

## De beweegredenen van jeugdige sporters



EEN ONDERZOEK NAAR HET SPORTGEDRAG VAN JONGEREN EN WAT HIEROP VAN INVLOED  
IS

**Tamara Valentijn**

**2009**

## De beweegredenen van jeugdige sporters



EEN ONDERZOEK NAAR HET SPORTGEDRAG VAN JONGEREN EN WAT HIEROP VAN INVLOED  
IS

**Naam:** Tamara Valentijn  
**ANR:** 756710  
**Vak:** Contemporary themes in Sport, Tourism & Culture  
**Studie:** Leisure Studies, Faculteit Sociale Wetenschappen  
**Universiteit:** Universiteit van Tilburg  
**Begeleidster:** Agnes Elling, Mulier Instituut  
**Datum:** 05-08-2009  
**Plaats:** Tilburg

## Voorwoord

Het onderzoek dat nu voor u ligt is het resultaat van maanden lang hard werken en goed plannen. Alleen een voltijd studie aan een universiteit is voor velen al een uitdaging. Ik maakte de uitdaging voor mezelf nog iets uitdagender. Een voltijd studie aan de Universiteit van Tilburg combineer ik met een topsportcarrière als voetbalster van Willem II, te Tilburg. En alsof dit nog niet genoeg is, ben ik ook nog parttime werkzaam in een sportschool, HealthCity Roosendaal. Zoals ik al zei, goed plannen!

Als gedreven sporter was het kiezen van een onderwerp voor mijn onderzoek niet moeilijk, als het maar iets met sport te maken had. Het schrijven van een onderzoek in opdracht van het Mulier Instituut leende zich hier uitstekend voor. Na vele uren literatuurstudie kon ik eindelijk beginnen met schrijven. Wat volgde was veel verbeter- en aanpaswerk. Ondanks dat ik alles wat met sport te maken heeft interessant vind, en zo dus ook dit onderzoek, ben ik toch blij dat het erop zit.

Een voetbalwedstrijd speel je niet alleen. En zo ook schrijf je een onderzoek niet alleen. Dit onderzoek is niet alleen het resultaat van mijn inzet, zweet en soms tranen, daarom zijn er verschillende mensen die ik graag wil bedanken. Allereerst de begeleidende docenten van de Universiteit van Tilburg, welke de eerste opstap naar dit onderzoek mogelijk maakte. Het Mulier Instituut wil ik bedanken voor het daadwerkelijk mogelijk maken dit onderzoek uit te voeren en het leveren van de vragenlijsten. Tenslotte wil ik bedanken, Agnes Elling, voor de begeleiding. Zonder deze goede begeleiding was het me niet gelukt te komen tot dit resultaat.

## Samenvatting

Er is de laatste jaren veel te doen omtrent het sportgedrag van jongeren. Jongeren zijn te dik en dit is te danken aan het feit dat ze minder bewegen door de opkomst van televisie en computer. Doel van dit onderzoek is inzicht te krijgen in het sportgedrag en de beweegredenen van jongeren en wat hierop van invloed is. Er wordt gekeken naar het effect van verschillende achtergrondkenmerken en het (fysiek) zelfbeeld op het sportgedrag en de beweegredenen van jongeren. Het onderzoek richt zich op middelbare scholieren van 12 tot en met 18 jaar van verschillende opleidingsniveaus. Als onderzoeksinstrument is een vragenlijst gebruikt. De analyse van de resultaten uit de vragenlijst is aan de hand van beschrijvende statistiek, factoranalyse en regressieanalyse gedaan.

Door middel van het theoriegedeelte is een beeld gevormd van de doelgroep en wat in dit onderzoek wordt verstaan onder beweegredenen, sport(gedrag) en het (fysiek) zelfbeeld. De leeftijdsfase waarin de leerlingen zich bevinden wordt gekenmerkt door veranderingen op cognitief-, sociaal emotioneel- en fysiek vlak. Maar vooral ook zijn ze bezig met hun identiteitsontwikkeling. Beweegredenen zijn verschillende motieven welke de leerlingen hebben om te sporten. Onder sportgedrag wordt in eerste plaats verstaan of de leerlingen wel of niet aan sport doen. Maar hieronder valt ook hoe vaak per week de sportende leerlingen hun sport beoefenen, of ze meerdere sporten beoefenen en of ze hun sport al dan niet in verenigingsverband beoefenen. De term zelfbeeld geeft weer hoe een persoon zichzelf ziet en waardeert, en berust grotendeels op ervaringen die een persoon heeft opgedaan. Het fysieke zelfbeeld is het beeld dat de meeste mensen waarschijnlijk het vaakst verwoorden als hen gevraagd wordt hoe ze zichzelf zien. Het gaat dan voornamelijk over uiterlijke kenmerken en lichamelijke prestaties.

Van de 272 leerlingen beoefent 83% minimaal één sport en 28% blijkt ook een tweede sport te beoefenen. Van de jongens beoefent 85% een sport en 75% in verenigingsverband. Van de meiden beoefent 80% een sport en 64% in verenigingsverband. Leerlingen in de leeftijd van 15 jaar beoefenen het minst een sport en doen dit ook het minst in verenigingsverband. Leerlingen van het vmbo doen minder aan sportbeoefening en ook minder in verenigingsverband dan leerlingen van de overige opleidingsniveaus.

De belangrijkste redenen voor de leerlingen om aan sport te doen zijn: omdat ze het leuk vinden, het gezond is en ze zich er helemaal in kunnen uitleven. Leerlingen welke hun sport in verenigingsverband beoefenen doen dit, meer dan de leerlingen welke hun sport niet in verenigingsverband beoefenen, omdat ze graag wedstrijden willen winnen.

De verschillende achtergrondkenmerken van belang voor dit onderzoek zijn, geslacht, leeftijd en opleiding. Uit de literatuur is duidelijk naar voren gekomen dat deze van invloed zijn op de beweegredenen, het sportgedrag en het (fysiek) zelfbeeld van jongeren. In dit onderzoek wordt bevestigd dat juist opleiding een significant effect geeft op het sportgedrag van middelbare scholieren. Leerlingen van het vmbo hebben minder kans om aan sport te doen dan leerlingen van de overige opleidingsniveaus (havo, combi havo/vwo en vwo). Bij beweegredenen is het geslacht welk een significant effect geeft. Jongens sporten, meer dan meiden, vanwege de opbrengst die de sport levert (sterker, winnen, zelfvertrouwen, stoer, geld). Opleiding en geslacht hebben beide een significant effect op het (fysiek) zelfbeeld. Leerlingen van het vmbo zijn meer tevreden met zichzelf dan leerlingen van de overige opleidingsniveaus. Jongens zijn meer tevreden met hun fysieke zelf.

Als wordt gekeken naar het effect van (fysiek) zelfbeeld op de beweegredenen blijkt dat leerlingen met een positief zelfbeeld, net als jongens, meer sporten vanwege de opbrengst die de sport levert.

De grootste tegenstrijdigheid tussen de theorie en de resultaten van dit onderzoek zijn er in het effect van (fysiek) zelfbeeld op het sportgedrag en andersom. Uit de theorie blijkt dat sporten een positief effect heeft op de geestelijke/ mentale gezondheid, het zelfconcept, waar het zelfbeeld deel van uitmaakt. Maar uit de theorie blijkt eveneens dat het (fysiek) zelfbeeld ook van invloed is op het sportgedrag. Hoe iemand zichzelf ziet kan dus van invloed zijn of beïnvloed worden door sportbeoefening. Uit de resultaten blijkt echter dat het (fysiek) zelfbeeld geen significant effect heeft op het sportgedrag. Verder blijkt dat ook het sportgedrag geen significant effect heeft op het (fysiek) zelfbeeld. Hieruit blijkt dat er met voorzichtigheid gesproken dient te worden over de relatie tussen het zelfbeeld en sport, omdat er nog zo weinig over bekend is.

