

MEISJES WILLEN SAMEN ZIJN EN SAMEN BEWEGEN

INZICHTEN EN TIPS OM MEISJES BIJ SPORT EN BEWEGEN TE BEHOUDEN

De wekelijkse sportdeelname door meisjes en jongens in de leeftijd 4-11 jaar is nagenoeg gelijk: jongens 63,5% en meisjes 62,8%. In de leeftijd 12-18 jaar is de wekelijkse sportdeelname van meisjes lager dan van jongens: 67,5% versus 75%. De verschillen zijn extra groot bij meisjes uit gezinnen met een lage sociaaleconomische status en vmbo-meisjes met een niet-westerse etnische achtergrond. Bovendien ontwikkelen meisjes in de puberteit andere interesses en zijn ze kwetsbaarder voor drop-out in de sport dan jongens. Dit blijkt uit de gezondheidsenquête en leefstijlmonitor van het Centraal Bureau voor de Statistiek welke in samenwerking met het RIVM is uitgevoerd in de periode 2014 tot 2019. Hoe vallen deze verschillen te verklaren? Wat kun je als sportaanbieder of club doen om meisjes te binden of behouden?

Door: Talje Dijkhuis, Rebecca Beck & Jamilla Vervoort



OVER DE AUTEURS: Talje Dijkhuis, Rebecca Beck en Jamilla Vervoort werken alle drie bij het Kenniscentrum Sport & Bewegen. Kenniscentrum Sport & Bewegen maakt kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar voor professionals. Talje werkt als marketing en communicatie manager. Rebecca en Jamilla werken beiden als specialist en richten zich onder andere op het bieden van meer perspectief aan jongeren door middel van sport en bewegen.



VERSCHILLEN IN ONTWIKKELING

Het is goed om stil te staan bij het verschil in ontwikkeling tussen meisjes en jongens. Natuurlijk kun je niet alle meiden en jongens over één kam scheren, maar over het algemeen is het zo dat jongens al vroeg in hun ontwikkeling motorisch veel actiever zijn dan meisjes. Jongens leren via 'trial and error', competitie, uitdaging en directe feedback. Het spel en gedrag van meisjes focust meer op de interactie met anderen. De leerstijl van meisjes kenmerkt zich vaak door stap voor stap leren, samenwerken, veiligheid en 'wat vind je er zelf van' feedback. Plezier en succeservaringen zijn zowel voor jongens als voor meisjes belangrijk. Bij jongens wordt succes vaak afgemeten aan winst en bij meisjes aan het gevoel erbij te horen en/of iets goed te kunnen. Voor meisjes geldt ook dat de sfeer heel belangrijk is. Probeer hier rekening mee te houden in je activiteiten.

VERANDERINGEN IN DE PUBERTEIT

Belangrijke veranderingen, zoals de stap naar de middelbare school, het starten met 'daten' en biologische veranderingen kunnen als gevolg hebben dat de zelfwaarde van meisjes afneemt. Onzekerheid bij meisjes kan echter ook al ontstaan doordat zij zich bewust zijn van hun veranderende lichaam tijdens de puberteit. Ze kiezen dan vaker voor een meer functionele, lichaamsgerichte sportbenadering, zoals fitnessactiviteiten. Slink blijven en afvallen zijn belangrijke redenen voor meisjes om te sporten.

Sport en bewegen concurreert bovendien steeds meer met huiswerk, baantjes, sociale media, vriendinnen en voor sommige meiden met verantwoordelijkheden binnen het gezin.



COMPETITIE MINDER BELANGRIJK

Als club, trainer en begeleider is het goed je te realiseren dat competitie en winnen voor veel meisjes niet het belangrijkste zijn binnen sport, zo blijkt uit diverse onderzoeken. Meisjes vinden sporten leuker door te sporten met meisjes van hetzelfde niveau. Elk meisje moet aan de activiteiten deel kunnen nemen. Probeer een cultuur te creëren waarin je fouten mag maken. Niet-competitief wil trouwens niet zeggen dat meisjes het niet belangrijk vinden om zichzelf te ontwikkelen; alleen ieder op haar eigen niveau en binnen haar eigen mogelijkheden.

VEILIGHEID EN SOCIAAL CONTACT

Sfeer, plezier en veiligheid zijn leidend. Vriendschappen en het sociale contact zijn een belangrijke motivatie om mee te doen aan sport- en beweegactiviteiten. Niet alleen onderling maar ook met de trainer / begeleider. Neem de tijd om elkaar beter te leren kennen. Zorg dus ook voor momenten tijdens een training om even bij te kunnen kletsen en waar de nadruk even niet ligt op het sporttechnische. Of laat ze eens een vriendin meenemen. Meisjes

vinden het belangrijk om in een fysiek veilige omgeving te sporten en bewegen en in een sociaal veilige omgeving. Dat betekent dat je respect hebt voor elkaar, elkaar helpt en elkaar feedback geeft.

