

# Starten met sport

## Ervaringen in de startperiode

Sanne A. van der Meer & Remko van den Dool

**Bij het vormen van gewoonten zijn ervaringen in de startperiode belangrijk. In dit onderzoek kijken wij naar dit soort ervaringen bij het beginnen met een sport.**

Een onderzoek van [Pulles en van den Dool \(2020\)](#) laat zien dat in een periode van drie jaar drie op de tien mensen starten met een sport, maar dat de helft daarvan ook weer binnen deze periode stopt. Dat roept de vraag op hoe we deze uitval kunnen verminderen.

Daarom kijken we in deze factsheet hoe mensen de startperiode van een sport ervaren. Negatieve ervaringen in de startperiode kunnen namelijk mogelijk tot uitval leiden.

Voor de factsheet gebruiken we de uitkomsten van de enquête Nationaal Sportonderzoek van september 2024 onder Nederlanders van 16-80 jaar.

Neem voor meer informatie contact op met [Sanne A. van der Meer](#).

**17%**

van de sporters van 16 tot 79 jaar vond de startperiode bij hun sport (heel) lastig.

**68%**

Van de sporters van 16 tot 79 jaar vond de sport direct leuk.

**46%**

Van de sporters van 16 tot 79 jaar had vrijwel direct het gevoel de sport redelijk tot goed te kunnen beoefenen

**40%**

van de sporters van 16-79 jaar had vrijwel direct goed contact met mede-sporters.

# Vraagstelling

We hebben sporters gevraagd terug te denken aan de startperiode van hun meest beoefende sport. Daarbij vroegen we:

- Hoe lastig/plezierig was de startperiode?
- Hoelang duurde het voordat je de sport 'echt leuk' vond?
- Hoe snel kon je de sport redelijk tot goed beoefenen?
- Hoe snel had je goed contact met medesporters?

De startperiode is voor sommige sporters lang geleden (>10 jaar). Met name bij deze groep is het dus mogelijk dat zij hun ervaringen minder precies hebben onthouden.

Per vraag kijken we naar de huidige leeftijd van de respondenten, hoe lang geleden ze zijn gestart, en de frequentie waarmee ze sporten.



# Ervaring startperiode: leeftijd

## Helft vond startperiode prettig

Ongeveer de helft van de sporters vond de startperiode van hun meest beoefende sport (heel) plezierig. 17 procent vindt de startperiode juist lastig. Ongeveer een kwart heeft de startperiode als neutraal ervaren (figuur 1).

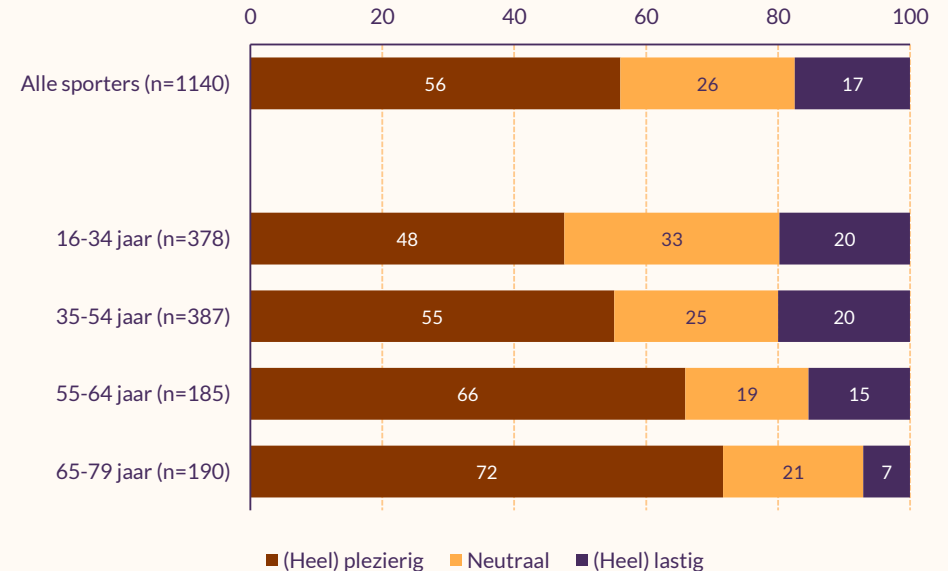
## Oudere sporters positiever

Jonge sporters zijn minder vaak positief over de startperiode dan oudere sporters: Sporters tot 55 jaar gaven namelijk vaker aan de startperiode lastig te hebben gevonden (20%) dan sporters ouder dan 55-plussers (tussen 7 en 15%).

## Weinig verschil naar andere kenmerken

Mannen en vrouwen ervaren de startperiode ongeveer hetzelfde. Dit geldt ook naar het opleidingsniveau of herkomst (niet in een figuur).

