

# Bewegen en sporten in vrijetijd door leerlingen uit het VO

## De meerwaarde van de sportstroom

Al diverse jaren wordt er op scholen voor voortgezet onderwijs (VO) door studenten van de academie voor lichamelijke opvoeding (ALO) in Amsterdam en omgeving onderzoek gedaan naar de meerwaarde van de sportstroom (sportklassen, LO2 en BSM). Afgelopen jaar betrof dat leerlingen van acht BSM-convenantscholen.<sup>1</sup> Er is onderzocht of leerlingen uit de sportstroom ook buiten school actiever met bewegen en sporten zijn dan de leerlingen uit de andere klassen. Daarnaast is het interessant om de motieven van leerlingen te achterhalen voor bewegen en sporten buiten school. Wat zijn de verschillen tussen leerlingen uit de sportstroom en de leerlingen uit de andere klassen?

TEKST HILDE BAX EN STUDENTEN

### Noten

<sup>1</sup> De acht convenantscholen die participeerden in het onderzoek waren: het Amstelveen College, Copernicus College, Da Vinci College, Haarlemmermeerlyceum, Katholieke Scholengemeenschap Hoofddorp, Het Schoter, Michaël College en Sancta Maria. Met dank aan de studenten die aan het onderzoek werkten: Mark Kruiswijk, Lars van Langen, Linde Overmars, Brian Rijkenberg, Gaby Prepost, Tom Klinkenberg, Roos v.d. Sluis, Bo Westrik en Sem van Zuijlen.

<sup>2</sup> In dit artikel wordt bewegen & sport (B&S) als overkoepelend begrip gebruikt voor het verplichte schoolvak. Het is de naam voor het leergebied in de onderbouw van het VO en in Curriculum.nu. Voor de keuzevakken in het voortgezet onderwijs wordt aangesloten bij de wettelijke termen. In het vmbo (voorbereidend beroepsonderwijs) heet het keuzevak LO2. In het havo en vwo is de naam van het keuze examen vak sinds augustus 2007 Bewegen, Sport en Maatschappij (BSM).

### Scala aan mogelijkheden voor bewegen en sporten buiten school

De beweeg- en sportcultuur zijn volop in beweging. Er ontstaan geregeld nieuwe beweegactiviteiten en sporten. Vroeger vond sporten plaats in verenigingsverband maar de variëteit aan anders en ongeorganiseerd sporten en bewegen is tegenwoordig veel breder. Aan het einde van de vorige eeuw stelde Crum (1992) al dat de sport in onze samenleving steeds belangrijker wordt. De sport is aan de ene kant versport, de topsport wordt professioneler, en aan de andere kant ontsport. Met de ontsporting bedoelt Crum dat traditionele sportwaarden als prestatiegerichtheid en wedijver aan betekenis verliezen ten gunste van lichaamservaring, plezier en sociale contacten.

Crum categoriseert de sportwerkelijkheid in zeven 'sportmodi': topsport, wedstrijd sport, recreatiesport, fitnesssport, avontuursport, lust/pretpleziërsport en cosmetische sport. Omdat in onze samenleving iedereen moet kunnen bewegen en sporten is het belangrijk dat de aanbieders inspelen op verschillende motieven en mogelijkheden van de deelnemers. Dat doet de profit sector en is een blijvende uitdaging voor de verenigingen. Ook worden er veel beweegactiviteiten verzonnen die alleen of met kleine aantallen gedaan kunnen worden, dicht bij huis en tijdens een groot deel van het jaar. Sinds de coronatijd is bovendien het aantal challenges exponentieel gestegen en dat geldt ook voor wandelen en fietsen.

### Sportactieve scholen

Kenmerkend voor het leergebied bewegen & sport (B&S)<sup>2</sup> op school is dat alle jeugdigen worden bereikt. Ook de leerlingen die vanuit zichzelf niet veel sporten en bewegen. Leerlingen worden tijdens de lessen B&S geïntroduceerd in veel verschillende beweeg- en sportactiviteiten en er dient aandacht te zijn voor verschillen tussen leerlingen. Op school wordt de basis gelegd voor levenslang bewegen en het plezier dat deze activiteiten met zich meebrengen. De leerervaringen op school zouden moeten maken dat leerlingen hun keuze voor sport- en bewegingssituaties buiten de school kritischer en meer verantwoord kunnen maken. Ook zouden leerlingen in de lessen moeten leren samen aan de slag te gaan met sport- en bewegingssituaties en regeltaken op zich te nemen.

