive themes were identified by using the frameworks by Sallis et al. and Proctor et al. as a deductive framework for the open-ended interview questions. Sallis' socio-ecological model of physical activity provides a framework for understanding the factors of influence on multiple levels in an individual and their environment towards physical activity behaviours. Proctor et al. defined eight implementation outcomes that described the factors of influence during implementation of, for example, a new sports activity in an individual's lifestyle. Thematic coding was conducted using Microsoft Excel.

Results

The most frequently mentioned themes by participants that were found to be related to promoting factors for participation in starting and continuing the futsal competition were: connection with teammates and personal motivation. The most frequently mentioned themes by participants that hindered starting and continuing the futsal competition were: low personal motivation, other obligations, distance/transport and weather conditions.

Conclusion

Promoting factors for starting and continuing participation in the futsal competition were mainly found at an interpersonal level, such as connection with teammates. Hindering factors for starting and continuing participation of the futsal competition were mainly found at an intrapersonal level, such as low personal motivation due to perceived lack of competition. Additionally, hindrances were found in the physical environment, such as the distance and transport to the sports facility. Practical implications were suggested. Some examples of suggestions were to maintain a socially safe environment as a priority, organising two competition locations and recruiting sufficient participants before starting the competition.

Introduction

Epidemiology

Different studies in the past have shown that children (<18 years old) of low socioeconomic status (SES) and pre-vocational secondary education students (in Dutch and hereafter: vmbo-students) do not meet the guidelines for physical activity. (1-9) According to the Health Council of the Netherlands and the WHO, it is recommended to perform physical activity for at least an hour and three times a week, for children between 4 and 18 years old. (1, 8) van Stam et al. wrote a report about physical activity of children with different socioeconomic statuses. (2) They reported that previous studies showed that the socioeconomic circumstances in which children grow up are directly correlated with how active their lifestyle is. In the Netherlands, 1 in 12 children grow up in bare minimum financial circumstances and 21% of the adults in the Netherlands are poorly educated. At the same time, people who live in low socioeconomic status neighbourhoods have shown less sports participation.

This is found across European cities. (3) Children from low-SES also show more sedentary behaviour. (4) Moreover, only 35% of the overall children aged between 12 and 17 years old in the Netherlands meet the physical activity guidelines of the WHO. A phenomenon acknowledged by the Health Council of the Netherlands. (1) This percentage drops to 27% if only accounted for children within the low-SES group, compared to 45% for children within the high-SES group. For pre-vocational secondary education and secondary vocational education (in Dutch: MBO) the percentage of students who meet the guidelines for 2023 is barely 33%. (9) Paradoxically, 87% of boys and 50% of girls like to perform physical activity. (10) Children in the Netherlands from low-SES, who are in vmbo or who have a non-Western background, participate less in organised club sports. (5, 6) This has been linked to be a consequence of low-SES and having less economic resources to participate in organised sports. (7) It is evident that there is a correlation between low-SES and vmbo-students, and low physical activity.

At the same time, different sports are popular in the Netherlands. Soccer is the second most practised sport by children between 5 and 18 years old, where futsal sees a rise in popularity with 330,000 practitioners, which makes it the biggest indoor sports of the Netherlands. (11, 12)

Benefits of physical activity

The benefits of physical activity have been widely studied. Physical activity provides long-term benefits to bone health, lower incidence rates of breast cancer, coronary heart disease, type 2 diabetes mellitus or hypertension. (13-16) In addition, children who perform physical activity are more likely to continue exercising in adulthood compared to children who do not. (14) It is also effective in the treatment of asthma and cystic fibrosis, ameliorating self-esteem, social and psychological health. (14, 17) Even benefits to bone health, mental health, and cognitive function have also been observed in the short term. (13, 18, 19)

Organised sports clubs in particular are beneficial since these are places where people gather, who can motivate each other and perform physical activity regularly. (20) Organised sports also promote health, societal participation, and social inclusion. (17)

By contrast, a sedentary lifestyle is associated with a higher risk of coronary disease and premature death (1, 15) compared to individuals with an active lifestyle. Osteoporosis, heart disease and other chronic diseases may manifest later on in adulthood, but there is increasing evidence that their development starts in childhood and adolescence. (21)

Futsal competition

A futsal competition is organised by Rijnland Beweegt. Rijnland Beweegt is an organisation in Leiden in the Netherlands that aims to make sports more accessible for people of low-SES, often vmbo-students. During their futsal matches which were organised occasionally, they were regularly asked by vmbo-students to organise a futsal competition. Unfortunately, the number of participants only form one team, while their aim is to have eight teams total for a proper and engaging futsal competition. The final plan for this futsal competition is to have eight teams, where every week four out of eight teams will play futsal matches against each team for 17 weeks. The competition is mainly focused on children between 14 and 17 years old from low-SES neighbourhoods. The aim of Rijnland Beweegt is to encourage participants in the futsal competition to join regular organised sports clubs in order to provide them with regular physical activity.

Frameworks on sports participation

In order to explore the causes of the absence of a greater number of participants, it is helpful to view this problem through the lens of the socio-ecological model by Sallis et al. (22) and the implementation frameworks by Proctor et al. (23)

The socio-ecological model of physical activity by Sallis (22) provides a framework for understanding the factors influencing physical activity behaviours. This model emphasizes the interaction between the individual and their environment, and how the individual is exposed to multiple levels of influences in their behaviour. The domains of influence can be found at an individual level, but also at a social or environmental context. These contexts can be explained on a microlevel, such as biological or psychological factors, or through interpersonal relationships. For example SES, health, motivation, support from family or peers. These contexts can also be explained on a mesolevel, such as the physical environment or organisations around an individual. For example, safety of the neighbourhood, accessibility to means of transportation or availability of physical activity programs. In addition, the contexts on a macrolevel are policies or cultural norms. For example, regulations on public transport, access to public recreational spaces or gender norms in sports. Furthermore, Sallis' socio-ecological model does not have an exclusive domain for the information environment, that for example, explains ways to become informed about certain activities. Instead, it is covered by the other domains. For example, interpersonal relationships, where a person can get information or news from peers.

As regular participation in a new sport requires a lifestyle change, it also requires overcoming certain barriers to its implementation. Proctor et al. (23) defined 8 implementation outcomes;

1. Acceptability; defined as *“the perception among implementation stakeholders that a given treatment, service, practice, or innovation is agreeable, palatable, or satisfactory.”*
2. Adoption; defined as *“the intention, initial decision, or action to try or employ an innovation or evidence-based practice.”*
3. Appropriateness; defined as *“the perceived fit, relevance, or compatibility of the innovation or evidence based practice for a given practice setting, provider, or consumer; and/or perceived fit of the innovation to address a particular issue or problem.”*
4. Cost; defined as *“the cost impact of an implementation effort.”*
5. Feasibility; defined as *“the extent to which a new treatment, or an innovation, can be successfully used or carried out within a given agency or setting.”*

Fidelity, defined by Proctor as *“the degree to which an intervention was implemented as it was prescribed in the original protocol or as it was intended by the program developers”*, is not applicable to this study, since this study aims to explore the perspective of vmbo-students, not the organisers. Penetration, defined as *“the integration of a practice within a service setting and its subsystems”*, or sustainability, defined as *“the extent to which a newly implemented treatment is maintained or institutionalized within a service setting’s ongoing, stable operations”*, are not applicable either since the futsal competition remains in its early implementation phase.

Understanding by which factors the Sallis model the participants are influenced or which implementation outcomes by Proctor are applicable to the participants, may result in a better understanding of the promoting and hindering factors for participation in the futsal competition. Thus, to uncover ways to increase the participant count.

Aims of the study

To summarize, in order to increase the participant count of the futsal competition and thereby help more vmbo-students reach the physical activity guidelines, this study aims to identify the perspective of 1) the current participants of the futsal competition, 2) the sports coach of the futsal competition. This study is interested in their perspective on the promoting and hindering factors for participating in the futsal competition and what their recommendations are to reach more peers.

In order to analyse these aims, three research questions are formulated: 1) What are the promoting and hindering factors for the participants to start participating in the futsal competition? 2) What are the promoting and hindering factors for the participants to continue participating in the futsal competition? 3) What are ways to reach more children (aged 14-17) to participate in the futsal competition according to the participants and sports coach? Practical implications will be proposed from the results found by this study to ameliorate the futsal competition to attract more participants. Thereby forming a more engaging futsal competition for vmbo-students to attend weekly.

Materials and methods

Study context

This study was conducted by researchers of UMC Utrecht to help increase the number of participants of the futsal competition organised by Rijnland Beweegt in Leiden. This study took place in Meerwijk in Leiden, the Netherlands. This futsal competition has the aim to have eight teams total for a proper and engaging futsal competition, but at the time of study (March 2025) the total number of participants was six, forming one team. The final plan for this futsal competition is to have eight teams, where every week four out of eight teams will play futsal matches against each team for 17 weeks. The competition is mainly focused on children between 14 and 17 years old from low-SES neighbourhoods. These children are expected to pay 3.50 euros each person for the competition and apply as a team. They were previously recruited by the coach via futsal lessons held on other days and past sporadic futsal matches.

Design

A qualitative interview-study was conducted with futsal competition participants and a coach. A qualitative study is a well-suited approach towards understanding the perspective of the research participants. Qualitative research fully uses human values, relationships and culture to be described and understood. Therefore, it is an appropriate method to answer questions related to the interpretation of human subjectivity. Thus, a qualitative study is a well qualified method to explore the perspective of the participants and sports coach of the futsal competition. (24)

Participants

Inclusion criteria for this study were all current futsal competition participants at the time of this study (March 2025), who were between 14 and 17 years old. No exclusion criteria were applied.

5 out of 6 futsal participants and 1 sports coach were interviewed. 1 participant was not able to attend the interview of this study.

Procedure

Futsal competition participants

Participants were recruited by the sports coach via live announcements during the futsal competition or community activities, by phone calls, by e-mail and by Whatsapp group announcements. These announcements were accompanied by a letter which stated information about this study, the

interview procedure, how their data would be used, and the consent procedure. This study used passive consent, where the participants and their parents were informed that if they participated in this research, consent was assumed to use their data from the interview. The interviews were anonymous. No traceable personal data were collected. Announcements were made multiple times, and multiple days ahead of the interviews. (Supplementary 1, all supplementary material is in Dutch)

Semi-structured interviews for a maximum of 15 minutes were held with the participants while their coach was present during the interviews. All the interviews were held in one day at a community center during a futsal community activity. These interviews were held with a supporting canvas which is based on the socio-ecological model by Sallis. (22) (Supplementary 5)

Participants of this study received a small compensation in the form of a water bottle.

Sports coach

An online interview for 30-45 minutes was held with the coach via Microsoft Teams. They were notified about this interview beforehand multiple times and at least two weeks ahead. This interview also made use of passive consent. The interview was recorded and transcribed using the built-in software of Microsoft Teams. (Supplementary 2)

Materials

Futsal competition participants

A canvas with eight pictograms covering the socio-ecological domains was used to support the interviews, picturing: the participant as a stick figure in the middle with their name (intrapersonal factors), surrounded by clouds (physical environment), the house of the participant (interpersonal factors), mobile phone and newspaper (information environment), A to B pictogram (physical environment), their sports center (physical environment), stick figures with a ball (interpersonal factors), and stick figures with a tie (policies/law). (Supplementary 5) Three colours of sticky notes were used, each corresponding to each research question.

At the start of every interview, the participant's name was written on the canvas, age-range and educational level were asked. A short explanation was given of the purpose of the canvas during the interview without mentioning the meaning of the pictograms to ensure an open approach to the interview. Open ended interview questions were asked to the interviewee, to explore the promoting and hindering factors for participation of the futsal competition and how to reach more participants as explained by the Sallis and Proctor frameworks. (23) (Supplementary 6) The interviewee would then write their answer down on sticky-notes and stick them on the canvas on their dedicated domain of the socio-ecological model.

Examples of questions that were asked were "When did you start attending the futsal competition?", "What motivates you to attend again next week?", "If you were the boss, what would you do to make more people attend this futsal competition?" (Supplementary 3)

Data was collected by using the sticky notes on the canvas and mental notes of the researcher.

At the end of the interview, the canvas of the participant was photographed as back-up, without the name of the participant being visible.

Sports coach

Open ended interview questions without a canvas were asked to the coach, to explore the promoting and hindering factors for futsal competition participation and how to reach more participants as explained by Sallis' and Proctor's frameworks. Examples of questions that were asked were "How did

you recruit the futsal participants?”, “What are reasons that participants have applied for the futsal competition?”, “What are reasons that participants keep attending every week?” (Supplementary 4)

Data analysis

Futsal competition participants

The canvas notes from the interviews with the futsal participants underwent coding using a hybrid deductive/inductive analysis approach. (25, 26) For the interviews, a deductive framework was used as a foundation for the interview questions and canvas. However, an inductive approach was used to also form open-ended questions. In addition, inductive themes were formed during the data analysis in relation to Sallis’ and Proctor’s frameworks, and in relation to ideas to increase the reach of participants in the futsal competition.

Data from each interview was entered into Microsoft Excel, themed and coded to their corresponding domain of the socio-ecological model by Sallis or implementation outcome by Proctor.

A structured codebook was formed beforehand from the domains by Sallis and outcomes by Proctor. (Supplementary 7)

Sports coach

The transcribed notes from the interview with the coach were corrected in Microsoft Word, whereafter this data underwent the same hybrid deductive/inductive data-analysis approach as mentioned for the futsal participants in Microsoft Excel.

Ethical considerations

This study is part of the vmbo-sports lab (27), whose protocol has been quality reviewed. This study was conducted in accordance with the General Data Protection Regulation (GDPR or AVG) and the Dutch AVG Implementation Act. The AVG applies to any data collected from the participants of this research. The study was also conducted in accordance with the Health Research Code of Conduct.

This study does not fall under the scope of the Dutch Medical Research Involving Human Subjects Act (WMO). It therefore does not require approval from an accredited medical ethics committee in the Netherlands. However, in the UMC Utrecht, an independent quality check has been carried out to ensure compliance with legislation and regulations (regarding Informed Consent procedure, data management, privacy aspects and legal aspects).

Results

Five participants of the futsal competition were interviewed, who were between 16 and 17 years old and who were all male vmbo-students. One sports coach of the futsal competition was interviewed.

The promoting and hindering factors for participating in the futsal competition were found in relation to the following themes: great personal motivation (promoting), low personal motivation (hindering), living day by day, social insecurity, other obligations, other activities, financial costs of participation, financial costs of other matters of interest, connection with teammates, social support, distance/transport, weather conditions.

Themes that were in relation to increase the reach of participants for the competition were: word of mouth advertising, more promotion for the futsal competition, greater incentives, greater convenience of public transport and location.

In the following sections, the themes will be described, and for ease of reading, structured by domains of the socio-ecological model by Sallis. Moreover, the recommendations of the participants and sports coach on how to reach more children to increase the amount of participants for the

competition and how participants were recruited to the futsal competition themselves will be presented.

Intrapersonal factors

Personal motivation; enjoyment of the game, coping strategy and non-commitment

All participants stated that they started and continued to attend the futsal competition because they enjoy playing and competing in the futsal competition, as they find the competition to be a good challenge. "The honour of winning the game is fun." Since the competing element is very important to the participants, four participants stated that if there would be more teams participating in the competition, that they would attend more often, and most of them state that they even would arrange time to attend in case they would have other obligations. They would give up a day of their side jobs, or stated that fatigue would not be a problem. The limited number of participants lowered personal motivation, thereby forming a hindering factor for continuation.

For one participant the futsal competition formed a way of a mental coping strategy for themselves, which formed a promoting factor for starting and continuing the competition. "During the futsal competitions I can relax and clear my head."

One participant was doubting to apply to the futsal competition, because they were afraid of commitment to the competition. They rather preferred an activity that is non-committal. The fear of the committal nature of a futsal competition therefore formed a minor hindering factor for them to apply, as the participant did end up applying.

The sports coach did not mention these themes.

Other obligations

Four participants expressed that they sometimes had other obligations to attend, such as school, side jobs or caring for their grandparent. These additional obligations were occasionally challenging to reconcile with participation in the competition, thus serving as a hindrance. The sports coach acknowledged the aforementioned and even stated that participants were hesitant to apply if they foresaw that they would not be able to attend one match day during the competition. For example, being busy with a semester's final exams and not being able to attend. "Final exams... [are not every week, but their thought process is:] I do not want to disappoint my team and precautionarily, I will take a step back [and not apply]." This thought process was not mentioned by the participants.

Other activities

The sports coach stated that they see a decline of drive to participation by being occupied by other activities, such as social media and games, which hinders application to the competition. This means that they would settle for other activities instead of participating in this competition if they had the choice. "If I had the chance as a child to join this competition, I would make sure to leave school early to make sure I can make it. [but this generation is different]" This occupation by other activities was not mentioned by the participants.

Living day by day

The sports coach expressed that (future) futsal participants often "live day by day and do not plan ahead." The reasons mentioned were puberty and because children face difficult, yet important career decisions in school; "they [the (future) participants] try to avoid reality by looking for excuses, such as 'we will see, it is a problem for later'." This living day by day mindset might have formed a hindering factor for application, since it is uncertain what the long-term plans are of a participant,

while this competition takes place over several months. However, this theme was not mentioned by the participants themselves.

Social insecurity

The sports coach stated that “teenagers these days” spend a lot of time online. “[being online is their] comfort zone and in the long run they do not have the need for social contacts [in the physical world], because they will get that online.” The coach stated that together with their colleagues they theorize that children or teenagers may find it stressful to engage with others in the physical world, especially with peers they do not know. “There is less interest to get to know new people [because] they find it stressful to step outside their [online] bubble.” This social insecurity seems to be a hindering factor for application of the futsal competition. This theme was only mentioned by one participant who was hesitant to apply because “I felt insecure about my futsal skills.” Perceived lack of skills seems to be a minor hindering factor for application, as the participant did end up applying.

Financial costs of participation

Some participants need to make use of public transport to attend the competition. However, costs are involved in using public transport. The sports coach and some participants stated that public transport is expensive, which formed a hindering factor for application and continuation of the competition. Moreover, the coach stated that parents could possibly not be able to pay for this expensive public transport “these parents started with nothing... they needed to walk 10-15 kilometres to school... they would say ‘get over it’, I am not paying 5 euros every week. That is 20 euros a month, which is two days worth of groceries.”

The sports coach expressed that the registration fee is a hindering factor for participation as well, because “the moment you mention money, you have lost them already.” According to the sports coach, this is because participants have other matters of interest that need financing as well. Participants did not mention this issue.

Financial costs of other matters of interest

The sports coach stated that participants might not be willing to spend money on the futsal competition, due to other matters of interest. “A lot of participants have a side job [which brings money], but at one point it is a matter of making choices where to spend your money... on games or a futsal competition.” This theme was not mentioned by the participants.

Interpersonal factors

Connection with teammates, social safety and social support

All participants and the sports coach stated that playing with teammates, friends or classmates was a promoting factor for starting participation in the futsal competition, as well as continuing. Three participants stated that they applied because their friends or classmates were already playing in the competition.

The aforementioned perceived lack of skills was a minor hindering factor for application, however, the participant also stated that while they felt insecure “I was warmly welcomed by my coach and team. So that [insecurity] disappeared very quickly.” Social safety seems to be a promoting factor for applying to and continuing in the competition. This theme was not mentioned by the sports coach.

Two participants stated that their parents find physical exercise important and that they motivate them to apply and continue participating in the futsal competition. However, the sports coach stated that parents of participants are “not always very involved with their children... [because] they also have four other children to care for.” Therefore, this low extent of parental involvement causes less facilitation of their children in, for example, transport to the competition when needed. This may

have formed a hindering factor for the application to the competition. Although, participants did not state that they missed facilitation by their parents.

Physical environment

Distance/transport

Three participants stated that public transport was poorly organised in their area. “Public transport is inconvenient, my parents do not have a car, bicycling is the best option [even in bad weather].” This hindered their continuation of participation through being absent on rainy days. The sports coach also acknowledged this problem and stated that the competition being situated in the south side of Leiden is less convenient for (possible future) participants coming from the north side. However, the sports coach stated that there is a shortage of sports facilities in Leiden, causing less possible locations for the competition to be held at, making the travel distance longer for participants. Sports facilities would often be fully booked, months ahead. The long travel distance formed a hindering factor for participation. However, two participants expressed that the distance to the competition was not a problem, since they have their own means of transportation; a scooter or e-bike. Owning more efficient alternatives of transport than a bicycle provided a promoting factor for starting and continuing participation.

Moreover, the sports coach stated that often, mothers of (future) participants are involved with caring for the child, but they often do not possess a driver’s license, forming a hindering factor for application to the competition. Participants did not mention this issue.

Weather conditions

Three participants stated that in case of bad weather, such as rain or strong winds, they would not participate that day. The sports coach confirmed this. Reasons for non-participation were “being completely soaked by the rain” and/or “being physically drained by strong winds”. This hindered their continuation of participation.

Themes that were related to reaching more participants for the futsal competition

Awareness of the participants about the futsal competition

Word of mouth advertising encouraged four participants to participate in the competition. Three participants knew about the competition from their friends and one participant from their classmate. One participant knew about the competition from a flyer at school.

Recommendations of the participants to reach more participants for the futsal competition

More promotion

Four participants suggested that the organisation should be more active on social media, such as TikTok, Instagram and YouTube, on which videos of goals, “fun moments”, and the atmosphere of the accommodation could be shared.

Three participants suggested the idea of distributing flyers around schools.

One participant suggested that a soccer coach or soccer lessons at public schools would encourage more participants to attend the futsal competition, since more children would be introduced to the sport at an early age.

Greater incentives

Two participants expressed that a greater incentive would encourage more participants to the futsal competition. Examples were bigger prizes for the winner, money prizes (1000 euros), or a

professional soccer player or influencer as an ambassador, who would be present at the competitions.

Greater convenience of public transport

One participant stated that making public transport free and more reliable would encourage more participants to apply.

Recommendations of the sports coach to reach more participants for the futsal competition

To promote more applications to the competition, the sports coach stated that changing the registration-fee to voluntary labour for the futsal activities could be a better alternative. Moreover, hosting the competition at two locations would be a promoting factor for the distance, thereby possibly promoting applications to the competition. In addition, stating the prize for the winning team on the flyers more clearly or inviting an influencer could bring greater incentive and promote more personal motivation.

Discussion

In this qualitative study, the main aim was to explore the promoting and hindering factors for starting and continuing participation in an organised futsal competition. Semi-structured interviews were held with the futsal participants and an online interview with the sports coach.

To summarize, the most frequently mentioned themes by participants that were found to be promoting participation were: connection with teammates and great personal motivation. The most frequently mentioned themes by participants that hindered participation were: low personal motivation, other obligations, distance/transport and weather conditions. The sports coach mostly mentioned themes that hindered participants from starting the competition: social insecurity, living day by day, other activities, other obligations, financial costs of participation or financial costs of other interests.

In relation to the reach of the competition, most participants were made aware of the futsal competitions by their peers (word of mouth advertising). Most participants recommended ways to promote the futsal competition on social media or with flyers at schools (more promotion). Greater incentives to participation and greater convenience of public transport were also mentioned. Some recommendations mentioned by the sports coach were exchanging the registration-fee for voluntary labour or by having two locations for the competition.

Three main conclusions can be drawn from the results of this study. The first main conclusion is that most themes that were considered as promoting factors for starting and continuing the futsal competition, were on an interpersonal level. These themes included being able to connect with teammates while being in a socially safe and welcoming environment. Some participants also mentioned receiving social support from parents. Furthermore, acceptability and appropriateness are important factors in an implementation process. (23) Appropriateness is defined as a perceived fit of an implementation (i.e. futsal competition) to an individual, while acceptability is defined as a certain implementation to be agreeable or palatable to an individual's interest. Participants felt connected with their peers and supported by their parents, which made the competition an acceptable and appropriate fit for the participants. These interpersonal factors facilitate acceptability and appropriateness, which in turn may promote participation.

The finding of this study that social connection was a great promoting factor for sports participation, is comparable to existing literature. Previous studies have determined that a variety of social aspects influence an adolescent's decision to engage in physical activity, which involves social goals of being part of a team, opportunity for affiliation, and the social status it might offer. (28) Researchers have

found that social connections obtained during physical activity could induce strong positive motivational outcomes towards the enjoyment and further participation of physical activity. (29) Previous work focused on adolescents in general, therefore future research is needed to identify which social goals are at play in specifically low-SES children or vmbo-students in sports participation to better understand their internal processes for engagement in physical activity. Valuable practical implications for improved promotion of the competition on an interpersonal level could be to prioritize the preservation of the socially safe and welcoming nature of the futsal competition for futsal players of all levels. This priority could be emphasized on a written code-of-conduct poster. This poster could be added to flyers and shared on social media. Moreover, a safe and engaging environment could be emphasized on social media, by sharing video or photo highlights of futsal community events and the atmosphere of the sports facility. In addition, organising events to connect with peers could help future participants to familiarize themselves with the organisation. For example, team matching events for individual players to get to know each other first. Organizing physical activities in partnership with public schools during school time, could also help to let vmbo-students familiarize themselves with the good nature of the organisation.

The second main conclusion is that the feasibility of the futsal competition was negatively affected by different factors, and feasibility is an important factor in implementation. (23) Feasibility defines the extent to which an activity (i.e. futsal competition) can be successfully participated in with the resources an individual has. If an individual does not have the right resources, a certain activity may not be feasible, causing a hindrance for participation. Themes of hindrance in starting and continuing the futsal competition were mostly in the physical environment (i.e. distance/transport, weather conditions) and on an intrapersonal level (i.e. financial costs of participation/public transport, other obligations). Participants mainly expressed to be dependent on a bicycle and not be willing to attend the competition due to being exposed to bad weather. Public transport was not an option, due to inconvenience and costs. Conversely, possessing more efficient methods of transport (i.e. scooter, e-bike), thereby ensuring independence, served as a promoting factor for the participants to overcome the distance and weather conditions.

Participants in this study found hindrances in the physical environment. Previous studies have found that participation in physical activity by youth is multifactorial. Examples are the need to perceive activities as meaningful, perceptions of competence and body image, influence of friends and environmental physical activity opportunities. (30, 31) However, other studies have found that a close proximity to sports facilities has shown to promote physical activity. Previous work has identified that inconveniences and travel problems were reasons for dropping out of activity programs, while walking to nearby facilities reduced psychological and physical barriers to exercise. (32-36)

Therefore, practical suggestions to minimise the perceived hindrances to participation due to barriers in the physical environment, could be to organise the competition in two locations to reduce the travel distance. However, the sports coach expressed that they experienced difficulties making reservations on Fridays for other sports facilities. A suggestion could be to organise a match day on another day of the week or to organise the competition one or two years in advance, meanwhile ensuring a bigger and closer community to promote the competition to first. Another implication could be to implement a bus for carpooling to facilitate the transportation of the participants. This study focused on the experiences of the current participants of the competition. Future studies could investigate the barriers experienced by past participants who discontinued the competition or children who did not choose to participate in this competition. These populations could provide greater insights into other barriers to participation.

