

Niet sportende jongeren in beweging krijgen

Een aanzienlijk gedeelte van de jongeren sport niet op regelmatige basis. Van de vmbo'ers beweegt slechts 44 procent voldoende terwijl dit onder havo/vwo'ers 58 procent is, blijkt uit de Gezonde Generatie Trendmonitor¹. Om deze reden wil NOC*NSF deze niet sportende jongeren aansporen om (weer) te gaan sporten. Maar wel op een manier die aansluit bij hun behoeftes.

TEKST SACHA BOEKELDER

Niet sportende vmbo'ers

Om de behoeftes en wensen van niet sportende vmbo'ers in kaart te brengen, is er een behoefte-onderzoek uitgevoerd onder deze doelgroep. Uit dit onderzoek bleek dat de drempel om (weer) te gaan sporten te hoog is. Dit heeft onder andere te maken met het lage zelfvertrouwen dat deze niet-sporters hebben. Meedoen aan een proefles, waarin het niveau wordt bepaald door de sporters, is spannend.

Daarnaast is het huidige sportaanbod gefocust op prestatie, competitie en beter worden. Terwijl niet-sporters vooral sporten voor de gezelligheid en om iets te ondernemen met hun vrienden. Tot slot zijn ze op zoek naar afwisseling en keuzevrijheid. Een vast lidmaatschap van een jaar sluit daarom niet aan bij hun behoeftes.

Een vernieuwend sportaanbod

Met ShuffleSports proberen we deze doelgroep weer in beweging te krijgen. ShuffleSports is een sportactiviteit waarbij we twee bestaande sporten combineren zodat er een vernieuwend sportaanbod ontstaat. Denk aan longboarden golven, trampoline trefbal en skatend jeu de boules. Door dit vernieuwende karakter ligt het instapniveau lager en maken we het toegankelijker voor niet sportende jongeren. Bij ShuffleSports draait het niet om prestatie en iets kunnen, maar om gezelligheid en dingen proberen. Daarnaast zit je niet een jaar lang vast aan één ShuffleSport, maar heb je elke maand de vrijheid om een andere te kiezen.

Testen met de doelgroep

Door continu in gesprek te blijven met de niet-sporters, scherpen we ShuffleSports aan en proberen we het volledig aan te laten sluiten op de behoeftes en wensen van deze jongeren. Tijdens de pilot hebben we ShuffleSports in de praktijk getoetst en aan de hand daarvan feedback opgehaald.

De pilot vond plaats op OSG de Meergronden in Almere en was voor alle eerste en tweede vmbo-klassen. De eerste week boden we Trampoline Fitness aan en de tweede week was Obstacle Voetbal aan de beurt. Jongeren konden zich eenvoudig via de website van ShuffleSports aanmelden en konden daarbij kiezen uit twee tijdvakken direct aansluitend op de reguliere lessen op school.

Trampoline fitness

Tijdens Trampoline Fitness kreeg elke leerling een eigen trampoline. De instructeurs stonden voor de leerlingen zodat iedereen ze goed kon zien. Op muziek werden verschillende oefeningen uitgevoerd en na elk nummer was een korte pauze waarin de leerlingen wat konden drinken en met elkaar konden kletsen. De oefeningen werden steeds moeilijker, maar de moeilijkheidsgraad en de intensiteit werd aangepast aan het niveau van de leerlingen. De instructeurs wisten hier goed op in te spelen!

Naast individuele oefeningen deden we ook een aantal spellen. Elke trampoline had zijn eigen



◀ Trampoline fitness

kleur en tijdens het 'wisselspel' moesten de leerlingen op commando van trampoline wisselen. De instructeur riep een bepaalde kleur en dat betekende dat de leerlingen die op deze trampolines stonden zo snel mogelijk van hun trampoline moesten komen en op zoek moesten gaan naar een andere trampoline in dezelfde kleur.

Obstacle voetbal

Obstacle voetbal kende ook verschillende spelvarianten. De gymzaal was door de instructeur volgezet met kasten, bokken, banken en andere objecten. Ook stonden er overal interactieve paaltjes die willekeurig van kleur veranderen en poortjes die gebruikt konden worden om de paaltjes weer te resetten.

