



VAN KIND NAAR ADOLESCENT

Wat beïnvloedt de sportdeelname van middelbare scholieren?

Transities in het leven kunnen effect hebben op het sportgedrag van mensen. Een van de transities is de overgang van kind naar adolescent. Er verandert dan veel in het leven van een tiener: de start van de puberteit, veranderende interesses en de overgang naar de middelbare school, met nieuwe vrienden en meer schoolwerk. Waarschijnlijk beïnvloeden deze veranderingen de sportdeelname van middelbare scholieren, maar hoe precies? En hoe kan deze informatie helpen om sportuitval tegen te gaan?

Tekst: **Femke van Abswoude & Gwennyth Spruijtenburg (Radboud Universiteit)**

Sporten tijdens de adolescentie is goed voor het fysieke, mentale en sociale welzijn van jongeren en vergroot de kans op een actief leven als volwassene (Eime et al., 2013). Toch neemt het aantal adolescenten dat lid is van een sportvereniging af naarmate ze ouder worden. Waar dit nog 63 procent is onder 10-14-jarigen, is het nog maar 44 procent bij de 15-19-jarigen (NOC*NSF, z.d.).

Gezien de positieve effecten van sporten – op korte én lange termijn – is het van belang om sportdeelname in deze leeftijdsgroep te stimuleren. Hiervoor moeten we begrijpen waarom middelbare scholieren wel of juist niet (meer) deelnemen aan sport.

Veel verschillende factoren

Veel verschillende factoren kunnen invloed hebben op de sportdeelname, zoals psychologische (motivatie, plezier, vertrouwen), sociale (aanmoediging van ouders of vrienden) en fysieke factoren (motorische vaardigheid). Het is van belang deze factoren samen te onderzoeken en hierbij ook te kijken naar veranderingen over de tijd.

Een van de belangrijkste factoren voor het deelnemen aan sport is motivatie. Jongeren kunnen verschillende motieven hebben om te sporten. Ze sporten bij-

voorbeeld omdat ze sporten gewoon leuk vinden, omdat ze vrienden ontmoeten tijdens het sporten of omdat ze beter willen worden in een sport. Het hebben van meerdere motieven heeft een positieve invloed op het sportgedrag, waarbij plezier in de sport het belangrijkste motief lijkt te zijn (Crane & Temple, 2014). Het verlies van plezier hangt samen met sportuitval, zo blijkt uit retrospectieve onderzoeken.

Een andere belangrijke factor voor sportdeelname is de ervaren competentie: jongeren die zichzelf vaardig vinden, sporten meer en stoppen minder vaak met sporten (Back et al., 2022). Dit is onder andere te verklaren vanuit de zelfdeterminatietheorie van Ryan en Deci (2017). Deze theorie veronderstelt dat het gevoel van competentie een van de drie basisbehoeften is en dat tegemoetkomen hieraan leidt tot meer motivatie. Het gevoel niet vaardig (genoeg) te zijn kan leiden tot sportuitval.

Ook de werkelijke competentie, namelijk de motorische vaardigheid, is belangrijk voor de sportdeelname van middelbare scholieren. De fundamentele motorische vaardigheden – dat zijn grove motorische vaardigheden zoals rennen, springen, gooien en balans houden – zijn essentiële bouwstenen voor sportdeelname en een levenslange actieve leefstijl. Scholieren

met minder ontwikkelde motorische vaardigheden nemen minder vaak deel aan sport en stoppen vaker (Back et al., 2022).

Tot slot speelt ook de sociale steun vanuit de directe omgeving een belangrijke rol voor sportdeelname. De meest genoemde vorm van steun is aanmoediging. Onder andere ouders, vrienden, trainers en gymdocenten kunnen een jongere aanmoedigen voor sport. Over het algemeen geldt dat het ontvangen van steun van verschillende personen in verschillende contexten (thuis, school, sport) een positieve invloed heeft op sportdeelname. Een gebrek aan steun geeft juist een grotere kans op sportuitval (Crane & Temple, 2014).

Het belang van elk van deze factoren is uitgebreid aangetoond in de literatuur. Maar de voorspellende waarde van elk van deze factoren voor sportdeelname is nog nauwelijks onderzocht in prospectieve studies. Ook zijn deze factoren nog niet tegelijk (in één studie) onderzocht, waardoor de onderlinge relaties ertussen nog niet bekend zijn.