De grootste aanbeveling welke uit dit onderzoek naar voren is gekomen, dat sportverenigingen, scholen, leiders en trainers er voor zorg moeten dragen dat jongeren vooral plezier beleven aan het sporten. Het plezier aspect is namelijk de belangrijkste reden voor jongeren om aan sport te doen.

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	3
<b>Samenvatting</b>	4
<b>Inhoudsopgave</b>	7
<b>1. Inleiding</b>	10
1.1 Aanleiding	10
1.2 Doelgroep	11
1.3 Doelstelling en probleemstelling	12
1.4 Relevantie	12
1.5 Organisatie	14
1.6 Opbouw onderzoek	14
<b>2. Kenmerken van de doelgroep</b>	16
2.1 Het begrip adolescentie	16
2.2 De cognitieve ontwikkeling in de adolescentie	17
2.3 Sociale emotionele stadium	17
2.4 Fysieke ontwikkeling	18
2.5 De identiteitsontwikkeling in de adolescentie	19
<b>3. Sport en sportdeelname</b>	21
3.1 Sport	21
3.2 Gedrag	22
3.3 Motivatie/ beweegredenen	24
3.4 Sportgedrag	25
3.5 (Sport)competentie	27
<b>4. Het zelfconcept</b>	29
4.1 Zelfbeeld	29
4.2 Zelfwaardering	30

4.3 Fysiek zelfbeeld	31
4.4 Conceptueel model	32
4.5 Onderzoeksvragen en hypothesen	32
4.6 Slot	34
<b>5. Methoden van onderzoek</b>	<b>35</b>
5.1 Onderzoek	35
5.2 Populatie	35
5.3 Respons	36
5.4 Vragenlijst	36
5.5 Operationalisering begrippen	37
5.6 Beperkingen	38
5.7 Onderzoeksmethoden	39
5.7.1 Beschrijvende analyse	39
5.7.2 Factoranalyse	40
5.7.3 Regressieanalyse	40
5.8 Slot	42
<b>6. Resultaten onderzoek</b>	<b>43</b>
6.1 Achtergrondkenmerken	43
6.2 Sportgedrag	44
6.2.1 Sportbeoefening	44
6.2.2 Achtergrondkenmerken en sportbeoefening	45
6.3 Beweegredenen	47
6.3.1 Beweegredenen	47
6.3.2 Achtergrondkenmerken en beweegredenen	49
6.4 (Fysiek) zelfbeeld	53
6.4.1 (Fysiek) zelfbeeld	53
6.4.2 Achtergrondkenmerken en (fysiek) zelfbeeld	54
6.5 Regressieanalyse	56
6.5.1 Logistische regressieanalyse	57
6.5.2 Meervoudige regressieanalyse	58
6.6 Slot	61



<b>7. Conclusie &amp; aanbevelingen</b>	62
7.1 Conclusie	62
7.2 Aanbevelingen	67
7.3 Reflectie	70
<b>Literatuurlijst</b>	71
<b>Bijlagen</b>	76
I Vragenlijst	76
II Operationalisatie	84
III Frequentietabellen	87
IV Kruistabellen	89

## **1. Inleiding**

Het aantal mensen in Nederland dat tot de categorie ‘sporters’ wordt gerekend stijgt nog steeds (Breedveld & Tiessen-Raaphorst, 2006). Sporters kunnen onderscheiden worden in diverse groepen. Er kan onderscheid worden gemaakt in georganiseerde verenigingssport, anders georganiseerde sport (o.a. fitness) en ongeorganiseerde sport of in formeel groepsverband hardlopen of fietsen (van der Poel, 1999). Een ander onderscheid dat gemaakt kan worden is tussen recreatiesport, prestatiesport en topsport (Breedveld & Tiessen-Raaphorst, 2006). Onderscheid is ook mogelijk op het gebied van sekse, leeftijd, opleidingsniveau, inkomen of etniciteit. Tussen 2003 en 2007 is de sportdeelname onder jongeren (12 – 19 jaar) gestegen van 80% naar 81% (Kamphuis & van den Dool, 2008). In 2003 is in de leeftijdscategorie 10-14 jaar nog 74% lid van een sportvereniging, in de leeftijdscategorie 15-18 jaar is dit percentage gedaald naar 62% (Breedveld, 2006). Waarom stoppen zoveel jongeren met het sporten in verenigingsverband en is de stijging in sportdeelname maar 1%, ondanks de vele verschillende campagnes om de jeugd meer in beweging te krijgen?

Het is interessant om na te gaan in hoeverre sporters en niet sporters verschillen op aspecten zoals hun fysiek zelfbeeld en beweegredenen, om zo een beter beeld te kunnen vormen wat de invloed hiervan is op het sportgedrag.

### **1.1 Aanleiding**

Dit onderzoek gaat over beweegredenen, sportgedrag en (fysiek) zelfbeeld bij jongeren, in de leeftijdsfase 13 tot 17 jaar (middelbare scholieren). Het fysieke zelfbeeld is het beeld dat iemand heeft van zijn of haar uiterlijke kenmerken en lichamelijke prestaties (Gielen, 2003). Beweegredenen zijn motieven om wel of niet sportief actief te zijn. Beide concepten (kunnen van invloed zijn) zijn van invloed op het sportgedrag, en spelen daarom een belangrijke rol in dit onderzoek. Met behulp van data verkregen uit het onderzoek ‘Sport en Maatschappij’ uitgevoerd door het Mulier Instituut, kunnen beweegredenen in verband worden gebracht met het al dan niet sportief actief zijn van middelbare scholieren en in hoeverre het (fysiek) zelfbeeld hierop van invloed is. Het aantal sporters in de samenleving is de afgelopen jaren beduidend gestegen (Hoekman et al, 2007). In 2003 sportte 61% van de bevolking, in 2007 is dit aandeel gestegen naar 65% (volgens de RSO norm, Richtlijn Sportdeelname Onderzoek,

welke voor sportparticipatie uitgaat van een sportfrequentie van 11 keer of meer per jaar). Onder jongeren is er een minimale stijging in sportdeelname waar te nemen. Tussen 2003 en 2007 is de sportdeelname onder jongeren (12 – 19 jaar) gestegen van 80% naar 81% (Kamphuis & van den Dool, 2008). Toch blijkt sportbeoefening in deze leeftijdsfase voor een aantal minder aantrekkelijk. Met toename in leeftijd daalt de sportbeoefening, dit is goed te zien als er een vergelijking wordt gemaakt tussen verschillende leeftijdsgroepen. In de rapportage sport 2008 wordt weergegeven dat 85% van de kinderen in de leeftijdscategorie 6-11 jaar in 2007 aan sport doet. In de leeftijdscategorie 12-19 jaar is dit aantal al gedaald naar 81%, en de daling zet zich voort in de leeftijdscategorie 20-34 jaar, waarin de sportdeelname nog maar 70% is (Kamphuis & van den Dool, 2008). Vooral jongeren die in verenigingsverband sporten, gaan dit minder doen of haken helemaal af (Buisman & Middelkamp, 2001). In 2003 is in de leeftijdscategorie 10-14 jaar nog 74% lid van een sportvereniging, in de leeftijdscategorie 15-18 jaar is dit percentage gedaald naar 62% (Breedveld, 2006). In dit onderzoek wordt gekeken naar het sportgedrag van middelbare scholieren, wat voor beeld de middelbare scholieren van zichzelf hebben, vooral op fysiek vlak (fysiek zelfbeeld) en wat de beweegredenen zijn van de sportende middelbare scholieren. Er wordt gekeken wat het effect is van verschillende achtergrondkenmerken (leeftijd, opleiding en geslacht) op het sportgedrag, de beweegredenen en het fysiek zelfbeeld. Ten slotte wordt met behulp van regressieanalyses gekeken wat de relatie is tussen sportgedrag, beweegredenen, fysiek zelfbeeld en de achtergrondkenmerken.