The third main conclusion is that most participants have experienced a feeling of lack of competition, due to the limited number of participants. This led to lower personal motivation to participate, which formed a hindrance to continuation of the competition.

The finding that the perceived lack of competition led to low personal motivation, aligns with previous studies that low-SES male adolescents prefer to engage in competitive physical activities to demonstrate skill (37, 38), while having high perceived competence. (39)

It is therefore a key part to recruit a sufficient number of participants before starting the competition, since the limited number of participants will cause a negative feedback loop to the participant count of the competition through participant discontinuation. By having a sufficient number of participants at the start of the competition, a competitive and engaging competition can be assured. Participants recommended the futsal organisation to be more active on social media in order to attract a larger audience. Furthermore, more money may be needed within the organisation to organise a fulfilling competition. For example, a subsidy may be needed to eliminate the need for a registration fee, to make use of better or more sports facilities, to appoint an ambassador or to hire a bus for transport facilitation.

Future research may be needed to understand the mechanisms behind the importance of competitiveness for low-SES male adolescents to better understand their internal processes in engagement in physical activity. Mechanisms could be found to promote physical activity in other ways.

Several practical implications have been proposed in these three main conclusions. Previous studies have determined that changes in behaviour will be most effective when behavioural determinants are targeted at multiple ecological levels and in complementary and synergistic ways. (22, 40, 41) It is therefore important to target behavioural determinants at multiple ecological levels. For example, by ensuring an engaging competition for high personal motivation on an intrapersonal level, while lowering the barriers in the physical environment by adding more locations. Another example could be to invest more into futsal community events to ensure a closer community before the start of the competition (interpersonal level) and by lowering the financial costs of the competition (intrapersonal level).

Strengths and limitations

The first strength of this research was that by using a hybrid deductive/inductive approach in combination with Sallis' and Proctor's frameworks as a basic framework for the interview questions, all levels on a socio-ecological level and applicable implementation outcomes could be explored. Additionally, using open ended questions promoted a free flow of inductive themes to be formed during analysis.

The second strength of this study was that with a relatively small research population and short interview time, a lot of insights about the factors of influence to participation could be determined by forming open-ended interview questions based on multiple frameworks – the frameworks by Sallis and Proctor. Moreover, multiple perspectives on the competition could be explored by interviewing the participants, as well as the sports coach.

However, possible limitations should be acknowledged. Based on the small research population of this study, findings of this study may not be widely generalizable to larger populations of vmbo-students or low-SES children.

Furthermore, the sports coach being present at the interviews of the participants could have caused the participants to respond more socially agreeable to the questions about the competition.

However, it can be argued that the participants responded more extensively than usual, due to an authority figure being present. To illustrate, during the interviews, the sports coach sometimes

encouraged the participants to tell the researcher about certain matters they had told their coach in the past.

Conclusion

Overall, this study found that the promoting factors for starting and continuing participation in the futsal competition for vmbo-students were mainly on an interpersonal level, such as connecting with teammates while being in a socially safe and welcoming environment, and receiving social support from parents. Hindering factors for starting and continuing participation were found to be on an intrapersonal level, such as low personal motivation due to a feeling of lack of competition. Additionally, hindrances were found in the physical environment, such as the distance to the sports facility, less accessible public transport or not owning efficient means of transportation to overcome the distance and bad weather conditions. These barriers made participation in the competition less feasible for the participants. Practical implications were suggested. Some examples of suggestions were to maintain a socially safe environment as a priority, organising two competition locations and recruiting sufficient participants before starting the competition. Finally, results of this study may guide future research and interventions in organised sports activities involving vmbo-students and help more vmbo-students to follow their ambitions in futsal.

References

1. Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017 2017 [Available from: www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/2/beweegrichtlijnen-2017].
2. Stam Wv. Sport- en beweggedrag van kinderen en jongeren naar sociaaleconomisch milieu. Mulier Instituut. 2012.
3. Falese L, Federico B, Kunst AE, Perelman J, Richter M, Rimpela A, et al. The association between socioeconomic position and vigorous physical activity among adolescents: a cross-sectional study in six European cities. BMC Public Health. 2021;21(1):866.
4. Fairclough SJ, Boddy LM, Hackett AF, Stratton G. Associations between children's socioeconomic status, weight status, and sex, with screen-based sedentary behaviours and sport participation. Int J Pediatr Obes. 2009;4(4):299-305.
5. Breedveld K. Maatschappelijke betekenissen van sport. Wetenschappelijke onderbouwing en weerslag in lokaal beleid. Mulier Instituut/Kenniscentrum Sport 2016.
6. Heijnen E. Verschillen in lidmaatschap sportverenigingen middelbare scholieren naar opleiding, etniciteit, gezinsweldvaart en geslacht (2005 – 2017) Mulier Instituut. 2020.
7. Andersen P. Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? International Review for the Sociology of Sport. 2019;54(8).
8. WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. 2020.
9. CBS. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor; persoonskenmerken 2022 [Available from: <https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50080NED/table>].
10. Anselma M. Participatief actieonderzoek met leerlingen van het vmbo. Naar meer bewegen op school, of toch niet? Mulier Instituut. 2023.
11. NOC-NSF. Zo sport Nederland. Belangrijkste trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2022 [Available from: <https://nocnsf.nl/media/apuf1k3a/zo-sport-nl-2022-def.pdf>].
12. KNVB. Jeugdfutsal [Available from: <https://www.knvb.nl/ontdek-voetbal/futsal/jeugdfutsal>].
13. Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JC. Adolescent physical activity and health: a systematic review. Sports Med. 2006;36(12):1019-30.
14. Tammelin T, Nayha S, Hills AP, Jarvelin MR. Adolescent participation in sports and adult physical activity. Am J Prev Med. 2003;24(1):22-8.
15. Bauman AE. Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. J Sci Med Sport. 2004;7(1 Suppl):6-19.
16. positive UDOHaHSAaPobci. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General.): National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. 1996.

17. Eime RM, Young JA, Harvey JT, Charity MJ, Payne WR. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2013;10:98.
18. Biddle S. Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise.* 2019;42.
19. Dunn A. Exercise treatment for depression: efficacy and dose response. *Am J Prev Med.* 2005;28.
20. Davison KK, Schmalz DL. Youth at risk of physical inactivity may benefit more from activity-related support than youth not at risk. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2006;3:5.
21. Parsons T. Childhood predictors of adult obesity: a systematic review. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 1999;23.
22. Sallis JF, Cervero RB, Ascher W, Henderson KA, Kraft MK, Kerr J. An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health.* 2006;27:297-322.
23. Proctor E. Outcomes for Implementation Research: Conceptual Distinctions, Measurement Challenges, and Research Agenda. *Adm Policy Ment Health.* 2011;38.
24. Cypress BS. Qualitative research: the "what," "why," "who," and "how"! *Dimens Crit Care Nurs.* 2015;34(6):356-61.
25. Dierckx de Casterle B, Gastmans C, Bryon E, Denier Y. QUAGOL: a guide for qualitative data analysis. *Int J Nurs Stud.* 2012;49(3):360-71.
26. Proudfoot K. Inductive/Deductive Hybrid Thematic Analysis in Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research.* 2022;17(3).
27. ZonMW. Vmbo sportlab gestart 2023 [Available from: <https://www.zonmw.nl/nl/nieuws/vmbo-sportlab-gestart>].
28. McCullagh P. Motivation for participation in physical activity. *Pediatric Exercise Science.* 1993;5(3).
29. Wallhead TL. Sport Education and social goals in physical education: relationships with enjoyment, relatedness, and leisure-time physical activity. *Physical Education and Sport Pedagogy.* 2013;18(4).
30. Boonekamp G. Motivating students for physical activity: What can we learn from student perspectives. *European Physical Education Review.* 2020;27(3).
31. Martins J, Marques A, Sarmento H, Carreiro da Costa F. Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Educ Res.* 2015;30(5):742-55.
32. Powell LM, Slater S, Chaloupka FJ, Harper D. Availability of physical activity-related facilities and neighborhood demographic and socioeconomic characteristics: a national study. *Am J Public Health.* 2006;96(9):1676-80.
33. Reed JA. Relationships Between Physical Activity and the Proximity of Exercise Facilities and Home Exercise Equipment Used by Undergraduate University Students. *Journal of American College Health.* (2005);53(6):285-90.
34. Sallis JF. Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents. *Public Health Rep* 1990;2.
35. King AC. Environmental and policy approaches to cardiovascular disease prevention through physical activity: issues and opportunities. *Health Educ Q.* 1995;22.
36. Dishman RK. *Advances in Exercise Adherence.*: Champaign, IL: Human Kinetics; 1994.
37. Alliot O, Ryan M, Fairbrother H, van Sluijs E. Do adolescents' experiences of the barriers to and facilitators of physical activity differ by socioeconomic position? A systematic review of qualitative evidence. *Obes Rev.* 2022;23(3):e13374.
38. Wilson DK, Williams J, Evans A, Mixon G, Rheume C. Brief report: a qualitative study of gender preferences and motivational factors for physical activity in underserved adolescents. *J Pediatr Psychol.* 2005;30(3):293-7.
39. Spruijtenburg GE, van Abswoude F, Bekhuis H, Steenbergen B. Factors predicting participation in organised sports during adolescence: A two-year longitudinal perspective. *PLoS One.* 2024;19(9):e0310853.
40. van Leeuwen L, Ruiter A, Visser K, Lesscher HMB, Jonker M. Acquiring Financial Support for Children's Sports Participation: Co-Creating a Socially Safe Environment for Parents from Low-Income Families. *Children (Basel).* 2023;10(5).
41. Weiner BJ, Lewis MA, Clauser SB, Stitzenberg KB. In search of synergy: strategies for combining interventions at multiple levels. *J Natl Cancer Inst Monogr.* 2012;2012(44):34-41.

Supplementary index

Supplementary 1 Information letter participants – page 16

Supplementary 2 Information letter sports coach – page 17

Supplementary 3 Interview guide participants – page 19

Supplementary 4 Interview questions sports coach – page 21

Supplementary 5 Canvas interview participants – page 23

Supplementary 6 Canvas interview participants with sticky notes – page 24

Supplementary 7 Codebook data analysis – page 27

Supplementary 1 Information letter participants

Beste deelnemer,

Je krijgt deze brief omdat zaalvoetbalcompetitiejeugd meewerkt aan een onderzoek van o.a. het UMC Utrecht naar sport en bewegen onder jongeren van het vmbo. Met het onderzoek willen we graag te weten komen waardoor sommige jongeren wel aan de zaalvoetbalcompetitie meedoen en sommigen niet en hoe we meer jongeren kunnen laten meedoen aan de competitie. Met jullie mening en verbeterpunten kan er onder leiding van [sports coach] een zo mooi mogelijke competitie worden gespeeld.

Wat houdt het onderzoek in?

We gaan graag met jou in gesprek. We horen graag jouw mening, jouw ervaringen en jouw wensen over de zaalvoetbalcompetitie. Jij weet namelijk het beste welke positieve en negatieve kanten hier aan zitten. De informatie die we van jou krijgen is en blijft anoniem en wordt gebruikt om zaalvoetbaljeugd te verbeteren.

Wat gaan we doen?

Wij zijn door [sports coach] uitgenodigd om in gesprek te gaan met voetballers die hiervoor open staan. Dit gebeurt tijdens de zaalvoetbaldag op 20 maart. Een onderzoeker zal jou een aantal vragen stellen tijdens de zaalvoetbalactiviteit. Dit duurt maximaal 10 minuten.

Welke informatie verzamelen jullie over mij?

Tijdens het gesprek verzamelen we anoniem jouw mening, ervaringen en ideeën. Als je deelneemt aan het gesprek, dan geef je toestemming dat wij die informatie verzamelen, gebruiken en bewaren voor dit onderzoek.

Over wel of niet deelnemen

Je bepaalt zelf of je wel of niet mee wilt doen. Als je niet mee wilt doen, of je ouder(s)/verzorger(s) willen dit niet, dan kunnen jij of je ouder(s)/verzorger(s) dit aangeven bij [sports coach].

Wat als ik niet mee wil doen?

Je mag op ieder moment beslissen om niet meer mee te doen. Je hoeft niet te zeggen waarom. Als we al wat informatie van je hebben gekregen, gebruiken we dat nog steeds voor het onderzoek. Omdat we de informatie zonder namen verzamelen en bewaren, kunnen we niet zien welke gegevens van jou zijn, en jouw informatie daarom niet meer verwijderen.

Mogen we je gegevens gebruiken voor ander onderzoek?

De informatie die je ons geeft kan nog belangrijk zijn voor ander wetenschappelijk onderzoek. Als je deelneemt aan het onderzoek, betekent dat dat je het goed vindt dat wij de informatie die wij verzamelen delen voor eventueel ander wetenschappelijk onderzoek naar sport en bewegen.

Wat als ik een vraag heb?

Vragen kun je stellen aan Chi-Fong Ding van het UMC Utrecht. Je kunt mailen naar c.f.ding@umcutrecht.nl.

Met vriendelijke groet,

Chi-Fong Ding (UMC Utrecht)

Supplementary 2 Information letter sports coach

Verzoek deelname aan een interview over onderzoek naar de Zaalvoetbaljeugdcompetitie van Rijnland Beweegt

Beste [sports coach],

Jij neemt deel aan een onderzoek in het kader van het vmbo-sportlab, waarin jij je samenwerkt met het UMC Utrecht. In deze brief lees je meer over dit onderzoek en hoe we omgaan met de gegevens die we verzamelen.

Wat houdt het onderzoek in?

Tijdens het onderzoek worden individuele gesprekken gevoerd met de jongeren, maar ook met jou als praktijkprofessional. Dit interview met jou gebeurt online via MS Teams en duurt ongeveer 30 minuten.

Welke informatie verzamelen jullie over mij?

Tijdens het onderzoek verzamelen wij de volgende informatie: jouw ideeën, ervaringen en meningen die je via het interview deelt. Indien je deelneemt aan het interview, geef je toestemming dat de informatie die je ons geeft mogen worden gebruikt en bewaard. Dit doen wij om belemmerende en bevorderende factoren bij jongeren tot de zaalvoetbalcompetitie en hoe het bereik te vergroten, te onderzoeken en de resultaten te kunnen publiceren. Hierbij houden wij ons aan de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Wat dit precies voor jou betekent kun je lezen in bijlage 1.

Om informatie die je ons geeft tijdens het interview goed te kunnen verzamelen, maken we een geluidsopname van het gesprek. Daarna wordt een verslag gemaakt van het gesprek. Gegevens die direct naar jou of naar andere personen herleidbaar zijn, worden zo veel mogelijk verwijderd uit het verslag. Alle gegevens worden bewaard in een beveiligde map in het UMC Utrecht. Alleen de onderzoekers hebben toegang tot deze map.

Over wel of niet deelnemen

Je beslist zelf of je meedoet. Je kunt altijd stoppen als je niet meer mee wilt doen. Je hoeft niet te vertellen waarom je stopt. In bijlage 1 lees je hier meer over.

Meedoen?

Als je vragen hebt, dan kun je deze stellen aan de onderzoeker. De contactgegevens vind je onderaan deze brief. Bedankt voor je deelname aan het onderzoek!

Met vriendelijke groet,
Chi-Fong Ding (UMC Utrecht)
c.f.ding@umcutrecht.nl

Bijlage 1 Aanvullende informatie over verwerking van uw gegevens

Hoe beschermen we uw privacy?

Alle gegevens worden bewaard in een beveiligde map in het UMC Utrecht en alleen de onderzoekers hebben toegang tot deze map. Daarnaast geven wij de gespreksverslagen een code. Wanneer we jouw gegevens verwerken, gebruiken we alleen die code. De 'sleutel' (een bestand waarin jouw code gekoppeld is aan jouw naam en organisatie wordt apart van je andere gegevens bewaard. Na afloop van het onderzoek verwijderen we jouw naam en organisatie. Wanneer specifieke (mogelijk

identificerende) achtergrondinformatie nodig is voor het begrijpen van je gegevens, wordt ook deze informatie gecodeerd en wordt de koppeling bewaard in het sleutelbestand.

Als we over de onderzoeksresultaten schrijven in rapporten en publicaties zijn deze niet terug te leiden naar jou.

Inspecties kunnen soms controleren of het onderzoek goed is uitgevoerd. In dat geval mogen zij alle onderzoeksgegevens inzien. Zij zullen je gegevens echter wel vertrouwelijk behandelen. Dit geldt bijvoorbeeld voor de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd.

Hoelang bewaren we je gegevens?

We zijn wettelijk verplicht om gegevens 10 jaar te bewaren.

Mogen we je gegevens gebruiken voor ander onderzoek?

De informatie die je ons geeft kan nog belangrijk zijn voor ander wetenschappelijk onderzoek. Als je deelneemt aan het onderzoek betekent dat dat je het goed vindt dat wij de gespreksverslagen (zonder informatie die naar jou leidt) delen voor eventueel ander wetenschappelijk onderzoek naar sport en beweging. De informatie die je ons geeft, geven wij verder aan niemand anders door. Dus ook niet aan andere instanties.

Kun je je toestemming voor deelname en het gebruik je gegevens weer intrekken?

Je hebt altijd het recht om niet deel te nemen aan het onderzoek of geheel te stoppen met deelname. Eventuele reeds verzamelde gegevens blijven dan nog wel beschikbaar voor gebruik in het onderzoek. Je mag ook besluiten om je toestemming voor de verwerking van reeds verzamelde gegevens in te trekken. In dat geval zullen wij je gegevens niet meer gebruiken. Dit kan echter alleen gedurende de looptijd van het onderzoek. Daarna is namelijk niet meer herleidbaar welke gegevens we van jou hebben verzameld en welke gegevens we dus niet meer mogen gebruiken. Ook wanneer de onderzoekers je gegevens al hebben gebruikt in analyses, kan dit niet teruggedraaid worden.

Wil je meer weten over je privacy?

Wil je meer weten over je rechten bij het verwerken van persoonsgegevens? Kijk dan op

www.autoriteitpersoonsgegevens.nl.

Het UMC Utrecht is verantwoordelijk voor de verwerking van uw persoonsgegevens. Informatie over uw rechten bij de verwerking van persoonsgegevens staat op

<https://www.umcutrecht.nl/nl/ziekenhuis/privacy>

Als je klachten hebt over de verwerking van je persoonsgegevens, raden we je aan om deze eerst te bespreken met het onderzoeksteam. Je kunt ook contact opnemen met de Functionaris

Gegevensbescherming van het UMC Utrecht via privacy@umcutrecht.nl. Of je dient een klacht in bij de Autoriteit Persoonsgegevens.

Supplementary 3 Interview guide participants

Benoemen: Geen foute antwoorden mogelijk. Alle ideeën worden gewaardeerd. We hebben jou nodig om meer jongeren te vinden voor de competitie.

Werkvorm: er zal tijdens dit interview gebruik worden gemaakt van een blad met daarop schematisch de verschillende factoren uitgetekend volgens het socio-ecologisch model, waarbij de jongeren post-its kunnen plakken op elk punt waar het antwoord op slaat. Het blad heeft bijv. een huis, auto, wolken, de zaal zelf, poppetjes die jongeren representeren, telefoon, poppetje met stropdas voor suggesties beleid.

Er wordt gebruik gemaakt van 3 soorten kleuren aan post-its. Elke kleur staat voor een andere onderzoeksvraag: bijv. blauw voor belemmerende/bevorderende factoren om te starten, roze voor belemmerende/bevorderende factoren om te blijven komen voetballen, geel voor factoren die het bereik bevorderen.

Algemeen (wordt op een blad geturfd van alle gesproken deelnemers)

1. Hoe oud ben je? (14-15, 16-17 jaar)
2. Welk studieniveau doe je?

Vragen die aan iedere deelnemer van het onderzoek wordt gesteld om een beeld te krijgen van de huidige situatie en van daaruit dieper in te gaan op de topics die daaruit voortkomen:

1. Hoe vind je het om hier te voetballen? Bijv. leuk. Wat vind je er leuk aan?
2. Wanneer ben je begonnen?
 - a. Wat motiveert jou om volgende week weer te komen voetballen? (bevorderend, OV2)
 - b. Heb je weleens getwijfeld of je er mee zou starten? En waarom was dat dan? Wat waren voor jou de belangrijkste twijfels die je had voordat je besloot om deel te nemen? (bevorderend/belemmerend, OV 1)
 - c. Wat zou jou helpen om vaker te komen voetballen? (belemmerend/bevorderend, OV2)
3. Hoe makkelijk of moeilijk was het voor jou om mee te doen met de zaalvoetbalcompetitie? (belemmerend/bevorderend) (OV1/2) Waar kwam dat door?
 - a. Woon je bij je ouders thuis? Spelen je ouders hier ook nog een rol in?
 - i. Apart uitvragen: Starten (OV1), behoud (OV2)
 - b. Speelt geld nog een rol om te komen naar zaalvoetbal? (OV1/2)
 - c. Speelt vervoer nog een rol of je wel of niet komt naar zaalvoetbal? (OV1/2)
4. Met wie zit je in het team? Hoe vind je je teamgenoten? (belemmerend/bevorderend) (OV1/2)
5. Hoe wist je van deze zaalvoetbalcompetitie af? (bereik OV3)
6. Stel jij was de baas, wat zou jouw aanpak zijn om ervoor te zorgen dat meer jongeren meedoen met de competitie? (OV1/OV2/OV3)

OV=onderzoeksvraag

Specifieke domeinen/topics waarop de vragen betrekking hebben (Sallis et al., 2006):

- Intrapersoonlijke factoren
 - a. Financiële omgeving

- b. Motivatie
 - c. Onzekerheden/perceived competence
- Interpersoonlijke/culturele factoren
 - a. Relaties met familie/vrienden/team/coach
- Fysieke omgeving
 - a. Vervoer
 - b. Weersomstandigheden
 - c. Faciliteiten van de zaal
 - d. Veiligheid
- Informatie omgeving
 - a. Bronnen waarmee deelnemers worden geïnformeerd/bereikt
- Beleid/wetgeving
 - a. Regels omtrent vervoer, sport

Implementatie-uitkomstmaten (Proctor et al., 2011):

- Acceptability (vraag 1)
- Adoption (vraag 1-3)
- Appropriateness (vraag 1/2/3)
- Cost (vraag 2abc, 3)
- Feasibility (2abc, 3, 6,7)

Supplementary 4 Interview guide sports coach

Werkvorm: online interview met MS Teams van 30 minuten, waarbij geluidsopname en transcriptie plaatsvindt.

Algemeen beeld

1. Kan je kort uitleggen hoe de zaalvoetbaljeugdcompetitie tot stand gekomen is?
2. Voor wie is de zaalvoetbaljeugdcompetitie bedoeld?
3. Hoe is tot nu toe de opkomst geweest van jongeren naar de competitie?

Vragen aan de praktijkprofessional worden gesteld om een beeld te krijgen van de huidige situatie en van daaruit dieper in te gaan op de topics die daaruit voortkomen:

1. Hoe heb je jongeren geworven voor de zaalvoetbalcompetitie? (OV3)
2. Welke obstakels heb jij ervaren in het werven van jongeren voor de zaalvoetbalcompetitie? (OV3)
3. Wat zijn volgens jou redenen waarom jongeren wel meedoen aan de zaalvoetbalcompetitie? (OV1)
 - a. Zijn er nog meer redenen?
 - b. Hoe hangt dit samen met wel aanmelden?
 - c. Kun je een voorbeeld noemen?
4. Wat zijn volgens jou redenen waarom jongeren niet meedoen aan de zaalvoetbalcompetitie? (OV1)
 - a. Zijn er nog meer redenen?
 - b. Hoe hangt dit samen met niet aanmelden?
 - c. Kun je een voorbeeld noemen?
5. Wat zijn volgens jou redenen waarom jongeren wekelijks komen naar de zaalvoetbalcompetitie? (OV2)
 - a. Zijn er nog meer redenen?
 - b. Hoe hangt dit samen met wel wekelijks komen?
 - c. Kun je een voorbeeld noemen?
6. Wat zijn volgens jou redenen waarom jongeren niet wekelijks komen naar de zaalvoetbalcompetitie? (OV2)
 - a. Zijn er nog meer redenen?
 - b. Hoe hangt dit samen met niet wekelijks komen?
 - c. Kun je een voorbeeld noemen?
7. Hoe is de sfeer tijdens de zaalvoetbalcompetitie? (OV2)
 - a. Hoe hangt dit samen met wel/niet aanmelden/wekelijks komen?
 - b. Kun je een voorbeeld noemen?
8. Indien niet besproken: speelt geld een rol bij of jongeren wel of niet meedoen? (OV1/2)
 - a. Hoe hangt dit samen met wel/niet aanmelden/wekelijks komen?
 - b. Kun je een voorbeeld noemen?
9. Indien niet besproken: welke rol spelen de ouders van de jongeren in het faciliteren van de deelname aan de zaalvoetbalcompetitie? (OV1/2)
 - a. Hoe hangt dit samen met wel/niet aanmelden/wekelijks komen?
 - b. Kun je een voorbeeld noemen?
10. Indien niet besproken: speelt vervoer een rol om te kunnen komen naar de zaalvoetbalcompetitie? (OV1/2)
 - a. Hoe hangt dit samen met wel/niet aanmelden/wekelijks komen?
 - b. Kun je een voorbeeld noemen?