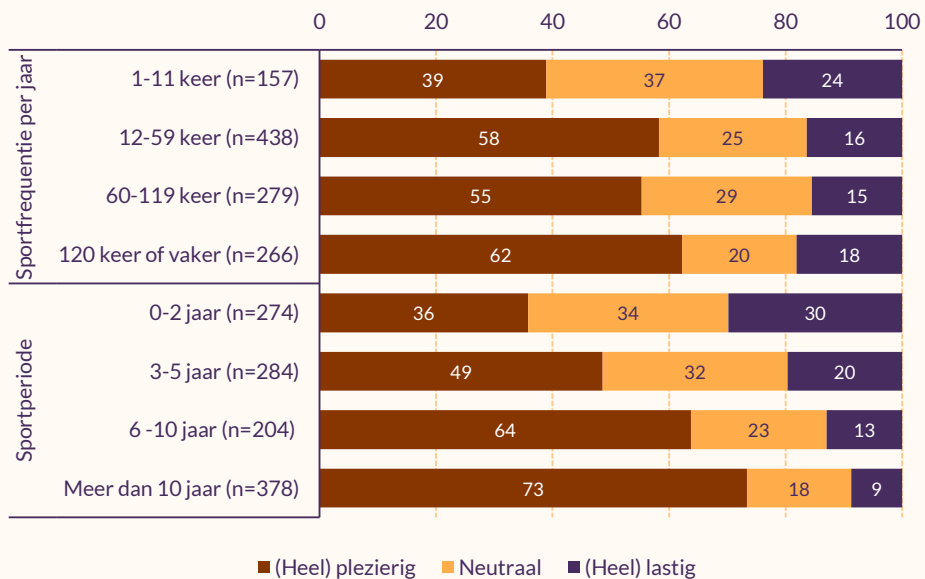
**Figuur 1**  
**Hoe sporters van 16-79 jaar de startperiode van hun meest beoefende sport hebben ervaren, naar leeftijd**  
(in procenten, n=1.140)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

# Ervaring startperiode: frequentie & duur

**Figuur 2**  
Hoe sporters van 16-79 jaar de startperiode van hun meest beoefende sport hebben ervaren, naar sportfrequentie en -periode  
(in procenten, n = 1.140)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

## Verskil naar sportfrequentie

Sporters die minder dan eens per maand aan hun meest beoefende sport deelnemen, ervaren de startperiode minder vaak als (heel) plezierig (39%) dan sporters die ten minste een keer per maand sporten (55% of hoger) (figuur 2).

## Verskil naar duur van sportbeoefening

Ook sporters die korter aan de sport doen, gaven vaker aan de startperiode als lastig of neutraal te hebben ervaren dan sporters die al langer sporten (figuur 2): 30 procent van de sporters die minder dan twee jaar sporten, vond de startperiode lastig.

Dat is 9 procent onder de sporters die al meer dan tien jaar sporten. Sporters die al meer dan tien jaar actief zijn, gaven juist vaker aan de startperiode als (heel) plezierig te hebben ervaren (73%).

# Sport leuk vinden: leeftijd

## 2/3 van sporters vond sport (vrijwel) direct leuk

Twee derde van de sporters vond vrijwel direct vanaf de start hun meest beoefende sport leuk (figuur 3). Ongeveer 1 op de 5 had een paar maanden nodig om de sport leuk te vinden. 1 op de 10 had hiervoor een jaar of langer nodig gehad, of vindt de sport nog steeds niet echt leuk.

## Oudere vinden het sneller leuker

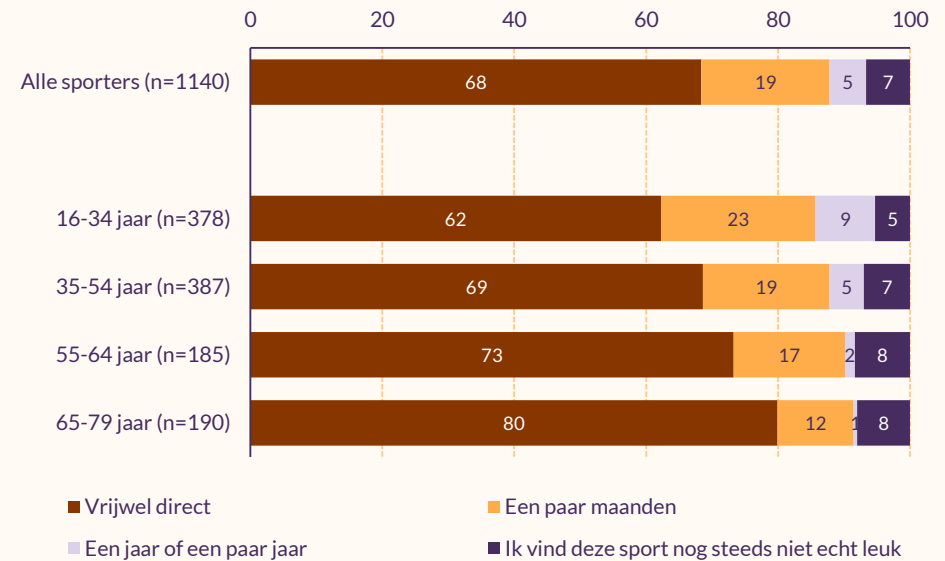
Jongere sporters vonden de sport hun sport minder vaak vrijwel direct leuk dan oudere sporters (16-34 jaar: 62%; 65-79 jaar: 80%).

## Weinig verschil naar andere kenmerken

Vrouwen en mannen vonden wel in gelijke mate de sport direct leuk. Maar vrouwen (9%) gaven iets vaker dan mannen (4%) aan de sport nog steeds niet leuk te vinden (niet in figuur).