## **1.2 Doelgroep**

Er is voor gekozen het onderzoek uit te voeren onder middelbare scholieren in de leeftijdsfase 13 tot 17 jaar (pre-adolescentiefase). Dit is een lastige groep, omdat ze als het ware in een overgangsfase (van puber naar adolescent) zitten. Het zijn jeugdigen die zich tussen het kind-zijn en de volwassenheid in bevinden (Gallahue & Ozmun, 2002). In deze periode maken ze vele veranderingen door, wat van invloed is op hun zelfbeeld. Het is ook een fase waarin veel kinderen stoppen met sporten (Hoekman et al, 2007), wat deze leeftijdsfase extra interessant maakt.

### **1.3 Doelstelling en probleemstelling**

De doelstelling van dit onderzoek is:

*Inzicht krijgen in de beweegredenen van jeugdige sporters met verschillende achtergrondkenmerken om sportief actief te zijn, en in hoeverre het (fysiek) zelfbeeld van invloed is op het sportgedrag en de beweegredenen, ten einde aanbevelingen te kunnen doen voor sportstimulering onder jongeren.*

De probleemstelling luidt als volgt:

*Wat zijn de beweegredenen van jeugdige sporters met verschillende achtergrondkenmerken om sportief actief te zijn, en in hoeverre is (fysiek) zelfbeeld van invloed op het sportgedrag en de beweegredenen?*

De eigenschappen waarin onderscheid wordt gemaakt tussen de middelbare scholieren zijn leeftijd, geslacht en opleiding, omdat hierin een verschil is als wordt gekeken naar de invloed op de beweegredenen en het zelfbeeld en het sportgedrag. Dit is gebleken uit voorgaande onderzoeken als rapportage sport 2006 en 2008, sportermonitor 2005-2006, Elling 2002 & 2007 etc. Er zijn uiteraard meerdere eigenschappen welke een invloed uitoefenen op het sportgedrag, de beweegredenen en het fysiek zelfbeeld, zoals etniciteit om er maar één te noemen. Dit onderzoek beperkt zich echter tot bovengenoemde eigenschappen gezien de korte tijd waarin het onderzoek uitgevoerd dient te worden.

### **1.4 Relevantie**

Het onderzoek is zowel maatschappelijk als wetenschappelijk relevant. De wetenschappelijke relevantie van dit onderzoek ligt vooral in de relatie tussen de variabelen onderling. Er is nog maar weinig onderzoek gedaan naar de beweegredenen van sporters en niet-sporters. Vooral onderzoek specifiek toegespitst op de beweegredenen van jeugdige sporters is moeilijk te vinden. Dit terwijl het sportgedrag van jongeren de laatste jaren vaak ter discussie staat. Er zijn vele onderzoeken te vinden over de positieve effecten van sport en bewegen op de lichamelijke gezondheid, en de laatste jaren ook de invloed op de mentale gezondheid (zelfbeeld). Maar een onderzoek waarin specifiek gekeken wordt waarom jongeren wel of juist niet aan sport doen, is moeilijker te vinden. Het handjevol onderzoeken dat wel ingaat op de beweegredenen van jeugdige sporters, gaat hier niet verder op in, kijken niet naar de

achterliggende factoren. Wat is nu van invloed het sportgedrag van jeugdige sporters? Waarom sport juist die ene jongere wel en de andere niet? Dit onderzoek wil twee factoren eruit lichten, welke mogelijk van invloed kan zijn op de het sportgedrag, de beweegredenen en het (fysiek) zelfbeeld. Verschillen en overeenkomsten van beide factoren worden nagegaan aan de hand van de eigenschappen leeftijd, geslacht en opleiding. Beweegredenen zijn de redenen waarom jongeren wel of niet gaan sporten, het gaat hierbij om de motivatie. Het zelfbeeld gaat over het beeld dat jongeren van zichzelf hebben en kan continu aan verandering onderhevig zijn, en berust vooral op ervaringen die een persoon opdoet of op heeft gedaan. Het kan voorkomen dat de vorming van het zelfbeeld in een stroomversnelling terecht komt. De grote lichamelijke veranderingen die aan de basis liggen in de puberteit, kunnen aanleiding zijn voor een dergelijke stroomversnelling (Baremans, 2002). Mensen gedragen zich naar het beeld dat ze van zichzelf hebben. Het zelfbeeld is dus sterk van invloed op het gedrag (Baremans, 2002). Dit is gedrag in het algemeen, maar kan ook gekoppeld worden aan het sportgedrag van jongeren. Het is dus zeer interessant de beweegredenen, het sportgedrag en het (fysiek) zelfbeeld terug te laten komen in één onderzoek, wat tot nieuwe inzichten kan leiden.

Het onderzoek heeft ook een maatschappelijke relevantie. In dit onderzoek wordt gekeken naar de beweegredenen van jeugdige sporters en in hoeverre het (fysiek) zelfbeeld van invloed is op het sportgedrag en de beweegredenen. Een belangrijke afweging die jongeren in deze leeftijdsfase gaan maken is die tussen, school, werk en sport. Vooral sportverenigingen hebben moeite met het behouden van jongeren. Sportuitval blijkt moeilijk te voorkomen. Veranderingen in deze specifieke levensfase hebben nu eenmaal invloed op het al dan niet sporten en de sportkeuze (Hoekman, 2007). Toch is het interessant de beweegredenen en het sportgedrag van jeugdige sporters vanuit een nieuwe invalshoek te bekijken. Het effect van het (fysiek) zelfbeeld op het sportgedrag vormt deze nieuwe invalshoek. Door het sportgedrag en de beweegredenen, en wat hierop van invloed is, breder te onderzoeken, kan dat bijdragen aan een sportstimulering op maat. Sportstimulering, welke beter afgestemd op de wensen en behoeften van jongeren, kan jongeren helpen een bewuste keuze te maken voor een bepaalde sport en ze motiveren deze sport blijvend te beoefenen.

## 1.5 Organisatie

Het onderzoek dient als afstudeerthesis aan de Universiteit van Tilburg. Het onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van het Mulier Instituut. Het Mulier Instituut is een centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek. Sport was vroeger eenvoudig en eenduidig: sport was wedstrijdsport, die in verenigingsverband werd beoefend. Vandaag de dag is er sprake van een omvangrijke en pluriforme sportwereld, waarop allerlei maatschappelijke ontwikkelingen inwerken. De sportsector en het sportbeleid hebben een professionalisering ondergaan, waarbij de uitvoeringsstructuur van het sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek achter bleef, zo stelde de oprichters van het Mulier Instituut (Mulier Instituut, 2008). *“Om deze situatie te verbeteren zijn de universiteiten van Amsterdam, Tilburg en Utrecht en het particuliere onderzoeksbureau Diopter-Janssens & Van Bottenburg met elkaar overeengekomen om hun krachten te bundelen in een nieuwe not-for-profit organisatie. De stichting W.J.H. Mulier Instituut, centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek, beoogt een kristallisatiepunt te zijn van dataverzameling op sportgebied”* (Mulier Instituut, 2008).