Ons onderzoek

Om de invloed van deze factoren (motieven, ervaren competentie, aanmoediging



Tabel 1. Logistische regressieanalyse van de kans om deel te nemen aan sport in de eerste klas van de middelbare school met alle factoren samen geanalyseerd (n=386)

	Odds ratio
Motieven	224,331
Ervaren competentie	5,648
Aanmoediging	1,775
Motorische vaardigheden	1,004
BMI	0,297
Jongen	0,813
Hogere leeftijd	0,000
Nederlandse etniciteit	1,552

*Green: significant grotere kans om te sporten ($p < 0,005$).
 Rood: significant kleinere kans om te sporten ($p < 0,005$).
 Hoe verder het cijfer boven de 1 is, hoe groter de kans om te sporten. Hoe verder het cijfer onder de 1 is, hoe kleiner de kans om te sporten.*

Tabel 2. Lineaire regressieanalyse van de voorspellende waarde van alle factoren op het aantal uren sport een jaar later (zowel voor de tweede als de derde klas) (n=204)

	Regressiecoëfficiënt
Motieven	0,79
Barrières	-0,06
Ervaren competentie	0,62
Aanmoediging	0,17
Motorische vaardigheden	0,30
BMI	-0,07
Jongen	0,69
Hogere leeftijd	-0,71
Nederlandse etniciteit	1,05
Sportdeelname eerste klas	1,51

*Green: significant hoger aantal uren sportdeelname een jaar later ($p < 0,05$).
 Rood: significant kleinere aantal uren sportdeelname een jaar later ($p < 0,05$).
 Hoe verder het getal boven de 0 is, hoe groter het aantal uren sportdeelname een jaar later. Hoe verder het getal onder de 0 is, hoe kleiner het aantal uren sportdeelname een jaar later.*

en motorische vaardigheid) op het sportgedrag van middelbare scholieren te onderzoeken, volgden we middelbare scholieren van het begin van de eerste tot het begin van de derde klas. We hebben informatie verzameld via vragenlijsten, motorische testen en metingen van lengte en gewicht.

Uit de resultaten blijkt dat – in de eerste klas van de middelbare school – elk van de

factoren positief samenhangt met de kans dat de middelbare scholieren sporten. Oftewel, scholieren met meer motieven om te sporten, een hogere ervaren competentie, betere motorische vaardigheden en meer aanmoediging vanuit de sociale omgeving hebben een grotere kans om te sporten.

De mate waarin de factoren samenhangen met sportdeelname verschilt wel. Zo blijkt

dat – als je deze factoren samen analyseert – met name de hoeveelheid motieven de kans om deel te nemen aan sport vergroot (zie tabel 1).

Vervolgens onderzochten we in hoeverre deze factoren sportdeelname een jaar later kunnen voorspellen. Hieruit blijkt dat de hoeveelheid motieven, de ervaren competentie en de aanmoediging vanuit de sociale omgeving samen voorspellers zijn van sportdeelname een jaar later. Oftewel, scholieren met meer motieven, een hogere ervaren competentie en meer aanmoediging besteden meer uren aan sport in het volgende schooljaar (zie tabel 2).

Verder blijkt dat deze relaties stabiel zijn over de tijd: De mate waarin de factoren gemeten in de eerste klas van de middelbare school sportdeelname in de tweede klas voorspellen, is hetzelfde als de mate waarin deze factoren gemeten in de tweede klas sportdeelname in de derde klas voorspellen.

Tot slot onderzochten we in hoeverre de sportdeelname veranderde van de eerste tot en met de derde klas. In onze onderzoeksgroep blijkt de sportdeelname – in tegenstelling tot onze verwachting – nauwelijks te veranderen. Dat geldt voor zowel het percentage jongeren dat sport (86% tot 87%) als het aantal uren dat de jongeren sporten (gemiddeld 4 uur per week). Wel gebruiken we een relatief selecte steekproef, met veel sportieve scholieren. De deelnemende scholen aan het onderzoek hebben namelijk veelal speciale aandacht voor sport in hun curriculum en de actieve toestemming van ouders en scholieren wordt vaak gegeven voor en door sportieve leerlingen.

Conclusie

Onze resultaten laten zien dat het belangrijk is om jongeren op verschillende vlakken te stimuleren om te sporten. Een omgeving waarin veel verschillende motieven



Radboud Universiteit 

 mulier
instituut

HAN_

 nationale
wetenschaps
agenda

van jongeren worden aangesproken, het vertrouwen in eigen kunnen wordt vergroot en meerdere personen de jongeren aanmoedigen tot sporten, lijkt de kans te vergroten dat leerlingen ook in de overgang van kind naar adolescent (blijven) sporten. Omdat de invloed van de factoren op sportdeelname stabiel kan zijn gedurende deze levenstransitie, is het aan te bevelen om zo'n stimulerende omgeving al vroeg te bevorderen. Zo kunnen jongeren alle facetten ontwikkelen die nodig zijn voor een actief leven. 

Bronvermelding

- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- NOC*NSF (z.d.). Zo Sport Nederland. Trends en Ontwikkelingen in Sportdeelname (2013–2019). https://nocnsf.nl/media/2908/zo-sport-nederland_nocnsf-sportonderzoek-2013-2019.pdf
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102205. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publishing.