

Minder prestatie, meer ontmoeting en beleving

Mag het een onsje minder prestatiegericht?

Wat krijgt jou in beweging? Als gymdocent is de kans groot dat je een ontzettende sportieveling bent en dat je gaat voor de winst, of een nieuw persoonlijk record. Presteren dus, op het veld, de baan of in de gym. Maar – verrassing – niet iedereen wordt gedreven door prestatiedrang. Zeker onder pubers blijkt de behoefte aan vrijheid en flexibiliteit te zorgen voor andere beweegredenen. | Iris van der Spoel

“Sport wordt vaak gezien als iets waarbij je altijd beter moet worden of moet winnen. Vooral van kinderen wordt verwacht dat ze twee keer per week komen trainen en één keer per week een wedstrijd spelen. Als je een keer niet kan dan is dat een probleem,” zegt David Woutersen, Productspecialist in sportprogrammering bij Sportbedrijf Rotterdam. “Het grootste deel van het sportaanbod is erg prestatiegericht.”

Beleven en ontmoeten

Voor wie een beetje bekend is met het sportaanbod in Nederland zal dit geen verrassing zijn. Deze prestatiecultuur is heel mooi voor mensen die presteren tijdens sporten leuk vinden. Maar uit behoefteonderzoeken uitgevoerd door Het Onderzoekshuis (voorheen W&I) in opdracht van Sportbedrijf Rotterdam blijkt dat een grote groep mensen andere dingen leuk vindt tijdens het bewegen.

Uit cijfers blijkt dat ongeveer 33 procent van de sporters presteerders zijn. De anderen vinden het leuk om iets te beleven tijdens hun beweegmoment, denk aan suppen door een natuurgebied, of het is de gezelligheid waarvoor ze warmlopen, bijvoorbeeld een praatje maken tijdens de les of samen met vrienden een balletje trappen.

Beweegredenen

De drie verschillende basisredenen die werden gevonden waarom je sport of bewegen leuk kunt vinden – presteren, ontmoeten en beleven – noemt Sportbedrijf Rotterdam de beweegredenen. Dat is iets anders dan je motivatie om te sporten. Je motivatie kan afvallen zijn, of fitter worden. Maar de beweegredenen zeggen iets over wat jij leuk vindt tijdens het bewegen.

“De meeste mensen hebben een combinatie van beweegredenen,” legt Woutersen uit. Ze zijn bijvoorbeeld ontmoeter-presteerder. Zo iemand haalt de meeste voldoening uit gezelligheid tijdens het sporten, maar vindt het ook leuk om zelf beter te worden. Bij ouderen zien we dat wel eens: die waren vroeger misschien 100 procent presteerders, maar kunnen door de leeftijd niet meer zo hard en gaan dan meer op zoek naar gezelschap tijdens sport.”

Rotterdamse jongeren

Veranderende levensfasen kunnen invloed hebben op wat je leuk vindt aan bewegen. Zeker wanneer kinderen pubers worden is een verandering zichtbaar. Onder Rotterdammers tot 12 jaar voldoet 78 procent aan de



beweegnorm (Sportnota 2021+). In de leeftijd van 13 tot en met 16 jaar is dit nog slechts zeventien procent (Gezondheidsmonitor Jeugd, 2021). Redenen om minder te sporten of helemaal te stoppen zijn er genoeg in deze levensfase: een relatie krijgen, een bijbaantje nemen, huiswerk moeten doen, of het zelf moeten gaan betalen. Het zijn dit soort externe factoren, maar óók het feit dat kinderen in de puberleeftijd hun eigen keuzes gaan maken, waardoor ze anders naar sport gaan kijken dan in hun jongere jaren, zien ze bij Sportbedrijf Rotterdam.

“We merken duidelijk een overgang tussen de basisschoolleerlingen en middelbare scholieren,” zegt Woutersen. “De sportparticipatie daalt, maar onder verenigingsporten daalt het nog eens extra hard. De prestatiecultuur en het gebrek aan flexibiliteit passen niet meer bij veel pubers. Wij willen laten zien dat je ook kunt sporten voor de gezelligheid of vanwege de beleving. Tijdens de gymles op school willen we ze daarmee in aanraking brengen, waardoor ze een positief gevoel bij sport en bewegen houden en ook buiten school gaan kijken naar het passende aanbod. Ontdekken wat bij je past, waardoor je langer blijft bewegen in plaats van helemaal te stoppen, dat is het doel van je beweegredenen leren kennen. Iets wat je leuk vindt, blijf je langer doen.”

Gymdocent Cain van Hal: ‘Ik pas mijn lessen aan’

De gymdocent speelt bij deze doelgroep een belangrijke rol. Cain van Hal is afgestudeerd als docent lichamelijke opvoeding en in dienst bij Sportbedrijf Rotterdam. Als sportcoach geeft hij les op basis- en middelbare scholen, maar werkt ook ‘achter de schermen’ aan het optimaliseren van die lessen.

Van Hal: “Ik houd in mijn lessen rekening met de beweegredenen. Eigenlijk zoals je op de basisschool ook sporten aanpast en aantrekkelijk maakt voor de jongste doelgroep, zo pas ik ook mijn gymlessen aan op de middelbare school. Bijvoorbeeld

in een drievakkenles, waar ik slechts één onderdeel besteed aan een korte training plus wedstrijdvorm van een sport. Dat onderdeel is prestatiegericht. Maar het volgende onderdeel is bijvoorbeeld volleybal, alleen dan blind gespeeld, met een doek over het net. Hiermee creëer je een beleving. En het laatste onderdeel kan een circusact zijn, gericht op interactie tussen de leerlingen. Soms organiseer ik ook een hele les rond één beweegreden en dan zorg ik dat ik de volgende les weer een andere reden centraal stel. Ik zie het als leerlingen plezier hebben, dat is voor mij bewijs dat de theorie werkt.”