## 1.6 Opbouw onderzoek

Dit onderzoek bestaat uit een beschrijvend en een verklarend deel. Het eerste deel van de probleemstelling is beschrijvend (wat zijn de beweegredenen van jeugdige sporters en om sportief actief te zijn) het tweede deel van de probleemstelling is verklarend (in hoeverre is (fysiek) zelfbeeld van invloed op het sportgedrag en de beweegredenen).

Om dit onderzoek te kunnen kaderen worden in een literatuurstudie de verschillende elementen van dit onderzoek verduidelijkt. In het eerste deel komen de kenmerken van de doelgroep aan bod. Hier wordt beschreven wat ze tijdens deze levensjaren meemaken qua ontwikkeling op zowel cognitief, fysiek, sociaal/ emotioneel en psychisch vlak. In het tweede deel staat het sportgedrag van jongeren centraal. Tevens wordt er een definiëring gegeven van sport, gedrag, motivatie, beweegredenen en (sport) competentie. Het laatste deel is gewijd aan het zelfbeeld, zelfwaardering en het fysiek zelfbeeld. Het theoretisch deel wordt afgesloten met een conceptueel model en een aantal onderzoeksvragen, welke richtinggevend zijn voor het verdere onderzoek.

In het empirische deel worden de onderzoeksresultaten weergegeven. Er zal nagegaan worden welke beweegredenen een rol spelen bij jeugdige sporters. Tevens wordt er gekeken naar de invloed van leeftijd, geslacht en opleiding op het (fysiek) zelfbeeld van jeugdige sporters en niet-sporters en de beweegredenen van jeugdige sporters, en de invloed van het (fysiek) zelfbeeld op de beweegredenen en het sportgedrag. Een vergelijking tussen jeugdige sporters en niet-sporters zal worden gemaakt aan de hand van het (fysiek) zelfbeeld.

## 2. Kenmerken van de doelgroep

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd wat de adolescentiefase bij jongeren inhoudt, en welke veranderingen jongeren meemaken als ze in deze fase zitten. Door deze informatie wordt het handelen van jongeren tussen de 12 en 18 jaar duidelijker. De veranderingen op cognitief, sociaal-emotioneel, persoonlijk en fysiek vlak worden besproken. Het is belangrijk om te weten welke veranderingen jongeren meemaken in de adolescentiefase, omdat ook het sportgedrag (beweegredenen, fysieke competenties) en het zelfbeeld hiervan afhankelijk kunnen zijn. In dit hoofdstuk worden de meest relevante veranderingen die tijdens deze levensjaren optreden besproken. Het is een inleidend hoofdstuk op de twee hoofdstukken (sport en sportdeelname en het zelfconcept) die hierna volgen. In die hoofdstukken wordt meerdere malen gesproken over de veranderingen die jongeren ondergaan, en dat deze van invloed kunnen zijn op het sportgedrag en (fysiek) zelfbeeld van jongeren. Het is daarom van belang eerst de veranderingen die jongeren ondergaan te bespreken alvorens wordt overgegaan op het sportgedrag, de beweegredenen en het (fysiek) zelfbeeld van jongeren.

### 2.1 Het begrip adolescentie

Het begrip adolescentie is een woord dat vroeger werd gebruikt door de oude Romeinen, Grieken en Egyptenaren voor een bepaalde fase in de menselijke ontwikkeling. Het woord is ook afgeleid van de Latijnse woorden *adolescencia* = jongelingsjaren en *adolescens* = aankomend jonge man of vrouw (Geenen, 2002).

Adolescentie wordt vaak gelijk gesteld met de puberteit maar de puberteit maakt eigenlijk deel uit van de adolescentie. De tijd van de puberteit is ook korter, bij meisjes duurt die van 9-13 jaar en bij jongens van 11-15 jaar, terwijl de adolescentie fase duurt van ongeveer je 10<sup>e</sup> tot ongeveer je 22<sup>e</sup> (de Wit & van der Veer, 1993).

*De lange periode van adolescentie wordt vaak onderverdeeld in drie fasen:*

1. *De vroege adolescentie: het losmakingproces van de ouders en de geslachtsrijping*
2. *De midden-adolescentie: het experimenteren met diversen keuze mogelijkheden*
3. *De late adolescentie: het begin van het aangaan van verplichting met betrekking tot maatschappelijke posities en persoonlijke relaties' (de Wit & van der Veer, 1993, pag. 154).*



De doelgroep voor dit onderzoek zit in de periode midden-adolescentie. Het experimenteren met diverse keuze mogelijkheden staat in deze periode centraal. Op sportgebied geldt in deze periode ook dat jongeren gaan experimenteren welke sport het best bij hun past en of sporten überhaupt wel bij hun past.

## **2.2 De cognitieve ontwikkeling in de adolescentie**

Voor de beschrijving van de cognitieve ontwikkeling van adolescenten wordt gebruik gemaakt van de theorie van Piaget. Piaget (1969) maakt gebruik van vier onderscheidende fases. Alleen de vierde fase is van toepassing op de doelgroep voor dit onderzoek.

In de adolescentie fase zitten jongeren in de leeftijd van 11 jaar en ouder. Deze jongeren hebben de drie eerste fases van Piaget (1969) al redelijk doorlopen en zitten nu in de formeel operationele fase. Deze fase is kenmerkend door de ontwikkeling van het abstract logische denken. Dit is ook de reden dat algebra (wiskunde) pas op het voortgezet onderwijs wordt toegepast. De adolescenten kunnen onder meer hypothetisch denken en overweg met ‘Als ..... dan’ redeneringen.

De adolescenten zijn meer bezig met zichzelf zijn en hoe zij op de ander overkomen, dan dat zij hun aandacht op de ander richten (de Wit & van der Veer, 1993). Dit is ook van invloed op het sportgedrag van de jongeren. Vrienden spelen in deze leeftijdsfase een belangrijke rol. Vele jongeren stemmen hun gedrag op elkaar af, zo ook hun sportgedrag. Juist omdat ze er zo mee bezig zijn hoe ze overkomen op anderen, en dan vooral de vriendengroep waartoe ze behoren, gaan andere beweegredenen een rol spelen bij de keuze wel of niet aan sport te doen. Ze beoefenen een sport niet alleen meer omdat ze het leuk vinden maar omdat hun vrienden het ook doen (Geenen, 2002). Dit speelt vooral tijdens de puberteit een belangrijke rol

## **2.3 Sociale emotionele ontwikkeling**

Voor het beschrijven van de ontwikkeling van het sociale emotionele wordt er van de theorie van Selman (1980) uitgegaan. Volgens Selman zijn er vijf stadia te onderscheiden in deze ontwikkeling, maar alleen de laatste twee zijn van toepassing op de adolescent. Stadium drie, het derde – persoons- of wederkerig perspectief: 10 tot 15 jaar. Stadium vier, het maatschappelijk perspectief, vanaf adolescentie of volwassenheid (Selman & Byrne, 1980).

