

# De reis naar de sportiefste jeugd van de wereld

## Jeugdsport plan 2022 – 2032

**Bezoekadres**

Papendallaan 60, Arnhem

**Postadres**

Postbus 302, 6800 AH Arnhem

**Telefoon**

+31 (0)26 483 44 00

**Email**

[info@nocnsf.nl](mailto:info@nocnsf.nl)

**Web**

[nocnsf.nl](http://nocnsf.nl)

Partners: Nederlandse Loterij • AD • Heineken • H2 • Rabobank

# Sport en bewegen in onze genen

Sport en bewegen is een belangrijke basis voor een sportieve en gezonde generatie. Het bewijs voor het adagium 'jong geleerd is oud gedaan' komt in meerdere studies naar voren (o.a. Dohle & Wansink, 2013). Dit betekent dat op jonge leeftijd de basis wordt gelegd voor een leven lang sport- en beweegplezier. Het heeft namelijk een positief effect op de sport- en beweegparticipatie als iemand op jonge leeftijd kennismaakt met sport en verschillende beweegactiviteiten. Immers, het beweeggedrag van kinderen op jonge leeftijd voorspelt in hoge mate de toekomstige levensstijl op latere leeftijd (Lehto, Reunamo, & Ruismäki, 2012; Telama et al., 2005).

Echter staat het sport- en beweeggedrag van de Nederlandse jeugd<sup>1</sup> onder druk. Uit [onderzoek](#) blijkt dat jongeren op dit moment te weinig sporten en bewegen in relatie tot bewegen voor een gezondere leefstijl. Tevens geven zij aan zich hiertoe ook onvoldoende aangemoedigd te voelen. Willen we de positieve effecten van sport en bewegen blijven benutten, dan zal hier verandering in moet komen. Dit document beschrijft waarom juist nu een (nieuw) jeugdsportplan nodig is en hoe we<sup>2</sup> de komende jaren sturing en richting geven aan de reis naar de sportiefste jeugd van de wereld. Het plan is het centrale vertrekpunt, geeft houvast en biedt handvatten hoe we de komende jaren meer jeugd, op een ongedwongen manier, met meer plezier laten sporten en bewegen, zowel binnen de georganiseerde sport als daarbuiten; een leven lang.

---

<sup>1</sup> De jeugd onderscheiden we in drie leeftijdsgroepen. 2-4 jaar (verder in dit stuk peuters genoemd), 5-12 jaar (verder in dit stuk kinderen genoemd) en 13-18 jaar (verder in dit stuk jongeren genoemd). Als we het over de hele groep hebben, noemen we dit de jeugd.

<sup>2</sup> Sportbonden en NOC\*NSF.



## Meer aandacht voor jeugdsport

Eén van de belangrijkste redenen waarom jeugdigen stoppen met sporten is 'er geen plezier meer in' hebben. Plezier is één van de belangrijkste drijfveren en geeft intrinsieke motivatie om te gaan en blijven sporten en bewegen (Visek & Mannix, 2018). Op dit moment kent de sport een aantal factoren, die een negatieve uitwerking hebben op het plezier en de sport- en beweegparticipatie:

- Afname van de motorische vaardigheid van jeugdigen (Anselma e.a., 2020);
- Het niet behalen van de beweegrichtlijnen ([Leefstijlmonitor](#), 2020);
- Grensoverschrijdend gedrag is een actueel en urgent probleem van (jeugd)(top)sportorganisaties (Vertommen e.a., 2016; [Mulder](#) e.a., 2020);
- Het sociaaleconomische milieu waarin een kind opgroeit is van invloed op het sport en beweegdrag ([Mulier Instituut](#), 2021);
- De massale drop-out van pubers in de georganiseerde sport ([NOC\\*NSF](#), 2020);
- De Coronapandemie en het tijdelijk stopzetten van competities en wedstrijd heeft ervoor gezorgd dat er wekelijks mind jeugd is gaan sporten ([NOC\\*NSF](#), 2020)

Deze urgente problemen vragen om meer toewijding en een gerichte aanpak om meer jeugd (vanuit de eigen motivatie) met plezier te laten ontwikkelen door sporten en bewegen. Niet alleen vandaag, maar ook morgen en overmorgen. Om echt verandering te creëren is een aanpak nodig die zich richt op de complexe dynamiek van factoren, die allen invloed hebben op het gedrag van het individu en de groep in zijn totaliteit.

