

Hoe kan beweegwijsheid bijdragen aan Jeugdsport en Talentontwikkeling?



Utrecht, 17-06-2025

johan.koedijker@kenniscentrumsportenbewegen.nl



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Doelstelling	3
Beweegwijsheid en beweeggedrag: Jong geleerd is oud gedaan	4
Jeugdsport en talentontwikkeling: Zoveel mogelijk, zo lang mogelijk, zo beweegwijs mogelijk	4
Beweegwijsheid in uitvoering	5
Sport	5
Kennismaken met verschillende sporten	5
Zoveel mogelijk kinderen binden en behouden	5
Zo veelzijdig mogelijk: breed motorisch ontwikkelen	6
Schoolomgeving	6
Bewegingsonderwijs	6
Kennismaken met sportcultuur	6
Naschools aanbod en schoolsport	7
Verbinden school en sportinfrastructuur	7
Openbare ruimte	7
Goed (buiten)spelen	7
Open sportparken	7
Thuisomgeving	8
Onvoldoende kennis bij ouders	8
Financiële barrières	8
Aanbod in de wijk	8
Strategische keuzes in de aanpak	8
Bronnen	9



Doelstelling

De Najaarsbrief Sport en Bewegen 2024 benoemt een aantal prioriteiten voor het sport- en beweegbeleid van de huidige regeerperiode. Eén daarvan is om de jeugd meer te laten sporten en bewegen. Specifiek, een belangrijke doelstelling is om het aandeel kinderen (4 t/m 11 jaar) en jongeren (12 t/m 17 jaar) dat voldoet aan de beweegrichtlijn te verhogen met respectievelijk 5% en 10%. Centraal in het behalen van deze doelstelling is door het opstellen van een gezamenlijk plan rondom jeugdsport en talentontwikkeling.

Dit plan is gericht op het stimuleren van 'beweegwijsheid'. Beweegwijsheid is een holistische kijk op sport en bewegen en bevat verschillende componenten (fysiek, psychologisch, sociaal en cognitief). Deze componenten zorgen dat kinderen een goede basis leggen om in de jeugd, maar ook op latere leeftijd te kunnen sporten en bewegen. Beweegwijsheid benadrukt ook een integrale aanpak en samenwerking tussen verschillende settingen waarin zo veel mogelijk kinderen zich sportief kunnen ontwikkelen. Hierdoor vergroten we ook de kweekvijver met sportende kinderen, waar uiteindelijk ook talentontwikkelingsprogramma's van kunnen profiteren. Meer specifiek, de kweekvijver met sportende kinderen willen we vergroten door instroom te verbeteren, doorstroom te stimuleren, en uitstroom te verminderen, waarbij beweegwijsheid een positieve invloed uitoefent op alle stromen.

Kortom: nu investeren in jeugd werpt later vruchten af. Belangrijk is dat beweegwijsheid niet zomaar komt aanwaaien. Onderzoek laat zien dat interventies gericht op alle componenten van beweegwijsheid een positief effect hebben op de hoeveelheid bewegen (Carl et al., 2022).



Bewegwijsheid en beweeggedrag: Jong geleerd is oud gedaan

Het is van essentieel belang om kinderen de juiste componenten mee te geven. Deze componenten zijn:

- Fysiek (kunnen): Kunnen bewegen, in staat zijn te bewegen – motorische vaardigheden en andere fysieke mogelijkheden, zoals kracht, uithoudingsvermogen, en lenigheid;
- Psychologisch (willen): Zelfvertrouwen in eigen bewegen en sporten, motivatie ontwikkelen, leren omgaan met uitdagingen en mislukkingen;
- Sociaal (verhouden): Zich weten te verhouden tot anderen tijdens het bewegen en sporten, samen plezier beleven, omgaan met verschillende niveaus en/of vormen van deelname aan beweeg- en sportactiviteiten (sociale aspecten);
- Cognitief (weten): Weten welke vorm van bewegen en sport bij je past, omgaan met veranderende omstandigheden/contexten, kennis over (spel)regels.

De ontwikkeling van bewegwijsheid is een gedeelde verantwoordelijkheid voor zowel de sportomgeving, de schoolomgeving, de openbare ruimte, als de thuisomgeving. Daarnaast is het belangrijk dat activiteiten in de verschillende contexten en de actoren die in de verschillende contexten actief zijn met elkaar worden verbonden, waarbij beleidsmakers een cruciale rol vervullen.