Opleiding en herkomst hebben geen verband met hoe lang het duurde voordat sporters hun meest beoefende sport echt leuk vonden.

**Figuur 3**  
**Hoe lang het duurde voordat sporters van 16-79 jaar de meest beoefende sport leuk vonden**  
(in procenten, n=1140)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

# Sport leuk vinden: frequentie & duur

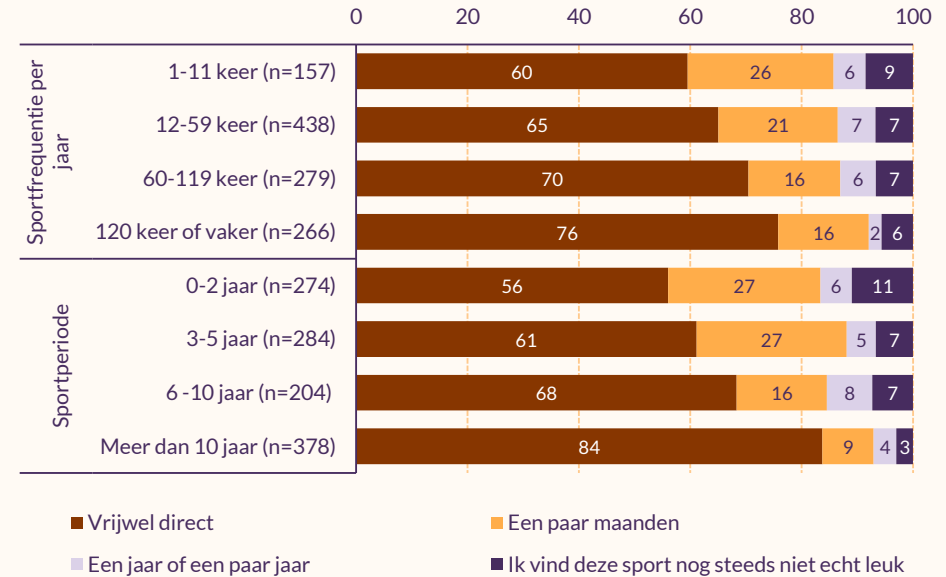
## Verschil naar sportfrequentie

Hoe hoger de sportfrequentie, hoe sneller sporters hun meest beoefende sport leuk vonden (figuur 4). Zes op de tien sporters die minder dan twaalf keer per jaar sporten, vonden de sport direct leuk. Van de sporters die meer dan 120 keer per jaar sporten, is dit drie kwart (76%).

## Verschil naar duur van sportbeoefening

Sporters die langer aan hun sport doen, vonden de sport sneller leuk dan sporters die korter sporten (figuur 4): van de sporters die minder dan twee jaar sporten, geeft de helft aan dat ze de sport vrijwel direct leuk vonden. Onder sporters die al meer dan tien jaar sporten, is dit 84 procent.

**Figuur 4**  
Hoe lang het duurde voordat sporters van 16-79 jaar hun meest beoefende sport leuk vonden, naar sportfrequentie en -periode  
(in procenten, n = 1.140)

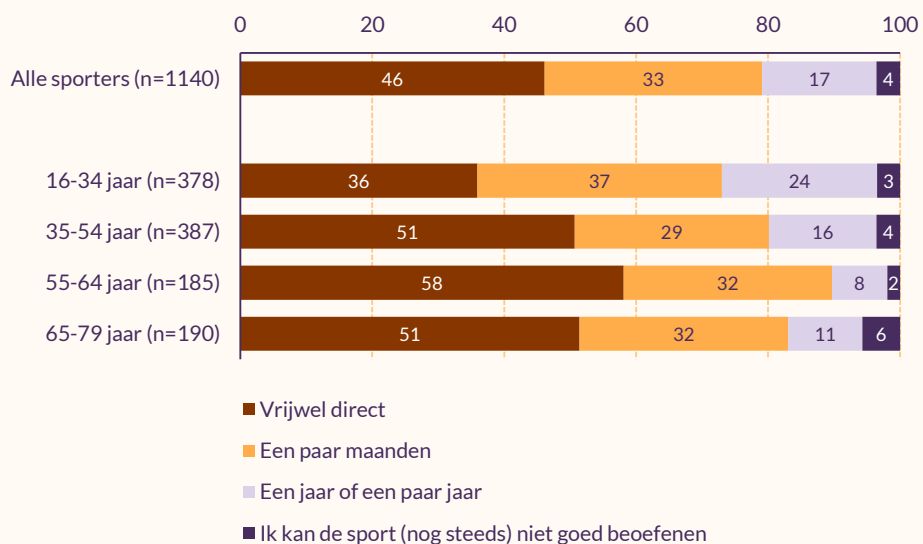


Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

# Redelijk tot goed kunnen: leeftijd

**Figuur 5**  
Hoe lang het duurde voordat sporters van 16-79 jaar het gevoel hadden hun meest beoefende sport redelijk tot goed te kunnen beoefenen, naar leeftijd

(in procenten, n=1.140)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

## Meestal binnen een paar maanden

De meeste sporters ervoeren dat ze hun meest beoefende sport binnen een paar maanden redelijk tot goed konden beoefenen (79%; figuur 5). Voor 17 procent duurde dit een jaar of langer. 4 procent geeft aan de sport nog steeds niet goed te kunnen beoefenen.