In het derde stadium wordt er volgens Selman (1980) een nieuwe vooruitgang geboekt in de ontwikkeling. De adolescent kan niet alleen het perspectief van een ander in nemen, maar kan ook alle betrokkenen in een situatie bekijken vanuit een neutrale derde persoonspositie. Tevens verwachten jongeren dat bepaalde reacties een verschillende betekenis kunnen hebben voor andere personen doordat ze verschillende sociale ervaringen hebben (Selman & Byrne, 1980). In het vierde stadium vindt er een verbetering plaats van het vorige stadium met betrekking tot perspectiefname. De perspectiefname heeft nu niet alleen betrekking op een tweezijdige relatie maar op het hele maatschappelijke en sociale systeem. Volgens de adolescent heeft ieder individu een innerlijke organisatie en een systeem van opvattingen, waarden en geloof die van invloed zijn op iemands motieven, gedrag, gedachten en gevoelens (Selman & Bryne, 1980). De ingrijpende veranderingen kunnen voor behoorlijk wat verwarring zorgen. Zowel motorisch als emotioneel weten jongeren geen raad met het sterk veranderende lichaam. De vele veranderingen kunnen aanleiding geven tot twijfel en schaamte. Het gaat hierbij niet om objectieve maatstaven, maar om de beleving van de jongeren zelf. De centrale positie van de lichamelijke en de hieruit voortkomende gevoelens van twijfel en minderwaardigheid spelen een grote rol bij de beweegredenen van jongeren. Gevoelens van minderwaardigheid kunnen gemakkelijk leiden tot spijbelen bij de gymnastieklessen of beëindigen van het lidmaatschap van een sportvereniging (Geenen, 2002).

## **2.4 Fysieke ontwikkeling**

Op fysiek vlak treden er veel veranderingen op tijdens de adolescentie. Bij jongens vinden er verschillende lichamelijke veranderingen plaats: groei van het lichaam, meer spieren, zwaardere stem, groei van prostaatklier, groei van zaadblaasjes en toename van haargroei. Meisjes maken meerdere maar vooral ook eerdere veranderingen mee. Meisjes beginnen eerst met een groeispurt en als deze aan het afnemen is begint de menstruatie voor de eerste keer. Tevens vindt er ontwikkeling plaats van de borsten en de haargroei. De groeispurt is bij meisjes en jongens verschillend qua optreden en verloop. Bij meisjes is deze groeispurt vaak aan het begin van de puberteit en is deze korter dan bij jongens. Bij jongens is deze vaak later in de puberteit en gaat deze langer door dan bij meisjes (de Wit & van der Veer, 1993). Aan het begin van de adolescentie, de puberteit, raakt het lichaam van jongeren uit evenwicht. De prepuberale dikte ontstaat, of dat lange slungelachtige lichaam met armen en benen die niet weten waar ze moeten blijven. Sporten gaat hierdoor minder makkelijk waardoor de lol er af

gaat (Meijs, 1996). Wel is er een groot verschil tussen jongens en meisjes. Tijdens de puberteit worden jongens vaak fysiek bedrevener in sport, terwijl meisjes vaak merken, dat de veranderingen in hun lichaam nieuwe eisen stellen. Bij jongens groeien met name de schouders, bij meisjes met name de heupen. Deze lichaamsbouw heeft consequenties voor sportbeoefening (Geenen, 2002). De vetmassa is ook aan verandering onderhevig. Hoewel deze bij jongens en meisjes beide toeneemt is er wel een sekseverschil te zien. Bij jongens neemt de vetmassa slechts gering toe terwijl deze bij meisjes flink toeneemt. De grotere vetmassa bij meisjes is voor de meeste sporten, waarbij het eigen lichaamsgewicht moet worden verplaatst, ongunstig (Geenen, 2002).

## **2.5 De identiteitsontwikkeling in de adolescentie**

Identiteit is een begrip dat moeilijk te definiëren is. *“Met identiteit wordt bedoeld het gevoel dezelfde persoon te zijn en een in de tijd continue eenheid die te onderscheiden valt van de ander”* (de Wit & van der Veer, 1993, pag. 162)

De adolescentie is bij uitstek de periode waarin het kind kan experimenteren. Er wordt dan geëxperimenteerd met verschillende rollen of identificaties, met bijvoorbeeld het nemen van beslissingen, met kleding en haardracht en met de keuze van vrienden. De keuzes die men uiteindelijk maakt zijn verbonden met het gevoel van identiteit. Erikson (1974) zegt ook dat tijdens de adolescentie wel eens gesproken wordt van identiteitsverwarring. Hiervan is sprake wanneer adolescenten overspoeld worden door eisen die gesteld worden door ouders, anderen of zichzelf. Meestal is het een aanleiding voor een cruciale fase in het leven zoals het beëindigen van een opleiding, stoppen met sporten, maken van een beroepskeuze of het aangaan van een intieme relatie. Dit kan in ongunstige gevallen leiden tot een negatieve identiteit, hierbij verzetten ze zich of maken ze keuzes om anderen pijn te doen (de Wit & van der Veer, 1993). Het belang dat jongeren hechten aan hun lichaam en uiterlijk moet vooral in het licht gezien worden van een zeer belangrijk gevoel: het erbij horen. Met het losser worden van de contacten met de ouders, worden de contacten met leeftijdsgenoten steeds belangrijker. Hierdoor komen jongeren in aanraking met ideeën en opvattingen die niet altijd gelijk zijn aan die van de ouders (Geenen, 2002). Het aanpassen is het sterks in de puberteit en neemt daarna weer af. De puber moet erbij horen en zal daar veel voor over hebben. Leeftijdsgenoten geven steun, veiligheid, zekerheid en een identiteit. Zeker in een periode die gekenmerkt wordt door veel onzekerheden heeft de puber deze steun hard nodig. Ergens bij horen, een identiteit

hebben, gaat ten koste van alles (Geenen, 2002). Kan dit één van de redenen zijn voor jongeren om (niet meer) aan sport te doen?

### 3. Sport en sportdeelname

In dit hoofdstuk komt het onderwerp sport aan bod. De term sport is een breed begrip, en om een duidelijker beeld te kunnen vormen over wat er in deze scriptie wordt verstaan onder sport, is een afbakening ervan noodzakelijk. Hiermee gepaard gaande worden ook het (sport)gedrag, motivatie, en (sport)competentie van jongeren besproken. In dit hoofdstuk ligt de nadruk meer op het sportgedrag (sportdeelname) en welke factoren hiervan op invloed zijn.