11. Wat zou volgens jou ervoor kunnen zorgen dat meer jongeren meedoen aan de zaalvoetbalcompetitie? (OV1/2/3)

OV=onderzoeksvraag

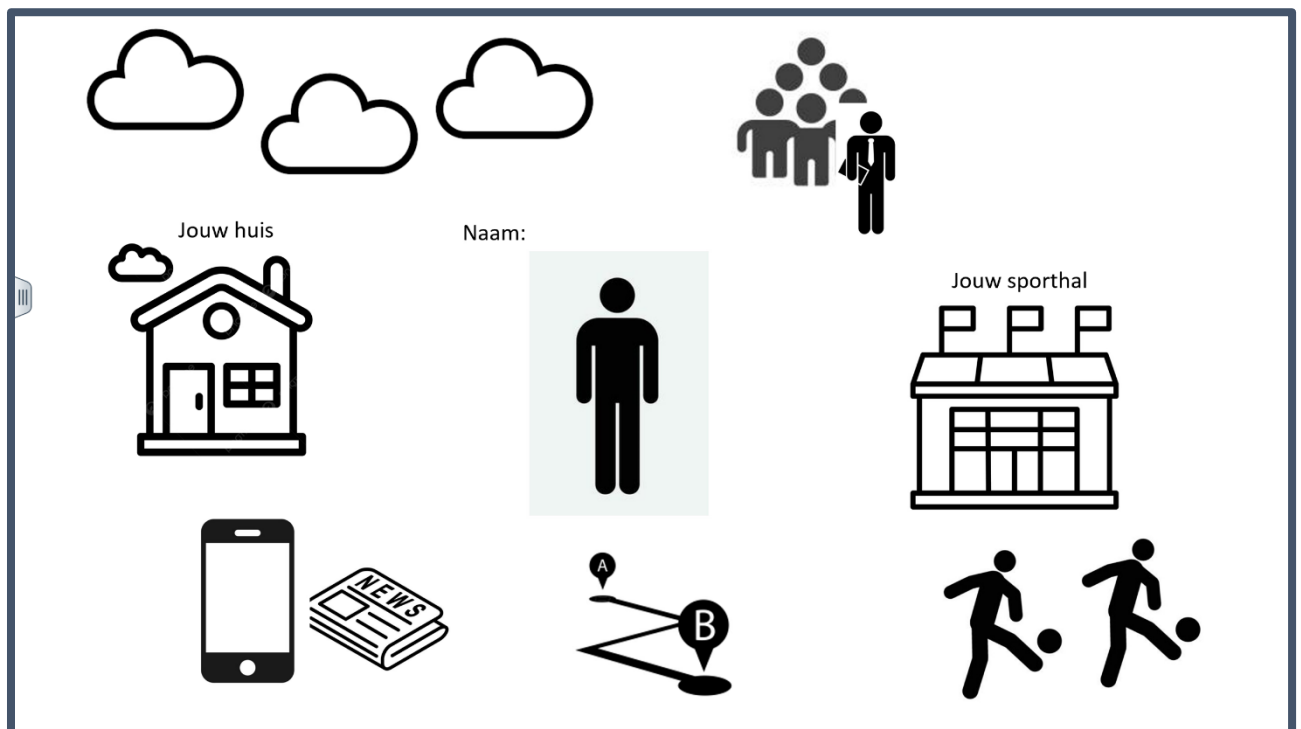
Specifieke domeinen/topics waarop de vragen betrekking hebben (Sallis et al., 2006):

- Intrapersoonlijke factoren
 - a. Financiële omgeving
 - b. Motivatie
 - c. Onzekerheden/perceived competence
- Interpersoonlijke/culturele factoren
 - a. Relaties met familie/vrienden/team/coach
- Fysieke omgeving
 - a. Vervoer
 - b. Weersomstandigheden
 - c. Faciliteiten van de zaal
 - d. Veiligheid
- Informatie omgeving
 - a. Bronnen waarmee deelnemers worden geïnformeerd/bereikt
- Beleid/wetgeving
 - a. Regels omtrent vervoer, sport

Implementatie-uitkomstmaten (Proctor et al., 2011):

- Acceptability (vraag 3-6)
- Adoption (vraag 5-6)
- Appropriateness (vraag 3-6)
- Cost (vraag 3-6, 9-10)
- Feasibility (vraag 3-6, 8-10)

Supplementary 5 Canvas interview participants

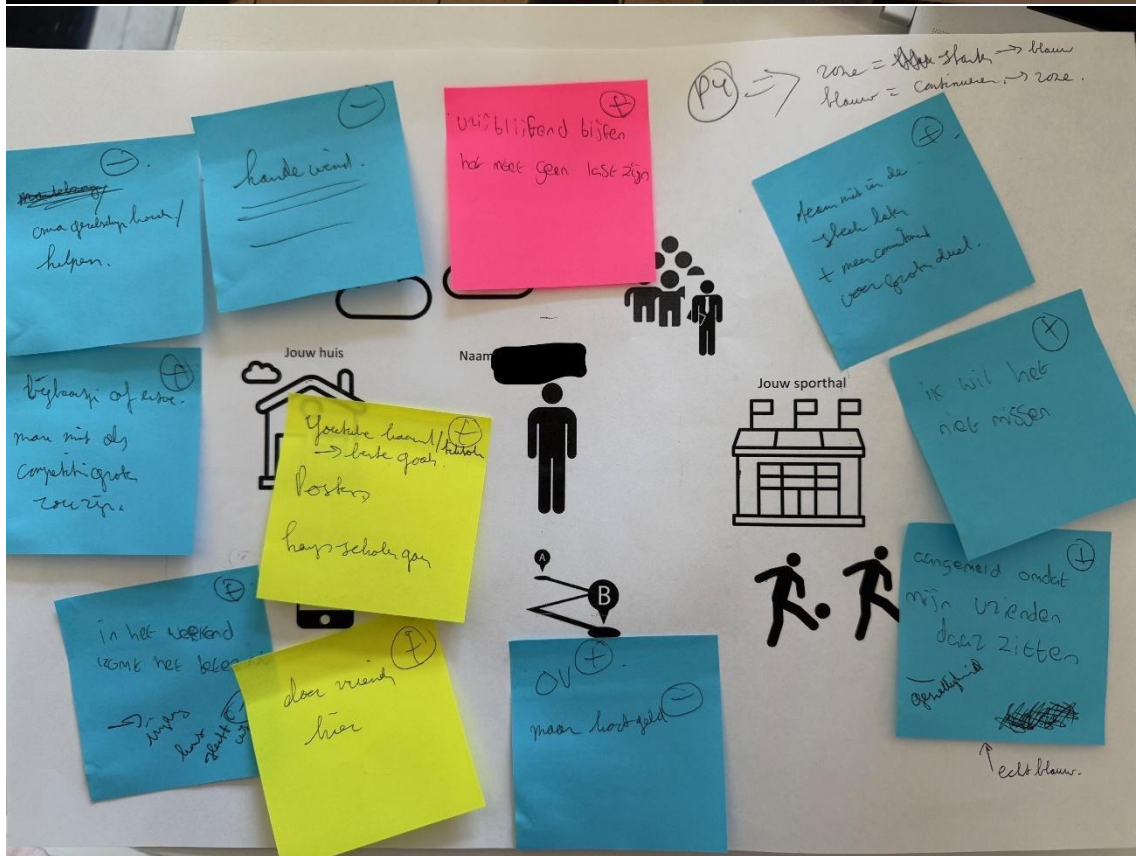
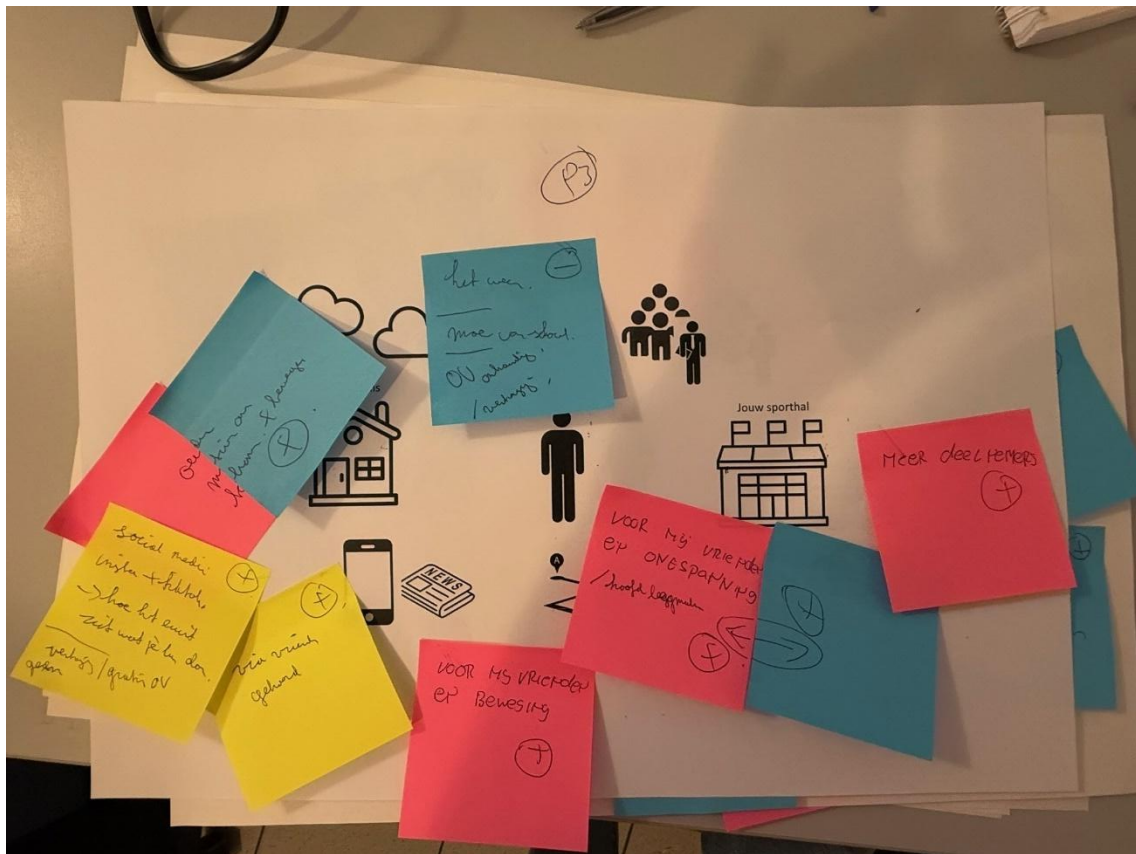


De collage bestaat uit de volgende sticky notes:

- Roze sticky note (top links):** Beter samen dan later voor de baan werken. (Met een kruisje in een cirkel)
- Blauwe sticky note (top midden):** Slecht weer → fietsen. (Met een klokje in een cirkel)
- Roze sticky note (top rechts):** OV anders, anders gezegd. fietsen kost meer is nu niet goed bij slecht weer. (Met een klokje in een cirkel)
- Roze sticky note (top rechts):** Vroeg welkom aan Oelke + team. (Met een klokje in een cirkel)
- Blauwe sticky note (midden links):** Schoneide voor veelal competentie. (Met een klokje in een cirkel)
- Roze sticky note (midden links):** Jouw huis. (Met een tekening van een huis)
- Roze sticky note (midden links):** ouder vindt dit belangrijk om te bespreken. (Met een klokje in een cirkel)
- Blauwe sticky note (midden rechts):** spel - competitie element. (Met een kruisje in een cirkel)
- Roze sticky note (midden rechts):** voetbal. (Met een cirkel)
- Roze sticky note (midden rechts):** Betere voetbal. (Met een klokje in een cirkel)
- Roze sticky note (midden rechts):** Zelen. (Met een klokje in een cirkel)
- Blauwe sticky note (midden rechts):** Vrienden. (Met een klokje in een cirkel)
- Roze sticky note (midden rechts):** teamgenoten mee gaan. (Met een klokje in een cirkel)
- Blauwe sticky note (midden rechts):** gezelligheid. (Met een klokje in een cirkel)
- Roze sticky note (midden rechts):** Vrienden. (Met een klokje in een cirkel)
- Gele sticky note (onder links):** Klas genot → competitie. (Met een kruisje in een cirkel)
- Gele sticky note (onder links):** vliegen laag de schale laag. (Met een klokje in een cirkel)
- Gele sticky note (onder links):** grote prijs voor de weman. (Met een klokje in een cirkel)
- Blauwe sticky note (onder rechts):** min. (Met een klokje in een cirkel)
- Roze sticky note (onder rechts):** Vrienden. (Met een klokje in een cirkel)

De sticky notes zijn versierd met tekeningen van een huis, een telefoon, een krant, een voetbal, en een team van mensen.





Supplementary 7 Codebook data analysis

A		B	C
1	Sallis domain	Definitie	Voorbeeld
2	Intrapersonal factors	Fragmenten die gaan over de eigen financiële/biologische/psychologische factoren (financiële omgeving, motivatie, onzekerheid)	Ik vind voetballen leuk. Ik voelde me onzeker over mijn voetbalkwaliteiten.
3	Interpersonal/cultural factors	Fragmenten die beschrijven hoe cultuur of relaties met familie/vrienden/team/coach deelname beïnvloedt.	Mijn ouders vinden het belangrijk dat ik regelmatig beweeg.
4	Physical environment	Fragmenten die gaan over of vervoer/weersomstandigheden/faciliteiten van de zaal/veiligheid een rol speelt in het meedoen	Het OV is slecht geregeld.
5	Information environment	Fragmenten die beschrijven hoe deelnemers worden geïnformeerd/bereikt	Via mijn vriend ben ik hier terecht gekomen.
6	Policy/law	Fragmenten die beschrijven hoe beleid/wetgeving van invloed is op het meedoen aan de zaalvoetbalcompetitie.	Het OV is te duur.
8	Implementation outcome	Definitie	Voorbeeld
9	Acceptability	Fragmenten die de algemene positieve of negatieve houding over de zaalvoetbalcompetitie beschrijven	Ik vind het de competitie goed georganiseerd. Er hangt een leuke sfeer.
10	Adoption	Fragmenten die beschrijven in welke mate de zaalvoetbalcompetitie opgenomen is in het dagelijkse leven.	Ik maak elke week tijd vrij om te komen.
11	Appropriateness	Fragmenten die ingaan op de relevantie, toepasbaarheid, of bruikbaarheid van de zaalvoetbalcompetitie.	Deze competitie daagt mij goed uit en laat me beter worden in voetbal.
12	Cost	Fragmenten die beschrijven wat de kostenimpact en/of tijdsimpact van het meedoen aan de zaalvoetbalcompetitie.	Ik heb geen geld voor het vervoer. De competitie neemt niet veel tijd in beslag.
13	Feasibility	Fragmenten die de praktische haalbaarheid beschrijven, zoals tijd, middelen of training.	Ik heb het druk met school dus ik heb geen tijd om te komen.
14			
15			
16	Factor	Definitie	Voorbeeld
17	Promoting	Fragmenten die beschrijven of het deelname aan de competitie bevordert.	Ik ga graag naar de zaalvoetbalcompetitie voor de gezelligheid.
18	Hindering	Fragmenten die beschrijven of het deelname aan de competitie belemmert.	Als het regent dan kom ik niet.
19			
20	Kleur	Definitie	
21	Blauw	Starten met de zaalvoetbalcompetitie (OV1)	
22	Roze	Continueren met de zaalvoetbalcompetitie (OV2)	
23	Geel	Hoe de jongeren te weten zijn gekomen van de competitie en hun ideeën om het bereik te vergroten. (OV3)	
24			
25	OV1/2/3=onderzoeksvraag1/2/3		
26			

Zaalvoetbalcompetitie voor vmbo-jongeren: ervaren belemmeringen en bevorderingen bij een initiatief voor structurele sportdeelname

Chi-Fong Ding¹, Lonneke van Leeuwen¹, en Achraf Boy² (2025)

1:



afdeling Public Health Practice

2:



VMBO
Sportlab

Dit project met projectnummer 05460072110001 wordt mogelijk gemaakt door 



Aanleiding van dit onderzoek?

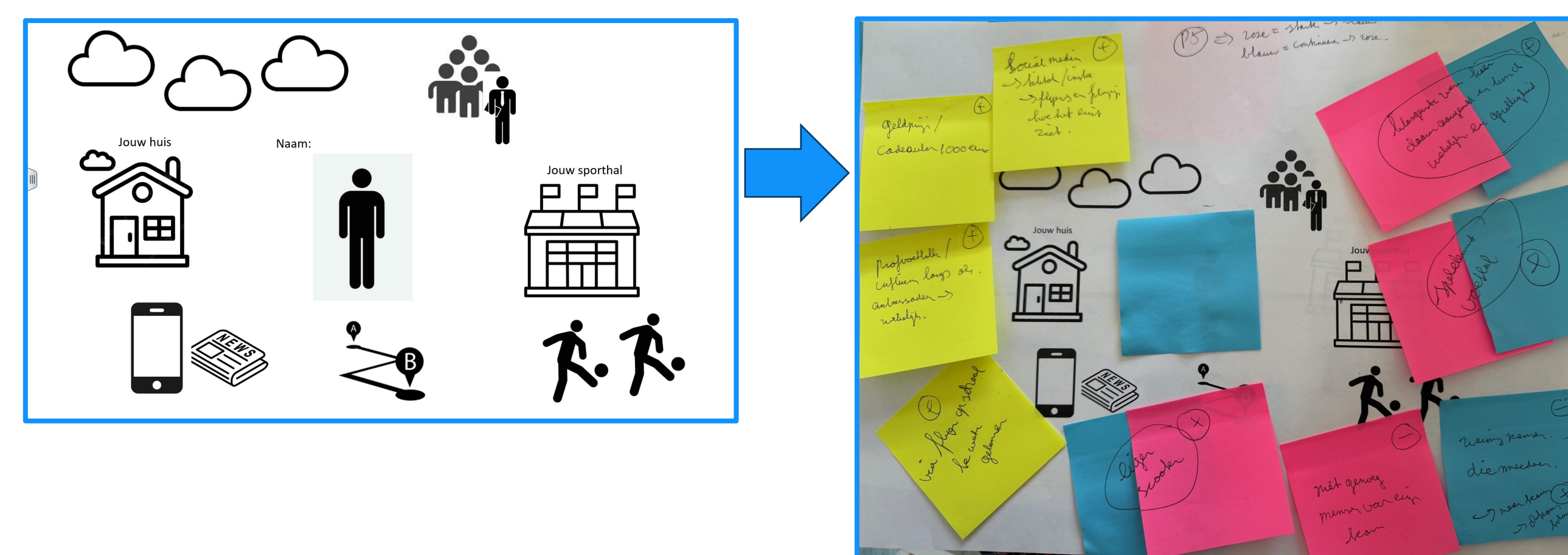
- Voldoende bewegen is belangrijk voor de mentale, fysieke en sociale gezondheid.
- 43% van de jongeren (12–16 jaar) beweegt onvoldoende.
- Jongeren met een vmbo-opleidingsniveau bewegen minder dan jongeren van havo/vwo.
- Het jongerenwerk van Incluzio Leiden zette voor vmbo-jongeren die niet structureel sporten een zaalvoetbalcompetitie op, waarbij teams worden gevormd en wedstrijden worden gespeeld.
- Het doel is om jongeren via de zaalvoetbalcompetitie toe te leiden naar sport bij reguliere sportverenigingen, zodat zij structureel kunnen sporten.
- Echter, er waren tot nu toe te weinig deelnemers om de gewenste 8 teams te vormen voor een succesvolle competitie.

Doel van dit onderzoek:

Inzicht in factoren die deelname aan de competitie beïnvloeden, om in de toekomst met een gerichte aanpak het bereik van de zaalvoetbalcompetitie te vergroten en een succesvolle competitie te realiseren.

Wat was de aanpak?

- 1-op-1 interviews met 5 mannelijke vmbo-jongeren/competitie-deelnemers van 16-17 jaar (duur: max. 15 min), met gebruik van een canvas en post-its om de inbreng te verzamelen. Gespreksonderwerpen waren:
 - Hoe ervaren ze de competitie tot nu toe?
 - Hoe makkelijk of moeilijk was het voor hen om mee te doen met de zaalvoetbalcompetitie, en waar kwam dat door?
 - Welke aanbevelingen hebben zij voor het verhogen van het aantal deelnemers?



- 1-op-1 interview met een competitie coach (duur: 45 min), Gespreksonderwerpen waren:
 - Wat maakt, volgens de coach, dat jongeren al dan niet deelnemen aan de competitie?
 - Hoe zou het aantal deelnemers verhoogd kunnen worden?
- Onderzoeksdeelnemers waren betrokken bij de zaalvoetbalcompetitie in de wijk Meerwijk in Leiden
- Analyse van onderzoeksgegevens m.b.v.:
 - implementatie-concepten, waaronder haalbaarheid van en tevredenheid over de competitie.
 - Een socio-ecologisch model van sport en bewegen

Wat zijn de resultaten?

Genoemde bevorderende (✓) en belemmerende (✗) factoren waren:

–Persoonlijke factoren

- ✓ Motivatie: deelnemers vinden de competitie leuk en uitdagend
- ✗ Te weinig teams verlaagt motivatie
- ✗ Andere verplichtingen: school, bijbaantjes, zorgtaken
- ✗ Afleiding: social media en andere activiteiten
- ✗ Leven bij de dag: weinig planning belemmert deelname
- ✗ Sociale onzekerheid: twijfels over eigen vaardigheden of nieuwe mensen
- ✗ Kosten: vervoer en inschrijfgeld vormen financiële drempels

–Sociale factoren

- ✓ Teamgevoel: vrienden en klasgenoten motiveren deelname
- ✓ Sociale veiligheid: een welkom gevoel stimuleert deelname
- ✗ Ouderbetrokkenheid: ouders zijn niet altijd beschikbaar voor ondersteuning

–Fysieke omgeving

- ✗ Vervoer: slecht OV en lange afstanden naar sporthal
- ✗ Weersomstandigheden: thuisblijven door regen en wind

Wat zijn conclusies en aanbevelingen?

✓ Sociale verbinding en veiligheid stimuleren deelname

Deelnemers noemen teamgevoel en een sociaal verwelkomende omgeving als belangrijke factoren

- ➔ Zorg voor een veilige omgeving en etaleer dit tijdens de werving
- ➔ Organiseer kennismakings-activiteiten

✗ Praktische haalbaarheid belemmert deelname

Fysieke afstand, vervoer, OV-kosten en persoonlijke verplichtingen maken deelname lastig.

- ➔ Organiseer de competitie op twee locaties én op verschillende weekdagen
- ➔ Faciliteer vervoer

✗ Gebrek aan competitie verlaagt motivatie

Te weinig deelnemers leidt tot minder uitdaging en afhaken.

- ➔ Zorg voor voldoende teams vóór de start van de competitie
- ➔ Zorg voor meer budget voor werving en het kunnen wegnemen van financiële drempels.

Buitenschools sportaanbod van SEC

FAQs

• Wat is het?	• Een buitenschools beweegprogramma voor jongeren op het voorgezet onderwijs waaronder het vmbo
• Voor wie is het bedoeld?	• Jongeren met suboptimale mate van lichamelijke activiteit • Leerlingen van scholengemeenschap het Hooghuis • Leerlingen in leerjaar 1 en 2 • Deelname is vrijwillig en na inschrijving
• Wat is het doel?	• Extra beweegmomenten creëren voor jongeren o.a. op het vmbo • Eraan bijdragen dat de jongeren na het programma deelnemen aan een structurele vorm van bewegen en sporten
• Wat wordt er gedaan in het programma?	• Per schooljaar worden 30 middagen met sport- en beweegactiviteiten aangeboden • Er worden uiteenlopende sporten en activiteiten gedaan o.l.v. een coach/trainer • Streven is om aanbod aan te laten sluiten bij lokale sport- en beweeginfrastructuur
• Waar en wanneer wordt het programma aangeboden?	• Na schooltijd • Locatie is afhankelijk van de geplande activiteit
• Zijn er kosten aan verbonden?	• Deelname is gratis voor de jongeren • Het programma wordt gefinancierd door scholengemeenschap het Hooghuis
• Waar zal het uitgevoerd worden? (2024-2025)	• Voor een scholengemeenschap met 6 scholen met vmbo-opleiding (2024)

FAQs over Topscore Fit

• Wat is het?	• Een buitenschools beweegprogramma voor jongeren op het vmbo
• Voor wie is het bedoeld?	• Jongeren met suboptimale mate van lichamelijke activiteit die geen gebruik maken van structureel sportaanbod (sportschool, club of anderszins) • Jongeren in leerjaar 1 en 2 • De jongeren worden uitgenodigd voor het programma na te zijn geselecteerd door gymdocent/mentor i.s.m. zorgcoördinator en buurtsportcoach
• Wat is het doel?	• Jongeren van het vmbo (weer) plezier laten ervaren in bewegen en sporten • Eraan bijdragen dat de jongeren na het programma deelnemen aan een structurele vorm van bewegen en sporten
• Wat wordt er gedaan in het programma?	• Per school, gedurende 12 weken, wekelijks een les van 1 uur aan de geselecteerde leerlingen van die school • Tijdens een les worden uiteenlopende sporten gedaan o.l.v. een coach/trainer • Jongeren ontvangen advies voor gezonde leefstijl en ondersteuning bij het vinden van passend structureel sportaanbod. • Per school en schooljaar worden 2 trajecten aangeboden
• Waar en wanneer wordt het programma aangeboden?	• In een gymzaal van de school • Na schooltijd
• Zijn er kosten aan verbonden?	• Deelname is gratis voor de jongeren • Het programma wordt gesubsidieerd door de gemeente Amsterdam
• Waar wordt het nu uitgevoerd? (2024)	• Op 8 vmbo-scholen in de regio Amsterdam (2024)

VMBO SPORTLAB

Redenen om (niet) deel te nemen aan het
Topscore Fit programma
voor jongeren met een vmbo-opleidingsachtergrond

Lonneke van Leeuwen, Public Health Practice, UMC Utrecht
Rob Roumans, Team Sportservice Amsterdam

November 2025



Introductie

- Lichamelijke activiteit tijdens de adolescentie heeft positieve effecten op gezondheid^[1,2].
- Positieve effecten werken door tot in de volwassenheid^[1].
- Minder vmbo-leerlingen bewegen voldoende vergeleken met havo- en vwo-leerlingen^[3].
- Meeste Nederlandse onderzoek richt zich op bewegen *tijdens school*^[4-6].