Jeugdsport en talentontwikkeling: Zoveel mogelijk, zo lang mogelijk, zo beweegwijs mogelijk

Het opstellen van een gezamenlijk plan rondom jeugdsport én talentontwikkeling, via het stimuleren van 'bewegwijsheid', vraagt ook expliciete aandacht voor de relatie tussen bewegwijsheid en de ontwikkeling van een talentvolle jeugdporter. De individuele benadering, met aandacht voor blijvende motivatie, zorgt uiteindelijk dat meer jeugd langer blijft deelnemen aan sport en bewegen. Een aanpak vanuit bewegwijsheid helpt om de kweekvijver waaruit gevist kan worden te vergroten, zodat zowel breedte- als topsport hier vruchten van kunnen plukken.

Door kinderen en jongeren kennis te laten maken met verschillende sporten, wordt de kans vergroot dat zij een sport vinden die aansluit bij hun ambities en behoefte. Mede hierdoor is de kans groter dat zij langer blijven sporten en bewegen. Een ander effect hiervan is dat de uitstroom wordt beperkt en in totaal meer jeugd blijft sporten. Hierdoor wordt de kans groter dat hier jongeren tussen zitten met de wil, ambitie en aanleg om later ook de top te kunnen bereiken. Om deze ambitie duurzaam te verwezenlijken is er geen noodzaak om al op jonge leeftijd aparte routes op te tuigen die kunnen leiden naar de topsport. Uit onderzoek blijkt ook steeds vaker dat dit geen noodzaak kent en dat hier juist negatieve punten aan verbonden zijn. Om deze reden pleiten we dan ook voor om de opleiding richting topsporter pas in te zetten rond 15-16 jarige leeftijd en voor die tijd te focussen op activiteiten die bijdragen aan het vergroten van de (spreekwoordelijke) kweekvijver.



Bewegwijsheid in uitvoering

Bewegwijsheid is niet leeftijdsgebonden (iedereen kan bewegwijs worden). Maar de ontwikkeling van bewegwijsheid vraagt wel om verschillende acties bij verschillende leeftijden. In dit plan maken we onderscheid in de leeftijdscategorieën 0-4 jaar, 4-11 (met aandacht voor onderbouw/bovenbouw) en 12-18 jaar (met een zachte knip rond 15/16 jaar in verband met instroom in talentprogramma's). Dit vraagt dus om maatwerk, gericht op ondersteuning in de belangrijkste contexten waarin kinderen bewegwijs kunnen worden. Dit zijn: sport, schoolomgeving, openbare ruimte, en thuisomgeving. Dit document beschrijft per context de meest relevante aandachtspunten en bouwstenen om bewegwijsheid te stimuleren. Gezien de geformuleerde ambities en mogelijkheden en contexten waarin verschillende acties uitgevoerd kunnen worden, zal een aantal strategische keuzes gemaakt moeten worden.

Sport

Sportaanbieders spelen een belangrijke rol in het ontwikkelen van bewegwijsheid onder kinderen en zijn van grote maatschappelijke waarde. Kinderen leren daar winnen en verliezen, vergroten hun zelfvertrouwen, doen waardevolle sociale contacten op, leren de eigen beweegmotieven kennen en ontdekken waar hun talenten liggen. Deze rol geldt niet alleen voor de historisch gegroeide infrastructuur van verenigd sporten, maar ook voor de ondernemende en ongeorganiseerde sport. Vanuit de gedachte van het ontwikkelen van bewegwijsheid binnen de sportcontext volgen een aantal aandachtspunten, die hieronder beschreven worden. Het accent bij de jeugd t/m 11 jaar ligt bij het verbeteren van de instroom. Bij de jeugd vanaf 12 jaar ligt het aandachtspunt bij het verlagen van uitstroom uit de sport door jeugd binnen de club te behouden, of doorstroom naar een andere sportaanbieder te faciliteren. Uiteraard blijft ook bij de oudere jeugd instroom een aandachtspunt. Daarnaast vraagt het verlagen van de uitstroom bij deze doelgroep ook al concrete acties in eerdere jaren.

Kennismaken met verschillende sporten

Belangrijk is dat een kind een sport kan vinden die past bij het kind. Het is hierbij noodzakelijk niet alleen rekening te houden met de huidige vaardigheid van het kind, maar ook wat het kind leuk vindt om te doen (beweegmotieven). Hierdoor kunnen kinderen een (positieve) eigen beweegvoorkeur ontwikkelen.

Uiteraard moet er lokaal voldoende aanbod, beschikbaarheid en accommodatie zijn dat aansluit bij de wensen en behoefte van de jeugd. Ondersteuning van kennismaken en doorverwijzen kan via een intermediair, zoals een buurtsportcoach of sportmakelaar, maar ook in samenwerking met school of gemeente door kennismakingslessen.