De laatste decennia komen er steeds meer scholen voor voortgezet onderwijs die zich profileren met een sportprofiel. In de onderbouw kunnen leerlingen kiezen voor een sportklas, gekenmerkt door meer lessen B&S per week. In de bovenbouw hebben leerlingen van het vmbo de mogelijkheid om LO2 te kiezen. Op de havo/vwo-scholen kunnen leerlingen vaak kiezen voor het keuze-examen vak Bewegen, Sport en Maatschappij (BSM). De teller staat inmiddels op meer dan 200 scholen waar dit keuze-examen vak gegeven wordt (Swinkels, 2019). De doelgroep betreft leerlingen met een ruim voldoende bewegingsvaardigheid en die het regelen van bewegingssituaties interessant vinden.

**Tabel 1** Overzicht deelnemers van de acht convenantscholen in Amsterdam en omgeving (sept 21)

Aantal en percentage	sportstroom	andere klassen	missend	totaal
Leerlingen	685 (42,1)	888 (54,5)	56 (3,4)	1629 (100,0)
	♂ 381(55,6)	♂ 369 (42,4)	♂ ♀ 73 (4,5)	
	♀ 296 (43,2)	♀ 502 (56,2)		
Onderbouw	424 (61,9)	520 (58,6)	49 (3,0)	951
Bovenbouw	261 (38,1)	368 (41,4)		629
Gem. Leeftijd	14,03 (SD 1,79)	14,16 (SD 1,86)		14,10 (SD 1,83)

\*= significant verschil ( $p < 0,05$ )

### Het onderzoek en de resultaten

De onderzoeksvraag, zijn leerlingen uit de sportstroom (sportklassen, LO2 en BSM) ook buiten school actiever met bewegen en sporten dan leerlingen uit de andere klassen, is met een vragenlijst bestudeerd. Dat geldt ook voor de vraag naar de motieven van de leerlingen om te bewegen en sporten in hun vrije tijd.

De vragen waren afgestemd op het onderzoek *Naar beter bewegingsonderwijs* (Stegeman (red), 2007) en op de Richtlijn Sportdeelname Onderzoek (RSO) (Van Bottenburg & Smit, 2000). Voor de analyse van de resultaten is het programma SPSS versie 25 gebruikt.

## Onderzoeksvraag: zijn leerlingen uit de sportstroom (sportklassen, LO2 en BSM) ook buiten school actiever met bewegen en sporten dan leerlingen uit de andere klassen?

Aan het onderzoek namen leerlingen van acht VO-scholen, in totaal 1629, deel (zie tabel 1). Daarvan zaten er 685 leerlingen in de sportstroom, 888 niet en 56 leerlingen vulden deze vraag niet in. De gemiddelde leeftijd van de sportstroom leerlingen was 14,03 (sd 1,80) en die van de andere leerlingen 14,16 (sd 1,86).

Bijna alle leerlingen van de sportstroom vinden zichzelf gemiddeld tot supersportief 94,7% (zie tabel 2). Van de andere leerlingen was dat percentage 77,8%. Het verschil tussen de beide groepen is significant ( $p=0,00$ ). Ook werd er gevraagd naar het belang van B&S op school. De leerlingen uit de sportstroom scoren het vak met 95,0% als gemiddeld tot zeer belangrijk. Bij de leerlingen uit de andere klassen is dat percentage 86,1%. Ook dit verschil is significant ( $p=0,00$ ).



**Tabel 2 Sportiviteit en het belang van B&S(L0) op school**

percentage	sportstroom	andere klassen	totaal
Gem. tot super sportief	94,7*	77,8*	85,2
Sportief-super sportief	66,3*	35,6*	49,0
B&S is gem. tot zeer belangrijk	95,0*	86,1*	90,0
B&S is (zeer) belangrijk	72,1*	47,3*	57,9

\*= significant verschil (p <0,05)

**Tabel 3 Populaire sport- en beweegactiviteiten buiten school**

Beweegactiviteit en percentage	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Voetbal	398 (58,1)	328 (36,9)	732 (44,9)
Hardlopen	330 (48,2)	326 (36,7)	660 (40,5)
Basketbal	269 (39,3)	194 (21,8)	466 (28,6)
Fitness	232 (33,9)	289 (32,5)	522 (32,0)
Schaatsen	179 (26,1)	209 (23,5)	389 (23,9)
Danssport	149 (21,8)	169 (19,0)	320 (19,6)
Badminton	157 (22,9)	156 (17,6)	315 (19,3)
Tennis	159 (23,2)	146 (16,4)	306 (18,8)
Hockey	149 (21,8)	127 (14,3)	277 (17,0)
Volleybal	161 (23,5)	95 (10,7)	256 (15,7)