Om sporten en bewegen duurzamer te maken, is het belangrijk om breder te kijken naar de jeugd en samen op te trekken met andere sectoren, zoals het onderwijs, opvang, jongerenwerk, ruimtelijke ordening, zorg en welzijn en de thuisomgeving. Ook vanuit deze sectoren wil men weten wat werkt en worden jeugdigen ondersteund in het gezond en volwassen worden. Vanuit het principe 'de kinderen centraal' kan de samenwerking met deze sectoren gestalte krijgen. Wanneer we naar sport en bewegen kijken, zou dit het centrale uitgangspunt moeten zijn voor alle betrokken partijen.



KIPSTA

KARO

CH  
SSION



TRICK

mijndo

RCC  
K-10

4LA

8

CheapCar

3



## De kinderen centraal

Kinderen ontwikkelen zich van nature door (vrij) te spelen en te bewegen in een sociale context. Het is voor kinderen van groot belang om door te sport en bewegen een basis te leggen voor de persoonlijke ontwikkeling (Collard et al, 2014; Bailey et al., 2016). Sport heeft tal van fysieke, mentale, sociale en gezondheidseffecten (Bailey et.al., 2005; Hildebrandt et.al., 2013). Hierdoor worden kinderen fitter, leren ze omgaan met winst en verlies en ervaren ze het gevoel van 'ergens bij horen'. Om meer jeugd op een ongedwongen manier in beweging te krijgen en te behouden, en de positieve effecten van sport te benutten, dient de vorm waarin sport en bewegen wordt aangeboden en de manier van begeleiding aan te sluiten bij de ontwikkeling, de ambitie en de behoefte van jeugdigen.

Eén ding staat voorop: zonder plezier in sport en bewegen gaan we de jeugd niet in beweging krijgen en houden (Visek & Mannix, 2018). Door het aanbod en het handelen af te stemmen op de ontwikkelmogelijkheden- en behoeften van kinderen, wordt kans op plezier in het sporten en bewegen vergroot. Voor het realiseren van een ontwikkelingsgerichte context waarbij plezier een belangrijke factor is, is het creëren van een pedagogisch sportklimaat<sup>3</sup> een basisvoorwaarde.

### Context optimaal vormgeven

In de praktijk betekent dit een zoektocht naar een passende sportplek, met passende begeleiding en passend sport- en/of beweegaanbod, oftewel optimale sportomstandigheden. In samenwerking met onderwijs, jongerenwerk, ruimtelijke ordening, zorg en welzijn kan deze context optimaal vormgegeven worden.

---

<sup>3</sup> In een pedagogisch sportklimaat staat de behoefte en (uitdagende) ontwikkelfase waarin iemand zich bevindt centraal vanuit een zorgzame en veilige basis: '**de kinderen centraal**'. Ieder kind is uniek, ontwikkelt zich op een eigen manier, in een eigen tempo, op eigen niveau en beleeft op een eigen manier plezier. Daarom zijn het kind en zijn/haar ontwikkelmogelijkheden en -behoeften leidend.



## Dromen

Wij dromen ervan dat in de toekomst sport en bewegen wijze een dagelijkse plek inneemt in het leven van de jeugd. Met het jeugdsportplan “de reis naar de sportiefste jeugd in de wereld” willen we over 10 jaar het volgende hebben gerealiseerd:

- Ieder kind<sup>1</sup> tussen de 0-4 jaar heeft toegang tot een omgeving waarin het de natuurlijke beweegdrang kwijt kan en grenzen kan verleggen.
- Ieder kind tussen 5 en 12 jaar gaat op ontdekkingsreis<sup>1</sup> en ontdekt welke sporten- en beweegactiviteiten het meest aanspreken en het beste passen bij hun intrinsieke motivatie en behoeften.
- Alle jongeren van 13 t/m 18 jaar vervolgen hun ontdekkingsreis en ontdekken wat hen motiveert om te blijven sporten en bewegen: met wie, op welke manier, op welk niveau en in welke context ze dit het liefst ondernemen.