Introductie

- Doel van dit onderzoek:
 - Inzicht krijgen in redenen waarom jongeren (niet) deelnemen aan het Topscore Fit-programma
 - Hiermee kunnen strategieën ontwikkeld worden om:
 - Redenen voor non-deelname te verminderen
 - Redenen voor deelname te versterken
 - Met als verwachte resultaat op korte termijn:
 - Meer deelnemers
 - Minder uitval en afwezigheid
 - En op lange termijn: Meer jongeren met een vmbo-achtergrond die voldoende bewegen

FAQs over Topscore Fit

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Wat is het? | <ul style="list-style-type: none">• Een buitenschools beweegprogramma voor jongeren op het vmbo |
| <ul style="list-style-type: none">• Voor wie is het bedoeld? | <ul style="list-style-type: none">• Jongeren met suboptimale mate van lichamelijke activiteit die geen gebruik maken van structureel sportaanbod (sportschool, club of anderszins)• Jongeren in leerjaar 1 en 2• De jongeren worden uitgenodigd voor het programma na te zijn geselecteerd door gymdocent/mentor i.s.m. zorgcoördinator en buurtsportcoach |
| <ul style="list-style-type: none">• Wat is het doel? | <ul style="list-style-type: none">• Jongeren van het vmbo (weer) plezier laten ervaren in bewegen en sporten• Eraan bijdragen dat de jongeren na het programma deelnemen aan een structurele vorm van bewegen en sporten |
| <ul style="list-style-type: none">• Wat wordt er gedaan in het programma? | <ul style="list-style-type: none">• Per school, gedurende 12 weken, wekelijks een les van 1 uur voor geselecteerde leerlingen van die school• Tijdens een les worden uiteenlopende sporten gedaan o.l.v. een coach/trainer• Jongeren ontvangen advies voor gezonde leefstijl en ondersteuning bij het vinden van passend structureel sportaanbod.• Per school en schooljaar worden 2 trajecten aangeboden |
| <ul style="list-style-type: none">• Waar en wanneer wordt het programma aangeboden? | <ul style="list-style-type: none">• In een gymzaal van de school• Na schooltijd |
| <ul style="list-style-type: none">• Zijn er kosten aan verbonden? | <ul style="list-style-type: none">• Deelname is gratis voor de jongeren• Het programma wordt gesubsidieerd door de gemeente Amsterdam |
| <ul style="list-style-type: none">• Waar wordt het nu uitgevoerd? (2024) | <ul style="list-style-type: none">• Op 8 vmbo-scholen in de regio Amsterdam (2024) |

Aanpak

Onderzoek vmbo-sportlab -
redenen voor (non-) deelname aan Topscore
Fit (2024)

17 okt 2025

Onderzoek UMCU (Lonneke van Leeuwen) i.s.m. Team Sportservice Amsterdam (Rob Roumans).

1. Wat was de datum van het selectiegesprek? *

Geef de datum op (dd-MM-yyyy)

2. Op welke school zit de leerling op dit moment? *

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

1

Mini-interviews (5 min) met jongeren tijdens intake/selectie-gesprekken

- Gegevens van 43 leerlingen zijn verzameld door trainer
 - 35/43 leerlingen uit leerjaar 1 (81%), de rest uit leerjaar 2
 - 39/43 leerlingen mannelijk (91%), de rest vrouwelijk
 - 23/42 leerlingen besloten wel mee te doen (53%), de rest niet.
- Gegevens zijn verzameld tussen februari 2024-maart 2025

2

Gegevens werden door de trainer ingevoerd in een MS forms formulier

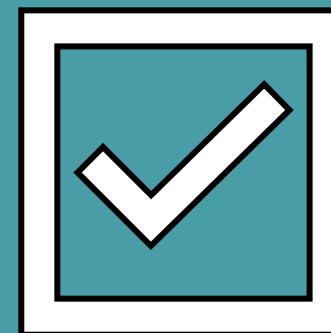
3

Gegevens werden inhoudelijk gecategoriseerd en geanalyseerd in Excel

Genoemde reden voor deelname	Aantal keer
vriend doet ook mee	5
sterkere spieren	5
moet van/gestimuleerd door ouder	4
conditie verbeteren	4
op school	4
het is geen verenigings sport	3
vindt fitness leuk	3
verschillende sporten	2
gezondheid verbeteren	2
mee mogen bepalen	2
afvallen	2
direct na school	2

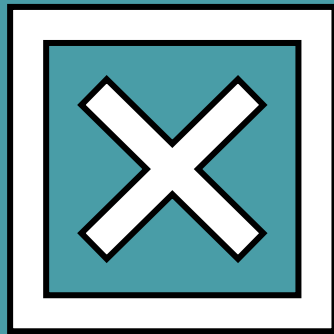
Resultaten: Redenen voor deelname

(die vaker dan 1 keer zijn genoemd)



Resultaten: Redenen voor non-deelname

(die vaker dan 1 keer
zijn genoemd)



Genoemde reden voor non-deelname	Aantal keer
sporten niet leuk/stom vinden/geen interesse	9
niet na school willen sporten/andere dingen willen doen na school	6
niet willen sporten met medeleerlingen of in een groep	5
al aangemeld voor verenigingssport	4
niet op school willen wachten (eerder uit)	3
liever zelf sporten	2

Conclusies



Bij ongeveer de helft sluit het aanbod van TSF aan bij behoeften en mogelijkheden.



Veelzijdige redenen voor non-deelname waar rekening mee gehouden moet worden.



Topredenen voor non-deelname:

- Sporten niet leuk vinden
- Niet na school willen sporten / andere activiteiten verkiezen



Sociale voorkeuren verschillen:

- Liever alleen sporten
- Niet met medeleerlingen



Vrienden die meedoen een vaak genoemde reden om óók deel te nemen

Aanbevelingen

1

- Benut sociale invloed. Laat deelnemers een vriend(in) meenemen om TSF uit te proberen.

2

- Achterhaal waarom sport/TSF niet leuk lijkt. Onderzoek barrières of aannames die weggenomen kunnen worden.

3

- Benadruk motivaties in werving. Bijvoorbeeld: sterkere spieren, betere conditie.

Vragen of suggesties?

Lonneke van Leeuwen



g.b.vanleeuwen-4
@umcutrecht.nl



06-31117823

Rob Roumans



Rroumans
@teamsportservice.nl



06-23669535

Referenties

1. WHO, Physical activity. 2024.
2. Wu, X.Y., et al., The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. PLoS One, 2017. 12(11): p. e0187668.
3. Leefstijlmonitor – Aanvullende module Bewegen en Ongevallen, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS. 2019.
4. Evaluation of a participatory physical activity promotion intervention in Dutch adolescents: the SALVO study. A parallel group randomised trial. Journal of Physical Education and Sport, 2023. 23(7).
5. Anselma, M., E. Venneker, and S. Nouwens, Participatief actieonderzoek met leerlingen van het vmbo. Naar meer bewegen op school, of toch niet? Factsheet Mulier Instituut, 2023.
6. Boonekamp, G.M.M., J.A.J. Dierx, and E. Jansen, Motivating students for physical activity: What can we learn from student perspectives? European Physical Education Review, 2020. 27(3): p. 512-528.

VMBO SPORTLAB

Hoe kan het Topscore Fit-programma verbeterd worden?

Lonneke van Leeuwen, Public Health Practice, UMC Utrecht
Rob Roumans, Team Sportservice Amsterdam

November 2025



Introductie

- Lichamelijke activiteit tijdens de adolescentie heeft positieve effecten op gezondheid^[1,2].
- Positieve effecten werken door tot in de volwassenheid^[1].
- Minder vmbo-leerlingen bewegen voldoende vergeleken met havo- en vwo-leerlingen^[3].
- Meeste Nederlandse onderzoek richt zich op bewegen *tijdens school*^[4-6].



Introductie

- Doel van huidige praktijkgericht onderzoek:
 - Inzicht in de sport- en beweegbehoeften van jongeren op het vmbo
 - Doorontwikkeling van het naschoolse sport- en beweegprogramma Topscore Fit
 - Met als verwachte resultaat op korte termijn:
 - Meer deelnemers
 - Minder uitval en afwezigheid
 - En op lange termijn: Meer jongeren met een vmbo-achtergrond die voldoende bewegen

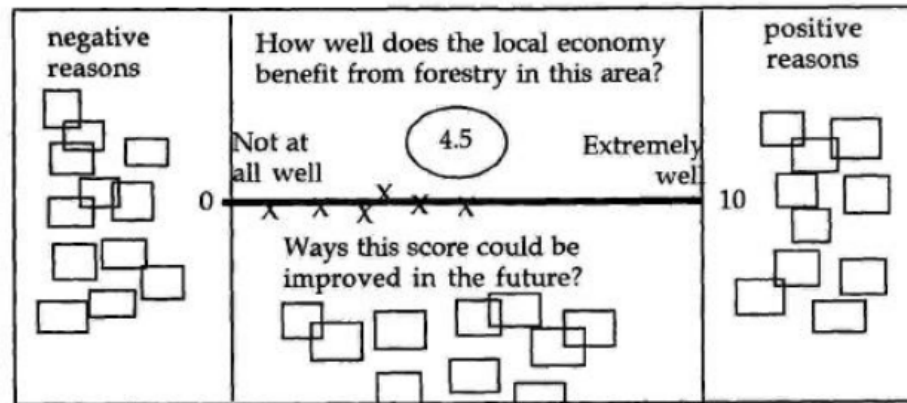
FAQs over Topscore Fit

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Wat is het? | <ul style="list-style-type: none">• Een buitenschools beweegprogramma voor jongeren op het vmbo |
| <ul style="list-style-type: none">• Voor wie is het bedoeld? | <ul style="list-style-type: none">• Jongeren met suboptimale mate van lichamelijke activiteit die geen gebruik maken van structureel sportaanbod (sportschool, club of anderszins)• Jongeren in leerjaar 1 en 2• De jongeren worden uitgenodigd voor het programma na te zijn geselecteerd door gymdocent/mentor i.s.m. zorgcoördinator en buurtsportcoach |
| <ul style="list-style-type: none">• Wat is het doel? | <ul style="list-style-type: none">• Jongeren van het vmbo (weer) plezier laten ervaren in bewegen en sporten• Eraan bijdragen dat de jongeren na het programma deelnemen aan een structurele vorm van bewegen en sporten |
| <ul style="list-style-type: none">• Wat wordt er gedaan in het programma? | <ul style="list-style-type: none">• Per school, gedurende 12 weken, wekelijks een les van 1 uur aan de geselecteerde leerlingen van die school• Tijdens een les worden uiteenlopende sporten gedaan o.l.v. een coach/trainer• Jongeren ontvangen advies voor gezonde leefstijl en ondersteuning bij het vinden van passend structureel sportaanbod.• Per school en schooljaar worden 2 trajecten aangeboden |
| <ul style="list-style-type: none">• Waar en wanneer wordt het programma aangeboden? | <ul style="list-style-type: none">• In een gymzaal van de school• Na schooltijd |
| <ul style="list-style-type: none">• Zijn er kosten aan verbonden? | <ul style="list-style-type: none">• Deelname is gratis voor de jongeren• Het programma wordt gesubsidieerd door de gemeente Amsterdam |
| <ul style="list-style-type: none">• Waar wordt het nu uitgevoerd? (2024) | <ul style="list-style-type: none">• Op 8 vmbo-scholen in de regio Amsterdam (2024) |

Onderzoeksactiviteiten en methodologie

Groepssessies met H-canvas evaluatie [7]

- Met drie groepen deelnemers een groepsessie (jongens)
- De H-canvas vroeg deelnemers (anoniem) om via post-its:
 - Een rapportcijfer te geven aan TSF (0-10)
 - Negatieve punten te benoemen: waarom is het geen 10?
 - Positieve punten te benoemen: waarom is het geen 0?
 - Ideeën voor verbetering te benoemen: hoe kan het programma beter/leuker worden?



Voorbeeld van een H-canvas [7]

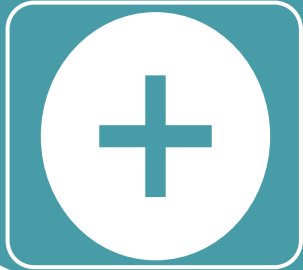


Co-creatiesessies

Bespreking van resultaten door onderzoeker en praktijkprofessional, formulering van verbeteracties en vervolgonderzoek.

Resultaten

Positieve punten



- Leuke sportactiviteiten
- Leuke en goede trainers
- Gezondheidsvoordelen
- Sociale aspecten
- Gratis
- Sporten op/direct na school
- Plezier staat voorop
- Meebeslissen en veel vrijheid
- Uitjes

Verbeterpunten



- Te weinig deelnemers
- Wens voor specifieke activiteiten
- Timing (niet tijdens schooltijd)
- Korte duur van het programma

Suggesties



- Nieuwe activiteiten toevoegen
- Beloningssysteem invoeren
- Samenwerking met andere scholen
- Langere lessen

Aanbevelingen voor interventie-ontwikkeling

Behoud
huidige
activiteiten

- Gezien de positieve evaluaties is er geen aanleiding tot het wijzigen van de sport- en beweegactiviteiten.

Implementeer
er goal setting
setting

- Ontwikkel en implementeer een 'goal setting' gedragsveranderingstechniek om structureel sporten en bewegen buiten/na het programma te stimuleren.

Invoer
belonings-
systeem

- Ontwikkel en implementeer een stickerkaart-systeem om deelname te stimuleren en belonen.

Methodologische inzichten

Toestemming

Anonieme onderzoeksopzet met 'geen bezwaar' principe droeg mogelijk bij aan hoge deelname van jongeren.

Effectiviteit H-diagram

Met H-diagram is veel informatie verzameld, maar methode kan mogelijk ingekort worden vanwege overlap in vragen.

Voor- en nadelen groepssessies

Groepssessies bieden efficiëntie en interactie, maar kunnen leiden tot onderlinge beïnvloeding en aandachtsverstoring.

Alternatieve aanpak

Overweeg 1-op-1 mini-interviews bij verwachte groepsdynamiekproblemen.

Conclusie en toekomstperspectief

- Het huidige praktijkgericht onderzoek naar Topscore Fit heeft waardevolle inzichten opgeleverd voor programmaverbetering. Door de stem van de deelnemers centraal te stellen, zijn concrete aanbevelingen geformuleerd die de effectiviteit en aantrekkelijkheid van het programma kunnen vergroten.
- De focus op implementatie van nieuwe elementen, zoals het beloningssysteem en goal setting, biedt kansen voor verhoogde participatie en langdurige gedragsverandering.
- Voortdurende evaluatie en aanpassing blijven essentieel voor het succes van Topscore Fit.



Vragen of suggesties?



Referenties

1. WHO, Physical activity. 2024.
2. Wu, X.Y., et al., The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. PLoS One, 2017. 12(11): p. e0187668.
3. Leefstijlmonitor – Aanvullende module Bewegen en Ongevallen, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS. 2019.
4. Evaluation of a participatory physical activity promotion intervention in Dutch adolescents: the SALVO study. A parallel group randomised trial. Journal of Physical Education and Sport, 2023. 23(7).
5. Anselma, M., E. Venneker, and S. Nouwens, Participatief actieonderzoek met leerlingen van het vmbo. Naar meer bewegen op school, of toch niet? Factsheet Mulier Instituut, 2023.
6. Boonekamp, G.M.M., J.A.J. Dierx, and E. Jansen, Motivating students for physical activity: What can we learn from student perspectives? European Physical Education Review, 2020. 27(3): p. 512-528.
7. PLA Notes CD-ROM 1988-2001 15 Tips for trainers: Introducing the H-form' - a method for monitoring and evaluation, 1999. Zie <https://www.iied.org/g01823>.



Doelen stellen

Het stellen van doelen is belangrijk en kan je helpen om betere resultaten te behalen. Daarom gaan we voor de komende periode doelen stellen op het gebied van sporten, bewegen, gezondheid en voeding. Vul deze hieronder in en onderteken ze vervolgens met een handtekening.

Wat wil je aan het einde van Fit bereikt hebben?

.....

.....

.....

Wat kan jou helpen om dit doel te halen?

.....

.....

.....

Welke acties ga je zelf ondernemen om dit doel te behalen?

.....

.....

.....

Handtekening

Hierbij verklaar ik dat ik me aan de gemaakte afspraken houd en mijn best ga doen om de doelstellingen te behalen:

.....



Fit blijven

Wat ga jij doen om Fit te blijven? Het is belangrijk om ook na Fit voldoende te blijven sporten en bewegen. Het stellen van een doel kan hierbij helpen. Denk na over jou persoonlijke sport doelstelling en beschrijf welke stappen je gaat ondernemen om de doelstelling te behalen.

Sport doelstelling

Wat ga je doen om Fit te blijven?

.....

.....

.....

Wat is daarvoor nodig?

.....

.....

.....

Wanneer wil je dit gedaan hebben?

.....

Handtekening

Hierbij verklaar ik dat ik me aan de gemaakte afspraken houd
en mijn best ga doen om de doelstellingen te behalen:

.....



Goalsetting – richtlijnen voor trainers

Intro

Om het gebruik van het doelstelling formulier te optimaliseren zijn hieronder een aantal richtlijnen, tips en tools gedeeld die jou als trainer kunnen helpen. Er zijn 2 verschillende formulieren: Het doelstelling formulier laat de leerlingen nadenken over wat ze tijdens Fit willen bereiken. Ook geeft het de coach handvatten om de leerlingen beter te kunnen helpen. Het doelstelling vervolg formulier laat de leerlingen nadenken over hoe ze na Fit in beweging kunnen blijven.

Uitleg aan leerlingen

Aan de leerlingen leg je uit dat het stellen van doelen belangrijk is en kan helpen bij het halen van betere resultaten. Door een doel te stellen ga je een afspraak met jezelf aan en denk je na over welke stappen je moet nemen om dit te behalen, dit formulier helpt daarbij.

Wanneer invullen

Doelstelling formulier: 2e les van een traject

Doelstelling vervolg formulier: 9e les van een traject

Hoe invullen

De leerlingen vullen de formulieren klassikaal tijdens de les voor zichzelf in. De coach loopt rond, beantwoordt vragen en stuurt aan op een zo duidelijk mogelijke invulling.

Evaluatie

Tijdens de 3e en 4e les gaat de coach individuele gesprekken aan met de leerlingen om de gestelde doelen te bespreken en eventueel te verbeteren. Gedurende het traject blijft de coach aandacht besteden aan de gestelde doelen om vervolgens tijdens het eindevaluatiegesprek te bespreken in hoeverre de doelstelling behaald is. Tijdens de 10e, 11e en laatste les van een traject worden de vervolg doelstellingen individueel besproken en aangescherpt indien nodig. De coach biedt hierin ook begeleiding en kan verschillende tools toepassen.

Tools

Tijdens de gesprekken met de leerlingen kan het helpen om Motivational Interviewing toe te passen. Deze gesprekstechniek is gericht op het bewerkstelligen van gedragsverandering waarbij je als coach vragen stelt die sturen naar een eigen oplossing. Je stimuleert de leerling door middel van open vragen om zelf na te denken en verantwoording voor het bedachte doel te nemen.



GOAL SETTING IN TOPSCORE FIT: AN IMPLEMENTATION STUDY

Luus Visser (6122833)

Internship period: 18-11-2024 – 21-02-2025

Supervisors:

Lonneke van Leeuwen, PhD, Assistant Professor, dept. Public Health team, Julius
Centre for Health Sciences and Primary Care

Lisa Verwijmeren, MD, PhD, dept. Public Health team, Julius Centre for Health
Sciences and Primary Care

Abstract

Objective

To evaluate the facilitators and barriers to implementation of goal setting in Topscore Fit, a 12-week after-school sports programme for vmbo students who do not participate in after-school sporting activities.

Methods

A qualitative design was employed to gain insight into facilitators and barriers to the implementation of goal setting. The implementation framework developed by Proctor et al. was utilised to evaluate the implementation of goal setting based on the proposed implementation outcomes. Through interviews, facilitators and barriers were identified for each implementation outcome. Eight students who participated in Topscore Fit between November 2024 and February 2025, along with two programme coaches, were interviewed. A content analysis of ten goal setting forms was conducted. Thematic coding of the interviews and goal setting forms was conducted using Excel.

Results

Content analysis of the goal setting forms revealed the following goals: improving fitness, enhancing strength, experiencing enjoyment in sporting activities, reducing weight and training specific skills. Interviews with the students indicated appropriateness and the time aspect of feasibility as facilitators, while acceptability and difficulty (feasibility) were identified as barriers. Interviews with the coaches revealed that acceptability, adoption and appropriateness were facilitators. Feasibility and fidelity were most frequently identified as barriers.

Conclusion

The findings indicate that goal setting has potential as a valuable addition to Topscore Fit, but refinement is required to enhance optimal implementation. Future research could assess the effectiveness of goal setting in promoting sustained sports participation.

Introduction

It is widely known that physical activity (PA) is beneficial for children's and adolescents' health. A number of immediate benefits have been identified, including a positive effect on adiposity, bone mass density and enhanced cardiorespiratory fitness (1, 2). Furthermore, evidence indicates that PA in youth is psychologically beneficial, with effects including higher self-esteem and lower stress levels (3). In adults, it is shown that physical inactivity is associated with chronic lifestyle-related diseases such as cardiovascular disease, type 2 diabetes, osteoporosis and breast and colon cancer (4, 5). While the adverse effects of these conditions are typically observed in adulthood, there is a growing recognition that their development often commences in childhood and adolescence. During this developmental period, a significant number of habits and preferences are established (2, 6). The experiences during this time may potentially influence the long-term lifestyle patterns observed in adulthood. It is therefore evident that the promotion of PA must begin at an early age.

In order to encourage the population to participate in PA and to raise awareness of the importance of exercise for maintaining a healthy lifestyle, PA guidelines have been established in the Netherlands. The Dutch guidelines are based on those set by the World Health Organization (7), with the addition

of a supplementary recommendation. It is recommended that children engage in at least 60 minutes of moderate-to-vigorous intensity PA per day in combination with muscle- and bone-strengthening activities three times a week (8). However, data provided by CBS in 2023 indicated that merely 40% of individuals between the ages of 12 and 16 met the recommended guidelines on PA (9). It is noticeable that vmbo students demonstrate a lower level of PA in comparison to their peers in havo and vwo schools (10). This is a cause for concern in the context of public health, as the group in question consisted of more than half of the high school students in the Netherlands in school year 2022/2023 (51.7%) and stands to benefit from additional attention (11).

In order to address this concern, a number of initiatives have been introduced with the objective of encouraging vmbo students to engage in more PA. One such initiative is *Topscore Fit* (TSF), a programme developed and implemented by Team Sportservice Amsterdam (12). In TSF, vmbo students from the first two years who do not participate in any sports activity are offered a 12-week after-school course in which they are introduced to different types of sports. The objective of the programme is to encourage students to engage in sporting activities and to derive pleasure from physical exercise.

The programme has been undergoing modifications to ensure optimal fit with the students' preferences and the desired outcomes. A recent addition to the TSF programme is the introduction of goal setting at the outset, with the objective of encouraging students to engage in sporting activities over the long term. Goal setting is a behavioural change technique that has been widely used and is defined as “the process of deciding what you want to achieve or what you want someone else to achieve over a particular period” (13). There is a considerable amount of empirical evidence that goal setting is effective in changing behaviour and there are numerous reviews on goal setting strategies (14). For instance, Locke and Latham set forth their goal setting theory, which describes the optimal means of goal setting. Evidence indicates that goals are most effective when they are “specific and sufficiently difficult” (15). Furthermore, evidence suggests that goals are more effective when they are expressed verbally or in written form and discussed in person with a practitioner, as opposed to being set individually or discussed online (16). In addition, goals set for a group of people are more effective than those set individually. During TSF, participants set both an individual goal and a group goal. They also describe how they plan to achieve the goal and within what timeframe.

The goal of the present study is to evaluate the innovation of goal setting in TSF. One method of assessing new innovations, such as goal setting, is through the lens of an implementation framework. One such framework is that proposed by Proctor et al. (17). In their framework, Proctor and colleagues identified eight implementation outcomes, defined as “the effects of deliberate and purposive actions to implement new treatments, practices, and services”. This framework has been employed in a considerable number of implementation studies in the past, thereby establishing its position within the implementation science (18, 19). In Proctor's framework, the assessment of implementation outcomes is dependent on the stage of implementation. As the innovation has recently been implemented as a pilot for the first time, it remains in the early implementation stage. Therefore, the implementation outcomes that will be evaluated in the present study are acceptability, adoption, appropriateness, cost, feasibility and fidelity. Implementation outcomes penetration and sustainability can be assessed in the mid to late implementation phase. The definitions of the implementation outcomes to be evaluated, as proposed by Proctor et al., are presented in Box 1. The

objective of this study is to gain insight into the facilitators and barriers of the implementation of goal setting in Topscore Fit.

Implementation outcome	Definition
Acceptability	The perception among implementation stakeholders that a given treatment, service, practice or innovation is agreeable, palatable, or satisfactory.
Adoption	The intention, initial decision, or action to try or employ an innovation or evidence-based practice.
Appropriateness	The perceived fit, relevance, or compatibility of the innovation or evidence based practice for a given practice setting, provider, or consumer; and/or perceived fit of the innovation to address a particular issue or problem.
Cost	The cost impact of an implementation effort.
Feasibility	The extent to which a new treatment, or an innovation, can be successfully used or carried out within a given agency or setting.
Fidelity	The degree to which an intervention was implemented as it was prescribed in the original protocol or as it was intended by the programme developers.

Box 1: Definitions for implementation outcomes by Proctor et al. (17).

Materials and methods

Study context

The present study is conducted within the context of TSF, which takes place at schools in Amsterdam (11). For TSF, students in their first or second year of vmbo are selected who are not already members of a sports club and do not participate in any form of after-school sports. Students are recruited from vmbo schools in Amsterdam by a coach from TSF. The programme comprises weekly sports lessons delivered by a coach and is conducted over a 12-week period. A recent addition to TSF is the incorporation of goal setting at the outset of the programme. The goal setting component of the programme was developed through a collaborative process between the researcher and a TSF coach. Students are asked to identify both an individual goal and a group goal. They are requested to complete a goal setting form, which consists of three questions for the individual goal and three for the group goal. These questions relate to the goals themselves, how the students intend to achieve them, and the timeframe in which they intend to achieve them. The goal setting form is presented in supplementary data 1.

Design

In order to gain insight into the facilitating factors and barriers to the implementation of goal setting in the programme, as expressed by both students and coaches, a qualitative approach was selected. The current study is based on semi-structured interviews conducted during one of the TSF lessons with the students who participate in TSF and with the coaches. In addition, a content analysis of the goal setting forms was conducted to understand the themes within the goals set and the action plans to achieve the goals.

Participants

The participants were students who participated in TSF at two schools in Amsterdam. At one school, the TSF programme had been successfully enrolled and lessons concentrated on fitness workouts. At the other school, student recruitment had not yet been completed. The main sporting activity was football and the most important objective was for the students to enjoy themselves. Inclusion criteria for the students were children who participated in TSF between the November 2024 and February 2025. Students who did not provide informed consent to participate in the study, or whose parents did not provide such consent on their behalf, were excluded from the study. In addition to the students, two coaches from TSF were invited to participate in the interview. One of these coaches (coach 1) was the coach involved in the development of the goal setting form and had implemented goal setting as a component of the TSF lessons. The other coach (coach 2) had recently started incorporating goal setting into his lessons. Consequently, the study excluded students of coach 2, who had implemented the goal setting forms after the conclusion of the data collection phase.

Procedure

Interviews with students

To recruit the participants for the interviews, the coach distributed letters to the students, providing them with information about the research project and an invitation to take part. The letter detailed the specifics of the interview and the consent procedure. If the student (or their parents) did not wish (for them) to participate, they could inform their coach. Participation was entirely voluntary, and students were free to withdraw at any time. It was made clear that by taking part in the interview, participants were indicating their consent for their contributions to be collected, stored, and used for the purposes of this study. At the start of the interview, the students were informed that they would be asked to take notes through post-it notes on a paper canvas, and that no identifying information, either direct or indirect, would be stored. Following the interview, the researcher would take notes either in written form (on the paper canvas with a different colour pen or on a separate document) or in audio format as voice recordings. Students received a small gift for their participation.

