

Kennismaken met een sportactiviteit & de rol van media

Remko van den Dool

Om de sportdeelname te bevorderen is kennis nodig over hoe mensen met sport beginnen en hoe zij een sportieve activiteit leren. Dat bespreken we in deze factsheet. Daarnaast kijken we welke rol media spelen bij het opvolgen van sportinstructies, bijvoorbeeld voor oefeningen of om een sport te leren.

Met deze kennis kunnen aanbieders hun aanbod beter op aspirant-sporters afstemmen. De rol van (sociale) media bij (leren) sporten neemt geleidelijk toe, dus ook die kennis is belangrijk. Dit mediagebruik maakt bijvoorbeeld thuis sporten eenvoudiger ([Van den Dool et al., 2021](#)).

Voor deze factsheet hebben we over deze onderwerpen vragen opgenomen in het Nationaal Sportonderzoek van mei 2022. 1.499 mensen van 16 tot 80 jaar vulden de vragenlijst in.

28% van de Nederlandse bevolking (16-79 jaar) startte in 2022 met een sportactiviteit

30% van de volwassenen gebruikte media om een sport te leren of oefeningen te volgen

Stadia kennismaking met een sport

28 procent Nederlanders startte in 2022 met sportieve activiteit

In tabel 1 staan diverse kennismakingsvormen met een sport. Bijna drie kwart van de Nederlanders is in het afgelopen jaar geen sportieve activiteit begonnen (72%). Dit betekent dat 28 procent wel met één of meer activiteiten is gestart.

Mannen en jongvolwassenen (20-34 jaar) zijn vaker met een activiteit begonnen dan vrouwen en 35-plussers. Hoger opgeleiden zijn vaker begonnen dan lager opgeleiden (28% vs. 24%). De mensen die sportieve activiteit(en) starten, zijn ongeveer gelijk verdeeld over de vier onderscheiden vormen: een keer geprobeerd, paar keer geprobeerd, de techniek/basis geleerd en inmiddels regelmatig beoefend. Uit eerder onderzoek weten we dat veel sporters een eerdere beoefende sport opnieuw oppakken (Pulles et al, 2020).

Het meest zijn mensen begonnen met fitness (29%). Verder probeerde 15 procent een duursport zoals hardlopen en skeeleren en 12 procent een teamsport.



Tabel 1**Stadia van kennismaking met sportieve activiteiten, in afgelopen twaalf maanden, bevolking 16-79 jaar**

(in procenten)

	Bevolking, 16-79 jaar (n=1.499)	Man (n=720)	Vrouw (n=779)	20-34 jaar * (n=402)	35-54 jaar (n=500)	55-64 jaar (n=292)	65-79 jaar (n=251)
Enmalige kennismaking, oriëntatie, proefles	7	6	8	15	6	4	1
Paar keer geprobeerd	9	11	7	16	8	2	2
Basis geleerd (techniek)	8	9	6	17	5	2	0
Regelmatig beoefend	8	9	7	12	7	2	6
Geen sportieve activiteit geprobeerd	72	69	76	49	76	90	92

Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2022.

* De leeftijdsgroep 16-19 jaar hebben we weggelaten vanwege een te klein aantal waarnemingen.

Wijze van starten met een sport

De meeste starters zijn de sport samen met kennissen (21%) of met familie (12%) begonnen (tabel 2). Drie op de tien starters begonnen onder begeleiding van een trainer of instructeur. De qua omvang derde groep kiest voor een website of app (20%). Ook een boek of tijdschrift noemt een behoorlijke groep (13%). Dat geldt ook voor gastlessen (15%).

Tabel 2

Wijze van starten met een sport (n=457 starters)

Bij trainer/instructeur	30%
Met kennis geprobeerd	21%
Met familielid geprobeerd	12%
Via website/app	20%
Via gastles	15%
Via boek/tijdschrift	13%
Anders	4%

Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2022.

Mediagebruik voor sportinstructies

Media steeds belangrijker om sport te leren

Media, zoals boeken, apps en televisie, worden steeds belangrijker om een sport te leren. Ook volgen sporters regelmatig instructies voor specifieke oefeningen via media. Van de volwassen bevolking heeft 30 procent media gebruikt om een sport te leren of om oefeningen op te volgen. Globaal heeft de helft hiervan via media (ook) sportinstructies voor oefeningen gevolgd.

Vrijwel iedereen die media gebruikt, benut (online) filmpjes of apps om een sport te leren of om instructies te krijgen over oefeningen (tabel 3). 10 procent gebruikt (daarnaast) een boek of tijdschrift; mannen wat vaker dan vrouwen. Vooral jongvolwassenen (47%) gebruiken een filmpje/app en/of een boek/tijdschrift.