Zoveel mogelijk kinderen binden en behouden

Uitstroomonderzoek van meerdere sportbonden laat zien dat de meeste kinderen stoppen vanwege een gebrek aan plezier in de sport. Als oorzaken worden onder andere de trainer, het team, de vereniging of de competitie genoemd. Dit onderstreept het belang van een positief en pedagogisch sportklimaat en vraagt om bekwaam en kindgericht kader, zoals opgeleide jeugdsportcoaches of kadercoaches. Deze professionals moeten niet alleen oog hebben voor de fysieke en motorische ontwikkeling (kunnen), maar ook voor het vergroten van zelfvertrouwen en motivatie (willen), aandacht voor sociale interacties en veiligheid (verhouden), en van kennis over verschillende vorm van bewegen en sport en de bijbehorende (spel)regels (weten). Zowel verenigingen als ondernemende sportaanbieders kunnen hierop inzetten.



Zo veelzijdig mogelijk: breed motorisch ontwikkelen

Kinderen die veelzijdig leren bewegen, ervaren op korte én lange termijn de voordelen: ze blijven langer sporten, lopen minder blessures op en ervaren nog meer beweegplezier. Ook stimuleert een goede motoriek de gezondheid, sportdeelname en persoonlijke ontwikkeling van een kind (Hoofwijk et al., 2020). Veel sportaanbieders hebben al kant-en-klare programma's die veelzijdig bewegen stimuleren.

Schoolomgeving

Scholen spelen een belangrijke rol in het stimuleren van bewegen door de dag heen. Regelmatige afwisseling tussen zittend leren en bewegen zorgt ervoor dat kinderen naast cognitieve inspanning ook voldoende beweging, ontspanning en sociale momenten hebben. School is ook de plek waar alle kinderen komen, dus ook kinderen voor wie sport niet vanzelfsprekend is. Hierdoor kan de school een belangrijke plek zijn om alle kinderen beweegwijs te maken, met name door bewegingsonderwijs, kennismaking met sportcultuur, en door het verbinden van schoolinitiatieven aan de sport.

Bewegingsonderwijs

Het leergebied bewegen en sport is erop gericht dat leerlingen zich oriënteren op uiteenlopende beweeg- en sportculturen en daartoe relevante vaardigheden, houdingen en kennis verwerven. Kortom, bewegingsonderwijs levert een heel groot aandeel in de ontwikkeling van beweegwijsheid van kinderen.

Voor het bewegingsonderwijs gelden een aantal wettelijke verplichtingen die ervoor zorgen dat kwantiteit en kwaliteit van bewegen gewaarborgd is. Vanaf schooljaar 2023/2024 zijn scholen in het primair onderwijs wettelijk verplicht om ten minste twee lesuren per week bewegingsonderwijs te geven, verzorgd door een bevoegde leerkracht. In de praktijk komt dat neer op ten minste 2 x 45 minuten per leerling per week. De kwaliteit wordt verder gewaarborgd door de wettelijke kerndoelen en examenprogramma's waaraan het onderwijs moet voldoen. Daarnaast zijn gemeenten wettelijk verantwoordelijk voor het beschikbaar stellen van voldoende voorzieningen voor het bewegingsonderwijs in het primair onderwijs.

Onderzoek laat zien dat één derde van de scholen in het primair onderwijs niet aan de wettelijke norm van minimaal 90 minuten bewegingsonderwijs per week voldoet (Mulier, 2024). Scholen wijten dit aan een gebrek aan accommodatie en volle lesroosters.

Bewegingsonderwijs heeft een belangrijk aandeel in de ontwikkeling van beweegwijsheid van veel kinderen. Inzetten op ondersteuning om scholen (minimaal) aan de wettelijke verplichting te kunnen laten voldoen is essentieel, bijvoorbeeld om te zorgen voor voldoende ruimte (taak van gemeente) en minder volle roosters.

Kennismaken met sportcultuur

School biedt een goede gelegenheid om kinderen met verschillende sporten in aanraking te laten komen. Zo wordt de kans op het vinden van een passende sport vergroot. Dit kan in het bewegingsonderwijs, met behulp van sportkeuzetests, via clinics of door sportambassadeurs op school. Echter, een keuzetest of clinic door een lokale vereniging, of door een (top)sporter op school, is vaak niet voldoende om tot duurzame sportdeelname te komen. Wenselijk is dat er direct een mogelijkheid is om daadwerkelijk de sport te kunnen gaan beoefenen. Bijvoorbeeld door er een laagdrempelig trainingsmogelijkheid aan te koppelen.