Interviews with coaches

The coaches were provided with an information letter by e-mail, containing the same elements as the one distributed to the students, as well as details regarding the researchers' data privacy protocols and the fact that the interview would be recorded. The interview was recorded using MS Teams and subsequently transcribed, with the removal of any direct or indirect identifying information.

Content analysis goal setting forms

As a part of the TSF programme, the students were requested to complete goal setting forms. Upon completion, the students were informed of the analysis of the goal setting forms by a letter containing information regarding the study and the consent procedure. Should they not wish for their goal setting form to be utilised, they were given the option to inform their coach. Following the absence of any objections from the students, their coach provided images of the goal setting forms without any identifying information.

Materials

Interviews with students

For the interviews, a paper canvas was prepared with a visual scale featuring five emoticons, which enabled the students to indicate their level of satisfaction with the goal setting process. Following the placement of their post-it note, the question was posed of why they had placed it in that specific location. This was done to gain information about the students' positive and negative perceptions of the goal setting process. Once a more detailed insight into the students' perceptions of the goal setting process had been gained, further open-ended questions were posed in order to gain insight into the implementation outcomes by Proctor et al. (17). This approach was adopted to encourage spontaneous responses and to avoid potential bias from suggesting responses (20, 21). Examples of such questions include, "To what extent do you consider goal setting to be a useful method? Can you explain why?," and "How easy or difficult was it for you to set goals? Please explain." A full overview of the questions is provided in supplementary data 2. To distinguish between aspects that the students mentioned by themselves and thus considered important, any comments made by participants in response to a question from the researcher were written on a post-it note featuring a different colour. The interviews lasted approximately five to ten minutes.

Interviews with coaches

In the opening phase of the interviews with the coaches, two initial questions were posed. The first was whether they could express their general satisfaction with the implementation of goal setting. This was achieved by providing them with a scale ranging from 1 to 10, with 1 representing the least satisfied and 10 representing the most satisfied. The second question was whether they could explain the reasons for this satisfaction. Subsequently, questions were posed regarding the various implementation outcomes to identify the facilitators and barriers to the implementation of goal setting. Examples of these questions include the following: "To what extent does goal setting fit within the programme? And why?" and "How much time did goal setting take you? And is this amount of time reasonable?". A full overview of the questions is provided in supplementary data 3. The interviews lasted approximately 30 minutes.

Data analysis

Interviews

The interviews with students and coaches were subjected to a thematic analysis using deductive coding in Excel. Deductive coding represents an approach to the relationship between theory and research, in which data is collected with reference to ideas inferred from the theory (22). The data from the post-it notes and interview reports were categorised as one of the implementation outcomes as defined by Proctor's model. This was achieved by utilising a structured codebook containing code definitions and illustrative examples. Subsequently, the statements were classified as either facilitators or barriers. Thereafter, the fragments were coded according to themes, allowing for the determination of whether the predominant factors within each implementation outcome were facilitators or barriers.

Content analysis goal setting forms

The goal setting forms were received in the form of images, which were then transcribed in an Excel spreadsheet. Thereafter, a thematic analysis was conducted on the goal setting forms using inductive coding in Excel. Inductive coding represents an approach to the relationship between theory and research, in which the theory is generated from the collected data (22). This approach is designed to

identify overarching themes within the set goals and the students' strategies for achieving these goals.

Ethical considerations

The present study constitutes a substudy of the VMBO Sportlab (23). The research protocol of the VMBO Sportlab has been reviewed by an ethical commission and was subsequently accepted. This research is conducted in accordance with the General Data Protection Regulation (GDPR) and the Dutch GDPR Implementation Act, as the GDPR applies to sound recordings of the interviews with the coaches. Furthermore, the studies are conducted in accordance with the Health Research Code of Conduct. The research methodology outlined in the protocol does not fit within the scope of the WMO. It does not constitute medical scientific research. The objective of the research is not to address a question pertaining to health or to gain medical knowledge that is also applicable to populations outside the direct study population. Data on the health of young people are not actively collected, and research participants are not subjected to behavioural regulations. Participants are invited to participate in an interview. The physical and/or psychological integrity of research participants is not violated.

Results

The results are presented in two parts. Firstly, a content analysis of the goal setting forms will be presented. Secondly, an analysis of student and coach interviews structured around Proctor's implementation outcomes will be discussed. Additionally, a reflection of the author's observations will be provided.

Content analysis goal setting forms

The goals identified by the students included improving fitness, enhancing strength, experiencing enjoyment in sporting activities, reducing weight and training specific skills. Examples of goals set by students include: "a better fitness level", "gaining strength", "more enjoyment in sports", "losing weight", and "improved skills in football". It was observed that the fitness group set goals related to enhancing physical fitness and strength. In contrast, the goals of the other groups centred more on deriving pleasure from participating in sporting activities.

In response to the question regarding the strategy for achieving their goals, the majority of students indicated their intention to "attend the TSF lesson every week". However, one student proposed a different approach, stating "by working hard", while another student suggested "by eating healthy meals" as a means of achieving the goal of weight loss. With regard to the goal of deriving pleasure from sporting activities, two students articulated their desire to adopt a positive attitude towards the lessons.

In relation to the timeframe for achieving their goals, the majority of respondents indicated a wish to accomplish this by the end of the academic year. This response was primarily from students who had indicated that they would achieve their goal by attending every lesson. Furthermore, other timeframes that were proposed included "as soon as possible", "within six weeks", "within one month", and "within the next three months".

In one school, the goal setting forms were not completed before the conclusion of the content analysis. The coach provided an illustration of a few of the goals that had been set by the group, one

of which was to promote working together. The coach explained that students need to understand that they can achieve more by working as a team, and that this is achieved by providing each other with positive and constructive feedback. The coach also identified another goal to organise an event, such as a football tournament with teachers or other schools. This approach, as articulated by the coach, is designed to encourage students to recognise the necessity of positive behavioural change in order to effect meaningful outcomes.

Implementation of goal setting

The following sections describe the facilitators and barriers to implementation expressed by students and coaches for each of the implementation outcomes.

Participants

A total of 8 students were interviewed, resulting in 38 post-its. Of these, 16 were mentioned spontaneously, and 22 following a question from the researcher. All of the students who were interviewed were men, and the majority of them were from a non-Western background. Two TSF coaches were interviewed, both male and from a Western background.

Students

Quantitative evaluation of the goal setting form

The mean score that students allocated to the goal setting form on the emoticon scale was 4, with a lowest score of 3 and a highest score of 5.

Qualitative evaluation of the goal setting form

The focus of the discussion was not on the following implementation outcomes: adoption, cost and fidelity. Instead, the discussion centred on the implementation outcomes of acceptability, appropriateness and feasibility.

The quotations that emerged in relation to the acceptability of the implementation primarily addressed the general satisfaction with goal setting and whether the students viewed it to be worth the effort. With regard to the general satisfaction with goal setting, a number of students expressed the opinion that it was a useful technique, while a single student did not share this opinion and was uncertain as to whether goal setting would be useful for him. Furthermore, one student articulated a dislike for the completion of forms, whilst another considered the goal setting form to be a valuable addition to the programme. In response to the question regarding the perceived value of completing the goal setting form, a number of students expressed a preference for continuing with the TSF lesson and playing sports, rather than completing the form. Conversely, a single student expressed a positive perception of the form. Consequently, the perceived value of the goal setting form could be considered a barrier to implementation. With regard to the acceptability of the implementation, the majority of the facilitators regarded general satisfaction, although it has also been cited as a barrier. The perceived value was cited most frequently as a barrier to implementation.

Regarding the appropriateness of the implementation, the students described that the goals they set for themselves had a motivational effect, encouraging them to work towards their goals. For instance, one student stated that the goal setting form had been a motivating factor for him, and that it had prevented him from giving up attending lessons. Another student described how, once a goal had been set, he was able to focus on working towards it, thereby facilitating improvement. One student

provided an additional reason for the relevance of the goal setting form, stating that once the coach was aware of the students' goals, he would be able to determine what components to incorporate into the lessons. In summary, all statements pertaining to appropriateness were found to be facilitating factors.

Most of the students' contributions focused on the feasibility of the implementation. The two principal themes that emerged were time and difficulty. It is important to note that the majority of these responses were provided subsequent to questions posed by the researcher. The questions referred to the time allowed for completion of the goal setting form and the ease or difficulty of setting a goal, with respondents invited to provide a reason for their response. Time seemed to be a facilitating factor in implementation, as all quotes related to time consistently indicated sufficient time for the completion of the goal setting form. Of the quotes relating to the difficulty of completing the goal setting form, more than half stated that it was not difficult, thereby serving as a facilitating factor. An illustration of a citation from a student is as follows: "I found it easy to come up with a goal I wanted to achieve because I have wanted to achieve that goal for a while". Conversely, some students expressed that they found the goal setting form difficult to complete. In particular, the question about the timeframe in which the students wanted to achieve their goals seemed to be difficult, as indicated by two students. Therefore, for some students the difficulty was a barrier to implementation. Overall, in terms of feasibility as an implementation factor, time has been identified as a facilitator, while difficulty has been cited as both a facilitator and a barrier to implementation.

Two students provided feedback on the current goal setting form. One student proposed the implementation of an online goal setting form, suggesting that this would facilitate the completion process, as it would be possible to complete the form on one's phone. The other student indicated a preference for completing the form in person with their coach, thereby allowing for the expression of goals verbally rather than in written form.

Coaches

Quantitative evaluation of the goal setting form

The coaches awarded marks of 7.5 and 10 to the goal setting form, respectively.

Qualitative evaluation of the goal setting form

In relation to the acceptability of the implementation, both coaches expressed a positive stance on the goal setting form, considering it to be a useful technique in general. Additionally, coach 1 noted that the students approach the goal setting process with commitment, thereby facilitating the implementation of the form. Coach 2 asserted that it falls within the scope of his responsibilities as a coach to complete the forms with the students. In conclusion, with regard to acceptability, solely facilitating factors have been cited.

In relation to the implementation outcome of adoption, the fact that coach 1 took action to implement the goal setting form is a facilitator in itself; however, coach 2 completed the form with four students, out of a group of ten. By demonstrating a generally positive stance on the form, he did express his intention to complete it with the remaining students. Furthermore, coach 1 expressed his intentions to provide individual support to the students with regard to completing the goal setting form. The adoption itself could be seen as a facilitator for coach 1, however, coach 2 had experienced greater difficulty in implementing the form, acting as a barrier.

In terms of appropriateness, both coaches identified several facilitators. Three quotations by coach 1 indicated that he considers goal setting to be beneficial for TSF, stating that he feels like goal setting is a useful addition to the programme and that the students will benefit from giving thought to what they want to achieve. He also noted that goal setting serves as an effective tool for communication with students, aiding in the identification of their needs. As a facilitating factor for the students, he stated that the goals assist students in attending lessons with a higher level of commitment to sporting activities, and that the goals are aligned with their needs. For instance, he stated that a student who he knows participates in TSF for the purpose of enjoyment has set that as his goal. Conversely, another student who is overweight has stated on his goal setting form that he wants to lose weight. The sole barrier that was identified by coach 1 was the students' initial surprise regarding the goal setting form, which resulted in a number of superficial goals, as the students had not yet had the opportunity to carefully reflect upon the goal setting form. In accordance with the aforementioned statements made by coach 1, coach 2 expressed his opinion that goal setting is a useful innovation for TSF. He elaborated that students will learn that when commencing a task, it is essential to have a clear understanding of the desired outcome. This lesson will be valuable for students throughout their lifetimes. Furthermore, he articulated that it serves as an effective instrument in acquiring knowledge about the students, a point that was previously emphasised by coach 1 as well.

In the interviews with both coaches, the implementation outcome that was discussed most was feasibility. Coach 1 mentioned a couple of facilitating factors. Firstly, he stated that there was sufficient time to complete the goal setting forms with the students. This view was also expressed by coach 2. A period of time was scheduled at the beginning of a TSF lesson for the completion of the form. As asserted by both coaches, it is preferable for the students to complete the forms at the beginning of the lesson, as it is not possible for them to be left unattended while participating in fitness activities. Secondly, the groups in the TSF programme consist of a small number of students, which facilitates the completion of the form, as it does not require a large amount of time. Finally, both coach 1 and coach 2 stated that they had the necessary experience in supporting students in completing the form, which had facilitated the implementation of goal setting. Coach 2 cited an additional facilitator for implementation, namely the simplicity and clarity of the goal setting form, which facilitated its completion and utilisation.

The barriers to implementation cited by coach 1 were predominantly of a practical nature, primarily due to time scheduling constraints that made it challenging to assemble all students for the completion of the form collectively. The frequent disruption to regular school lessons resulted in the absence of students in the TSF lessons, which, in turn, impeded the collective completion of the form. Coach 2 shared this sentiment. Additionally, it was noted that the larger the group, the more time-consuming it would be to complete the forms. Furthermore, coach 1 cited a barrier regarding the necessity of students for individualised attention during the form completion process, particularly with regard to the question concerning the desired timeframe for achieving the goal. This finding is consistent with the students' statements regarding their difficulty in completing the form. Moreover, he noted that he had provided some examples of goals for the students, but that some of them adopted these examples without considering their own goals. In addition to the practical barriers cited by coach 1, coach 2 highlighted another practical issue, which was that the group was not consistently optimally motivated to complete the form. There were occasions when the group's mood

was negative, which resulted in the coach focusing on sports training instead of on the completion of the form. He stated that his group was sometimes challenging to direct, resulting in a delay to the implementation of the goal setting form. This was due to his wish for his students to be in the right mindset for completing the form. With regard to the feasibility of the implementation as stated by the coaches, both facilitators and barriers have been identified.

In the context of evaluating the fidelity of implementation, coach 1 asserted that there existed no explicit guidelines or prescribed methodology for the adoption of the goal setting form. While he did not explicitly express the opinion that this absence of guidelines constituted a hindrance to implementation, he did propose that the allocation of a specified timeframe or the adoption of a predetermined methodology might facilitate the process. Coach 2 confirmed the absence of explicit guidelines, though he stated that he did not find them necessary.

With regard to the cost of implementation, no financial costs were mentioned by either of the coaches.

Reflections

A difference was evident in the responses given by the two groups during the interviews. Members of the first group had dedicated less consideration to the goal setting form, and consequently, they experienced difficulty in providing answers to the interviewer's questions. In contrast, the majority of students in the second group demonstrated a higher level of engagement with their goals and provided more elaborate responses. This finding is consistent with the expectations derived from the nature of the lessons and the composition of the groups. The coach indicated that the recruitment of students for the first group presented a significant challenge. When a few students were available for the lessons, the coach's primary focus was on engaging in sporting activities rather than dedicating excessive time to the completion of the form. This may have potentially resulted in the students encountering challenges in reflecting on the goal setting form, a difficulty that was evident during the interviews. The second group engaged primarily in fitness activities, leading to the establishment of more precise goals. This group demonstrated a higher level of motivation and provided more detailed responses during the interview.

The primary objective of the implementation of goal setting was to motivate students to formulate long-term goals following the termination of TSF. An analysis of the goal setting forms revealed that the majority of students focused on short-term goals within the context of the TSF. In addition to the emphasis on short-term objectives, the goals were found to be somewhat shallow and unspecific. This can be seen in goals such as "I want to be stronger" or "I want to be more fit". This observation was also made by coach 1.

Discussion

Acceptability and appropriateness

The implementation of goal setting in TSF demonstrates promising acceptability and appropriateness. While the acceptability of goal setting among students was generally positive, some students expressed a preference for participation in sports activities over the completion of forms. The coaches' attitudes towards goal setting were positive, identifying it as a valuable addition to TSF. The appropriateness of goal setting was positively received by students and coaches. Students found goal setting motivating and useful in structuring their progress. Both coaches acknowledged the goal

setting form as a constructive instrument for the communication of goals and needs with students. In general, it was apparent that acceptability and appropriateness were facilitating factors in the implementation of goal setting.

As one student suggested, an alternative method of goal setting, such as a digital format, could accommodate different student preferences and enhance acceptability. As demonstrated in previous research, students have positive attitudes towards digital environments for goal setting, appreciating their ease and usefulness (24). Moreover, the study showed that online goal setting mechanisms were more effective than paper-based goal setting approaches. Nevertheless, disadvantages of reading from screens have been demonstrated. It has been shown that reading from paper is more effective than reading from a screen, due to better text processing and reduced mind wandering (25). Furthermore, when the digital format is displayed on one's phone, social media and incoming text can cause potential distractions (26). A key benefit of utilising a paper-based goal setting sheet is that it enables both students and coaches to readily access the goals, facilitating ease and flexibility in making adjustments. Further studies could assess how different formats (digital vs. paper-based) influence student engagement with goal setting.

Feasibility and fidelity

The implementation of goal setting faces challenges related to feasibility, with this being the most frequently identified barrier to implementation. The feasibility of the implementation was supported by sufficient time for completion; however, certain students found specific aspects of the goal setting form challenging, particularly the timeframe question. Coaches also identified a number of practical barriers, including scheduling conflicts, varying student attendance, and differences in motivation levels among students, which resulted in the implementation of the goal setting form being hindered. To address these issues, it is recommended that students are informed that the completion of the form is scheduled for the following lesson, so that they can be present and initiate the process of formulating a goal. Furthermore, in order to address the students' difficulty in completing the form, coaches should provide individualised support to students during the completion of the form. It is important to acknowledge that this will require an investment of time, possibly enhancing existing practical barriers.

The findings suggest that the goal setting implementation may encounter challenges regarding fidelity. The goal setting was intended to contribute to long-term sports participation, while most of the students set short-term goals for the duration of the TSF programme. Furthermore, it was observed that students frequently formulated broad or vague goals, such as "improving fitness" or "losing weight". According to Locke and Latham's goal-setting theory, goals that are specific and challenging yield optimal results (15). From the interviews with coaches, it was evident that explicit guidelines were lacking. The content of the goal setting forms indicates that coaches should be provided with adequate instructions and that a structured guideline on how to formulate long-term and specific goals using the SMART principle (27) is necessary. This recommendation is supported by the conceptual framework for implementation fidelity proposed by Carroll et al., which asserts that the provision of guidelines on how to deliver an innovation can impact the quality of its implementation, which may influence the fidelity (28). Additionally, the utilisation of guidelines contribute to a more consistent, long-term implementation of the innovation. This is a particular benefit for TSF, since the programme is supported by a number of coaches. Future research could

investigate the impact of the use of structured guidelines on goal setting. Furthermore, following the completion of the proposed modifications, further research could concentrate on assessing the long-term implementation of goal setting, thereby using implementation outcomes such as penetration and sustainability.

Conditions

It appears that the implementation of goal setting in TSF is dependent upon the extent to which TSF itself is integrated within the school. Both coaches noted that the recruitment of students for TSF was challenging, with one coach indicating that his students required the appropriate mindset to commence the completion of the goal setting forms. It was indicated that the students were, on occasion, exhibiting a negative mindset, and it was emphasised that the completion of the goal setting form required the optimal "timing and momentum". It is important to note that these conditions are not directly related to the process of goal setting itself. Rather, they are related to TSF and its participants. The findings of this pilot study indicated the necessity of ensuring that the establishment of TSF is adequate, so that practical barriers do not become the predominant issue. For instance, the recruitment of students to form a group should be completed prior to the introduction of the goal setting form by coaches. The present study was conducted as a pilot study, with two schools from TSF participating. In the future, when goal setting is successfully implemented in more schools, the implementation could be evaluated on a larger scale. Furthermore, when goal setting is integrated as a component of TSF, further research could evaluate whether goal setting has a positive effect on sustained sports participation, which was the initial objective for implementation.

Strengths and limitations

The present study sought to evaluate an innovation that has recently been implemented in practice. The study identified several barriers to the implementation of the innovation in an early stage, resulting in clear recommendations for future TSF programmes. Furthermore, a notable strength of the study is its utilisation of a qualitative approach, which facilitated in-depth exploration of the experiences of students and coaches, thereby providing valuable insights into the implementation process.

However, it is important to acknowledge several limitations. Primarily, the students experienced difficulty comprehending the interview questions, which resulted in some providing responses related to TSF itself rather than the goal setting process. Moreover, the intention had been to pose open-ended questions to stimulate spontaneous responses and to avoid potential bias from suggesting responses. However, certain students appeared to experience difficulty in articulating their thoughts following an open-ended question. Consequently, the difficulty experienced by students in comprehending such questions resulted in a greater proportion of closed questions being posed, thereby risking bias. Furthermore, variability in student motivation and engagement influenced the quality of responses, with some students demonstrating minimal visible reflection on the process of goal setting. It is therefore recommended that an interview method be employed which would facilitate a more straightforward comprehension of the questions for students. This could be achieved by posing different questions or by utilising an alternative interview format, such as art-based methods (for example drawing), focus groups or digital technologies (29, 30). Future research could concentrate on the exploration and the effectiveness of alternative data collection methods with the particular target group, in order to enhance the quality and depth of insights gained.

From a methodological perspective, the inconsistent attendance of students and incomplete implementation of the goal setting form complicated the data collection process and may have influenced the overall findings by preventing the collection of the perspectives of all the students. Consequently, it is possible that data saturation has not yet been reached, which may result in an incomplete overview of the data, as not all students were interviewed. Notably, the students of coach 2 were not interviewed, despite their potentially valuable contributions, as they worked with different types of goals, such as working as a team. In the future, research into the implementation of goal setting should focus on interviewing students from different coaches. This would facilitate learning from a variety of perspectives and the assessment of whether the goal setting is being implemented in a similar fashion with different coaches.

Conclusion

The implementation of goal setting in TSF demonstrates promising acceptability and appropriateness. However, obstacles concerning feasibility and fidelity must be overcome to enhance optimal implementation. It is recommended that further research be conducted in order to assess the effectiveness of goal setting in promoting sustained sports participation.

References

1. Loprinzi PD, Cardinal BJ, Loprinzi KL, Lee H. Benefits and Environmental Determinants of Physical Activity in Children and Adolescents. *Obes Facts*. 2012;5(4):597-610.
2. Twisk JWR. Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents. *Sports Med*. 2012;31:617-27.
3. Calfas K, Taylor W. Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatr Exerc Sci*. 1994;6:406–23.
4. Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*. 2012;380:219-29.
5. Gaetano A. Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016;16(2):1069-74.
6. Hallal P, Victoria C, Azevedo M, Wells J. Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review. *Sports Med*. 2006;36(12):1019-30.
7. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour [Internet] 2020. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
8. Gezondheidsraad. Beweegrichtlijnen 2017 [Internet] 2017. Available from: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>.
9. Centraal Bureau voor de Statistiek. Leefstijl; persoonskenmerken. [Internet]. 2024 [Available from: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85457NED/table?ts=1733220059835>.
10. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor; persoonskenmerken [Internet]. 2024 [Available from: <https://statline.rivm.nl/#/RIVM/nl/dataset/50080NED/table?dl=9A5F4>.
11. Centraal Bureau voor de Statistiek. Jaarrapport Landelijke Jeugdmonitor 2023 [Internet]. 2023 [Available from: <https://longreads.cbs.nl/jeugdmonitor-2023/school/>.
12. Team Sportservice. Jeugd in Amsterdam [Internet]. 2024 [Available from: <https://www.teamsportservice.nl/amsterdam/jeugd/>.
13. Cambridge Dictionary. Goal setting [Internet]. Available from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/goal-setting#>.

14. Epton T, Armitage CJ. Goal Setting Interventions. *Handbook of Behavior Change*: Cambridge University Press; 2020. p. 554-77.
15. Locke EA, Latham GP. *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall; 1990.
16. Epton T, Currie S, Armitage C. Unique effects of setting goals on behavior change: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2017;85:1182-98.
17. Proctor E, Silmere H, Raghavan R, Hovmand P, Aarons G, Bunger A, et al. Outcomes for Implementation Research: Conceptual Distinctions, Measurement Challenges, and Research Agenda. *Adm Policy Ment Health*. 2011;38:65-76.
18. Serhal E, Arena A, Sockalingam S, Mohri L, Crawford A. Adapting the Consolidated Framework for Implementation Research to Create Organizational Readiness and Implementation Tools for Project ECHO. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*. 2018;38(2):145-51.
19. Packer L, Fahey C, Njau P, McCoy SI. Implementation Science Using Proctor's Framework and an Adaptation of the Multiphase Optimization Strategy: Optimizing a Financial Incentive Intervention for HIV Treatment Adherence in Tanzania. *JAIDS Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*. 2019;82:332-8.
20. Schuman H, Presser S. The Open and Closed Question. *American Sociological Review*. 1979;44(5):692-712.
21. Vinten G. Open versus closed questions - an open issue. *Management Decision*. 1995;33(4).
22. Bryman A. *Social Research Methods*. 5th ed. New York: Oxford University Press; 2016.
23. ZonMw. Vmbo sportlab gestart [Internet]. ZonMw; 2023 [Available from: <https://www.zonmw.nl/nl/nieuws/vmbo-sportlab-gestart>].
24. Chang C-C, Tseng K-H, Liang C, Liao Y-M. Constructing and evaluating online goal-setting mechanisms in web-based portfolio assessment system for facilitating self-regulated learning. *Computers & Education*. 2013;69:237-49.
25. Clinton V. Reading from paper compared to screens: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Reading*. 2019;42(2):288-325.
26. Lizunovaa IV, Weelb Avd, Garcia-Feboc L, Pshenichnaya EV. Reading on paper and screens: advantages, disadvantages, and digital divide. *Annals of Library and Information Studies*. 2022;69:34-43.
27. Doran GT. There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*. 1981;70(35).
28. Carroll C, Patterson M, Wood S, Booth A, Rick J, Balain S. A conceptual framework for implementation fidelity. *Implementation Science*. 2007;2.
29. Kirk S. Methodological and ethical issues in conducting qualitative research with children and young people: A literature review. *International Journal of Nursing Studies*. 2007;44(7):1250-60.
30. Flanagan SM, Greenfield S, Coa J, Neilson S. An exploration of the data collection methods utilised with children, teenagers and young people (CTYPs). *BMC Research Notes*. 2015;8(61).

List of abbreviations

Physical activity (PA)

Topscore Fit (TSF)

Supplementary Data

Supplement 1: Goal setting form



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?

.....

Hoe wil je dat bereiken?

.....

Wanneer wil je dat bereikt hebben?

.....

Groepsdoel

Wat willen we samen bereiken?

.....

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

.....

Wanneer willen we dit bereikt hebben?

.....