## Visie

De Nederlandse jeugd is de sportiefste jeugd ter wereld.

## Missie

Alle jeugd heeft toegang tot een passende sportplek, waarin een perfecte match wordt gemaakt tussen het aanbod, de behoefte, de begeleiding en de belevingswereld van de jeugd.

## Doel

Over vijf jaar structureel meer<sup>1</sup> jeugd op een verantwoorde en plezierige manier aan het sporten en bewegen krijgen en behouden.



## Rechten van het kind en sport

Alle kinderen en jongeren hebben rechten. Deze staan beschreven in het Kinderrechtenverdrag van de Verenigde Naties. Ze gaan over verschillende onderwerpen waarvan het belangrijk is dat deze worden geregeld. Dit verdrag heeft betrekking op vrijwel alles waar een kind mee te maken krijgt (<https://www.kinderrechten.nl/>). Hierin staan ook de belangrijkste 'rechten' beschreven vanuit een sportperspectief.

**Artikel 2:** Sport en bewegen moet voor iedereen even open en toegankelijk zijn, ongeacht geslacht, kleur, taal, seksuele geaardheid of handicap. Dit is een non-discriminatiebeginsel.

**Artikel 3:** 'Childs best' betekent dat volwassenen en kinderen samen een omgeving creëren waarin kinderen plezier hebben, zich concentreren en hun best doen, maar niet te hard worden gepusht door trainers, coaches, begeleiders en ouders.

**Artikel 6:** Alle kinderen hebben het recht zich fysiek, mentaal, sociaal en atletisch te ontwikkelen.

**Artikel 12:** Alle kinderen hebben het recht om gehoord te worden en invloed uit te oefenen op de manier waarop het aanbod wordt aangeboden.







## Randvoorwaarden

Voor de reis naar de sportiefste jeugd van de wereld zijn zeven randvoorwaarden opgesteld. Deze randvoorwaarden sluiten aan, en dragen bij aan het verwezenlijken van de rechten van het kind, gezien vanuit sport- en beweegperspectief, en hebben een positieve invloed op de sport- en beweegdeelname van de jeugd.

### **Alle jeugd heeft een sociaal veilige sportplek**

De basis voor het realiseren van sportparticipatie en plezier in bewegen is dat iedereen zich prettig voelt op de sportvereniging of op de plek waar de beweegactiviteit, al dan niet ongeorganiseerd, plaatsvindt. Dit betekent dat een sportomgeving veilig, uitnodigend, zorgeloos en leuk moet zijn. Pas wanneer dit aanwezig is, kunnen kinderen zich optimaal ontwikkelen. Het doel is dat alle clubs hiermee aan de slag gaan en dit overal op orde is. Dit geldt ook als instap voor de allerjongsten; een club moet uitnodigend zijn voor jonge kinderen en ouders om te komen bewegen.

### **Alle jeugd heeft het motorisch vermogen om een leven lang plezier te beleven aan sport en bewegen**

Behalve de kwantiteit van bewegen, is de veelzijdigheid en kwaliteit ook van belang. Vaardige kinderen hebben meer plezier in sport, bewegen meer en blijven langer actief, ook als ze ouder zijn. Dit verdient aandacht en meer bewustwording bij o.a. ouders en trainers. De komende periode gaan we aan de slag met het creëren van deze bewustwording door het nut en de noodzaak van veelzijdig bewegen meer kenbaar te maken. Ook gaan we aan de slag met de vraag hoe hier op lokaal niveau beter invulling aan kan worden gegeven.