Binnen de categorie filmpjes/apps gebruiken mensen als bewegend beeld vooral online filmpjes (15%), een televisieprogramma (6%) of een dvd/video-opname (2%). Als apps gebruiken ze vooral sportapps (7%) en sportgames (2%).



Tabel 3
Gebruikte media voor sportinstructies, in afgelopen twaalf maanden, bevolking 16-79 jaar
 (in procenten)

	Bevolking, 16-79 jaar (n=1.499)	Man (n=720)	Vrouw (n=779)	20-34 jaar * (n=402)	35-54 jaar (n=500)	55-64 jaar (n=292)	65-79 jaar (n=251)
(Online) filmpjes/app	19	17	22	23	21	12	12
Boek/tijdschrift	1	1	1	2	1	1	1
Beide	9	12	7	24	6	1	1
Geen instructie via media	9	9	9	15	8	4	4
Geen sport geprobeerd + geen instructie via media	61	61	61	37	64	82	81

Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2022.

* De leeftijdsgroep 16-19 jaar hebben we weggelaten vanwege een te klein aantal waarnemingen.

Verschillende redenen voor mediagebruik

De gebruikers van instructies via media noemen vier belangrijke redenen voor het gebruik (allemaal door iets meer dan een derde genoemd, tabel 4):

- op eigen tempo kunnen leren (35%);
- geen oefeningen hoeven te bedenken (35%);
- de oefeningen/sporten in eigen tempo kunnen doen (34%);
- oefeningen proberen/beoefenen zonder dat anderen meekijken (37%).

Verder noemt een vijfde (21%) dat de media stimuleren om te blijven bewegen of sporten. Een deel noemt tot slot dat zij media gebruiken omdat zij geen trainer of coach hebben (14%).

Vrouwen kiezen wat vaker voor hun eigen tempo en hebben minder behoefte aan anderen die kunnen meekijken bij sportieve activiteiten. Hoger opgeleiden vinden vaker dat het gebruik van media stimuleert om te sporten.

Tabel 4

Redenen om instructies via media te verkrijgen

(n=504, 30% van de volwassenen)

Sport(en)/oefeningen in eigen tempo leren	35%
Sport(en)/oefeningen in eigen tempo doen	34%
Proberen zonder dat anderen meekijken	37%
Geen oefeningen hoeven te bedenken	35%
Heeft geen trainer of coach	14%
Stimuleert om te blijven bewegen/sporten	21%
Andere reden	8%

Bron: Mulier instituut, Nationaal Sportonderzoek (NSO), mei 2022

Conclusies

Vooraf jongvolwassenen startten met sportieve activiteiten

Veel volwassenen zijn in het afgelopen jaar met één of meer sportieve activiteiten gestart (28%). Dit zijn vooral jongvolwassenen (51% van de 20-34-jarigen). Ongeveer de helft van de starters heeft de activiteit een enkele keer geprobeerd; bijna een kwart van de starters beoefende de nieuwe sport regelmatig. Veel mensen startten een sportieve activiteit samen met bekenden. Daarnaast speelt een trainer/instructeur een belangrijke rol (inclusief gastlessen).

Media speelt belangrijke rol bij leren of oppakken van sport

Opvallend is het relatief grote belang van media om een nieuwe sportactiviteit te leren of om een eerder beoefende activiteit weer op te pakken. Deze keuze hangt samen met de opkomst van thuisport. De media zijn ook van belang voor het volgen van sportinstructies, zoals oefeningen. Hiervoor maken mensen vooral gebruik van bewegende beelden, zoals via apps/websites of een televisieprogramma.

De belangrijkste redenen om voor media te kiezen zijn gerelateerd aan flexibiliteit. Daarnaast kiest een derde voor media omdat zij niet willen dat

anderen meekijken bij (het proberen van) een sportieve activiteit. Dat zal samenhangen met de voorkeur om thuis te sporten.

Kansen voor sportaanbieders

Doordat elk jaar veel mensen met een sportieve activiteit starten, ontstaan kansen voor aanbieders om hen hierbij te faciliteren. Bijvoorbeeld door kennis te ontwikkelen over hoe mensen na een eerste kennismaking vaker een vaste gewoonte van een sportieve activiteit kunnen maken. Door het veelvuldige gebruik van media om een sport te leren of om instructies te volgen, bestaan er ook kansen om thuisport (verder) te stimuleren.



Contact

Remko van den Dool

r.vandendool@mulierinstituut.nl

8 mei 2023