

# Meer en anders sporten tijdens schooltijd

## leidt tot meer sporten buiten school?

Bij het Hervormd Lyceum Zuid in Amsterdam wordt sinds het schooljaar 2015/2016 een onderzoek uitgevoerd door de Vrije Universiteit Amsterdam. Bij dit onderzoek worden er regelmatig vragenlijsten over sportdeelname afgenomen bij leerlingen uit Universalis onderwijs en leerlingen van een aantal controleklassen. In dit artikel laten we de (voorlopige) resultaten van dit onderzoek zien.

TEKST ANNELIES BROCKEN, RONALD MIJZEN EN GEERT SAVELSBERGH

Vastmaken  
en weer verder

**K**inderen bewegen tegenwoordig steeds minder (Collard, Chinapaw, Verhagen, Valkenberg, & Lucassen, 2014). Daarnaast blijkt uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau dat kinderen vaak stoppen met sport rond hun

14<sup>e</sup> jaar (Tiessen-Raaphorst, van den Dool, & Vogels, 2014). Dit is zonde, want het blijkt dat sporten gedurende de jeugd een voorspeller is voor een fysiek actiever leven als volwassene (Telama, Yang, Laakso, & Viikari, 1997). Het Hervormd Lyceum Zuid experimenteert met een aantal klassen met een mogelijke oplossing voor dit probleem: de schooldag starten met sporten. Sinds het schooljaar 2015/2016 is er door de Vrije Universiteit bij deze klassen een onderzoek naar de sportdeelname gestart. We zijn benieuwd of het anders inrichten van de gymles (tijdstip en inhoud) invloed heeft op de sportdeelname van de leerlingen buiten schooltijd. In het kader van een leven lang blijven bewegen is dit een interessant vraagstuk.

### Universalis onderwijs: start de dag met sport

Het Hervormd Lyceum Zuid is in 2015 gestart met een nieuwe onderwijsvorm, Universalis. Het doel van dit onderwijs is om leerlingen meer uit te dagen zelf op zoek te gaan naar oplossingen voor gestelde problemen en op die manier kennis en kunde op te doen. Er wordt veel gewerkt in thema's, waarbij meerdere vakgebieden zijn betrokken. De



Anita Riemersma

reguliere vakindeling is losgelaten en er wordt gewerkt met domeinen; Aarde en wereld, Beta, Moderne Vreemde Talen, Multimedia, Nederlands en Sport. Bij de opzet van dit onderwijs is er bewust gekozen om deze groep leerlingen meer te laten sporten en vooral om elke dag te starten met sport. Het idee hierachter is dat de leerlingen op deze manier klaar zijn voor de dag. Er is bekend dat sporten een positief effect heeft op de concentratie (Budde, Voelcker-Rehage, Pietrażyk-Kendziorra, Ribeiro, & Tidow, 2008)

Door de sportlessen in te richten vanuit het Athletic Skills Model (ASM; Wormhoudt, Savelsbergh, Teunissen, & Davids, 2018; Wormhoudt, Teunissen, & Savelsbergh, 2012) wordt er goed aangesloten bij dit onderwijs. Er wordt gewerkt vanuit grondvormen van bewegen (BMS) in plaats van de reguliere sporten, die normaliter als uitgangspunt voor de lessen

**Er wordt gewerkt vanuit grondvormen van bewegen (BMS) in plaats van de reguliere sporten, die normaliter als uitgangspunt voor de lessen worden ingezet**

worden ingezet. In de sportlessen wordt dus op eenzelfde manier gewerkt: niet een bepaalde sport, maar het op te lossen (beweeg)probleem is bepalend, dat vervolgens vanuit meerdere kanten door de leerlingen wordt aangepakt met de docent als sturende en begeleidende factor. Er wordt tijdens het ontwerpen van de lessen bewust gebruikgemaakt van de inzichten op motorisch leren. Dat houdt in dat impliciet leren (o.a. differentieel, foutloos, dwingend, analogie leren) wordt ingezet om de leerlingen met de verschillende verschijningsvormen van de BMS in aanraking te laten komen. Uit onderzoek blijkt (Beek, 2011) dat bewegingen die op deze manier worden aangeleerd langer op een succesvolle wijze worden uitgevoerd. Door met minder expliciete kennis een beweegleerproces te doorlopen, zal de intrinsieke motivatie om te bewegen en bewegingen te willen leren verhoogd worden. Hierdoor zal het plezier in bewegen ook toenemen.