## Verschil naar leeftijd

Sporters van 35 jaar en ouder gaven vaker aan direct vanaf de startperiode de sport redelijk tot goed te kunnen beoefenen (51-58%) dan sporters jonger dan 35 jaar (36%; figuur 5). 16-34-jarigen gaven vaker aan dat het een paar maanden duurde (37%) dan oudere sporters (29% tot 32%).

## Verschil naar andere kenmerken

Naar gender, opleiding en herkomst zijn er geen verschillen in hoe snel men de sport redelijk tot goed kon beoefenen (niet in figuur).

# Redelijk tot goed kunnen: frequentie & duur

## Verschil naar sportfrequentie

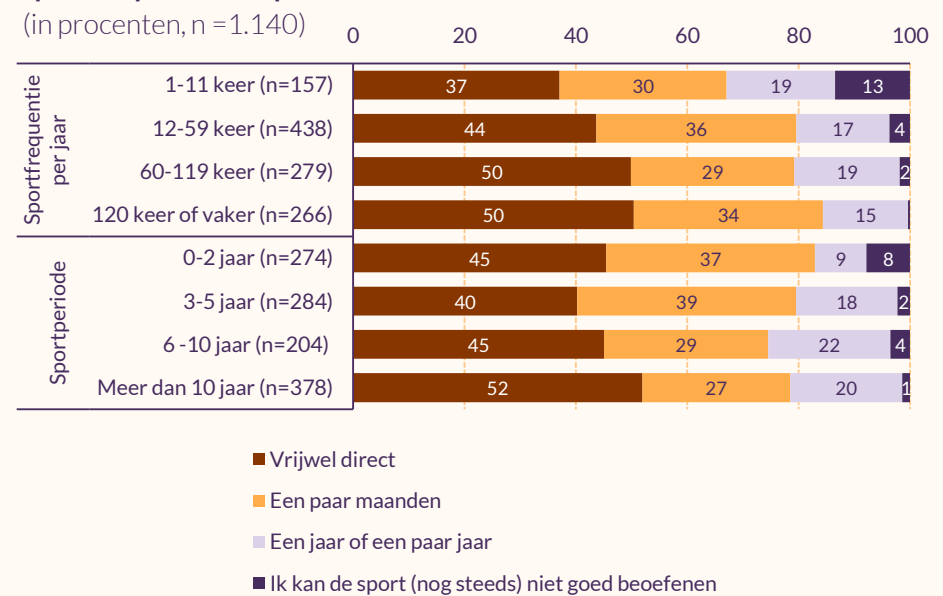
Sporters die vaker sporten, konden hun sport sneller redelijk tot goed (figuur 6). Twee op de drie sporters die één tot elf keer per jaar sporten, gaven aan dat ze de sport vrijwel direct of binnen een paar maanden goed konden beoefenen. Dit is 80 procent onder sporters die meer dan 120 keer per jaar sporten.

## Verschil naar duur van sportbeoefening

Sporters die al langer aan hun meest beoefende sport deelnamen, waren hier sneller (redelijk) goed in (figuur 6). Meer dan de helft van de sporters die al meer dan tien jaar sporten, gaf aan vanaf het begin de sport redelijk tot goed te kunnen beoefenen. Onder sporters die hun sport minder dan twee jaar doen, is dit 45 procent.

De groep die hun meest beoefende sport minder dan twee jaar doet, gaf het minst vaak aan dat het een jaar of enkele jaren duurde voor ze er (redelijk) goed in waren (9%). Bij sporters die al langer sporten, was dit één op de vijf. Dit komt doordat de kortdurende sporters vaker nog geen twee jaar sporten, waardoor dit antwoord minder vaak van toepassing is.

**Figuur 6**  
Hoe lang het duurde voordat sporters van 16-79 jaar het gevoel hadden hun meest beoefende sport redelijk tot goed te kunnen beoefenen, naar sportfrequentie en -periode  
(in procenten, n = 1.140)

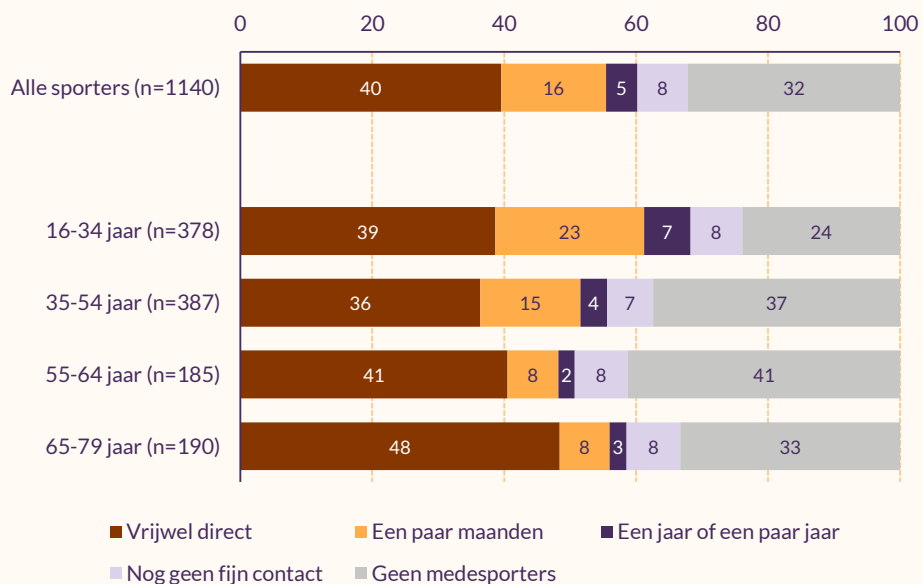


Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

# Goed contact met medesporters: leeftijd

**Figuur 7**  
Hoe lang sporters nodig hadden om goed contact met medesporters te krijgen bij hun meest beoefende sport, naar leeftijd