#### 3.1 Sport

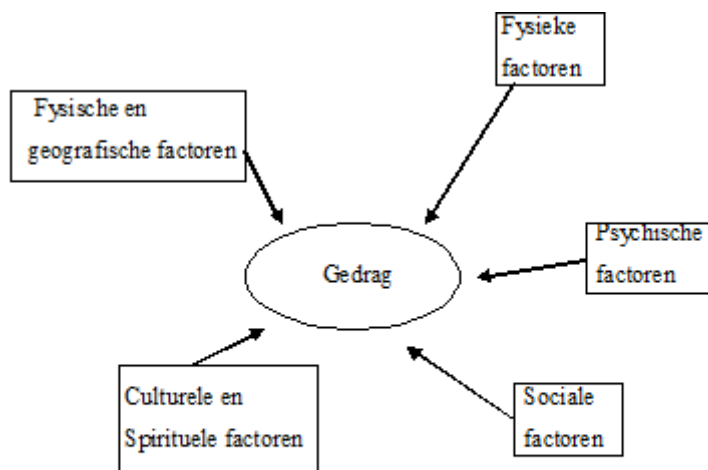
*“In de ontwikkeling van de hedendaagse samenleving speelt sport een steeds belangrijker rol. Niet alleen voor de ontwikkeling van de jeugd, maar ook voor de vitaliteit van hen die ouder worden, voor mensen met een handicap en voor de verschillende maatschappelijke integratieprocessen in ons land blijkt de sport van steeds wezenlijker belang”* (Tweede Kamer, 1996, p. 6). De plaats en betekenis die sport in het alledaagse leven inneemt, is in de afgelopen decennia aanzienlijk groter geworden (Tiessen-Raaphorst & de Haan, 2008). Maar wat is sport? Op deze vraag worden zeer verschillende antwoorden gegeven (van der Poel, 2004). De term sport wordt door nogal wat mensen verschillend geïnterpreteerd. Dit blijkt ook uit de verschillende definities in de literatuur. Niet iedereen denkt aan hetzelfde als het woord sport wordt gebruikt (Manders & Kropman, 1982). Door aan de moeilijkheid van een begripsomschrijving voorbij te gaan, kan verwarring optreden. Om dat te voorkomen in dit onderzoek, wordt bij de omschrijving van sport uitgegaan van de RSO (Richtlijn Sportdeelname Onderzoek), welke ook wordt gehanteerd door het Mulier Instituut. *“Sport is een menselijke activiteit die veelal plaatsvindt in een specifiek organisatorisch verband maar ook ongebonden kan worden verricht, doorgaans met gebruikmaking van een – al dan niet in eigen woonplaats gesitueerde – ruimtelijke voorziening en/of omgeving, op een manier die is gerelateerd aan voorschriften en gebruiken die in internationaal verband ten behoeve van prestaties met een competitie- of wedstrijdelement in de betreffende activiteit of verwante activiteiten tot ontwikkeling zijn gekomen”* (Mulier Instituut, 2009).

Bij sport in dit onderzoek kan dus gedacht worden aan badminton, fitness, tourfietsen, voetbal en schaken maar niet aan tuinieren, vissen, duivensport, puzzelen of fietsen naar de bakker (Hoekman et al., 2007). De setting waarin de sport wordt beoefend is minder van belang en

kan zowel bij een vereniging, op eigen gelegenheid (thuis in een bos), op vakantie of op school zijn (Pijffers, 2002).

### **3.2 Gedrag**

Gedrag verwijst naar alles wat een persoon doet of juist nalaat om te doen. Het is de optelsom van alle gevoelens, gedachten, afwegingen en meningen die een persoon, al dan niet bewust, uit. Gedrag is dus de uitdrukking van alles wat mensen denken, vinden en voelen. Het verwijst dus naar alles wat mensen doen of juist niet doen (Baremans, 2002). Het gedrag wordt voortdurend beïnvloed door drie verschillende aspecten, het cognitieve aspect (duidt op kennis en inzicht en het vermogen om te structureren en te analyseren), het psychomotorische aspect (houdt verband met de bewegingsvaardigheden en bewegingsmogelijkheden) en het sociaal-affectieve aspect (slaat op de wijze waarop een persoon omgaat met anderen en heeft betrekking op de gevoelskant, instelling en motivatie). Deze aspecten kunnen ook bepalend zijn voor het sportgedrag en de sportdeelname van mensen (Baremans, 2002). Dit is ook naar voren gekomen in hoofdstuk één. Vooral bij jongeren is het gedrag voortdurend aan veranderingen onderhevig. Naast de verschillende aspecten (cognitieve aspect, psychomotorische aspect, sociaal-affectieve aspect) zijn er ook invloeden van binnenuit en invloeden van buitenaf die het gedrag bepalen. Bij invloeden op het gedrag van binnenuit wordt onderscheid gemaakt naar lichamelijke, geestelijke en sociale invloeden. Maar een persoon zelf is niet de enige die richting geeft aan zijn of haar gedrag. Een aantal invloeden gaat buiten de persoon om. Deze omgevingsinvloeden worden onderverdeeld in de fysieke omgeving en de sociale omgeving (Baremans, 2002). Wijsman (2001) geeft ook aan dat het gedrag van een persoon bepaald wordt door verschillende invloeden. Deze verschillende invloeden op het gedrag van een persoon zijn weergegeven in figuur 3.1.



Figuur 3.1 Invloeden op het gedrag van de mens (Wijsman, 2001)

De verschillende aspecten en factoren van invloed op gedrag in het algemeen zijn ook van invloed op het sportgedrag en de sportdeelname dat in de volgende paragrafen aan bod zal komen. Fysische factoren uit figuur 3.1 zijn lichamelijke factoren. Als iemand zich gezond voelt, kan deze veel werk verzetten. Maar het lichaam kan een persoon ook belemmeren om prettig te functioneren, bijvoorbeeld bij ziekte of pijn. Hoewel lichamelijke processen en factoren belangrijk zijn, is het voor het gedrag minstens zo belangrijk hoe iemand zijn of haar lichaam beleeft en hoe de lichamelijke processen worden geïnterpreteerd (Wijsman, 2001). Dit zijn de psychische factoren. De zelfbeleving, die hiervoor geschreven is, kan een psychische factor genoemd worden. Het psychisch functioneren kan afhangen van de levensfase. Vooral op middelbare leeftijd en in de puberteit is dit het geval (Wijsman, 2002). Het gedrag wordt beïnvloed door mensen. Hoe belangrijker bepaalde mensen voor iemand zijn, hoe meer een persoon zich op die mensen zal richten. Bij jongeren, zoals gebleken uit hoofdstuk één, zijn dit vooral hun leeftijdsgenoten en de vriendengroep waartoe ze behoren of willen behoren. Deze invloeden van anderen zijn sociale factoren (Wijsman, 2001). Vanaf de kindertijd krijgt iedereen te maken met opvattingen, waarden en normen die eigen zijn aan de samenleving waarin men opgroeit. Gedrag kan ook sterk beïnvloed worden door geloofsovertuigingen. Deze aspecten vallen onder de culturele en spirituele factoren. Voorbeelden van fysische factoren die van invloed zijn op het gedrag, zijn het jaargetijde en het klimaat. Onder geografische factoren wordt verstaan de plaats waar iemand zich begeeft, wat invloed kan uitoefenen op het gedrag (Wijsman, 2001).