De controleklassen, de reguliere vwo-klassen, hebben in de brugklas twee lessen van 90 minuten en in klas 2 en 3 één les van 90 minuten. Daarnaast hebben deze klassen op een meer traditionele manier les waarbij de technieken van de sporten op veelal expliciete manier worden aangeleerd. Op het Hervormd Lyceum Zuid wordt gericht naar sportdagen toegewerkt, waarbij sportspecifieke activiteiten een belangrijk middel zijn. Zie tabel 1 voor een samenvatting van de verschillen tussen Universalis onderwijs en het reguliere onderwijs wat betreft de gymlessen.

Tabel 1: Samenvatting verschillen in gymlessen universalis en regulier onderwijs

	Universalis	Regulier
<b>Visie gymlessen</b>	Athletic Skills Model	Traditioneel
<b>Uitgangspunt gymlessen</b>	Basic Movement Skills	Sport specifieke activiteiten
<b>Instructie</b>	Meer impliciet	Meer expliciet
<b>Aantal uren gym</b>	Brugklas: 4x45min, 1x1,5u 2e en 3e klas: 4x45min, 1x1,5u	Brugklas: 2x1,5u Klas 2 en 3: 1x1,5u
<b>Tijdstip gymlessen</b>	Start van de schooldag	Ergens gedurende de schooldag

Tabel 2: Aantal deelnemers per cohort

Aantal deelnemers	Cohort 1	Cohort 2	Totaal
<b>Universalis</b>	27	24	51
<b>Controle</b>	26	27	53

Tabel 3: Tijdslijn onderzoek HLZ

	Sept '15	Jun '16	Sept '16	Jun '17	Sept '17	Jun '18	Sept '18	Jun '19
<b>Cohort 1</b>	T1	T2	T3	T4	T5	T6		
<b>Cohort 2</b>			T1	T2	T3	T4	T5	T6

## Het onderzoek

Het onderzoek is gestart met cohort 1 in september 2015 en met cohort 2 in september 2016 (tabel 2). Alle leerlingen vulden aan het begin en aan het eind van het schooljaar een vragenlijst in (tabel 3).

## Sportdeelname

De leerlingen werd gevraagd om in te vullen welke sporten zij op dat moment beoefenden en hoe vaak ze dit gemiddeld per week deden (figuur 1). Hoewel de leerlingen van de Universalis-klassen tijdens schooltijd meer gymlessen volgen dan de leerlingen van de

## Referenties

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health, 76*(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>

Beek, P. J. (2011). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. Motorisch leren: het belang van random variaties in de uitvoering (deel 5). *Sportgericht, 65*(6), 30–35.

Budde, H., Voelcker-Rehage, C., PietraByk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., & Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience Letters, 441*(2), 219–223. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2008.06.024>

Collard, D., Chinapaw, M., Verhagen, E., Valkenberg, H., & Lucassen, J. (2014). *Motorische fitheid van basisschoolkinderen*. Utrecht.

Scheuer, B. L. J., & Student, G. (2004). Does Physical Activity Influence Academic Performance? *Pediatric Exercise Science, 1*, 2. Retrieved from [http://www.fmschools.org/webpages/twiniecki/files/Does physical activity influence academic performance.pdf](http://www.fmschools.org/webpages/twiniecki/files/Does%20physical%20activity%20influence%20academic%20performance.pdf)

Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine, 12*(3), 379–382. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(18\)30182-x](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(18)30182-x)

Tiessen-Raaphorst, A., van den Dool, R., & Vogels, R. (2014). *Uitstappers en doorzetters. De persoonlijke en sociale context van sportdeelname en tijdsbesteding aan sport*. Den Haag.

Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J. P., Teunissen, J. W., & Davids, K. (2018). *The Athletic Skills Model: Optimizing Talent Development Through Movement Education*. New York: Routledge.

Wormhoudt, R., Teunissen, J. W., & Savelsbergh, G. J. P. (2012). *Athletic Skills Model: Voor een optimale talentontwikkeling*. Nieuwegein: Arko Sports.

## Contact

j.e.a.brocken@vu.nl

## Kernwoorden

onderzoek, nieuwe onderwijsvorm, sportdeelname

controleklassen, blijkt uit de ingevulde vragenlijsten dat de leerlingen van de Universalis-klassen meer gaan sporten buiten schooltijd terwijl de leerlingen van de controleklassen juist minder gaan sporten buiten schooltijd (figuur 2). Tijdens de eerste meting is er nog geen significant verschil, maar tijdens de derde meting (begin 2e schooljaar) en zesde meting (eind 3e schooljaar) is dit verschil wel significant (tabel 3). Hieruit blijkt dat de beweegtijd van beide groepen steeds meer uit elkaar loopt.