AFWISSELING EN BETROKKENHEID

Meisjes kunnen ook enthousiast zijn om te bewegen zonder per se een bepaalde sport te beoefenen. Afwisseling is belangrijk; als de trainingen of activiteiten saai worden dan haken ze sneller af. Denk bijvoorbeeld aan een mix van uitdagende en nieuwe beweegactiviteiten gericht op gezellig samen bewegen en sporten. Betrek de meiden erbij; vraag wat zij graag willen doen of leren en bouw zo je aanbod verder uit. Laat ze mee beslissen en mee organiseren zodat ze ook andere kwaliteiten ontwikkelen.

Door ze mee te laten beslissen en organiseren krijg je bovendien meer inzicht in wat voor hen belangrijk is. Voor bijvoorbeeld Nederlands-Turkse en Nederlands-Marokkaanse meiden zijn familie en vrienden vaak van veel invloed op de keuze en beleving van sport en bewegen. Een vrouwelijke begelei-

der met wie ze een vertrouwensband hebben heeft de voorkeur. Bepalend is ook of de activiteiten niet te ver van huis worden georganiseerd.

'KEEP YOUNGSTERS INVOLVED': 14 FACTOREN OM SPORTUITVAL TE VOORKOMEN

Een groot Europees samenwerkingsproject heeft 14 factoren opgeleverd waarvan is aangetoond dat ze een belangrijke rol spelen om sportuitval bij jongeren te voorkomen, zie tabel 1 (op de volgende bladzijde). De factoren zijn niet specifiek op meisjes gericht maar op jongeren in het algemeen. Op de website van het project, www.KeepYoungstersInvolved.eu, vind je handige praktijkvoorbeelden en reacties van jongeren.

Meisjes behouden voor je sport of activiteit is makkelijker dan ze later proberen terug te winnen. We hopen dat deze informatie en tips je helpen de meisjes die meedoen met jouw sport of activiteit enthousiast en betrokken te houden.

1	Autonomie	Zorg dat de jongere een gevoel van vrijheid krijgt. Geef keuze van eigen acties, gedachten en gevoel bij het sporten. Geef jongeren de mogelijkheid om initiatief te nemen en laat ze zelf de regie bepalen en zichzelf organiseren.
2	Waargenomen competentie / zelf-werkzaamheid	Elke jongere wil vertrouwen hebben in zijn/haar vermogen om een uitdagende taak of een van te voren gesteld doel te bereiken. Jongeren willen zelf vertrouwen hebben in het onder de knie krijgen van specifieke vaardigheden of in het beheersen van een uitdagende situatie die hij of zij ten uitvoering brengt.
3	Verwantschap	Elke jongere wil het gevoel hebben dat ze zijn opgenomen in het team of onderdeel zijn van de club. Jongeren moeten zelf en met anderen een gevoel van warmte, genegenheid, veiligheid en acceptatie voelen.
4	(Taak)klimaat	Elke jongere wil positieve aanmoediging en waardering krijgen vanuit de omgeving, wanneer hij of zij hard werkt; vooruitgang in ontwikkeling laat zien; leert door samenwerking en erin gelooft dat ieders bijdrage belangrijk is.
5	Tijd/Doel Conflict	Elke jongere wil zijn of haar tijd zo kunnen organiseren dat het mogelijk is om te blijven sporten en bewegen. Sportaanbieders kunnen het beste activiteiten aanbieden op geschikte, flexibele en toegankelijke tijdstippen voor jongeren, zodat ze kunnen blijven deelnemen. Clubs kunnen hierbij zoveel mogelijk rekening houden met de verschillende niveaus van de sportbeoefening van de jongeren (recreatief, gevorderd en selectie).
6	Kosten	Elke jongere moet in staat zijn om de kosten te kunnen betalen om betrokken te blijven en mee te kunnen doen aan sport. Sportaanbieders moeten de kosten voor deelname laag houden, zodat dit geen belemmering is voor jongeren om te bewegen.
7	Verwachtingen	Elke jongere wil weten en begrijpen wat hij of zij kan verwachten van de club als hij of zij lid is. Duidelijke verwachtingen op lichamelijk, sociaal en mentaal vlak. Van sportclubs kan je verwachten dat ze rekening houden met verschil in verwachtingen van jongeren afhankelijk van leeftijd, geslacht, en sociaal-economische status. Kom jongeren daarin zoveel mogelijk tegemoet.
8	Waarden	Elke jongere zou moeten geloven in de waarde van sport en bewegen. Weten dat het belangrijk is om te sporten en te bewegen in je leven. Sportaanbieders kunnen het nut van deelnemen aan sport en bewegen onder de aandacht brengen.
9	Relatie trainer-jongere	Elke jongere wil een effectieve relatie hebben met de trainer en/of coach. Een effectieve relatie omvat basisingrediënten zoals empathisch vermogen, eerlijkheid, ondersteuning, het leuk vinden, aardig zijn, acceptatie, reactief, samenwerken, zorgzaam, respect en positief inzicht.
10	Peer-betrokkenheid	Elke jongere wil samen met vrienden de sport kunnen beoefenen. Jongeren moeten door andere spelers aangemoedigd worden en vice versa. Jongeren willen niet gepest worden of een vervelend gevoel krijgen als ze deelnemen. Sportaanbieders moeten om die reden mogelijkheden aanbieden waarin jongeren interactie hebben met elkaar en vrienden kunnen maken. Dit kan formeel (georganiseerd, gepland en geëvalueerd) en informeel (niet gepland).
11	Ouder-autonomie support	Elke ouder/verzorger zou zijn/haar kind moeten aanmoedigen om aan sport en bewegen te doen. Ouders en verzorgers zouden moeten ondersteunen (transport, materiaal, etc) als dit mogelijk is, zodat hun kind mee kan doen. Clubs kunnen ouders tegemoet komen door toegankelijk te zijn; het beoefenen van de sport niet te duur te maken en aantrekkelijk te zijn voor gezinnen.
12	Preventief beleid	Elke club zou beleid moeten hebben tegen uitval van jongeren gebaseerd op de factoren die dit veroorzaken. Een club zou dropout van jongeren moeten willen voorkomen. Jongeren kunnen ambassadeurs zijn voor deelname en voortdurend betrokken kunnen worden bij de club.
13	Toegankelijkheid	De sportaccommodatie moet veilig en gunstig gelegen zijn, zodat iedere jongere deze kan bereiken en zich er veilig en geaccepteerd voelt.
14	Type sport of aanbod	Elke jongere wil een sport kunnen beoefenen die hij/zij leuk vindt. En deze sport op zijn/haar niveau (recreatief, competitief etc) kunnen beoefenen, waar hij/zij zich het prettigst bij voelt. Invetten op combinaties van sporten, een naschools sportaanbod of een innovatief aanbod. Daarnaast houden jongeren van nieuwe activiteiten, trends en ontwikkelingen.