(in procenten, n=1.140)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

## Vaak snel goed contact

Een groot deel van de sporters gaf aan geen medesporters te hebben (32%; figuur 7). Toch geven zes op de tien sporters aan dat ze vrijwel direct of binnen een paar maanden goed contact met medesporters hadden. Een klein deel heeft hier langer dan een jaar voor nodig. Eén op de tien sporters heeft nog steeds geen fijn contact met medesporters.

## Verschil naar leeftijd

De leeftijd van sporters hangt samen met hoe snel ze goed contact met andere sporters hebben (figuur 7). Sporters ouder dan 65 jaar gaven vaker aan dat ze direct goed contact hadden met andere sporters (48%) dan jongere sporters (36-41%).

## Verschil naar geslacht

Mannen en vrouwen hebben even snel goed contact met medesporters (niet in figuur). Vrouwen sporten wel vaker zonder medesporters dan mannen (36% vs. 29%).

# Goed contact met medesporters: frequentie & duur

## Verschil naar sportfrequentie

Sporters die gemiddeld één of twee keer per week sporten (12-119 keer per jaar), gaven vaker aan dat ze direct goed contact met medesporters hadden bij hun meest beoefende sport (42-44%) dan mensen die meer óf minder sporten (31-33%; figuur 8). Dit lijkt deels te komen doordat mensen die weinig of juist heel vaak sporten, vaker geen medesporters hebben (37-41%).

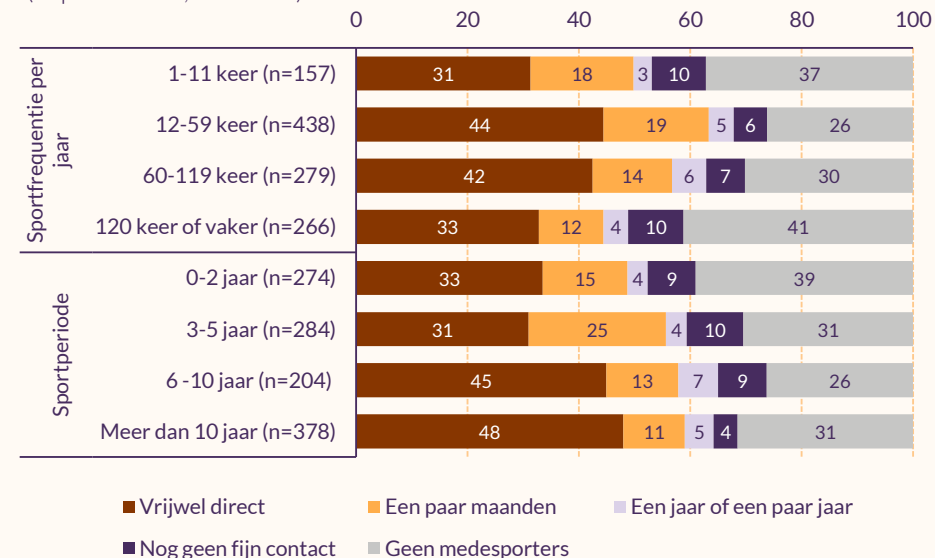
## Verschil naar duur van sportbeoefening

Ook hoe lang mensen al sporten, hangt samen met het contact met medesporters (figuur 8). Sporters die al meer dan zes jaar sporten, gaven vaker aan dat ze direct vanaf de start goed contact hadden met andere sporters (45-48%) dan sporters die korter dan zes jaar sporten (31-33%).

Sporters die drie tot vijf jaar sporten, gaven vaker aan dat ze daar een paar maanden voor nodig hadden (25%). Sporters die minder dan drie jaar sporten, hadden het vaakst geen medesporters (39%).

**Figuur 8**  
Hoe lang sporters nodig hadden om goed contact met medesporters te krijgen voor hun meest beoefende sport, naar sportfrequentie en -periode

