

Jongeren organiseren zelf beweegactiviteit

Quote

"Nederlandse jongeren bewegen steeds minder." "In 2006/2007 haalt maar 15% van de jongeren tussen de 12-17 jaar de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen en jongeren (60 minuten per dag matig intensief bewegen)."

De feiten

- De Nederlandse jeugd beweegt steeds minder: In 2006/2007 haalt maar 15% van de jongeren tussen de 12-17 jaar de Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor kinderen en jongeren (60 minuten per dag matig intensief bewegen).
- De Nederlandse jeugd wordt steeds dikker: gemiddeld is 14% van de jongens tot 16 jaar en 17% van de meisjes tot 16 jaar te dik.

Wat is het probleem?

Jongeren bewegen steeds minder. Cijfers laten een dalende trend zien in de hoeveelheid lichaamsbeweging onder kinderen en jongeren. Ongezonde leefstijlfactoren, die overgewicht en het niet genoeg bewegen in de hand werken, komen vaker voor onder laagopgeleide jongeren. Het is belangrijk dat jongeren zelf inzien dat sporten ook leuk kan zijn en dat ze ook zelf sporten en bewegen in hun omgeving kunnen organiseren.

Wie loopt er risico?

- 0 - 20 jaar

Omschrijving:

de Nederlandse (inactieve) jeugd tussen de 14 en 18 jaar, met nadruk op jongeren na brugklas tot en met eindexamenjaar.

Hoe wordt het erger? Kan het worden voorkomen?

Nederlandse jongeren bewegen steeds minder en lijden steeds vaker aan (ernstig) overgewicht. Als deze jongeren niet gaan bewegen, zullen zij nog inactiever worden en in veel gevallen gaan lijden aan obesitas. Dit kan weer resulteren in een hoge bloeddruk, inspanningsastma en/of verhoogd risico op hart- en vaatziekten en diabetes.

Dit kan in de meeste gevallen worden voorkomen door jongeren te laten sporten en bewegen.

Een actieve leefstijl verkleint de kans op overgewicht en de daarbij horende andere klachten/ziektebeelden.

Jongeren moet de mogelijkheid geboden worden zelf initiatief te kunnen nemen om te sporten. Als jongeren zelf actief betrokken worden in het opzetten van een activiteit, zullen ze daar veel enthousiaster van worden dan dat dit voor ze gedaan wordt.

WhoZNext van NISB heeft als doel dat jongeren, voornamelijk tussen de 14 en 18 jaar, blijven sporten en bewegen en hier ook zelf actief in betrokken worden. WhoZnext roept alle jongeren op om samen met leeftijdgenoten zelf (sport)activiteiten te organiseren in de buurt, het onderwijs of de sportvereniging. Zogenaamde

WhoZnext-teams worden ondersteund door een volwassen persoon, die gebruik kan maken van diverse jeugdparticipatie-instrumenten. Deze instrumenten zijn door het landelijke projectteam van NISB ontwikkeld. In elke provincie zijn provinciale sportraden actief die ondersteuning bieden bij de opzet van het project in de gemeente. Er zijn momenteel in heel Nederland ruim 400 WhoZnext-teams.

Conclusie

· Door jongeren zelf actief te betrekken in het opzetten van een sport- of beweegactiviteit, zullen ze vaak enthousiaster reageren en ook daadwerkelijk gaan bewegen dan wanneer ze 'gedwongen' worden te bewegen.

Casus: Profs geven clinic in Rotterdamse achterstandswijk

Roy en Sander, twee Rotterdamse broers van 13 en 14 jaar uit Charlois, voetballen elk vrij uurtje op het pleintje bij het buurthuis. Op een dag vraagt Joe, de buurtwerker, waarom ze niet zelf een voetbaltoernooi organiseren. Roy en Sander reageren verbaasd: hoe moeten zij dat met z'n tweeën doen? Joe wijst ze op WhoZnext, waarin zij onder begeleiding van hem een toernooi op kunnen zetten. Roy en Sander stemmen in en Joe neemt voor de noodzakelijke ondersteuning contact op met NISB. NISB wijst Joe op enkele methodes die hij kan gebruiken.

Samen met Roy en Sander vraagt hij de vergunning aan bij de gemeente, maakt hij flyers en schrijft hij voetbalverenigingen en enkele buurtverenigingen aan om ook mee te doen. De dichtstbijzijnde voetbalvereniging is erg enthousiast en stelt hun veld beschikbaar voor het toernooi. Nu moeten Roy en Sander alleen nog een buurtelftal bij elkaar krijgen. Ze vragen al hun vrienden om mee te doen, maar de meesten hebben geen zin: ze blijven liever achter hun computer zitten of geloven toch niet dat ze kans hebben tegen echte elftallen. Gedesilluseerd vertellen Roy en Sander hun ervaringen aan Joe. Die besluit het er niet bij te laten zitten en schakelt zijn netwerk in. Een buurtwerker uit een aangrenzende wijk heeft toevallig contact met de verzorger van het eerste elftal van Feyenoord. De verzorger vertelt het verhaal aan de trainer van Feyenoord en een week later stopt er een bus voor het buurthuis van Roy en Sander. Die hebben al hun buurtgenootjes opgetrommeld en ze een verrassing beloofd. De jongens staan met open mond te kijken als er vijf voetballers van Feyenoord uit de bus stappen. De voetballers komen een voetbalclinic geven om de jongens voor te bereiden op het voetbaltoernooi. Aan het eind van de dag zijn er zoveel jongens enthousiast dat ze zelfs twee elftallen kunnen inschrijven. Het voetbaltoernooi is een geweldig succes: er doen maar liefst twaalf teams mee. Het team van Roy en Sander wint niet, maar ze hebben wel de dag van hun leven. Er is zoveel enthousiasme uit de buurt dat ze Roy en Sander vragen dit elk jaar te organiseren. Ook hun vrienden zijn dolenthousiast: ze besluiten elke week te trainen met elkaar, zodat ze volgend jaar zeker gaan winnen!

Meer informatie

<https://www.kenniscentrumsport.nl/>