Vragenlijst VU onderzoek – Onderdeel 1: Achtergrondvragen

1 Welke sport(en) heb je ooit beoefend (buiten school)?

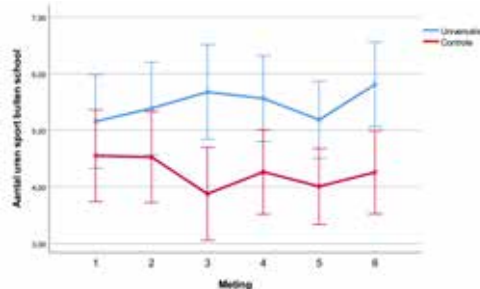
2 Welke sport(en) beoefen je op dit moment (buiten school)?

Sport 1: Hoeveel momenten per week: Hoeveel uren per moment.

Sport 2: Hoeveel momenten per week: Hoeveel uren per moment.

Sport 3: Hoeveel momenten per week: Hoeveel uren per moment.

▲ Figuur 1 vragenlijst



▲ Figuur 2 meting

## Overgang naar regulier onderwijs

Vanaf het 4<sup>e</sup> schooljaar gaan de leerlingen van de Universalis-klassen regulier onderwijs volgen en starten ze dus niet meer elke dag met gym. Organisatorisch en logistiek was het op deze school niet mogelijk hier in de bovenbouw mee door te gaan. Dit tot grote onvrede van de leerlingen: zij gaven in een enquête aan het einde van het vierde jaar aan dat ze nu meer moeite hadden met het opstarten van de schooldag en dat ze onrustiger waren in de lessen. Ze vonden dat ze zich minder goed konden concentreren. Het 'lekker' bewegen met elkaar werd nog als grootste gemis aangegeven. Het eerste cohort heeft het eind van het 4<sup>e</sup> schooljaar ook de vragenlijst ingevuld. Interessant om te zien was dat de oude Universalis-leerlingen nog meer gingen sporten (gemiddeld aantal uur sport = 6,18 uur per week), terwijl

de leerlingen van de controleklassen minder gingen sporten (gemiddeld aantal uur sport = 3,65 uur per week). Dit verschil tussen de twee groepen bleek ook significant te zijn,  $t(102)=3.641, p < .001$ .

Tabel 4: Verschil in sporturen buiten schooltijd tussen universalis en controle per meting

	Univer- salis (N=51)	Controle (N=53)	Verschil	P-waar- de
T1	5,16	4,56	0,6	.303
T2	5,39	4,53	0,86	.140
T3	5,68	3,88	1,8	.003*
T4	5,56	4,26	1,3	.017
T5	5,19	4,01	1,18	.016
T6	5,81	4,26	1,55	.004*

\* = significant verschil

## Conclusie

Uit de resultaten blijkt dat er verschillen gevonden worden op het gebied van sportdeelname. Bij de allereerste meting deden beide groepen nog evenveel aan sport buiten schooluren, maar gedurende de tijd gingen de Universalis-leerlingen meer sporten en de leerlingen in de controleklassen juist minder. Niet alleen in de derde (2<sup>e</sup> schooljaar) en zesde meting (3<sup>e</sup> schooljaar) werd een significant verschil gevonden, maar ook in het vierde schooljaar, terwijl de leerlingen die tot dan toe Universalis-onderwijs volgden, nu regulier onderwijs volgden. Uiteraard spelen er meer factoren mee dan alleen de inhoud van de sportlessen (Athletic Skills Model toepassing), waaronder het feit dat deze Universalis-leerlingen elke dag starten met sport. Maar het is interessant om te zien dat deze leerlingen, ondanks dat ze tijdens schooltijd al meer tijd dan gemiddeld aan sport besteden, buiten schooltijd nog meer gaan sporten en dat dit verschil blijft, in elk geval het eerste jaar nadat ze doorstromen naar regulier onderwijs. Dit lijkt een goede opmaat naar een leven lang meer bewegen!

## Verder onderzoek

Het zou ook nog interessant zijn om te kijken of meer en anders sporten tijdens schooltijd ook invloed heeft op de schoolprestaties en de beweegprestaties. Dat is in dit onderzoek niet meegenomen. Er zijn in de literatuur echter wel veel aanwijzingen voor een relatie tussen meer bewegen en betere schoolprestaties (Bailey, 2006; Scheuer & Student, 2004).