**Tabel 4 Motieven om te bewegen en te sporten in de vrije tijd**

Redenen/motieven Aantal en percentage	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Omdat ik het plezierig vind om te doen	566 (82,6)	599 (67,5)	1171 (71,9)
Omdat ik het goed kan	185 (27,0)	188 (21,2)	376 (23,1)
Omdat ik graag een goede sporter ben	178 (26,0)	116 (13,1)	297 (18,2)
Vanwege de sociale contacten	159 (23,2)	197 (22,2)	356 (21,9)
Omdat ik er een goede conditie van krijg	284 (41,5)	363 (40,9)	648 (39,8)
Omdat ik er een beter figuur van krijg	168 (24,5)	226 (25,5)	395 (24,2)
Omdat het goed is voor mijn gezondheid	338 (49,3)	451 (50,8)	792 (48,6)
Omdat ik het prettig vind om mijn grenzen te verleggen	85 (12,4)	74 (8,3)	160 (9,8)
Omdat het niet duur is	7 (1,0)	12 (1,4)	19 (1,2)
Omdat ik lichamelijke opvoeding op school leuk vind	102 (14,7)	36 (4,1)	138 (8,5)
Ik sport niet	12 (1,8)	72 (8,1)	84 (5,2)

### Populariteit van beweegactiviteiten en sporten buiten school

De top drie van meest beoefende sport- en beweegactiviteiten, waarbij de leerlingen er maximaal tien mochten kiezen, was bij de totale groep voetbal (732, 44,9%) (zie tabel 3), hardlopen (660, 40,5%) en fitness (522, 32,0%). Bij de sportstroomleerlingen werd de top drie gevormd door voetbal (398, 58,1%),



hardlopen (330, 48,2%) en basketbal (269, 39,3%). Bij de andere leerlingen waren dat voetbal (328, 36,9%), hardlopen (326, 36,7%) en fitness (289, 32,5%). Opvallend is dat bij de reguliere leerlingen voetbal en hardlopen vergelijkbaar scoren. Het percentage van de top-10 sporten varieert bij de sportstroomleerlingen tussen 21,8 en 58,1% en bij de andere klassen tussen 10,7 en 36,9%.

### Motieven van leerlingen om te bewegen en te sporten in de vrije tijd

Ook is er aan de leerlingen gevraagd wat voor hen de drie belangrijkste motieven zijn om te bewegen en te sporten in hun vrije tijd? De leerlingen lijken, zeker voor de top drie, eensgezind. Het motief dat bij beide groepen op de eerste plek staat is 'omdat ik het plezierig vind om te doen', gevolgd door 'omdat het goed



**Tabel 5 Bijdragen vanuit school aan meer bewegen en sporten in de vrije tijd**

Wat heeft er op school toe bijgedragen dat je (meer) bent gaan sporten en bewegen?	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
<b>Aantal en percentage</b>			
Leraar lichamelijke opvoeding	133 (19,4)	91(10,2)	224 (13,8)
Kennismaken met nieuwe sportactiviteiten	243 (35,5)	235 (26,5)	480 (29,5)
Schoolsportactiviteiten zoals naschoolse sport, sportkampen en sportdagen	96 (14,0)	42 (4,7)	138 (8,5)
Ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten	232 (33,9)	231 (26,0)	465 (28,5)
Ervaring dat ik goed ben in bepaalde sporten	202 (29,5)	157 (17,7)	360 (22,1)
Niets	197 (28,8)	384 (43,2)	585 (35,9)
Ik doe niet (meer) aan sport en bewegen	15 (2,2)	59 (6,6)	74 (4,5)

\*= significant verschil (p <0,05)

met nieuwe activiteiten' (35,5%), ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten (33,9%) en 'ervaring dat ik goed ben in bepaalde sporten' (29,5%). Bij de leerlingen uit de andere klassen is de volgorde aan redenen hetzelfde als die van de totale groep met de percentages (43,2%, 26,5% en 26,0%).

Verder was er een vraag of leerlingen door school andere sporten zijn gaan doen. De percentages liggen onder de 20% bij beide groepen maar het verschil tussen de leerlingen uit de sportstroom (19,6%) en de andere klassen (11,6%) is wel significant (p=0.00) (zie tabel 6).