Handtekening

Hierbij verklaar ik dat ik me aan de gemaakte afspraken houd
en mijn best ga doen om de doelstellingen te behalen:

.....

Supplement 2: Interview questions students

Dutch

1. Kan je een post-it plakken op de 5-punts smiley-balk hoe positief je bent over het nadenken over jouw doelen en het invullen van jouw doelen op het formulier?
2. Waarom staat hij daar? Wat vind je positief? Zijn er nog andere dingen die je positief/goed vindt?
3. En waarom niet hoger, wat vind je negatief? Zijn er nog andere dingen die je negatief/niet goed vindt?
4. In hoeverre denk je dat het stellen van doelen nuttig is voor jou? Waarom?
5. In hoeverre denk jij dat het stellen van doelen helpt om meer uit Topscore-fit te halen? Waarom?
6. Vond je het stellen van doelen moeilijk, of juist makkelijk? En waarom?
7. In hoeverre was er genoeg tijd om doelen te stellen?
8. Heb je tips voor Topscore Fit hoe ze het formulier kunnen verbeteren, of jou beter kunnen helpen om doelen te stellen?

English

1. Can you stick a post-it on the 5-point smiley bar how positive you are about thinking about your goals and completing the goal setting form?
2. Why is it placed there? What do you think is positive? Are there other things you think are positive/good?
3. And why is it not placed higher, what do you find negative? Are there any other things you find negative/not good?
4. To what extent do you think goal setting is helpful for you? Why?
5. To what extent do you think setting goals helps you get more out of Topscore Fit? Why?
6. Did you find setting goals difficult, or easy? And why?
7. To what extent was there enough time to set goals and complete the form?
8. Do you have any tips for Topscore Fit on how they can improve the form, or help you set goals better?

Supplement 3: Interview questions coaches

Dutch

1. Hoe positief of negatief ben jij over het doelstellingsformulier (rapportcijfer)?
2. Waarom geen 1?
3. Waarom geen 10?
4. Welke zaken hebben het invullen van de doelstellingsformulieren door de deelnemers moeilijk gemaakt? Wat zijn belemmerende factoren?
5. Welke zaken hebben het invullen van de doelstellingsformulieren door de deelnemers makkelijk gemaakt? Wat zijn bevorderende factoren?
6. In hoeverre denk jij dat het stellen van doelen een werkzame/nuttige techniek is? Waarom?
7. Hoe makkelijk of moeilijk is het om het stellen van doelen in de Topscore Fit-les en jouw rol daarin te integreren? Wat maakte het makkelijk/moeilijk?
8. In hoeverre denk jij dat het stellen van doelen helpt om meer uit Topscore-fit te halen? En waarom?
9. In hoeverre past het stellen van doelen binnen het programma? En waarom?
10. In hoeverre sluit het stellen van doelen aan bij de behoeften van de deelnemers?

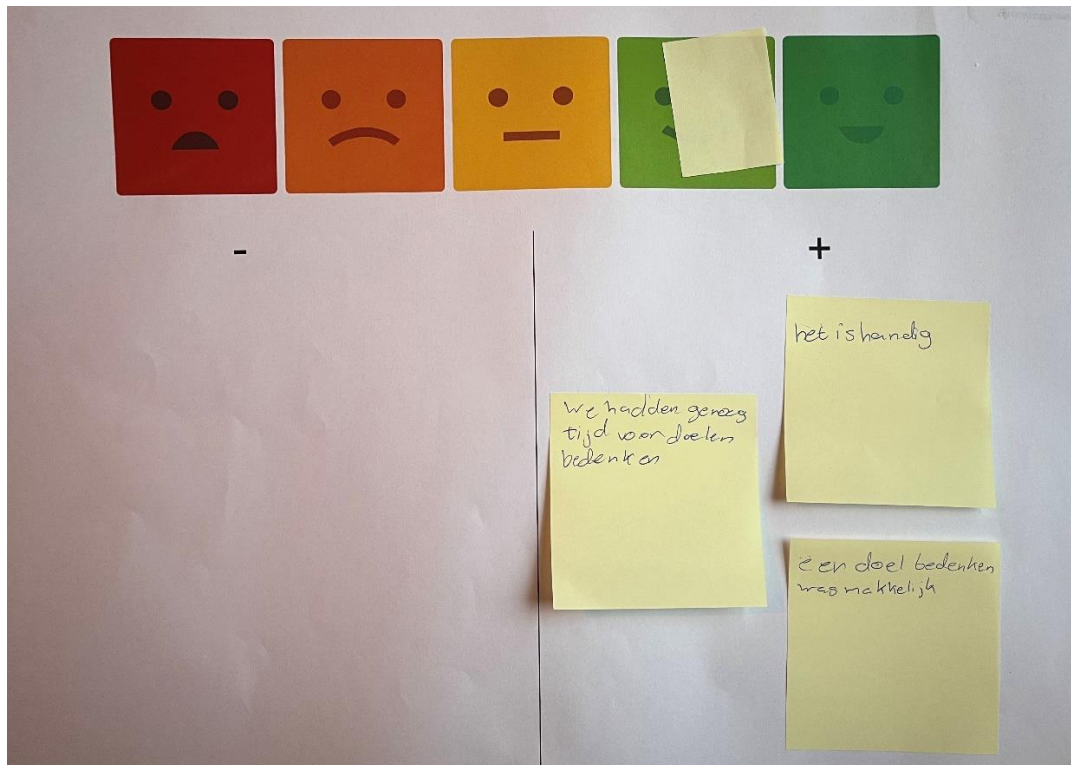
11. Hoeveel tijd heeft het stellen van doelen met de deelnemers je gekost? Was dat haalbaar? Zie je het als onderdeel van je rol? Of zie je het als iets extra's en had je die tijd liever in iets anders gestoken?
12. Is er tijdens de lessen genoeg tijd om doelen te stellen?
13. Heb je voldoende ervaring/training in het stellen van doelen met (minder gemotiveerde) leerlingen?
14. Zijn er van tevoren richtlijnen vastgesteld of een bepaalde methodiek om aan te houden bij het stellen van doelen? Zo ja, volg je die richtlijn of methode?
15. Heb je tips voor Topscore Fit hoe we het formulier kunnen verbeteren, of op een andere manier het stellen van doelen kunnen verbeteren?

English

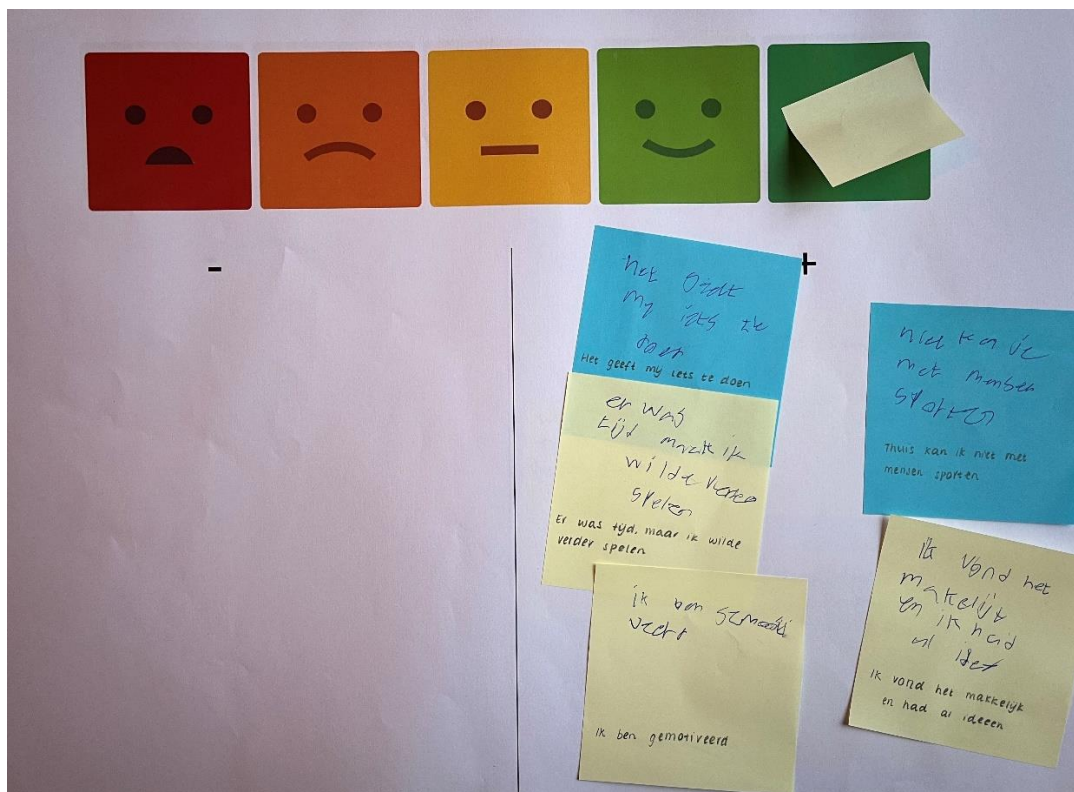
1. How positive or negative are you about the goal setting form (can you express this by giving it a score from 1 to 10)?
2. Why not a 1?
3. Why not a 10?
4. What issues made it difficult for participants to complete the goal setting forms? What are barriers?
5. What issues made it easy for participants to complete the goal setting forms? What are facilitators?
6. To what extent do you think goal setting is a useful technique? Why?
7. How easy or difficult was it to incorporate goal setting into the Topscore Fit lesson and your role in it? What made it easy/difficult?
8. To what extent do you think goal setting helps you get more out of Topscore Fit? And why?
9. To what extent does goal setting fit within the programme? And why?
10. To what extent does goal setting match the needs of the participants?
11. How much time did goal setting with the participants take you? Was it feasible? Do you see it as part of your role? Or do you see it as something extra and would have preferred to spend that time on something else?
12. Is there enough time during lessons to complete the goal setting form?
13. Do you have enough experience/training in goal setting with (less motivated) students?
14. Are there predetermined guidelines or methodology to follow when setting goals? If so, do you follow that guideline or methodology?
15. Do you have any tips for Topscore Fit on how we can improve the form, or otherwise improve goal setting?

Supplement 4: Paper canvas with post-its

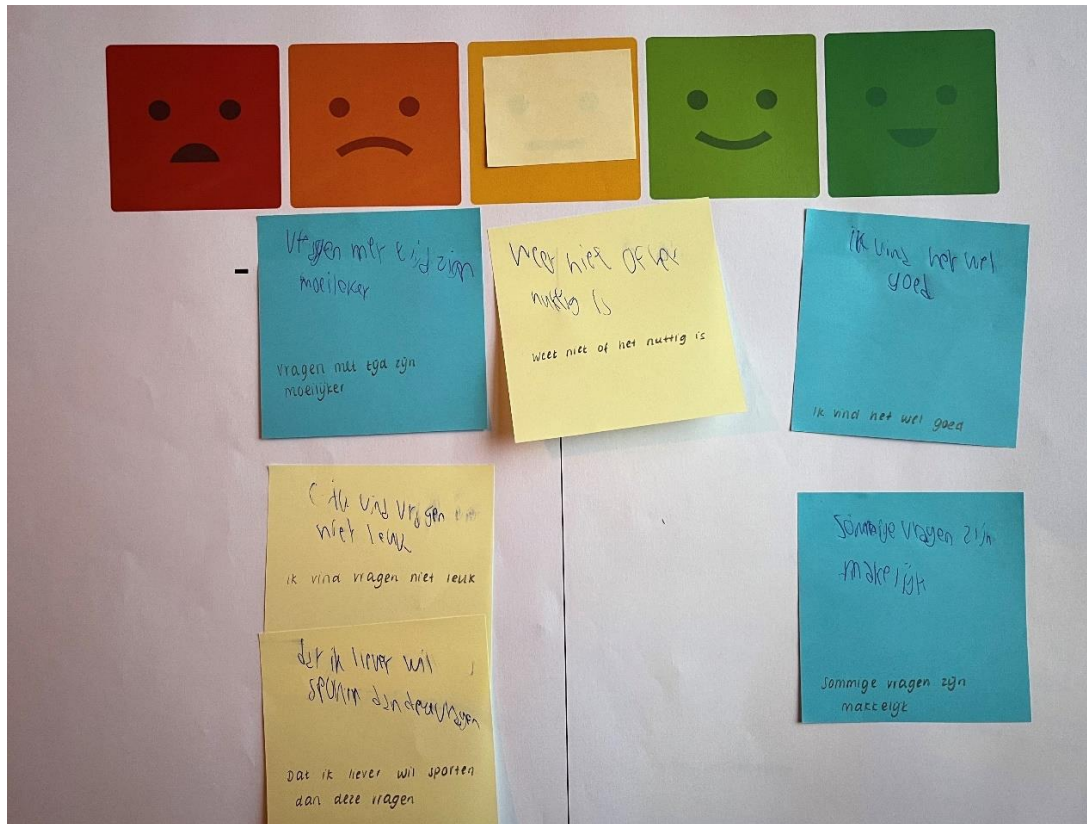
Interview 1



Interview 2



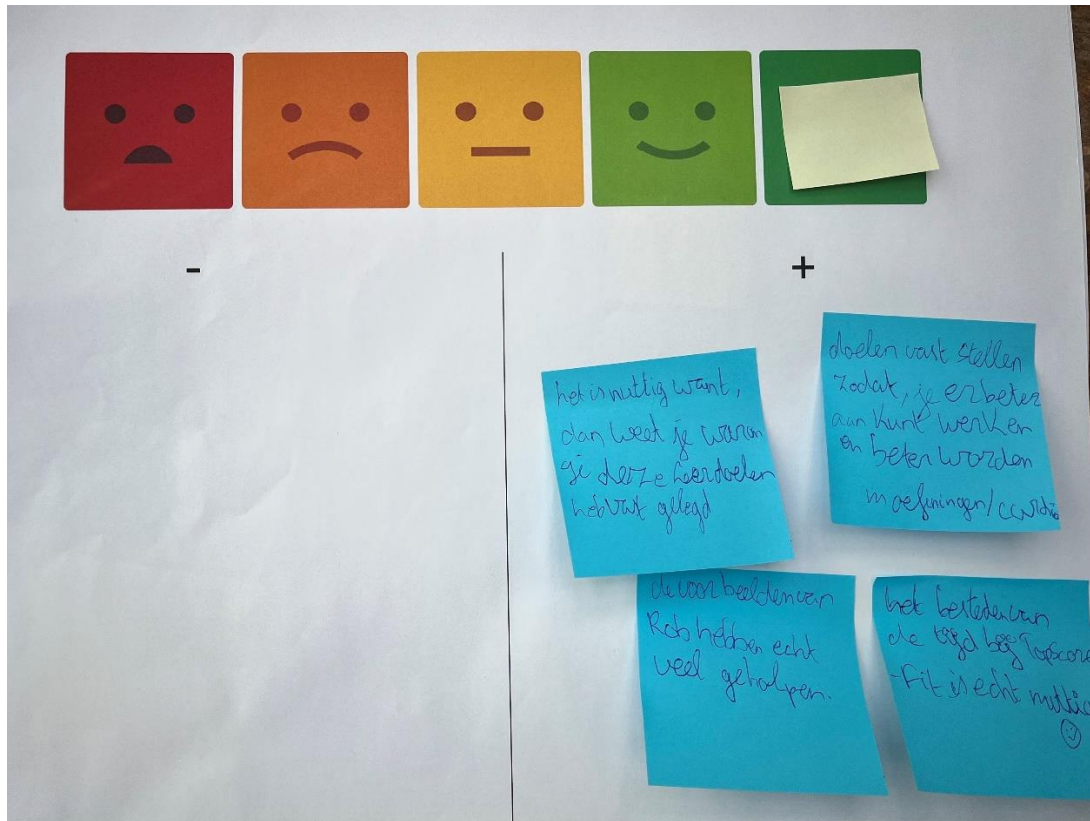
Interview 3



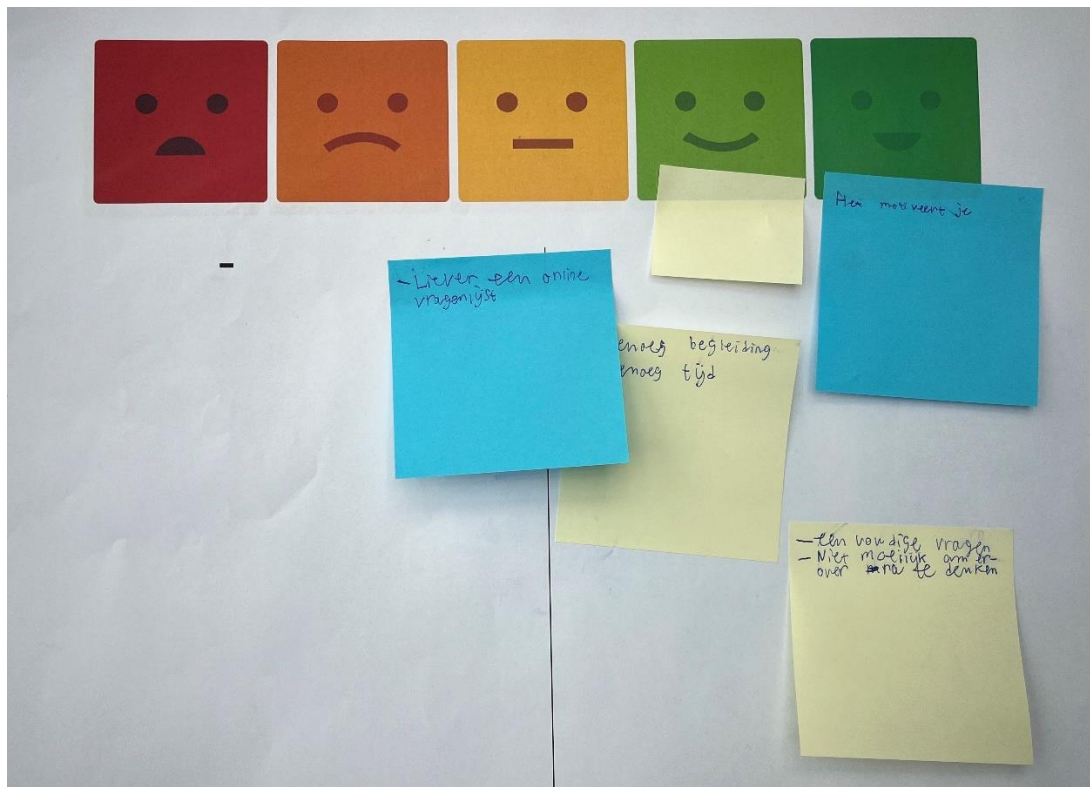
Interview 4



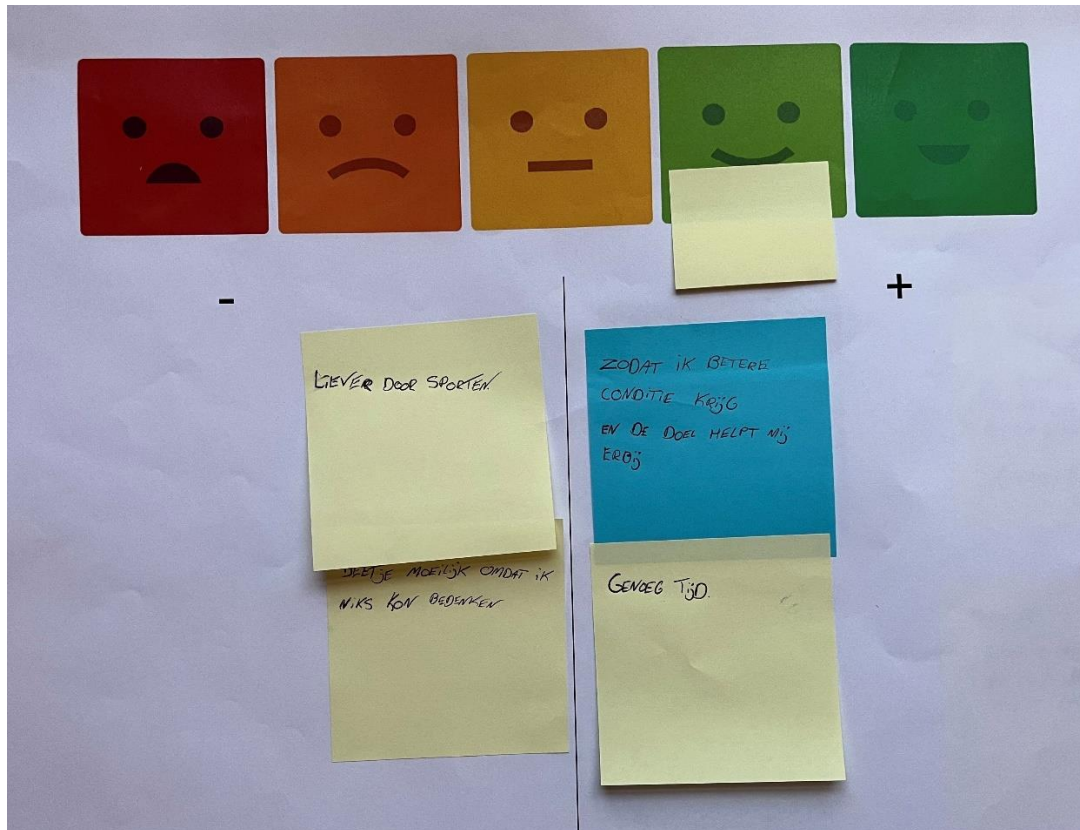
Interview 5



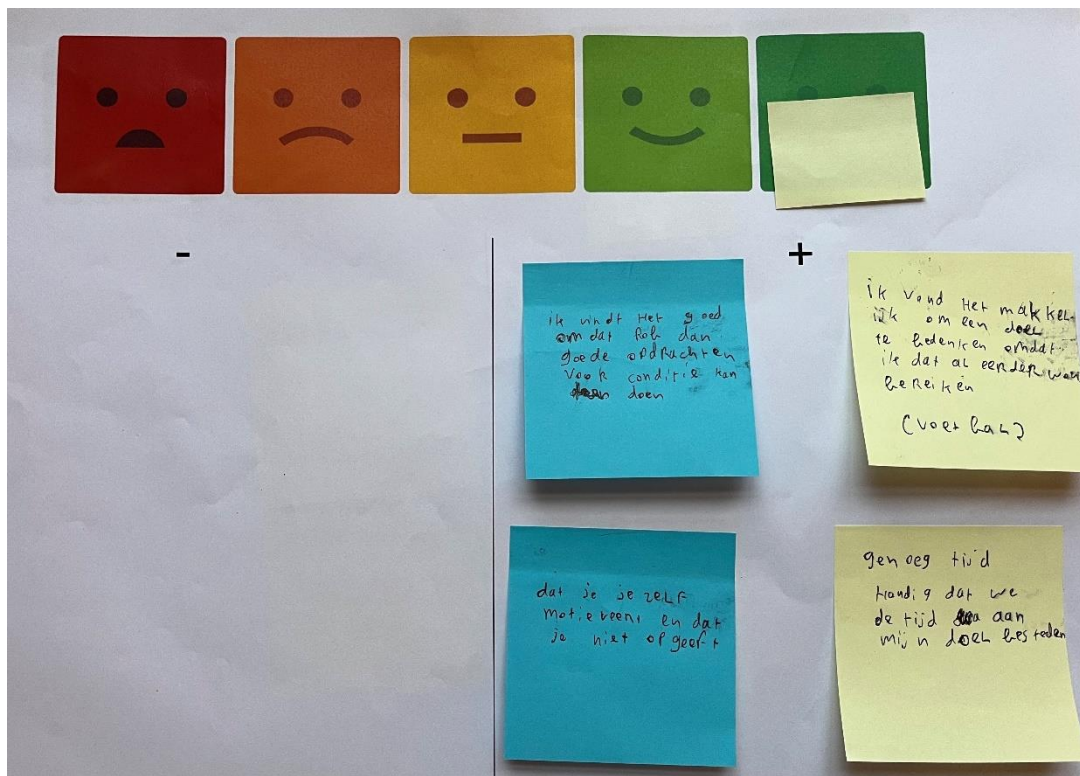
Interview 6



Interview 7



Interview 8



Implementatie van het stellen van doelen in Topscore Fit

Luus Visser¹, Lonneke van Leeuwen¹, Lisa Verwijmeren¹ en Rob Roumans² (2025)

1:



UMC Utrecht

afdeling Public Health Practice

2:



Team
Sportservice

VMBO
Sportlab

Dit project met projectnummer 05460072110001 wordt mogelijk gemaakt door ZonMw

Waarom dit onderzoek?

- Voldoende bewegen is belangrijk voor de mentale, fysieke en sociale gezondheid.
- 43% van de jongeren (12–16 jaar) beweegt onvoldoende.
- vmbo-leerlingen bewegen minder dan havo/vwo-leerlingen.
- Topscore Fit (TSF) is een naschools sportprogramma voor deze doelgroep. Doel van het programma: eraan bijdragen dat jongeren ook na het programma actief blijven.
- Het laten stellen van doelen en het maken van een actieplan is een bekende methode voor gedragsverandering.
- We ontwikkelden een methode en instrument (een werkblad, zie afbeelding) om deelnemers te ondersteunen bij het kennen van en werken aan hun doelen, en testten deze in een pilot.

Individueel doel

Wat wil je bereiken?

.....

Hoe wil je dat bereiken?

.....

Wanneer wil je dat bereikt hebben?

.....

Doel van dit onderzoek:
Inzicht in de
bevorderende en belemmerende factoren
van de implementatie van het stellen van doelen
in Topscore Fit.

Wat was de aanpak?

- 1-op-1 interviews met 8 vmbo-leerlingen/TSF deelnemers (5 min.) en met 2 TSF-coaches (30 min.)
- Uit 2 TSF-groepen in Amsterdam
- Onderzoeksthema's:
 - Hoe ervaren ze het (laten) stellen van doelen?
 - Positieve en negatieve punten?
 - Welke doelen stelden deelnemers?
 - Inbedding in het TSF-programma
- Analyse m.b.v. model over implementatie-uitkomsten, waaronder haalbaarheid en acceptatie van de methode en het instrument.



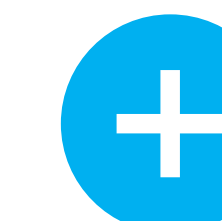
Wat zijn de resultaten?