(in procenten, n=1.140)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

# Samenhang ervaringen met waardering startperiode

## Lastige start: vaak meer tijd nodig

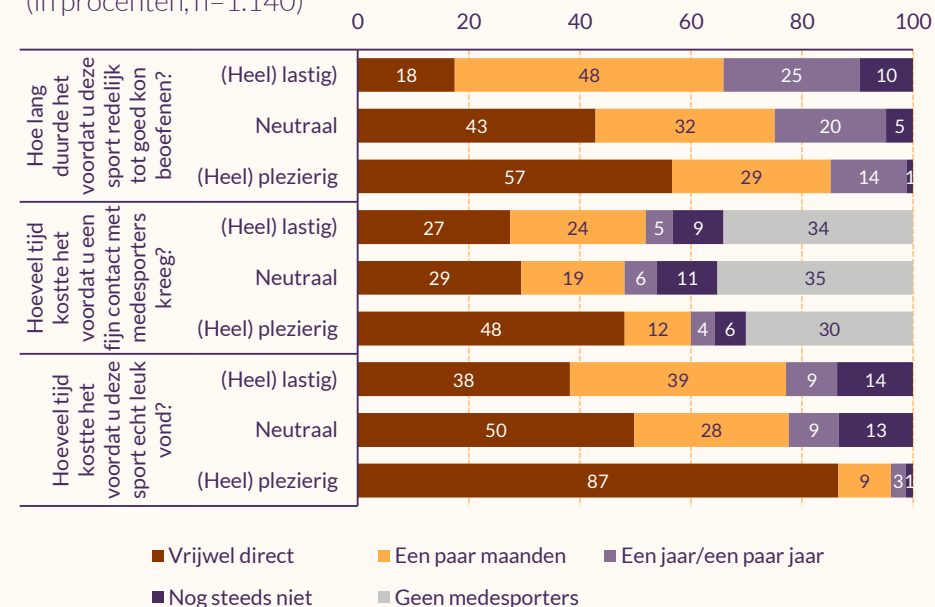
Sporters die de startperiode als heel lastig hebben ervaren, hadden vaker een langere tijd nodig om de sport goed te kunnen beoefenen dan sporters die de startperiode plezierig vonden. Ook hadden deze sporters langer nodig voordat ze de sport 'echt leuk' vonden. En voor ze goed contact met medesporters hadden (figuur 9).

## Uitzonderingen

Toch zijn er ook sporters die de beginperiode als heel lastig hebben ervaren, maar die vrijwel direct de sport goed konden beoefenen (18%), vrijwel direct goed contact met andere sporters hadden (27%) en de sport vrijwel direct leuk vonden (38%).

**Figuur 9**  
Ervaringen in de startperiode van sporters, naar hoe lastig of plezierig zij deze vonden

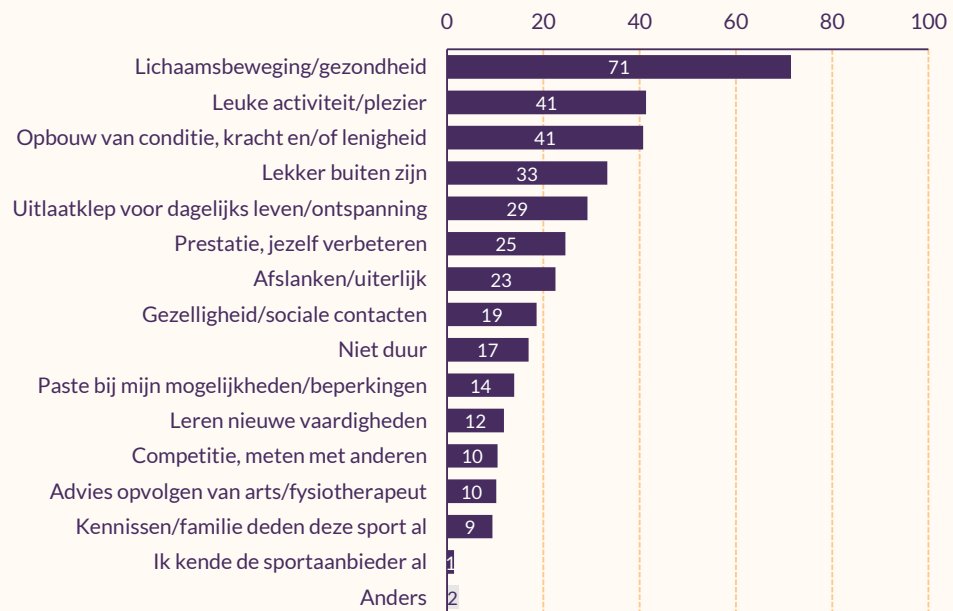
(in procenten, n=1.140)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

# Motieven: bij start en nu

**Figuur 9**  
**Motieven om te starten met de huidige meest beoefende sport**  
(in procenten, n=1.140, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

## Meest genoemde redenen om te starten met een sport

De meest genoemde reden om te starten met een sport, is lichaamsbeweging (71%; figuur 9). 41 procent van de sporters geeft aan dat de activiteit leuk was of dat zij plezier ervoeren bij het beoefenen ervan. Ook de opbouw van conditie, kracht en lenigheid noemen mensen vaak als reden (41%).

## Redenen om te sporten kunnen veranderen

De motieven om te starten met een sport, komen vaak overeen met de redenen om deze sport te blijven doen (figuur 10). Maar in sommige gevallen verandert de reden.