### De betekenis van de resultaten voor het schoolvak B&S

De vragenlijst *Bewegen en sporten in de vrije tijd* heeft veel resultaten opgeleverd. Diverse resultaten waren verwacht. De leerlingen van de sportstroom scoren zichzelf hoger op sportiviteit dan de leerlingen uit de andere klassen en dat geldt ook voor het belang van B&S op school. Dit betekent dat de onderzoeksvraag, zijn leerlingen uit de sportstroom (sportklassen, LO2 en BSM) ook buiten school actiever met bewegen en sporten dan leerlingen uit de andere klassen, bevestigend kan worden beantwoord. Voor beide groepen geldt dat voetbal en hardlopen het meeste worden gedaan. De groepen scoren ook identiek op de belangrijkste motieven om te

is voor mijn gezondheid' en op de derde plek staat 'omdat ik er een goede conditie van krijg' (zie tabel 4). Op de laatste plek staat bij beide groepen 'omdat het niet duur is'. Het motief 'omdat ik lichamelijke opvoeding op school leuk vind' scoort bij sportstroom leerlingen nog 14,1%, maar bij de andere leerlingen is dat slechts 4,1%.

### Stimulering vanuit school om meer te gaan bewegen en sporten

Op de vraag wat de school heeft bijgedragen om (meer) te gaan sporten en bewegen mochten de leerlingen opnieuw drie antwoorden invullen. De top drie van redenen wordt gevormd door 'niets' (35,9%), 'kennismaken met nieuwe activiteiten' (29,5%) en ervaring dat het plezierig is om te bewegen en te sporten (28,5%) (zie tabel 5). Bij de leerlingen van de sportstroom is de volgorde 'kennismaken

**Tabel 6 Sportiviteit en het belang van B&S(LO) op school**

Aantal en percentage	Sportstroom	Andere klassen	Alle leerlingen
Ben je door school (ook) andere sporten (dan die je al deed) gaan doen in de vrije tijd?	133 (19,6)*	102 (11,6)*	238 (15,2)

\*= significant verschil ( $p < 0,05$ )

bewegen en sporten. Plezier staat op de eerste plaats, gevolgd door gezondheid en een goede conditie.

Naast deze vooral als positief te waarderen resultaten, zijn er ook uitkomsten die van de vakwereld (opleidingen, vakorganisaties en werkveld) inspanningen vragen.

De docent en het vak lijken vrij onbelangrijk om buiten school meer te gaan bewegen en sporten. De meeste leerlingen geven aan dat 'niets' op school hieraan heeft bijgedragen. Bij de sportstroom leerlingen valt 'niets' echter buiten de top drie en staat 'kennismaken met nieuwe sportactiviteiten' op de eerste plek.

### De docent en het vak lijken vrij onbelangrijk om buiten school meer te gaan bewegen en sporten.

#### Aanbeveling voor de vakwereld

Vinden we het stimuleren van leerlingen voor actief bewegen en sporten in de vrije tijd een taakstelling van de school en de vakwereld?

### Hoe kunnen leerlingen beter gestimuleerd worden om meer deel te nemen aan diverse beweeg- en sportactiviteiten buiten schooltijd?

Volgens het *Beroepsprofiel Leraar Lichamelijke Opvoeding*, 'kan de leraar zijn leerlingen (1) beter leren bewegen, (2) leren samen te bewegen, (3) leren bewegen te regelen en (4) leren over bewegen. Hij heeft daarbij aandacht voor persoonlijke beweeginteresses en richt zich op het realiseren van een actieve en gezonde leefstijl.' (Bax, Brouwer, Klaassen, Van der Palen, Roelofsen, Vervoorn, Weeldenburg, & Wit, 2017, p.18). Binnen Curriculum.nu, leergebied bewegen & sport (2019) heeft één van de grote opdrachten betrekking op de verbinding tussen activiteiten binnen en buiten de school. De bouwstenen die daarbij vooral aansluiten zijn 'bewegen betekenis geven' en 'beweegcontexten verbinden'. Het is de bedoeling dat de leerlingen relaties leren leggen tussen datgene wat zij leren op school en wat zich buiten school afspeelt. In aansluiting hierop is de aanbeveling om vanuit de vakwereld serieus aandacht te geven aan het stimuleren van bewegen en sporten buiten school in het hier en nu en voor later en straks. De vraag die nog opgelost moet worden is: hoe kunnen leerlingen beter gestimuleerd worden om meer deel te nemen aan diverse beweeg- en sportactiviteiten buiten schooltijd?

#### Contact

[h.h.t.bax@hva.nl](mailto:h.h.t.bax@hva.nl)

Hilde Bax is hogeschool hoofddocent aan de Hogeschool van Amsterdam, Academie van Lichamelijke Opvoeding

#### Bronnen

Zie de versie van het hele artikel op de website



#### Kernwoorden

sportstroom, sportklassen, LO2, BSM, vrijetijd