TSF-deelnemers:

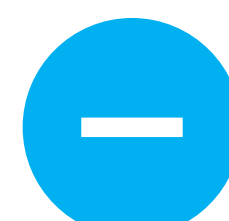
- Gestelde doelen: Conditie verbeteren, kracht vergroten, plezier ervaren, afvallen, specifieke vaardigheden trainen.
- De laagste tevredenheidsscore was oranje.
- Alle vmbo-leerlingen (op 1 na) vonden het nuttig om doelen te stellen, m.b.v. het formulier.
- Ze vonden dat het hun motivatie voor de lessen verhoogde en ze meer focus hadden op het toewerken naar het doel.
- De meeste deelnemers vonden het invullen niet (te) tijdrovend of moeilijk. Enkele leerlingen vonden de vraag over het tijdsplan lastig.
- Over het invullen van het werkblad tijdens de sportles waren ze minder positief. Ze wilden liever doorgaan met de les.
- Suggesties: samen met coach invullen en een digitale variant.

TSF-coaches:

- De coaches waren over het algemeen (zeer) positief over de methode en het instrument.
- Zij noemden de volgende positieve en negatieve punten:



- Studenten toonden inzet bij het invullen van het werkblad
- Het werkblad invullen bevorderde motivatie en afstemming op behoeften
- Voldoende tijd beschikbaar aan het begin van de les
- Kleine groepsgrootte en ervaring van coaches maakten de invoering haalbaar
- Over het algemeen is het werkblad eenvoudig en duidelijk



- Afwezigheid van studenten door lesuitval belemmerde het gezamenlijk invullen van het werkblad.
- Sommige deelnemers hadden individuele begeleiding nodig bij het nadenken over hun planning.
- Bij negatieve groepsstemming had het werkblad geen prioriteit
- Geen instructie beschikbaar voor implementatie
- Sommige deelnemers namen voorbeeld-doelen over zonder eigen reflectie

Wat zijn de conclusies en de vervolgstappen?

- Deelnemers stelden vooral kortetermijndoelen, terwijl het werkblad bedoeld was voor langetermijndoelen. De vraagstelling is daarop aangepast.
- Zowel coaches en deelnemers waren overwegend positief over de methode en het instrument: hoge tevredenheid en ervaren relevantie
- Barrières hadden vooral betrekking op de haalbaarheid van het (groepsgewijs) invullen van het werkblad.
- Instructies voor coaches ontbraken, wat opschaling zou bemoeilijken. Deze zijn opgesteld en toegevoegd aan het materiaal. Het stellen van doelen is inmiddels een vast onderdeel binnen het programma.
- Grootschaliger onderzoek is nodig om de opschaling en impact van deze aanpak te onderbouwen en optimaliseren.

VMBO Sportlab: gelijke beweegkansen voor jongeren

Waarom bewegen jongeren op het vmbo minder dan leeftijdsgenoten op havo en vwo? En wat kun je daar als school of gemeente aan doen?

[Interviews](#) [Inspiratie](#) [Onderwijs](#) [Vrije tijd](#) 28 augustus 2025



Waarom bewegen jongeren op het vmbo minder dan leeftijdsgenoten op havo en vwo? En wat kun je daar als school of gemeente aan doen? In het [VMBO Sportlab](#) zoeken onderzoekers, zoals [Lonneke van Leeuwen](#) van UMC Utrecht, en praktijkprofessionals, zoals Rob Roumans van [Team Sportservice Amsterdam](#), samen naar antwoorden.

Laten we niet denken 'het moet gewoon leuker worden, dan komen ze vanzelf. We moeten begrijpen waarom het niet lukt om meer jongeren te laten bewegen.

Wat is het VMBO Sportlab?

Het VMBO Sportlab is een samenwerkingsproject waarin onderzoekers, onderwijsprofessionals en buurtsportcoaches samen leren wat werkt om vmbo-jongeren meer te laten bewegen. De focus ligt op praktijkgericht onderzoek: wat leeft er onder de jongeren, welke dingen spelen een rol in hun leefwereld, wat zijn werkzame elementen van aanpakken die werken en hoe kun je die versterken?

Een van de initiatieven die binnen het VMBO Sportlab onderzocht worden, is het programma [Topscore Fit](#), een gratis naschools sportaanbod voor jongeren, zonder lidmaatschap. Deelnemers proberen verschillende sporten uit in kleine groepen, onder begeleiding van een vaste, vertrouwde coach.

Motivatie: persoonlijke verhalen

Beiden zijn gemotiveerd vanuit persoonlijke ervaring én maatschappelijke urgentie. Rob vertelt over zijn tijd als coach voor jongeren met morbide obesitas: *“Eén jongen is me vooral bijgebleven. Hij woog 130 kilo op zijn dertiende en had eigenlijk nooit groente leren eten. Bovendien dronk hij 8 blikjes cola per dag... Zulke verhalen hebben ervoor gezorgd dat ik met preventie aan de slag ben gegaan.”*

Lonneke vult aan met een ander voorbeeld uit de praktijk: *“Een jongen wilde dolgraag sporten, maar zijn ouders lieten dat niet toe. Alles zat eigenlijk mee – motivatie, plezier – behalve zijn thuissituatie. Dat is schrijnend.”*

Soms is er wél genoeg aanbod én motivatie, maar lukt het jongeren toch niet om te sporten. Daar doe ik het voor.

Begin met jongeren serieus te nemen

Een van de krachtigste inzichten uit het onderzoek: jongeren willen meebeslissen, zelf mede bepalen wat de prettigste manier van bewegen en sporten is. *“Als jongeren inspraak krijgen, voelen ze zich gehoord en gezien. Dat maakt veel verschil.”*

Uit het onderzoek blijkt dat praktische en emotionele drempels ook bepalend kunnen zijn voor deelname. Denk aan schaamte, angst voor stigma's, groepsdynamiek – *“Ik wil niet in een groep met háár”* – of een thuissituatie waar sport wordt ontmoedigd. Zo hoorde Rob een keer van een jongere dat ze alleen mocht sporten van haar ouders als eerst al haar huiswerk af was. *“Zulke ouders beseffen helaas niet dat bewegen juist goed is voor de schoolprestaties.”*

Financiële barrières, verantwoordelijkheden thuis, gebrek aan ondersteuning en betrouwbare informatie, of simpelweg geen toegang tot passende voorzieningen: het zijn obstakels die niet op te lossen zijn met simpelweg nóg een voetbalclinic. Ze pleiten daarom voor een fundamentele verandering van het systeem: van losse projecten naar duurzame samenwerking tussen scholen, gemeenten, zorg en sportaanbieders – gericht op gelijke kansen voor álle jongeren.



Belonen en vertrouwen

Het onderzoek bracht concrete inzichten en verbeteringen voort. Zo werd op voorstel van een deelnemer een beloningssysteem ingevoerd: voor elke sportles krijg je een sticker, bij een volle kaart ontvang je een sportief cadeau. Dat bleek goed te werken als stimulans om naar de sportlessen te komen. In een ander experiment werd jongeren expliciet gevraagd om hun sportdoelen voor de langere termijn op papier te zetten en hoe ze die willen bereiken. Dit is een bekende manier die zou kunnen bijdragen aan gedragsverandering, maar dit werd nog niet toegepast in Topscore Fit. Zowel de deelnemers als de begeleiders zagen de voordelen in van de *doelen-stellen-aanpak*. Daarom is dit nu een vast onderdeel binnen Topscore Fit.

Daarnaast bleek een vertrouwensrelatie tussen coach/onderzoeker en leerling belangrijk voor openheid. Rob: *“Jongeren laten vaak niet meteen het achterste van hun tong zien. Veel meer dan ‘Ik vind sporten stom’ krijg je er dan niet uit. Soms komt het pas in een tweede of derde gesprek. Tijd en oprechte aandacht maken het verschil.”*

Naar blijvende gedragsverandering

Hoewel het sportprogramma maar 24 weken duurt, zijn de effecten soms langdurig. Lonneke: *“We hebben jongeren gezien in ons onderzoek die na deelname aan Topscore Fit structureel zijn gaan sporten. Dat is een groot succes.”* Ze benadrukt daarbij nogmaals dat het belangrijk is om verder te kijken dan alleen het bedenken van een aantrekkelijk sportaanbod. In de praktijk zijn er vaak diepere oorzaken waarom jongeren niet meedoen, zoals zorgtaken thuis of financiële beperkingen. Simpele oplossingen zoals ‘iets leukers organiseren’ zijn dan niet voldoende om deze groep structureel meer te laten bewegen.

Beweegarmoede los je niet op met alleen meer sport, maar vooral met minder drempels.

Blik vooruit en dringende oproep

Lonneke en Rob willen het programma verder doorontwikkelen en de opgedane lessen binnen het VMBO Sportlab breder verspreiden. Wat zij in het vmbo leren, is volgens hen ook relevant voor andere contexten waarin jongeren moeite hebben om in beweging te komen. De aanpak biedt handvatten die breed toepasbaar zijn.

Tot slot hebben ze een dringende oproep aan beleidsmakers en scholen: *“Kijk verder dan alleen het aanbod. Kijk naar de omstandigheden, de obstakels. En vooral: betrek jongeren vanaf het begin.”* Ze pleiten voor een bredere, systemische blik op (gebrek aan) bewegen onder jongeren op het vmbo. De verschillen in beweeggedrag tussen onderwijsniveaus zijn geen toeval, maar het resultaat van onderliggende structurele ongelijkheid.

We moeten niet alleen kijken naar wat we jongeren kunnen aanbieden, maar vooral naar wat hen in de weg zit om daar gebruik van te maken.

Werk je in het onderwijs en wil je bewegen een vanzelfsprekende plek geven in de schooldag? Op deze [overzichtspagina](#) vind je inzichten, inspirerende voorbeelden en praktische handvatten om mee aan de slag te gaan. In het najaar van 2025 volgt een pagina op de website van KVLO, waar alle informatie en inspiratie rond het in beweging brengen van jongeren in het voortgezet onderwijs overzichtelijk is samengebracht. Naast de inzichten uit VMBO Sportlab, komen daar ook inzichten van ander praktijkonderzoek te staan: [ViBe](#) (VMBO in Beweging) én inspiratie van diverse scholen in Nederland en buitenland.

Wil je alvast inzicht in handelingsperspectieven voor meer bewegen in het vo? Lees dan deze [rapportage](#).

En voor in de agenda:

Op 12 en 13 november 2025 worden tijdens de [Dag van het Sportonderzoek](#) de eindresultaten van het VMBO Sportlab in Den Haag gepresenteerd. Op 20 november opent de winnaar van de Beweegrijke Schoolaward, VMBO Stedelijk college Eindhoven, haar deuren. Aanmelden via: [Kalender | KVLO](#).

Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen en/of deelnemen in het lerend netwerk? Geef dan je naam door aan heleen.hamberg@beweegalliantie.nl

Gaan vmbo-jongeren na deelname aan Topscore Fit structureel sporten?

Topscore Fit is een naschools sportprogramma speciaal voor inactieve vmbo-leerlingen. Het richt zich op het vergroten van sport- en beweegdeelname door plezier centraal te stellen, met als uiteindelijke doel dat leerlingen ook buiten het programma structureel gaan sporten en bewegen. Leerlingen sporten in kleine groepen op hun eigen niveau, hebben inspraak in de invulling van het programma en krijgen ondersteuning bij het vinden van een passende sport die zij ook op lange termijn kunnen blijven doen. Daarnaast is er aandacht voor een gezonde leefstijl, met thema's zoals voeding en gezondheid.

Onderzoek in het kort

We hielden mini-interviews met 10 oud-deelnemers aan Topscore Fit, 19-24 weken na afronding De hoofdvraag was:

Ben je na Topscore Fit lid geworden van een sportclub of aangemeld bij een ander sportprogramma waar je regelmatig aan deelneemt?

Resultaten

3 van de 10 jongeren zijn na TSF structureel en georganiseerd gaan sporten, en 7 deden dit niet.

Wat belemmert structureel en georganiseerd sporten?

- Sport niet leuk vinden
- Liever andere dingen doen
- Huiswerkdruk
- Geen passende sport gevonden
- Onvoldoende kennis over sportaanbod en aanmelding
- Vaste en late trainingstijden bij verenigingen
- Ouders bieden geen ondersteuning
- Kou/winter bij buitensport
- Vrienden doen niet mee
- Reisafstand

Wat werkt bevorderend?

- Weten welke sport je wilt doen
- Zelf sporttijden kunnen bepalen
- Hulp bij aanmelding
- Ouders die faciliteren

Conclusies

3 van de 10 oud-deelnemers stroomt na TSF door naar structureel en georganiseerd aanbod.

Echter, zeer kleine onderzoeksgroep. Grootschaliger onderzoek draagt bij aan de betrouwbaarheid van dit resultaat.

Doorstroming wordt belemmerd door uiteenlopende barrières.

Er kunnen persoonlijke barrières zijn, zoals niet weten welke sport leuk is, maar ook omgevingsfactoren zoals reisafstand of gebrek aan ouderlijke steun.

Aanbevelingen voor interventie ontwikkeling

✓ **Blijf jongeren ook na hun deelname aan TSF volgen.**

Monitoring van de doorstroom naar structurele en georganiseerde sport geeft inzicht in de impact van TSF en in de barrières die doorstroom bemoeilijken.

✓ **Blijf aandacht hebben voor barrières tijdens TSF**

Verken deze barrières al tijdens deelname aan TSF en ondersteun jongeren bij het wegnemen ervan.

Contact?

Rob Roumans (Team Sportservice Amsterdam)
rroumans@teamsportservice.nl

Lonneke van Leeuwen (UMC Utrecht)
G.B.vanleeuwen-4@umcutrecht.nl

www.vmbosportlab.nl



Doorgestroomd naar structureel en georganiseerd sportaanbod

VMBO SPORTLAB

Gaan vmbo-jongeren na deelname aan Topscore Fit structureel sporten en bewegen?

Lonneke van Leeuwen, Public Health Practice, UMC Utrecht
Rob Roumans, Team Sportservice Amsterdam

Juni 2025

Dit project met projectnummer 05460072110001 wordt mogelijk gemaakt door



Introductie

- Lichamelijke activiteit tijdens de adolescentie heeft positieve effecten op gezondheid^[1,2].
- Positieve effecten werken door tot in de volwassenheid^[1].
- Minder vmbo-leerlingen bewegen voldoende vergeleken met havo- en vwo-leerlingen^[3].
- In het VMBO-Sportlab werken praktijkprofessionals en onderzoekers samen aan verbeteringen via praktijkonderzoek.



Studiecontext: het programma Topscore Fit

• Wat is het?	• Een buitenschools beweegprogramma voor jongeren op het vmbo
• Voor wie is het bedoeld?	• Jongeren met suboptimale mate van lichamelijke activiteit die geen gebruik maken van structureel sportaanbod (sportschool, club of anderszins) • Jongeren in leerjaar 1 en 2 • De jongeren worden uitgenodigd voor het programma na te zijn geselecteerd door gymdocent/mentor i.s.m. zorgcoördinator en buurtsportcoach
• Wat is het doel?	• Jongeren van het vmbo (weer) plezier laten ervaren in bewegen en sporten • Eraan bijdragen dat de jongeren na het programma deelnemen aan een structurele vorm van bewegen en sporten
• Wat wordt er gedaan in het programma?	• Per school, gedurende 12 weken, wekelijks een les van 1 uur aan de geselecteerde leerlingen van die school • Tijdens een les worden uiteenlopende sporten gedaan o.l.v. een coach/trainer • Jongeren ontvangen advies voor gezonde leefstijl en ondersteuning bij het vinden van passend structureel sportaanbod. • Per school en schooljaar worden 2 trajecten aangeboden
• Waar en wanneer wordt het programma aangeboden?	• In een gymzaal van de school • Na schooltijd
• Zijn er kosten aan verbonden?	• Deelname is gratis voor de jongeren • Het programma wordt gesubsidieerd door de gemeente Amsterdam
• Waar wordt het nu uitgevoerd? (2024)	• Op 8 vmbo-scholen in de regio Amsterdam (2024)

Doel

- Onderzoeksvraag van het huidige onderzoek naar Topscore Fit (TSF):
 - ➔ Stromen deelnemers na TSF door naar een structureel en georganiseerd sport- of beweegaanbod?
 - ➔ Waarom wel en waarom niet?

Onderzoeksmethode



Telefonische mini-interviews

- met 10 oud-deelnemers aan TSF van 2 verschillende scholen
- Uit leerjaar 1 (4 jongeren) en leerjaar 2 (6 jongeren)
- 100% jongens
- 19-24 weken na deelname aan Topscore Fit
- Duur: max. 5 minuten



Gestelde vragen, antwoorden verzameld via MS Forms

Ben je na Topscore Fit lid geworden van een sportclub of aangemeld bij een ander sportprogramma waar je regelmatig aan deelneemt?

ja

- Hoe vaak ben je daar gaan sporten sinds dat je lid bent of aangemeld bent?
- Als je een rapportcijfer van 1 t/m 10 zou moeten geven aan hoe de sport jou bevalt, welk rapportcijfer zou je dan geven?
- Wat vind je er leuk of goed aan? Wat gaat makkelijk voor jou?
- Wat vind je er minder leuk of goed aan? Wat zijn lastige dingen voor jou?

nee

- Wat is de reden, of wat zijn redenen, dat je niet lid bent geworden van een sportclub en niet hebt aangemeld bij een ander programma?
- Hoe groot schat jij de kans in dat jij over 6 maanden lid bent van een sportclub of je hebt aangemeld bij een sportprogramma?
- Wat zou ervoor kunnen zorgen dat dit wel gebeurt? Wat zou helpen?
- Wat maakt het moeilijk om dit te laten gebeuren?

Resultaten



- 3 van de 10 onderzoeksdeelnemers zijn na TSF structureel en georganiseerd gaan sporten (reguliere sportvereniging of schoolvoetbal)
- Gemiddeld gingen zij eens/week sporten
- Zij geven als rapportcijfer het sporten een 7 (2x) en een 8 (1x)
- Wat zij er leuk aan vinden:
 - *Ik kan trainen om beter te worden*
 - *Ik ben al beter geworden*
 - *Toernooien tegen ander scholen*
- Wat zij er lastig aan vinden:
 - *Kou bij buitensport*
 - *'s Avonds trainen*
 - *Vrienden doen niet mee*
 - *Het is een beetje ver met de bus*
 - *Vervelende andere leerlingen die stoer doen*

Resultaten

- 7 van de 10 onderzoeksdeelnemers zijn na TSF niet structureel en georganiseerd gaan sporten
Gemiddeld gingen zij eens/week sporten
- Redenen hiervoor zijn:
 - Nogmaals aangemeld voor TSF
 - Verenigingssport past niet door verplichtingen/vaste tijden/late tijden
 - Kou/winter bij buitensport
 - Sporten niet leuk vinden
 - Juiste sport niet gevonden
 - Liever andere dingen doen
 - Ouders faciliteren niet
- De zelfingeschatte kans dat zij binnen 6 maanden dat wel doen:
 - Heel klein (1x)
 - Klein (4x)
 - Groot (2x)
- Wat zou helpen?
 - Weten welke sport
 - Sport tijden zelf bepalen
 - Binnen sporten
 - Hulp bij aanmelding, stimuleren dat ouders faciliteren
- Wat maakt het moeilijk?
 - Huiswerk
 - Gebrek aan kennis starten met sport
 - Gebrek aan kennis opties voor binnensport
 - Uitdagende thuissituatie
 - Vaste tijden/in de avond

Conclusies

30% stroomt na TSF door naar structureel en georganiseerd aanbod

Echter, zeer kleine onderzoeksgroep. Grootschaliger onderzoek draagt bij aan de betrouwbaarheid van dit resultaat.

Doorstroming wordt belemmerd door uiteenlopende barrières

Negatieve houding t.o.v. sporten, gebrek aan kennis, gebrek aan ondersteuning door ouders, mismatch met reguliere sport

Aanbevelingen voor interventie-ontwikkeling



Blijf doorstroom
monitoren

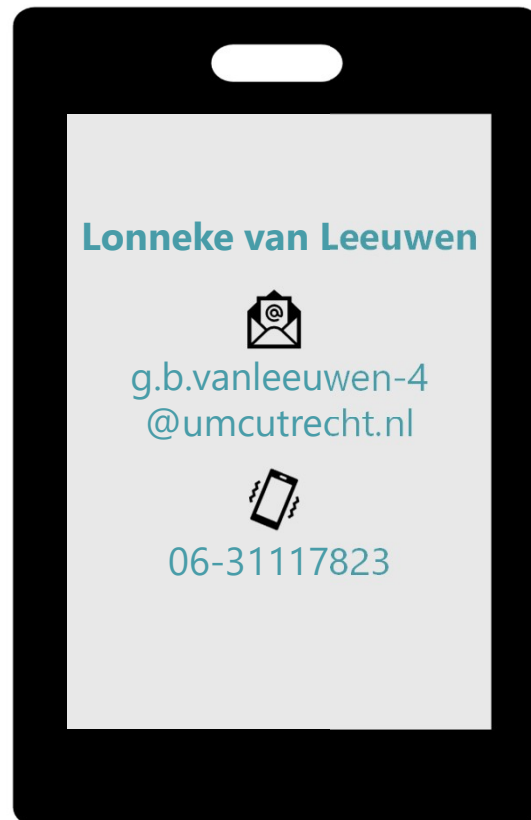
- Monitoring van de doorstroom naar structureel en georganiseerde sport geeft zicht op de impact van TSF en op barrières die doorstroom bemoeilijken.



Aandacht voor
barrières tijdens TSF
TSF

- Verken barrières tot doorstroom al tijdens deelname aan TSF en ondersteun bij het wegnemen van barrières.

Vragen of suggesties?



Referenties

1. WHO, Physical activity. 2024.
2. Wu, X.Y., et al., The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. PLoS One, 2017. 12(11): p. e0187668.
3. Leefstijlmonitor – Aanvullende module Bewegen en Ongevallen, RIVM, VeiligheidNL in samenwerking met CBS. 2019.

Onderzoeksrapport Beweegidentiteit mbo-studenten

Landstede MBO Raalte

Datum: 16-10-2025

Auteurs: Sanne Weijschede, Lars Kobes en Sandra van Hogen-Koster

Inleiding

In Nederland neemt de sport- en beweegdeelname van jongeren af naarmate zij ouder worden. Waar circa 70 procent van de twaalfjarigen wekelijks aan sport doet, is dit bij jongvolwassenen nog slechts 40 procent (RIVM, 2023). Jongeren in het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) vormen een specifieke risicogroep: zij ervaren vaak een terugval in beweeggedrag tijdens de overgang naar een zelfstandiger levensfase met meer verplichtingen op het gebied van school, stage en werk (Schreurs et al., 2021).

Deze afname is niet enkel een kwestie van tijd of motivatie, maar hangt samen met hoe jongeren zichzelf zien in relatie tot bewegen en sport: hun beweegidentiteit. Een positief ontwikkeld zelfbeeld als 'beweger' blijkt een belangrijke voorspeller van duurzaam beweeggedrag (Nienhuis, 2022; Stevens et al., 2020). Het versterken van deze beweegidentiteit binnen het onderwijs kan bijdragen aan vitale professionals die bewust omgaan met hun eigen gezondheid en een actieve leefstijl uitdragen naar anderen.

Tegen deze achtergrond richt het onderzoek zich op de vraag hoe een mbo-opleiding kan bijdragen aan een positieve beweeg- en sportidentificatie van (toekomstige) professionals. Om dit te onderzoeken wordt een mixed-methods benadering toegepast, waarin een kwantitatieve inventarisatie van beweegidentiteit via het beweeg-CV wordt gecombineerd met kwalitatieve verdieping om betekenis en context van de resultaten binnen de mbo-setting te duiden.²

Theoretisch kader

Het concept beweegidentiteit verwijst naar de mate waarin iemand zichzelf ziet, presenteert en door anderen wordt gezien als iemand die beweegt of sport (Nienhuis, 2022). Deze identiteit is geen vaststaand gegeven, maar ontwikkelt zich in interactie met sociale, psychologische en fysieke omgevingsfactoren.

Volgens de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000) worden duurzaam beweeggedrag en motivatie bevorderd wanneer drie psychologische basisbehoeften worden vervuld: autonomie, competentie en verbondenheid. In een onderwijscontext betekent dit dat studenten eerder geneigd zijn te bewegen wanneer zij keuzevrijheid ervaren, zich bekwaam voelen en steun ontvangen van docenten of medestudenten (Vansteenkiste et al., 2004).

Daarnaast biedt de Sociale Identiteitstheorie (Tajfel & Turner, 1986) inzicht in hoe groepslidmaatschap bijdraagt aan zelfperceptie. Wanneer studenten zich identificeren met een actieve groep (“wij zijn bewegers”), neemt de kans toe dat zij gedrag vertonen dat aansluit bij deze identiteit (Brewer & Gardner, 1996). Ook het concept fysieke geletterdheid (physical literacy) benadrukt dat een positieve houding ten aanzien van bewegen ontstaat door plezierige ervaringen, competentiegevoel en betekenisvolle contexten (Whitehead, 2010).

Deze drie theoretische invalshoeken vullen elkaar aan en maken duidelijk dat beweegidentiteit ontstaat in de wisselwerking tussen wat iemand voelt, met wie hij of zij zich verbonden voelt, en wat hij of zij ervaart. Studenten ontwikkelen een sterkere beweegidentiteit wanneer ze zelf keuzes kunnen maken, zich competent voelen, positieve steun ervaren, en deel uitmaken van een groep waarin bewegen vanzelfsprekend is en plezier brengt.

Het onderzoek gaat er dan ook van uit dat autonomie, competentie, verbondenheid, groepsidentificatie en plezier belangrijke bouwstenen zijn voor een positieve beweegidentiteit. Deze inzichten vormen de basis voor de onderzoeksopzet: ze bepalen welke aspecten worden gemeten in de eerste fase en welke thema’s centraal staan in de verdiepende gesprekken.

Methode

Het onderzoek hanteerde een *mixed-methods* aanpak in twee opeenvolgende fasen: een vragenlijst om de beweegidentiteit van studenten in kaart te brengen, gevolgd door een groepsinterview om de bevindingen verder te verdiepen en te begrijpen vanuit de beleving van studenten zelf.

Deelnemers en werving

Studenten van Landstede MBO Raalte werden tijdens onderwijsuren benaderd en namen op vrijwillige basis deel. Alle deelnemers gaven vooraf geïnformeerde toestemming en de gegevens werden anoniem verwerkt.

Fase 1 – Beweeg-CV

In de eerste fase vulden studenten het *beweeg-CV* in, een vragenlijst van circa 25 items over verschillende aspecten van beweegidentiteit. De vragen betroffen onder meer beweeggeschiedenis, motivatie en plezier, sociale steun, competentiegevoel, ervaren belemmeringen en autonomie in beweegkeuzes. De vragenlijst combineerde gesloten Likert-items met enkele open vragen, zodat zowel kwantitatieve patronen als persoonlijke nuances konden worden vastgelegd.

De analyse omvatte beschrijvende statistieken en de constructie van een samengestelde beweegidentiteitsscore. Op basis van deze score werden drie profielen onderscheiden: positief, neutraal en negatief. De open antwoorden werden thematisch samengevat ter ondersteuning van de kwantitatieve bevindingen.