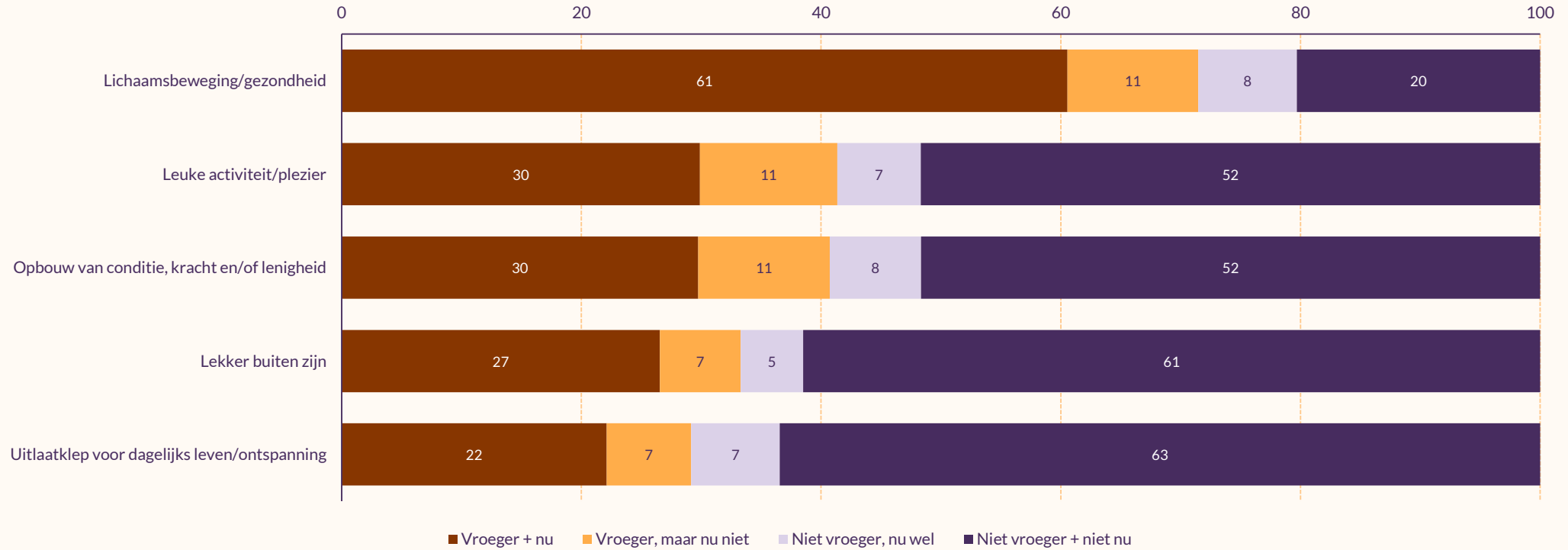
Lichaamsbeweging en opbouw van kracht zijn de motieven die het vaakst veranderen. 8 procent geeft aan dat lichaamsbeweging vroeger geen belangrijk motief was, maar nu wel. 11 procent geeft juist aan dat dit vroeger wel belangrijk was, maar nu niet meer. Ditzelfde geldt voor de opbouw van kracht.

Van de vijf belangrijkste redenen verandert 'lekker buiten zijn' het minst vaak (voor 12% van de mensen).

**Figuur 10**

**De vijf belangrijkste motieven om te starten met een sport, en of die nu nog steeds belangrijk zijn voor sporters van 16-79 jaar**

(in procenten, n=1.140)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

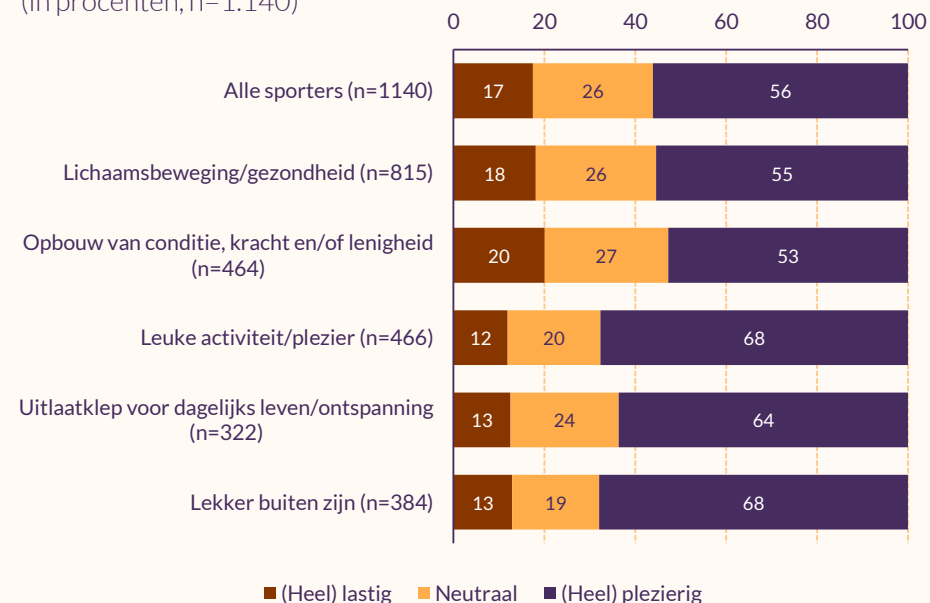
# Samenhang motieven en ervaringen startperiode

Er is een lichte samenhang tussen de redenen waarom sporters begonnen zijn met hun sport en hun ervaringen in de startperiode.