'INSIGHTS FROM DOWN UNDER'

WERVING EN BEHOUD VAN MEISJES IN AUSTRALIË

Tafeltennis blijkt ook in Australië een mannenbolwerk. Verenigingen hebben grote moeite om meisjes te binden. Om een idee te krijgen hoe het tij te keren werd een uitgebreide studie uitgevoerd naar de ervaringen van speelsters in de leeftijd van 10-18 jaar en de uitdaging waar verenigingen mee te maken hebben.

WERVING

Meisjes blijken vooral via familieleden enthousiast te worden voor tafeltennis. Een ouder of oudere broer/zus die zelf speelt zijn belangrijke rolmodellen. Clinics voor scholen bleken wel succesvol voor het binnenhalen van jongens, maar niet voor meisjes. Zeker niet als het gaat om het werven van meisjes in de puberleefijd. Tafeltennis wordt niet gezien als trendy en er zijn vaak geen leeftijdsgenootjes die spelen. Andere sporten, zoals gymnastiek, netbal en voetbal, zijn populairder onder meisjes en geven volgens de ondervraagden meer mogelijkheden voor meisjes om samen te sporten. Het lijkt erop dat verenigingen het zelfs hebben opgegeven om adolescente meisjes te werven: 'Het is te moeilijk. Het kost te veel tijd en energie in vergelijking tot wat het oplevert.'

BEHOUD

De belangrijkste motivatiebron voor meisjes om te tafeltennissen is het maken van vriendschappen en socialiseren met clubgenoten. Vooral jonge meisjes hebben behoefte om samen te spelen. Daarnaast hebben zij behoefte aan de aanmoediging van hun familie en plezier tijdens het spel. Uitdagingen in de vorm van spelontwikkeling en competitie slaan meisjes zeker niet af. Meisjes willen een goed gevoel hebben over hun eigen spelniveau en gaan ook voor de trofee. Trainers zouden daarom al vroeg aandacht moeten hebben voor het ontwikkelen van voldoende technische vaardigheden.

Veel verenigingen lijden onder het 'oudemannensyndroom' of 'ouderwetsheidssyndroom' en hebben weinig rolmodellen voor meisjes. Meisjes voelen zich daardoor snel in de minderheid en soms zelfs geïntimideerd. 'Je verliest toch niet van een meisje' is een veel gemaakte opmerking onder jongens en draagt meestal niet bij aan een goede clubsfeer. Een veilig sportklimaat en een goede sfeer zijn essentiële ingrediënten om meisjes te binden. Verenigingen blijken echter weinig vertrouwen te hebben om oudere meisjes te behouden mede doordat tafeltennis door de omgeving van meisjes vaak wordt bestempeld als 'uncool' en hun geliefde sport wordt gedegradeerd tot een potje pingpong.

Rowe, K., Sherry, E., & Osborne, A. (2018). Recruiting and retaining girls in table tennis: Participant and club perspectives. *Sport Management Review*, 21(5), 504-518.



Bronnen:

Allesoversport: <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/sport-en-bewegen-voor-meisjes-wat-motiveert-en-wat-belemmert-ze/>

Allesoversport: <https://www.allesoversport.nl/thema/vitale-sportsector/waar-moet-je-op-letten-als-je-meisjes-wilt-betrekken-en-behouden-bij-buurtsport/>

Kenniscentrum Sport & Bewegen: <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/project-keep-youngsters-involved/>