Ook de aanbodkant moet mee

Als je dan eenmaal weet wat je beweegredenen zijn, moet er wel iets te doen zijn dat daarbij aansluit. Daarom praten Woutersen, van Hal en hun collega's ook met de Rotterdamse aanbieders van sport en beweging. De zogeheten sportregisseurs zijn coaches van Sportbedrijf Rotterdam die de aanbieder helpen om hun aanbod te laten aansluiten op de behoeften in de stad. Ze adviseren bijvoorbeeld concreet over het aanbod, promotie en (flexibele) abonnementsvormen. “Bied pubers vrijheid en autonomie aan. We behandelen ze vaak nog als kinderen, maar dat zijn ze niet meer. Zie het als een tussenlaag tussen jeugd en volwassene, met eigen wensen en behoeftes,” aldus Woutersen.

Beweegredentest en lesplannen

Om leerlingen te laten ervaren dat sporten op verschillende manieren kan, kun je als LO-docent zelf aan de slag met de theorie van beweegredenen. Sportbedrijf Rotterdam biedt lesplannen, die je op weg helpen om je lessen gedifferentieerd in te richten zoals docent Cain van Hal omschrijft. Ook kun je je leerlingen een beweegredentest laten invullen op www.sportbedrijfrotterdam.nl/beweegredenen.

Scan of klik op de QR-code naar de beweegredentest



Scan of klik op de QR-code naar een toelichting op beweegredenen van leerlingen voor gymdocenten



Woutersen: “De beweegredentest is erg leuk en kun je ook zelf invullen. Afhankelijk van de leeftijd die je invult krijg je een test op maat. Je ontdekt of je meer presteerder, ontmoeter of belever bent. En je krijgt tips over welk aanbod daarbij past. In de toekomst gaan we ook mentorlessen bieden waarin de leerlingen actief in gesprek gaan over wat ze leuk vinden tijdens sport. Een product waar we de beweegredenen volop inzetten is SwapGym [zie kader, -red.]. Daar laten we middelbare scholieren tijdens de gymles beweegaanbod uit de buurt ervaren, dat ook gericht is op beleven en ontmoeten. Zo koppelen we leerlingen direct aan aanbieders uit de buurt. Zo komen we dichterbij ons uiteindelijke doel: alle Rotterdammers in beweging krijgen én houden.”

Wil je meer weten over de theorie van beweegredenen? Neem dan contact op via da.woutersen@sportbedrijfrotterdam.nl. ●

SwapGym: swap je gymles voor iets anders

Met SwapGym ruilen, oftewel swappen, middelbare scholieren hun wekelijkse gymles voor een les bij een sportaanbieder in de buurt. Denk aan freerunnen, padel, boulderen, crossfit of bijvoorbeeld een girls only work-out. Zo verkennen ze verschillende sportieve disciplines en ontdekken wat ze leuk vinden tijdens sport en beweging: hun beweegredenen.

Het swappen doen leerlingen tijdens schooltijd. Het jaar is verdeeld in vijf periodes (vakantie tot vakantie) waarbij scholen een of twee periodes swappen. Daarbinnen krijgen alle klassen van een leerjaar tegelijk Swapgym. Deze groep leerlingen (50 – 150 kinderen) kunnen per Swapgymles kiezen welke sport zij willen beoefenen. Voor scholen is het een manier om ook sportoriëntatie aan te bieden.

Menno Bruins, ontwikkelaar van SwapGym voor Sportbedrijf Rotterdam: "SwapGym biedt middelbare scholieren de keuze uit lessen die leuk zijn voor presteerders, ontmoeters en belevers

tijdens sport. Het is belangrijk dat we het tijdens de gymles aanbieden, want zo bereik je ook de jongeren die denken dat sport niks voor hen is. De gymdocent speelt een grote rol. Niet alleen om te controleren of de leerlingen wel echt aanwezig zijn bij de sportaanbieder, maar ook omdat zij met de theorie van beweegredenen hun eigen gymlessen kunnen aanpassen op de verschillende behoeften."

Eva van der Zanden, projectleider SwapGym: "Veel docenten zijn al bezig met de verschillende beweegredenen, zonder dat ze het zelf zo noemen. Met SwapGym geven we ze extra tools

om hun eigen lessen te optimaliseren. Sceptische docenten, het zijn er niet veel, die zeggen wel: vind je dat ik mijn werk niet goed doe? Dat vinden we niet. Een van de doelen van lichamelijke opvoeding op het vo is een kind wegwijzen maken in het brede palet wat sport te bieden heeft. Dat is precies wat SwapGym doet. Het is een aanvulling."

In de tweejarige pilotfase van SwapGym doen in het schooljaar 2023-2024 zeven scholen en ongeveer 800 leerlingen mee. In een tussentijdse evaluatie geeft bijna 25 procent van de deelnemende leerlingen aan dat ze van plan zijn om een van de SwapGym-sporten ook buiten schooltijd te gaan doen. Tien procent moet zich nog aanmelden en dertien procent zegt dat ze zich al hebben aangemeld.

Scan of klik op de QR-code naar de Rapportage SwapGym schooljaar 2022-2023: www.sportbedrijf-rotterdam.nl/swapgym/directies



SWAP! GYM

**Rapportage SwapGym
schooljaar 2022-2023**

Contact

da.woutersen@sportbedrijfrotterdam.nl

David Woutersen is Productspecialist Sportprogrammering bij Sportbedrijf Rotterdam

Figuur

Sportbedrijf Rotterdam

Kernwoorden

beweegredenen, beweegredenen-test, SwapGym