Naschools aanbod en schoolsport

Het doel van goed naschools aanbod is enerzijds kinderen kennis laten maken met een breed scala aan sport- en beweegmogelijkheden, maar ook structurele doorstroom naar sportaanbieders in de wijk. Er zijn verschillende platformen waar aanbod en vraag samenkomen. Werk samen met partners uit de wijk zoals buurtsportcoaches en sportaanbieders aan structureel sport- en beweegaanbod na schooltijd.

Verbinden school en sportinfrastructuur

Er zijn een aantal werkzame elementen die een belangrijke rol spelen in het vergroten van deelname van jeugd aan de sportinfrastructuur. Essentieel voor een succesvolle verbinding tussen school en sport is lokale samenwerking. Dit kan gerealiseerd worden door een netwerk van buurtsportcoaches, (vak)leerkrachten en vertegenwoordigers vanuit de gemeente en het sportaanbod. In de praktijk stranden initiatieven nog vaak op een gebrek aan uitvoeringscapaciteit, met name bij vrijwilligersgedragen verenigingen. Daarom is het van belang te investeren in de versterking van het totale lokale sportaanbod. Ondernemende sportaanbieders kunnen hierin een waardevolle rol spelen door hun professionaliteit, flexibiliteit en aanbod op maat.

Openbare ruimte

Door de grote druk op de hoeveelheid ruimte zal de ruimte voor sport en bewegen de komende jaren eerder afnemen dan toenemen. Deze druk zie je met name op een aantal plekken, zoals hoogstedelijk gebied waar een grote vraag voor verdichting ligt, maar denk ook aan landelijk gebied waar maatschappelijke voorzieningen verdwijnen waardoor nabijheid onder druk komt te staan.

Jeugd heeft baat bij een fysieke leefomgeving die uitnodigt tot sporten, bewegen en spelen, en ontmoeten. Of het nu gaat om goed te kunnen buitenspelen, makkelijk actief te kunnen verplaatsen of de aanwezigheid van voldoende, toegankelijke sportaccommodaties. Zonder de juiste voorzieningen is sporten en bewegen niet mogelijk. De inrichting van de leefomgeving (hardware) is daarmee bepalend voor het sport- en beweeggedrag van Nederlanders. Naast de hardware moet ook het activiteitsaanbod (software) en de samenwerking tussen professionals en vrijwilligers, en ondernemende sportaanbieders (orgware) goed georganiseerd zijn om jeugd in de openbare ruimte te laten sporten en bewegen, afgestemd op de lokale wensen, behoeften en mogelijkheden.

Goed (buiten)spelen

Buitenspelen is essentieel voor de brede ontwikkeling van kinderen. Buitenspelen stimuleert de motorische en fysieke vaardigheden. Het leert kinderen samen te werken en rekening met elkaar te houden en biedt kinderen kansen om hun grenzen te verleggen en hierdoor het zelfvertrouwen te verhogen. Juist het nemen van risico's in spel heeft veel positieve effecten op verschillende ontwikkelgebieden, waar veel overlap zit met componenten van beweegwijsheid (Brussoni et al., 2015). Inzetten op kwalitatief goed buitenspelen op het schoolplein en in de wijk is essentieel voor de ontwikkeling van beweegwijsheid.

Open sportparken

Sportparken kunnen een uitkomst bieden in deze opgave. Traditioneel gezien zijn sportparken afgesloten met een omheining en worden alleen gebruikt door sportverenigingen. Door sportparken breder in te zetten en open te stellen voor andere activiteiten en andere organisaties, kun je krachten bundelen en voorzieningen behouden. Het wordt dan een plek voor de buurt, een plek waar de jeugd kan spelen, bewegen, sporten en ontmoeten. Het biedt daarmee kans op de verhoging van



sportdeelname, het halen van de beweegrichtlijn en geeft kinderen meer mogelijkheid om op een speelse manier te sporten met anderen. Door het sportpark fysiek open te stellen, kunnen ook kinderen die geen lid zijn van een sportvereniging de faciliteiten gebruiken. Sportparken kunnen ook met een andere maatschappelijke functie worden ingezet, zoals door kinderopvangorganisaties, zodat kinderen op meerdere momenten gebruik kunnen maken van de beschikbare openbare ruimte.