### 3.3 Motivatie/ beweegredenen

In voorgaande paragraaf zijn vooral externe invloeden besproken die van invloed zijn op het gedrag. Motivatie is de innerlijke kracht die het gedrag van een persoon bepaald, de drijfkracht van een persoon (de Boer, 2002). Het woord motivatie hangt samen met het woord motief. Beide zijn te herleiden tot het Latijnse werkwoord ‘movere’, dat ‘in beweging brengen’ betekent. Vandaar dat motief betekent: beweegreden, beweeggrond, drijfveer of impuls (Nicolay, 2002). Motivatie heeft alles te maken met idealen die een persoon heeft en doelen die een persoon zichzelf stelt. Een ideaal is iets wat een persoon zou willen zijn, hebben, kunnen of doen, maar wat een persoon nog niet is, heeft, kan of doet. Als persoon streef je ernaar dat doel te bereiken (Nicolay, 2002). Motivatie kan intrinsiek of extrinsiek zijn. Intrinsieke motivatie komt vanuit de persoon zelf. Diegene wil iets gaan doen, omdat hij of zij er plezier aan beleeft. Sporten omdat het met sport zelf bezig zijn prettig en plezierig is. Extrinsieke motivatie komt ook vanuit de persoon zelf. Maar er is dan een ander doel aan gekoppeld. Iemand gaat dan sporten omdat het iets oplevert. Hier kan gedacht worden aan status, reisjes, geld, gezond/ fit zijn of het ontmoeten van andere mensen. Een persoon wordt aangespoord tot een bepaald gedrag (Wijsman, 2001). Elk gedrag is gemotiveerd van binnenuit, van buitenaf of mogelijk een combinatie van beide (Nicolay, 2002). Ook bij sport (beoefening) speelt motivatie een belangrijke rol. Zo is er intrinsieke motivatie, extrinsieke motivatie of een combinatie van beide nodig om tot feitelijke sportbeoefening te komen. Om het sportgedrag te verklaren is het van belang om weet te hebben van de factoren die een persoon motiveren om sport te beoefenen of om geen sport te beoefenen (Marivoet, 1975). Belangrijke motieven, in het algemeen, om aan sport te doen zijn: behoefte aan beweging, behoefte aan sociaal contact, behoefte aan prestatie, behoefte aan ontspanning, plezierbeleving, leren van vaardigheden, gezondheid, afvallen, uiterlijk/ lichaam (Pijffers, 2002; Hoekman et al, 2007). Vrijwel iedereen heeft meerdere motieven om te sporten. Vooral de plezierbeleving, behoefte aan beweging, sociaal contact en ontspanning zijn redenen voor jongeren om aan sport te doen. Als er een onderscheid wordt gemaakt in verschillende achtergrondkenmerken blijkt dat mannen, meer dan vrouwen, sporten om zich te meten met anderen en het overwinnen van de tegenstander. Dit geldt vooral voor jongens tussen de 15 en 19 jaar en voor laagopgeleiden (Tiessen-Raaphorst & Breedveld, 2006). Mannen noemen ook vaker dan vrouwen het compensatiemotief, en zijn meer gericht op het leren van nieuwe vaardigheden en presteren (Elling, 2007). Vrouwen zijn veel meer lichaamsgeoriënteerd en sporten vooral uit gezondheidsoverwegingen (Elling, 2007). Meer vrouwen dan mannen

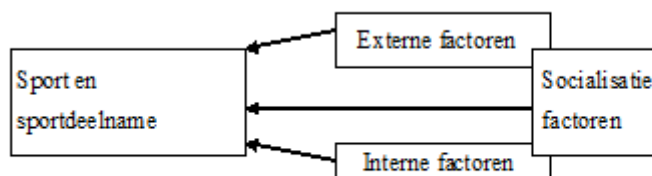


geven aan dat ze sport alleen leuk vinden als ze dat samen met vrienden doen (Tiessen-Raaphorst & Breedveld, 2006). Plezierbeleving en het sociale aspect zijn voor mannen en vrouwen even belangrijk (Elling, 2007). Sportbeoefening omdat het leuk is en voor een goede gezondheid zijn voor iedereen belangrijke factoren.

### **3.4 Sportgedrag**

Sport heeft een belangrijke plaats in het leven van het grootste gedeelte van de Nederlandse bevolking (van der Burg & Horstmanshoff, 2001). Jongeren in de adolescentiefase, en dan vooral die in de leeftijd tussen 12 en 15 jaar, worden nogal eens geassocieerd met 'de moeilijke leeftijd'. Aan het begin van de puberteit leren de meeste jongeren hun mogelijkheden kennen. Het is dan ook de fase van de specialisatie (Buisman & Middelkamp, 2001). Ook wordt in deze ontwikkelingsfase de sportbeoefening vaak gewogen ten opzichte van andere maatschappelijke taken. Een afweging tussen sport, school en werken is hier een voorbeeld van. In deze leeftijdsfase blijkt sportbeoefening onder een aantal jongeren dan minder aantrekkelijk (Buisman & Middelkamp, 2001). Uit de literatuur blijkt dat bij de oudere jeugd een sportuitval plaatsvindt, vooral in verenigingsverband. In 2003 is in de leeftijdscategorie 10-14 jaar nog 74% lid van een sportvereniging, in de leeftijdscategorie 15-18 jaar is dit percentage gedaald naar 62% (Breedveld, 2006). Lichamelijke opvoeding, sport en andere bewegingsactiviteiten kunnen door hun specifieke karakter een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van jongeren (Manders & Kropman, 1982). Het is daarom ook verontrustend dat veel jongeren die sporten in verenigingsverband, dit minder gaan doen of helemaal afhaken. In sportdeelname is ook een daling te constateren als er een vergelijking wordt gemaakt tussen de leeftijdscategorieën 6-11 jaar, 12-19 jaar en 20-34 jaar. In de rapportage sport 2008 wordt weergegeven dat 85% van de kinderen in de leeftijdscategorie 6-11 jaar in 2007 aan sport doet. In de leeftijdscategorie 12-19 jaar is dit aantal al gedaald naar 81%, en de daling zet zich voort in de leeftijdscategorie 20-34 jaar, waarin de sportdeelname nog maar 70% is (Kamphuis & van den Dool, 2008). Leeftijd speelt een belangrijke factor in het (veranderende) sportgedrag maar is zeker niet de enige factor. Andere factoren van invloed op het sportgedrag zijn ondermeer sekse, sociaal milieu, opleiding, materiële mogelijkheden, woonmilieu, waardering van de sport en sportsocialisering. De achtergrondkenmerken, van invloed op het sportgedrag, welke in dit onderzoek een rol spelen zijn, leeftijd, opleiding en geslacht. Leeftijd is hierboven al aan bod gekomen. Over het algemeen sporten meer jongens dan meisjes, al is dit verschil in de loop der jaren terug

gelopen (Elling, 2002). Dit blijkt uit de rapportage sport 2008, waarin wordt gesproken over een snellere stijging in sportdeelname onder vrouwen dan onder mannen, gemeten onder een bevolking van 6-79 jaar. Het verschil in sportgedrag tussen mannen en vrouwen is vooral terug te vinden in het sporten in team- en verenigingsverband. Mannen doen dit meer dan vrouwen (Kamphuis & van den Dool, 2008). Rapportage sport 2008 spreekt over hardnekkige verschillen als het gaat om sociaaleconomische verschillen, waaronder ook opleidingsniveau valt. Zo sporten laagopgeleiden minder dan hoogopgeleiden (Kamphuis & van den Dool, 2008). Een grove onderverdeling tussen de factoren van invloed op het sportgedrag is terug te vinden in figuur 3.2. Hierin wordt het onderscheid gemaakt tussen externe factoren, socialisatie factoren en interne factoren. Hieruit blijkt dat de factoren die het gedrag in het algemeen beïnvloeden (figuur 3.1) overeenkomen met de factoren die het sportgedrag en de sportdeelname beïnvloeden. Bij beide wordt er een onderscheid gemaakt tussen invloeden van binnenuit (interne factoren), invloeden van buitenaf, de omgevingsfactoren, waarin een onderscheid is aan te brengen tussen de fysieke omgeving (externe factoren) en de sociale omgeving (sociale, socialisatie factoren).



Figuur 3.2 Invloeden op sport en sportdeelname (Manders & Kropman, 1979)

Uit figuur 3.2 blijkt dat niet alleen interne factoren (persoonlijke factoren, zoals de fysieke gesteldheid en de eigen arbeids- en gezinssituatie, in figuur 3.1 de fysieke factoren en de psychische factoren) bepalend zijn voor het sportgedrag. De keuze om wel of niet aan sport te doen wordt bovendien beïnvloed door overige stimulansen en beperkingen. Hieronder vallen de socialisatie factoren (smaakpatronen, intrinsieke- en extrinsieke motivatie en het proces van kennismaking met sport, vooral tijdens de jongere jaren, in figuur 3.1 de sociale factoren) en de externe factoren (aanbod,(on)mogelijkheden tot sportbeoefening in de buurt of organisatorische aspecten en sfeerelementen van sportorganisaties of groepen, in figuur 3.1 de fysieke en geografische factoren en de culturele en spirituele factoren). Maar altijd geldt dat het een interactie betreft tussen personen en hun (sportieve en sociale) omgeving (Elling, Maasen & Pouw, 2007).