Fase 2 – Groepsinterview

In de tweede fase werd één semi-gestructureerd groepsinterview gehouden met studenten uit de drie eerder onderscheiden profielen. Het gesprek richtte zich op ervaringen en opvattingen over bewegen, motivatie, sociale context en de rol van de opleiding. Het interview werd opgenomen, getranscribeerd en gecodeerd door twee onderzoekers. De analyse volgde een thematische benadering (Braun & Clarke, 2006), geïnformeerd door de zelfdeterminatietheorie en de Sociale Identiteitstheorie, met ruimte voor nieuwe thema's die uit de data naar voren kwamen.

Integratie van resultaten

De resultaten van het groepsinterview boden verdieping en context bij de patronen uit fase 1. Door de combinatie van beide methoden kon een rijker beeld worden gevormd van hoe mbo-studenten hun beweegidentiteit ervaren en welke factoren hierop van invloed zijn.

Resultaten

Het onderzoek naar beweegidentiteit onder mbo-studenten leverde een consistent beeld op van hoe studenten zichzelf zien als beweger, welke factoren dit beïnvloeden en hoe het mbo-onderwijs hierop kan inspelen. De resultaten combineren de bevindingen uit het beweeg-CV (n = 47) met inzichten uit het groepsinterview en zijn thematisch gepresenteerd.

Beweeggeschiedenis en sociale invloeden

Alle studenten (47) kregen in hun jeugd positieve stimulans van ouders om te sporten. Deze vroege aanmoediging leidde vaak tot blijvende gewoonten en een vanzelfsprekendheid rond bewegen. Eén student verwoordde dit eenvoudig: “Nog steeds sporten, dat komt van thuis uit.”

Het sociale aspect blijkt cruciaal. 44 studenten gaven aan regelmatig met vrienden te sporten en het groepsgevoel als drijvende kracht te ervaren. In het interview omschrijven studenten sport als iets wat “gezellig” is en “er gewoon bij hoort”: samen trainen, lachen en elkaar motiveren. Teams of maatjes bieden een subtiele stok achter de deur — “Bij avondtraining ga je wél; bij de sportschool haak je eerder af.”

Zelfbeeld, competentie en motivatie

Ruim twee derde van de studenten beschouwt zichzelf als vaardig of zeer vaardig. Deze ervaren bekwaamheid vergroot hun zelfvertrouwen, niet alleen binnen sport maar ook daarbuiten. “Dat ik drie keer in de week sport, maakt me zekerder van mezelf,” vertelde een student. De koppeling tussen succeservaringen, competentie en plezier komt duidelijk naar voren.

Plezier, gezelligheid en ontspanning vormen de belangrijkste beweegmotieven. Voor veel studenten heeft bewegen ook een mentale functie: “Het is afleiding; dan denk ik even nergens aan.” Gezondheid en fit blijven worden vaak genoemd, maar zelden als enige doel — plezier is de motor.

Belemmeringen en contextuele factoren

Tijdgebrek is de meest genoemde drempel (19 van de 47 studenten). Stage- en werktijden maken het lastig om vaste beweegmomenten in te passen: “Stage tot half vijf en dan om vijf uur werken, dan ga ik echt niet meer.” Ook de planning binnen het onderwijs speelt mee: “Ik wil niet bezweet terug de les in.” Fysieke overbelasting komt voor bij studenten die veel combineren, terwijl een gebrek aan energie of rustmomenten tot afhaken kan leiden.

Hoewel geld of faciliteiten zelden als doorslaggevende belemmering worden genoemd, blijkt de praktische organisatie bepalend: wanneer de context niet klopt, verdwijnt de motivatie.

Typen beweegidentiteit

Op basis van het beweeg-CV kunnen drie groepen worden onderscheiden.

Positieve beweegidentiteit (ongeveer twee derde): studenten die bewegen vanzelfsprekend en plezierig vinden, zich competent voelen en sport koppelen aan zelfvertrouwen en sociale contacten.

Neutrale beweegidentiteit (ongeveer een kwart): studenten die wel bewegen, maar vooral functioneel of omdat het van hen wordt verwacht.

Negatieve beweegidentiteit (enkele studenten): zij ervaren vooral belemmeringen, missen motivatie of zien bewegen niet als iets dat bij hen past.

Deze indeling komt ook terug in de interviewdata, waar studenten met een positieve identiteit enthousiaster en autonomer spreken over hun beweegkeuzes dan studenten die bewegen als verplichting ervaren.

Autonomie, keuzevrijheid en begeleiding

Keuzevrijheid blijkt een sleutelfactor. Studenten waarderen het wanneer zij zelf kunnen kiezen wat bij hen past en wanneer ze vooraf weten wat een activiteit inhoudt. “Van tevoren even info of een kort filmpje voorkomt dat je iets kiest wat je niet leuk vindt,” vertelde een student. Korte modules van ongeveer vier weken worden als aantrekkelijker ervaren dan langdurige trajecten: “Vier weken is prima; acht weken iets wat je niet leuk vindt... dan kom je niet.”

Daarnaast hechten studenten waarde aan lichte begeleiding: een docent die meekijkt, even checkt of je er bent en interesse toont. Dat voelt als steun, niet als controle. Kleine vormen van erkenning, zoals het laten meetellen van deelname als praktijkuren, kunnen helpen zonder de autonomie te ondermijnen.

Betekenis voor beroep en toekomst

Veel studenten leggen spontaan een verband tussen fitheid, vitaliteit en hun toekomstig beroep. Toekomstige onderwijsassistenten noemen hun rol als voorbeeldfiguur: “Je moet fit zijn en een goed voorbeeld voor kinderen.” Studenten in zorg- of veiligheidsopleidingen benoemen fysieke

paraatheid als onderdeel van vakvaardigheid: “Niet uit je rug tillen maar met je benen, dat leerden we bij veiligheidstraining.”

Samenvattende interpretatie

De combinatie van kwantitatieve en kwalitatieve bevindingen laat zien dat de beweegidentiteit van mbo-studenten sterk sociaal en plezier gedreven is, maar ook beïnvloed wordt door de context waarin bewegen plaatsvindt. Zolang bewegen leuk is, samen kan en past binnen het dagelijkse ritme, blijft het gedrag doorgaans bestaan. Wanneer tijdsdruk, planning of gebrek aan autonomie de overhand krijgen, neemt de motivatie snel af.

Deze resultaten tonen dat beweegidentiteit bij mbo-studenten niet eenduidig is, maar varieert van sterk positief tot terughoudend of negatief, afhankelijk van persoonlijke ervaringen, sociale steun en de mate van keuzevrijheid.

Discussie

Het beeld dat uit beide fasen van het onderzoek naar voren komt, is opmerkelijk consistent. Studenten blijven in beweging zolang het leuk is en samen kan; juist dat sociale anker helpt hen om ook op minder gemotiveerde dagen actief te blijven. De kwantitatieve resultaten lieten al zien dat plezier, competentie en sociale steun centraal staan, en in de gesprekken krijgt dat betekenis: “Bij de avondtraining ga je wél; de sportschool alleen is lastiger.”

Het gevoel van kunnen — ervaren competentie — blijkt doorslaggevend. Studenten die zichzelf vaardig vinden, stappen gemakkelijker (opnieuw) in, zelfs na een periode van stilstand. Dit sluit aan bij de drie psychologische basisbehoeften uit de zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000): autonomie, competentie en verbondenheid. Wanneer studenten zelf kunnen kiezen wat bij hen past, zich bekwaam voelen en verbonden zijn met anderen, neemt hun intrinsieke motivatie om te bewegen toe. Ook het concept beweegidentiteit (Nienhuis, 2022) sluit hierop aan: studenten die sport als onderdeel van hun persoonlijkheid beschouwen — “het hoort bij mij” — blijken veerkrachtiger in het volhouden van beweeggedrag.

Tegelijkertijd spelen contextuele belemmeringen een hardnekkige rol. Tijdgebrek door stage of (bij)baan, beperkte energie en onpraktische roosters vormen de grootste drempels. Niemand wil “bezweet terug de les in”, zoals meerdere studenten aangaven. Zulke ogenschijnlijk kleine randvoorwaarden blijken in het dagelijks leven doorslaggevend.

De groepsdiscussies laten zien dat studenten behoefte hebben aan keuzeruimte en korte, overzichtelijke beweegmodules waarin ze kunnen uitproberen wat bij hen past. Lichte begeleiding — bijvoorbeeld door een docent die vraagt of je aanwezig bent of even meedenkt — wordt ervaren als steun, niet als controle. Deze combinatie van autonomie met betrokken begeleiding weerspiegelt wat binnen de motivatiepsychologie wordt gezien als gunstig voor duurzaam gedrag (Deci & Ryan, 2000).

Een sterk punt van dit onderzoek is dat de kwantitatieve patronen en de kwalitatieve verhalen elkaar aanvullen. Samen bieden ze niet alleen inzicht in hoe studenten hun beweegidentiteit beleven, maar ook aanknopingspunten voor de onderwijspraktijk: denk aan flexibele planning, keuzevrijheid, sociale formats (team of maatje) en kleine vormen van erkenning, zoals deelname laten meetellen als praktijken.

Toch vraagt de interpretatie voorzichtigheid. Het onderzoek vond plaats op één locatie, in één periode, en is gebaseerd op zelfrapportage, waardoor sociale wenselijkheid niet is uit te sluiten. Een logische vervolgstap is om de gevonden ontwerpprincipes — keuzevrijheid, korte modules en sociale ondersteuning — kleinschalig te toetsen in de praktijk. Zo kan beter worden onderzocht hoe deze elementen bijdragen aan een duurzame beweegidentiteit binnen het mbo, daar waar die identiteit dagelijks wordt gevormd.

Conclusie

Beweging beklijft wanneer het leuk is, samen kan en past bij wie iemand is. Sociale steun van ouders, docenten en vooral van teams of maatjes vormt daarbij een krachtige stimulans, terwijl een sterk gevoel van competentie motivatie van binnenuit aanwakkert. De grootste drempels liggen in tijd en energie, versterkt door volle dagen met stage en werk en een soms onhandige planning.

Wanneer het onderwijs ruimte biedt voor keuze, werkt met korte, overzichtelijke modules van circa vier weken, vooraf duidelijk maakt wat studenten kunnen verwachten en lichte begeleiding biedt — bijvoorbeeld via een intekenmoment of korte check-in — sluiten onderwijs en beweeggedrag beter op elkaar aan.

Kort samengevat: maak het passend, maak het haalbaar, maak het samen. Dan groeit beweegidentiteit op natuurlijke wijze mee met de student — niet als verplichting, maar als onderdeel van wie zij zijn en willen worden.

Implicaties voor het mbo-onderwijs

De resultaten laten zien dat het versterken van beweegidentiteit in het mbo niet draait om meer verplichting, maar om het creëren van een omgeving waarin studenten zich competent, autonoom en verbonden voelen. Vijf ontwerpprincipes zijn daarbij richtinggevend.

1. *Sluit aan bij identiteit en motivatie*

Bewegen krijgt betekenis als het past bij wie studenten zijn en wat zij belangrijk vinden. Reflectie op beweegverleden en motieven helpt daarbij. Koppeling aan beroepscontexten maakt bewegen herkenbaar en relevant.

2. *Bied keuzeruimte met lichte begeleiding*

Autonomie werkt motiverend wanneer studenten weten waarvoor ze kiezen. Korte modules, duidelijke informatie en een korte check-in zorgen voor houvast zonder controle.

3. *Werk met kortcyclische, flexibele modules*

Een doorlooptijd van circa vier weken verlaagt de drempel en stimuleert succeservaringen. Flexibele tijdstippen voorkomen uitval door stage of werk.

4. *Stimuleer sociale formats en erkenning*

Samen bewegen vergroot plezier en continuïteit. Een team- of maatjesstructuur en kleine vormen van waardering versterken betrokkenheid.

5. *Integreer beweegidentiteit in pedagogisch handelen*

Docenten die vitaliteit zichtbaar maken, kleine successen benoemen en zelf actief het goede voorbeeld geven, dragen bij aan een cultuur waarin bewegen vanzelfsprekend is.

Samenvattend: door ruimte te bieden voor keuze, sociale verbinding en haalbaarheid, kunnen mbo-opleidingen de beweegidentiteit van studenten versterken en bijdragen aan duurzame vitaliteit — niet als verplichting, maar als vanzelfsprekend onderdeel van wie zij zijn en worden.

Aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Dit onderzoek biedt eerste inzichten in de beweegidentiteit van mbo-studenten en laat zien hoe onderwijs kan bijdragen aan duurzame motivatie voor bewegen. Vervolgonderzoek kan deze ontwerpprincipes — keuzeruimte, kortcyclische modules, lichte begeleiding en sociale formats — in de praktijk toetsen binnen verschillende opleidingen. Een design-based aanpak maakt het mogelijk om te onderzoeken welke combinaties het meest effectief zijn en hoe ze aansluiten bij diverse onderwijscontexten.

Daarnaast is verbreding van het onderzoek gewenst naar andere mbo-locaties en sectoren, en kan zelfrapportage worden aangevuld met objectieve gegevens, zoals beweegregistraties of onderwijsdata. Ook de rol van docenten verdient verdere aandacht: inzicht in hoe zij autonomie, competentie en verbondenheid kunnen stimuleren, is cruciaal om beweegidentiteit duurzaam te verankeren in het pedagogisch handelen. Onderzoek dat theorie en praktijk dicht bij elkaar brengt, kan zo bijdragen aan een beweegcultuur waarin vitaliteit vanzelfsprekend wordt — onderwijs dat niet alleen aanzet tot bewegen, maar ook bewegen betekenis geeft.

Literatuur

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Brewer, M. B., & Gardner, W. (1996). Who is this “we”? Levels of collective identity and self representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 83–93. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.1.83>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Nienhuis, D. (2022). *Beweegidentiteit: Over de ontwikkeling van een positief bewegingszelfbeeld bij jongeren* [Proefschrift, Rijksuniversiteit Groningen]. Rijksuniversiteit Groningen. <https://research.rug.nl/en/publications/beweegidentiteit-over-de-ontwikkeling-van-een-positief-bewegingsz>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). (2023). *Sport en bewegen in cijfers – Jeugd en jongvolwassenen*. <https://www.rivm.nl/sport-en-bewegen-in-cijfers/jeugd-en-jongvolwassenen>

Schreurs, L., van der Klauw, M., & de Lange, A. (2021). Sport- en beweeggedrag van mbo-studenten: Een verkennend onderzoek. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen (TSG)*, 99(4), 213–220.

Stevens, M., Wagemakers, A., & Watt, S. (2020). Identifying with movement: How youth perceive physical activity as part of their identity. *Health Promotion International*, 35(6), 1325–1334. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz107>

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (2nd ed., pp. 7–24). Nelson-Hall.

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246–260. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246>

Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

LO

MAGAZINE
KVLO.NL



PRAKTIJK

Didactiek voor de nieuwe kerndoelen (4) Handstanden met kijkwijzers

TOPIC

Beweegrijke vo-school

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 verweven. 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.

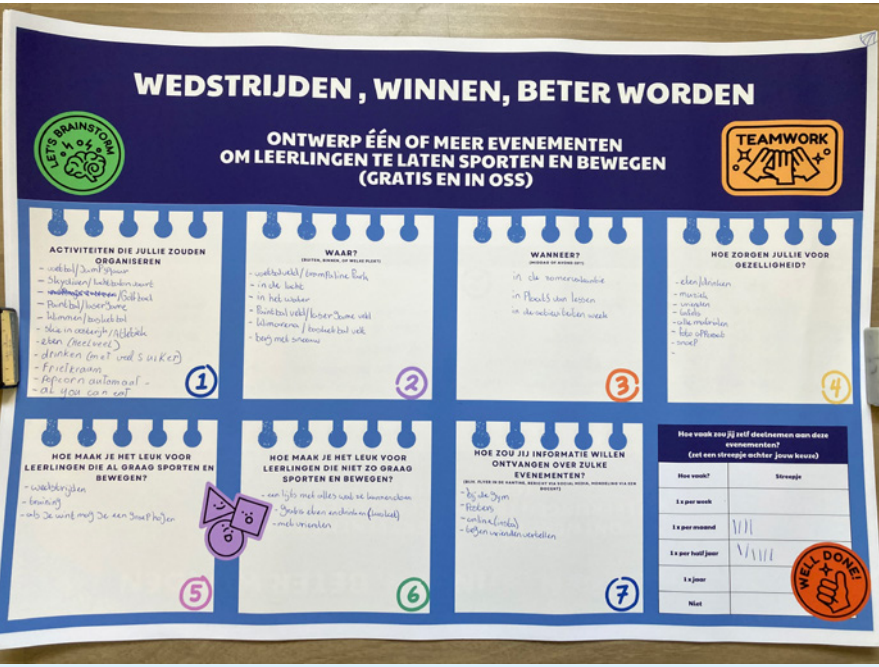
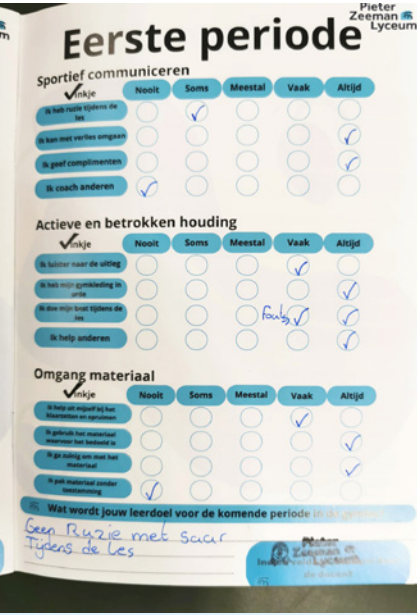
In lerende praktijk 2 kregen vmbo-jongeren een stem bij het ontwerpen en uitvoeren van onderwijsinterventies, zoals een zelfevaluatietool. Door feedback tijdens het testen van prototypes werden hun voorkeuren duidelijk. Door de tool hierop te laten aansluiten, werd de tool gebruiksvriendelijker en werd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

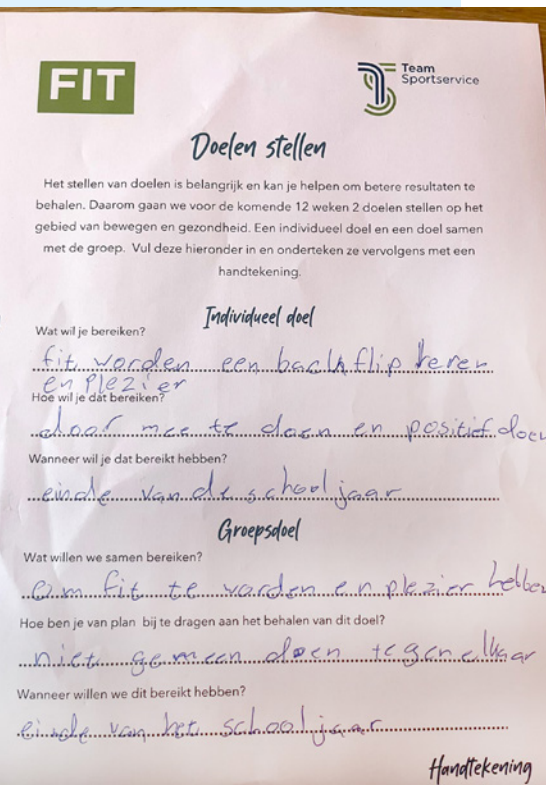
Tijdens groepsinterviews in lerende praktijk 3 werd gevraagd naar positieve en negatieve punten van het Topscore

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 ontlocken, 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.





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 Creighton 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

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

Zes bouwstenen voor een succesvolle sport- en beweegaanpak voor jongeren

Aanbevelingen en overkoepelende inzichten vanuit
VMBO-sportlab werkpakket ‘de lerende praktijken’



Auteurs:

Lonneke van Leeuwen	Utrecht UMC
Sanne Weijschede, Lars Kobes	Landstede
Froukje Smits	Hogeschool Utrecht
Miriam Creijghton	Kaj Munk College
Andries Minderhoud	Pieter Zeeman Lyceum
Achraf Boy	Rijnland Beweegt
Rob Roumans	Team Sportservice Amsterdam
Job Gevers	Sport Expertisecentrum
Manou Anselma	Mulier Instituut
Hidde Bekhuis	Radboud Universiteit

November 2025

1. Sluit aan bij de leefwereld van jongeren

Zorg dat sport- en beweegaanbod aansluit bij interesses en voorkeuren van jongeren.

Praktische aanbevelingen met relevante bevindingen

- **Stem het sport- of beweegaanbod af op de wensen en interesses van jongeren.** Veel jongeren hebben te maken met verschillende concurrerende vrijetijdsactiviteiten, waaraan zij soms de voorkeur geven boven sporten en bewegen (bijvoorbeeld gamen, afspreken, school). Tegelijkertijd geven zij aan dat het aanbod vaak niet goed aansluit bij hun behoeften. Een sport- of beweegaanbod dat wél aansluit bij hun interesses en behoeften, vergroot de kans dat zij kiezen voor sporten en bewegen.
- **Zorg voor variatie in activiteiten, tijdstip, locatie en de keuze tussen individueel of in groepsverband.**
Verschillende jongeren hebben uiteenlopende voorkeuren, waardoor variatie in aanbod de kans vergroot dat iedereen iets vindt wat bij hen past.
- **Bied keuzevrijheid en laat jongeren meebepalen.**
Zelf keuzes mogen maken vergroot het gevoel van autonomie en betrokkenheid, wat motivatie en plezier versterkt.
- **Creëer gezelligheid, bied eten/drinken en beloningen aan als extra motivatie.**
Deze aspecten blijken voor veel jongeren een belangrijke motivator te zijn om deel te nemen.

2. Verlaag drempels en maak sport toegankelijk

Neem barrières weg zoals kosten, negatieve ervaringen en gebrek aan steun, zodat jongeren laagdrempelig kunnen deelnemen.

Praktische aanbevelingen met relevante bevindingen

- **Zorg voor ondersteuning bij kosten, bijvoorbeeld door financiële hulp, gratis opties of tweedehands spullen aan te bieden.** Kosten vormen voor veel jongeren een belangrijke barrière om deel te nemen aan sportactiviteiten.
- **Creëer een veilige en positieve sfeer.** Negatieve ervaringen zoals pesten of je niet welkom voelen houden jongeren tegen om mee te doen.
- **Bied begeleiding op maat en geef extra aandacht aan beginners.** Onzekerheid over eigen vaardigheden en het niet weten wat te verwachten, vormen een drempel voor deelname.
- **Maak deelname laagdrempelig door proeflessen en het bieden van succeservaringen.** Positieve eerste ervaringen vergroten het zelfvertrouwen en stimuleren jongeren om door te gaan.
- **Geef extra aandacht aan jongeren die thuis niet optimaal worden ondersteund.** Zij missen mogelijk hulp bij het organiseren van sportdeelname, bijvoorbeeld bij het vinden van een sport, het inschrijven en het regelen van de betaling, en hebben daarom baat bij extra begeleiding, vooral voor jongeren met minder goed ontwikkelde planningsvaardigheden.

3. Investeer in begeleiding en positieve sfeer

Goede begeleiding en inspirerende rolmodellen zijn cruciaal voor motivatie en een veilige, sociale omgeving.

Praktische aanbevelingen met relevante bevindingen

- **Zorg voor inspirerende trainers, docenten en leeftijdsgenoten als rolmodel.** Rolmodellen motiveren jongeren om mee te doen en stimuleren positief gedrag.
- **Bied goede begeleiding en coaching, met aandacht voor een positieve band en het gebruik van de juiste taal.** De manier van begeleiden is bepalend voor het creëren van een veilige en sociale sfeer.
- **Besteed aandacht aan gezelligheid, een positieve sfeer en teamwork.** Gezelligheid en een positieve sfeer worden door jongeren als belangrijk ervaren en vergroten het plezier en de betrokkenheid. Negatieve ervaringen met begeleiding of de groep werken averechts en kunnen jongeren ontmoedigen om deel te nemen.

4. Borg duurzame implementatie en samenwerking

Zorg voor structurele inbedding van interventies door draagvlak, middelen en samenwerking.

Praktische aanbevelingen met relevante bevindingen

- **Creëer breed draagvlak bij management, bestuur en collega's.**
Draagvlak op alle niveaus binnen de organisatie is nodig voor blijvende verandering.
- **Leg processen, kennis en afspraken vast en draag deze goed over.**
Afhankelijkheid van één persoon is risicovol; bij vertrek verdwijnt kennis en voortgang.
- **Koppel interventies aan bestaand beleid en maak duidelijke afspraken over mandaat en budget.** Zonder mandaat en budget is duurzame implementatie lastig.
- **Zorg voor voldoende middelen, zoals tijd, geld en mensen.** Voldoende middelen zijn essentieel om interventies structureel uit te voeren en te borgen.
- **Bouw aan een stevig netwerk van professionals en structurele samenwerking met onderzoekers.** Netwerk en samenwerking zorgen voor continuïteit en kennisdeling; samenwerking met onderzoekers vergroot effectiviteit en maakt impactmeting mogelijk.

5. Werk aan kleine stappen én systeemverandering

Combineer haalbare verbeteringen op korte termijn met een lange-termijn systeembenadering voor structurele impact.

Praktische aanbevelingen met relevante bevindingen

- **Begin met kleine, haalbare stappen.** Kleine veranderingen zijn makkelijker te realiseren en vol te houden.
- **Waardeer ook kleine interventies.** Kleine interventies kunnen al een positief effect hebben en zorgen voor succeservaringen.
- **Streef naar systeemverandering voor grote effecten.** Voor structurele, grote impact is een systeembenadering nodig waarin beleid, infrastructuur en cultuur veranderen.
- **Werk domeinoverstijgend samen, bijvoorbeeld tussen school, sport, sociaal domein en beleid.** Domeinoverstijgend werken vergroot het bereik en het effect van de inspanningen.

6. Monitor en valueer structureel

Maak monitoring en evaluatie een vast onderdeel van de aanpak om effect en bereik blijvend inzichtelijk te maken.

Praktische aanbevelingen met relevante bevindingen

- **Maak monitoring en evaluatie tot een standaard onderdeel van de aanpak.** Zonder monitoring is het onduidelijk of een interventie effect heeft.
- **Meet niet alleen het bereik, maar ook het effect en wie je bereikt.** Impact meten betekent verder kijken dan alleen aantallen; het gaat ook om gedragsverandering en participatie.
- **Gebruik de inzichten uit monitoring en evaluatie om bij te sturen en te verbeteren.** Monitoring helpt om tijdig bij te sturen en interventies effectiever te maken.