Thuisomgeving

De thuisomgeving speelt, zeker bij de jongste jeugd, een belangrijke rol in de 'sportopvoeding' van een kind, die uiteindelijk moet leiden tot duurzaam sport- en beweggedrag in latere levensfasen. Bij jonge kinderen zijn het de ouders/verzorgers die direct invloed hebben op het gedrag van hun kind. Naarmate het kind ouder wordt komen daar steeds meer invloeden van buitenaf (o.a. door rolmodellen) bij.

Onvoldoende kennis bij ouders

Het blijkt dat een relatief grote groep ouders onvoldoende kennis heeft van het belang van sport en bewegen voor de ontwikkeling van het kind. Het belangrijk dat ouders het goede voorbeeld geven, bijvoorbeeld door zelf te wandelen of fietsen in plaats van met de auto te gaan. Ook hebben ze vaak onvoldoende kennis van het sportaanbod in de wijk en de mogelijkheden tot financiële ondersteuning om kinderen te kunnen laten sporten.

Financiële barrières

Een belangrijke barrière voor sportdeelname is het ontbreken van financiële middelen om kinderen te laten sporten. Het Jeugdfonds Sport & Cultuur kan financiële ondersteuning bieden zodat kinderen en jongeren uit gezinnen met weinig geld toch mee kunnen doen met sport. Echter, alleen het wegnemen van de financiële drempel is voor veel kinderen niet voldoende om voor langere tijd te blijven sporten. Samenwerking met welzijn en het sociaal domein is ook essentieel om sporten voor deze groep vanzelfsprekend te maken.

Aanbod in de wijk

De fysieke en sociale afstand tot het aanbod moet zo klein mogelijk zijn. Aanbod in de wijk helpt hierbij, bijvoorbeeld door sport op of dichtbij school aan te bieden, bij voorkeur gekoppeld aan de schooldag zelf. Echter, om duurzame sportdeelname te stimuleren is een structureel aanbod van belang, zodat kinderen kunnen opgroeien met een positieve sportcultuur. Dit kan via sportverenigingen, maar ook via ondernemende sportaanbieders die flexibel inspelen op lokale behoeften. Open sportparken, multifunctionele beweegplekken en samenwerking tussen verschillende aanbieders kunnen hier een belangrijke bijdrage aan leveren.

Strategische keuzes in de aanpak

Het bevorderen van een leven lang sporten en bewegen en het duurzaam ontwikkelen van talent vraagt inzet op de ontwikkeling van beweegwijsheid binnen de contexten waarin jeugd zich kan ontwikkelen. Deze contexten spelen allemaal een rol bij het beweegwijs maken van de jeugd en dragen dus allemaal bij aan het realiseren van de gestelde doelen. Binnen dit plan maken we de keuze om de activiteiten te ontplooiën vanuit de context sport, omdat we binnen sport het meeste directe invloed hebben. Vanuit sport zoeken we dan de samenwerking met de contexten school, openbare ruimte en thuisomgeving, waarbinnen voor de ontwikkeling van beweegwijsheid ook een wereld te winnen is.



De ontwikkeling van beweegwijsheid is ook niet leeftijdsgebonden. Binnen dit plan zien we de ontwikkeling van kinderen van 0-4 jaar vooral als de opstap naar beweegwijsheid, waarbij kinderen gestimuleerd worden in de natuurlijke ontwikkeling. Vanaf 4 jaar kiezen we expliciet voor het investeren in de bevordering van beweegwijsheid.

Voor de strategische keuzes in de aanpak binnen de context sport hebben we ook gekeken naar andere landen. Zo heeft in Zweden een aantal onderzoekers en beleidsmakers recentelijk een evidence-based kader beschreven voor de ontwikkeling van jonge sporters in een nationale sportcontext (Lundberg et al., 2025). Deze aanbevelingen hebben we meegenomen in onze strategische keuzes.

Bronnen

Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., & Tremblay, M. S. (2015). [What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review.](#) International journal of environmental research and public health, 12(6), 6423-6454.

Carl, J., Barratt, J., Wanner, P., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). [The effectiveness of physical literacy interventions: a systematic review with meta-analysis.](#) Sports medicine, 52(12), 2965-2999.

Hoofwijk, M., Koedijker, J., Benjaminse, A., & Mombarg, R. (2020). [Brede motorische ontwikkeling van kinderen: nut en noodzaak.](#) Sportgericht, 74(6), 2-8.

Lundberg, T., Lind, J., Baker, J., Lundqvist, E., Lascu, A., Johnston, K., Côté J., Fransen J. & Ivarsson, A. [Evidence-Based Framework for the Development of Young Athletes in a National Sports Context.](#) SportRXiv; 2025