Aan het begin van de activiteit werden de jongeren verdeeld over twee teams. Als warming-up gingen ze met een bal door de zaal rond dribbelen om zo snel mogelijk op de paaltjes in hun kleur te slaan met vlakke hand. Het team dat als eerste 20 punten op het scorebord haalde, was de winnaar van de startronde. In de spelrondes die volgden waren de teams verdeeld in dribbelaars en gooiers. De dribbelaars moesten wederom met een bal aan de voet ronddribbelen en interactieve paaltjes uitslaan om punten te scoren. De obstakels in het veld konden ze gebruiken ter bescherming. De gooiers mochten vanaf de zijkant van het veld met ballen en zachte frisbees (en later ook met een zachte pijl-en-boog) proberen de dribbelaars af te gooien. Als iemand afgegooid was haalden ze een lintje op bij de instructeur en mochten ze weer het veld in.

Aan het einde van de ronde werden de lintjes van de totaalscore afgetrokken als minpunten. Toen beide teams zowel rol van dribbelaars als van gooiers hadden gespeeld, werden de totaalscores van beide teams met elkaar vergeleken om te zien wie de meeste punten hadden gescoord.

De interactieve paaltjes en ook het schieten met pijl-en-boog (met maskers op) zorgde voor een nieuwe dimensie aan deze activiteit ten opzichte van de bekende gymzaalspellen en -sporten. Door deze vernieuwende elementen, de afwisseling in spelvorm en een opbouwende moeilijkheidsgraad werden de jongeren continu uitgedaagd en bleef het energieniveau van de groep hoog!

▼ Obstacle voetbal met interactieve lichtpaaltjes en Archery tag





▲ *ShuffleSport een schot in de roos*

Resultaten pilot

Het aantal aanmeldingen en aanwezigheid was één van de belangrijkste succesfactoren voor ons. Bijna een vijfde van alle onderbouwleerlingen heeft zich aangemeld voor één van de ShuffleSports. Helaas waren er afmeldingen door regen, gymspullen vergeten en Ramadan, waardoor twaalf procent daadwerkelijk aanwezig was. Hier van was bijna 60 procent niet sportend!

Daarnaast hebben we ook feedback gevraagd aan de jongeren. Door middel van een scheurkaart konden zij antwoord geven op de voor ons vier belangrijkste vragen: wat vonden ze van de activiteit, de trainer, de locatie en zouden ze nog een keer meedoen? Deze vragen konden ze beantwoorden door het aantal sterren te kiezen, waarbij we een schaal hanteerden van één tot en met vijf. De gemiddelden van de antwoorden op deze vragen lagen allemaal boven de vier en 37 procent van de deelnemers wil sowieso nog een keer meedoen. Daarnaast heeft 45 procent van de deelnemers aangegeven misschien nog een keer mee te willen doen.

Contact

remco.nieuwenhuis@nocnsf.nl

Foto's

Remco Nieuwenhuis

Kernwoorden

Shufflesport, bewegingsarmoede jongeren

Elina van der Linde, docent lichamelijke opvoeding op OSG De Meergronden, heeft een cruciale rol gespeeld in het enthousiasmeren van de jongeren. Door Elina hebben we veel jongeren persoonlijk kunnen benaderen. Daarnaast werkte het enthousiasme van de buurtsportcoaches, die de activiteit verzorgden, aanstekelijk op de jongeren.

Elina van der Linde:
“Ik vind het heel belangrijk dat jongeren naast de gymlessen het plezier vinden in het bewegen en het daardoor meer gaan doen. Dat is goed voor de gezondheid en het verbindt de jongeren.”

De volgende stap

Bij een volgende pilot zal retentie centraal zijn. Blijven jongeren enthousiast en komen ze terug voor een tweede sportactiviteit van ShuffleSports? Samen met een aantal jongeren die hebben deelgenomen aan de eerste pilot, hebben we ShuffleSports bedacht voor de tweede pilot. Op deze manier proberen we de jongeren meer te betrekken bij het proces en erachter te komen welke ShuffleSports zij graag willen doen. Tijdens de tweede pilot hopen we daarom nog meer jongeren enthousiast te maken voor ShuffleSports!

Ben je geïnteresseerd in onze aanpak of wil je graag een pilot doen op jouw school? Neem dan contact op met Remco Nieuwenhuis (remco.nieuwenhuis@nocnsf.nl).

¹<https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/25680/de-gezonde-generatie/>