### **Iedereen die voor de groep staat zorgt voor een verantwoorde ontwikkeling**

Naast het stimuleren en begeleiden van vrij spelen en bewegen, is er altijd sprake van het bevorderen van de ontwikkeling bij de jeugd. Bij een verantwoorde ontwikkeling gaat het erom dat alles wat een trainer-coach of instructeur doet, direct of indirect bijdraagt aan de ontwikkeling en beweegambitie van het kind. Het gaat er vooral om hoe je deze begeleiding inricht, zodat het op een positieve manier bijdraagt aan de ontwikkeling van het kind. Het kind en zijn ontwikkelmogelijkheden en -behoeften zijn hierin altijd leidend. Het is van belang dat de kwaliteit van de begeleiding van de jeugdigen wordt vergroot. Hoe gaan we met kinderen om, hoe leren we kinderen iets.

### **Aanbod sluit aan bij wensen, behoefte en ambitie van de jeugd**

Het is belangrijk dat er passende match is tussen de vraag en het sport- en beweegaanbod. Het aanbod moet aansluiten bij de wensen, behoefte en beweegambitie van de jeugd. In de praktijk betekent dit een continue zoektocht naar o.a. het juiste aanbod (bijvoorbeeld de spelvorm en opzet), een passende competitieopzet, passende begeleiding en passende locatie. Dit kan bijvoorbeeld ook in de openbare ruimte zijn. Het aanbod dient in overleg met de beoogde groepen jongeren zelf ontwikkeld en aangepast te worden om blijvend aan te sluiten bij hun veranderende



wensen. Deze aanpak draagt bij aan het realiseren van een FUNdament bij jongeren. Dit maakt het, waar de ambities en mogelijkheden van de specifieke jongere dat toelaten, ook mogelijk voor de jeugd om de route te gaan bewandelen van een verantwoorde ontwikkeling richting eervolle medailles in de topsport (zie [Talentontwikkeling | TeamNL - NOCNSF](#)).

### **Niemand wordt uitgesloten en iedereen heeft toegang tot een plek om te sporten en bewegen**

De sociale en economische achtergrond van een kind mag geen effect hebben op het buitenspeelgedrag en de sportparticipatie. [Dit is nu wel het geval](#). Alle jeugd moet zich thuis en welkom voelen op de sportclub en andere buitenspeelplekken en speelruimtes, ongeacht etniciteit, geslacht en leeftijd. Uit hetzelfde onderzoek van het Mulier Instituut blijkt dat kinderen die veel buitenspelen vaak ook bewegen in meerdere contexten (sportclub, school, etc). Om alle jeugdigen te includeren en gelijke kansen te bieden, is het nodig om (ervaren) belemmeringen weg te nemen. Om dit te bereiken moeten deze obstakels en belemmeringen in beeld worden gebracht en op basis hiervan een gerichte aanpak worden opgesteld. Dit heeft ook een positief effect op de mogelijke doorontwikkeling van ambitieuze sporters.

### **Ouders/verzorgers van de jeugd zien het belang van sport en bewegen en leren begrijpen wat hun rol daarbij is**

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 bij. In de eerste en tweede leeftijdsfase spelen ouders/verzorgers een belangrijke rol in het beweeggedrag van hun kind. De verantwoordelijkheid van de sport is om dit actief uit te dragen, ouders meenemen in het feit dat sport en bewegen een belangrijk onderdeel is van de opvoeding en bewust te maken van de rol die zij kunnen spelen in het aanjagen hiervan.

### **Goede samenwerking met andere sectoren**

Om meer jeugd in beweging te krijgen, is samenwerking met andere sectoren, als zorg, ruimtelijke ordening, cultuur en onderwijs noodzakelijk. Daarom gaan de sportbonden en NOC\*NSF samen met de sportclubs proactief de samenwerking opzoeken met andere sectoren en het gesprek aan om vanuit het principe 'de kinderen centraal' het beweeggedrag van de jeugd te stimuleren. We gaan gezamenlijke en relevante producten, diensten en ondersteuningsnetwerken ontwikkelen, die ook in andere sectoren worden geïmplementeerd. Dit is randvoorwaardelijk om met elkaar invulling te geven aan een beweeg-inclusieve omgeving, dat bijdraagt aan het welzijn en de persoonlijke ontwikkeling van de jeugd.