Sporters die begonnen zijn om fysieke redenen, zoals lichaamsbeweging (18%) en opbouw van conditie, kracht en/of lenigheid (20%) vonden de startperiode iets vaker (heel) lastig. Die percentages zijn iets lager onder sporters die begonnen zijn vanwege redenen die samenhangen met plezier. Bijvoorbeeld dat de sport een leuke activiteit is (12%), dat het een uitlaatklep is voor het dagelijks leven/ontspanning (13%) en dat het de mogelijkheid biedt om lekker buiten te zijn (13%).

**Figuur 11**  
Hoe lastig sporters van 16-79 jaar de startperiode vonden, naar motief om te starten met de sport

(in procenten, n=1.140)



Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek september 2024.

# Conclusies en aanbevelingen

## Meestal positieve ervaringen met startperiode, maar niet altijd

De meeste sporters hadden een plezierige ervaring in de startperiode van hun meest beoefende sport. Zij hadden snel het gevoel dat ze de sport redelijk tot goed beheersten en vonden de sport snel leuk. Het is dan eenvoudiger om een sportgewoonte op te bouwen.

Maar er is ook een groep die de startperiode als (heel) lastig heeft ervaren. En een deel dat langer tijd nodig had voor ze de sport leuk vonden, of dat deze nog steeds niet leuk vindt. Sommigen geven aan dat ze de sport nog altijd niet goed beheersen.

Er zijn dus sporters die een of meerdere problemen ervaren in de startperiode van een sport. Startproblemen maken het minder makkelijk een sportgewoonte voor een sport op te bouwen, waardoor de kans op uitval (bij die sport) hoger is. Het is onduidelijk of dit mensen zijn die een andere sport met meer succes zouden beoefenen of mensen die in het algemeen meer moeite ervaren met elke sport.

## Uitvallers niet onderzocht

Een kanttekening bij ons onderzoek is dat we alleen kijken naar de huidige sporters, en dus niet naar sporters die gestopt zijn. We veronderstellen dat de uitval groter is bij de groep die hun sport nog minder lang beoefent. Deze groep vond de beginperiode namelijk lastiger, en het duurde langer voordat ze de sport leuk vonden. Hoe korter zij een sport beoefenen, hoe minder positief ze de startperiode waarderen en hoe minder snel ze plezier uit de sport haalden.

Dit kan betekenen dat sporters met een negatieve ervaring vaker uitvallen dan de 'overblijvers' die de sport langer blijven beoefenen. Of juist dat sporters die een sport langer beoefenen, een minder sterke herinnering aan de negatieve kanten van de startperiode hebben (*positivity bias*).

### **Verschillen naar sportfrequentie en -duur**

Sporters die vaker en/of al langer sporten, zijn dus positiever over de startperiode dan sporters die pas kort aan de sport doen en/of minder vaak sporten. De vraag is hoe we in de startperiode minder positieve sporters kunnen bereiken om hun plezier te verhogen. In dit onderzoek is niet duidelijk of de groep die een minder positieve startperiode heeft, bij andere sporten een positievere ervaring zou hebben.

### **Verschillen naar leeftijd**

Leeftijd hangt ook samen met de ervaring met sport in de startperiode. Jongvolwassen sporters zijn minder positief dan oudere sporters. Dit staat los van hoe lang ze hun sport beoefenen.

We zien hiervoor twee verklaringen. Ten eerste worden veel jeugdigen door hun ouders op sport gezet. Het kan zijn dat de jongere de sport meer als verplichting ervaart dan als iets wat die echt leuk vindt. Hierdoor kan iemand minder positief zijn.

Een andere verklaring is dat jongeren meer technische sporten doen, waardoor ze de startperiode mogelijk als moeilijker ervaren. Ouderen doen vaker sporten die minder techniek vereisen of die passen bij wat ze kunnen (zoals wandelen, fitness, fietsen; [van den Dool, 2023](#)).

### **Motieven om te starten en om te blijven sporten**

De motieven waarom iemand startte met een sport, blijven vaak ook de reden waarom ze momenteel sporten. Toch veranderen motieven om te sporten ook over de tijd. Sommige motieven worden belangrijker, terwijl andere verdwijnen. Er is een lichte relatie tussen het startmotief van een sporter en hun ervaringen in de startperiode. Met name intrinsieke motieven, zoals dat de sport plezier geeft of een uitlaatklep is, zorgen dat mensen vaker positief zijn.

Het zou beginnende sporters dus helpen om op deze motieven te focussen bij het kiezen en uitvoeren van een sport. Ook bieden deze motieven een aanknopingspunt voor trainers die weten dat (bepaalde) sporters de sport als moeilijk ervaren.

### **Aanbevelingen voor vervolgonderzoek**

Deze factsheet laat zien dat de ervaringen in de startperiode van een sport van belang zijn. Sporters met een minder positieve start vallen mogelijk makkelijker uit bij een sport. Er is meer onderzoek nodig om te bepalen welke obstakels deze sporters ervaren en of deze zijn te verminderen.

Daarbij kunnen we ook kijken naar sporters die gestopt zijn met hun sport. De rol van motieven om te sporten en hoe deze bijdragen aan de ervaringen en of sporters het 'volhouden', verdient daarbij ook meer aandacht.



# Contact

Sanne A. van der Meer

s.vandermeer@mulierinstituut.nl

Remko van den Dool

r.vandendool@mulierinstituut.nl