Sportuitval onder sportende jongeren blijkt in de meeste gevallen het gevolg van veranderende interesses en veranderingen in de school- of werksituatie. Andere redenen om te stoppen zijn: wilde wat anders, blessures, slechte groeps sfeer, vrienden stoppen, onvoldoende talent, verhuizing, conflict trainer, club opgeheven/ verplaatst en te duur (Hoekman et al, 2007) . Sportuitval blijkt moeilijk te voorkomen. Veranderingen in deze specifieke levensfase hebben nu eenmaal invloed op het al dan niet sporten en de sportkeuze (Hoekman, 2007). De belangrijkste redenen die de niet-sportende jongeren aangeven zijn: geen tijd en geen zin. Andere redenen zijn geen mogelijkheden hebben of geblesseerd zijn waardoor ze (tijdelijk) niet kunnen sporten (Elling, 2002). Hieruit blijkt dat de redenen van sportuitval onder sportende jongeren redelijk overeenkomen met de redenen die niet-sportende jongeren opgeven. Jongeren hebben het erg druk met school, en sporten daarom (tijdelijk) minder, of helemaal niet (Elling, 2002). In dit onderzoek wordt gekeken naar de beweegredenen van jeugdige sporters en in hoeverre de beweegredenen samenhangen met fysieke competenties en het (fysieke) zelfbeeld. Het (fysieke) zelfbeeld wordt in het volgende hoofdstuk behandeld. Interessant is te kijken of de verschillende beweegredenen die in dit hoofdstuk naar voren zijn gekomen overeenkomen met de resultaten uit dit onderzoek.

### **3.5 (Sport)competentie**

Vrij vertaald is een competentie een ‘bekwaamheid’ of ‘bevoegdheid’ (Vandale, 2008). *“Competenties zijn ontwikkelbare vermogens van mensen om in voorkomende situaties op adequate, doelbewuste en gemotiveerde wijze proces- en resultaatgericht te handelen. Dit wil zeggen een passende procedure te kiezen en toe te passen om de juiste resultaten te bereiken. Competenties zijn samengesteld van karakter, verwijzen naar onderliggende vaardigheids-, kennis- en houdingsdomeinen en worden in een context toegepast en ontwikkeld”* (Encyclo, 2008). Als competenties meer gerelateerd worden aan het thema sport, spelen begrippen als motorische vaardigheden, sporttechnische of sportspecifieke vaardigheden, sporttactische vaardigheden en sportieve competentie een belangrijke rol (Visscher, 2000). Met motorische vaardigheden wordt bedoeld op fundamentele vaardigheden van bewegen, zoals lopen, springen, rollen, slaan, schoppen, vangen en werpen. Met sporttechnische of sportspecifieke vaardigheden wordt bedoeld de vaardigheden die gangbaar zijn, die gebruikt worden binnen een bepaalde sport. Deze vaardigheden berusten op en zijn vaak een specifieke vorm van (een combinatie van) motorische vaardigheden. Sporttactische vaardigheden hebben onder andere te maken met het snel inschatten van een spel- of sportsituatie. Onder sportieve competentie

wordt verstaan de waarneming, de beleving van de persoon over zijn of haar kunnen op sportief gebied (Visscher, 2000).

*“Verschillende omgevings(f)actoren beïnvloeden de mate waarin mensen gestimuleerd en ondersteund worden om fysieke competenties te ontwikkelen en plezier te beleven”* (Elling, 2007). Sportdeelname op jonge leeftijd beïnvloedt in sterke mate de sportdeelname op latere leeftijd. Een sportarme omgeving werkt minder stimulerend dan wanneer sporten vanaf jonge leeftijd ‘normaal’ wordt gevonden (Elling, Maasen & Pouw, 2007). Dit geeft ook aan dat een vroege (positieve) socialisatie in de sport van belang is, ook bij de ontwikkeling van fysieke vaardigheden en -competenties. Het bewegen van de mens is in de loop van het leven voortdurend in ontwikkeling, maar vooral in de kinderjaren kan veel worden aangeleerd (Fox, Bowers & Foss, 2001). Het is binnen bepaalde grenzen mogelijk om met oefening de ontwikkeling van de motoriek te stimuleren. Motorisch actieve kinderen zijn in het algemeen vaardiger dan kinderen van dezelfde leeftijd die weinig bewegen (Martelaer & Postma, 1999).

## 4. Het zelfconcept

Als er wordt gesproken over het zelfconcept ontstaat er veel verwarring. Dit omdat het een moeilijk te omschrijven begrip is, in de literatuur worden veel verschillende beschrijvingen gegeven. Het zelfconcept heeft bovendien vele aanverwante begrippen. In dit hoofdstuk zal een beschrijving worden gegeven van de begrippen zelfconcept, zelfbeeld en zelfwaardering maar de aandacht zal vooral uitgaan naar de begrippen lichaamsbeeld en fysiek zelfbeeld. Dit om te kijken of er een relatie is tussen de begrippen en gedrag in het algemeen en specifiek naar de relatie met sportgedrag(ingen). Tevens wordt er gekeken of de veranderingen die de doelgroep ondergaat (besproken in hoofdstuk één) van invloed zijn op het zelfbeeld, zelfwaardering, fysiek zelfbeeld en het lichaamsbeeld.

### 4.1 Zelfbeeld

Vooraleer er wordt overgegaan op een beschrijving van het zelfbeeld is het van belang eerst een definitie te geven van het begrip ‘zelfconcept’. Een definitie van het zelfconcept is *“Een georganiseerde samenvatting van informatie berustend op waargenomen feiten over zichzelf, inclusief zaken als (karakter) trekken, waarden, sociale rollen, interesses, fysieke kenmerken en persoonlijke geschiedenis”* (Bergner & Holmes, 2000, p36). Er wordt binnen het zelfconcept namelijk een onderscheid gemaakt tussen twee componenten: het zelfbeeld en de zelfwaardering (Veerman et al, 1997). De term zelfwaardering zal later in dit hoofdstuk aan bod komen. Met de term zelfbeeld wordt bedoeld hoe een persoon zichzelf ziet en waardeert (Baremans, 2002). Het zelfbeeld is het beschrijvende deel van het zelfconcept (Veerman et al, 1997). Het zelfbeeld berust grotendeels op de ervaringen die een persoon heeft opgedaan. Het beeld dat een persoon van zichzelf heeft, bepaalt voor een groot deel zijn of haar functioneren op school, werk, privé of in de sport (Baremans, 2002). Het kan voorkomen dat de vorming van het zelfbeeld in een stroomversnelling terecht komt. Er wordt dan gesproken over een identiteitscrisis: een tijdelijke verstoring van het zelfbeeld. De grote lichamelijke veranderingen die aan de basis liggen in de puberteit, kunnen aanleiding zijn voor een dergelijke crisis (Baremans, 2002). Mensen gedragen zich naar het beeld dat ze van zichzelf hebben. Het zelfbeeld is dus sterk van invloed op het gedrag (Baremans, 2002). Dit is gedrag in het algemeen, maar kan ook gekoppeld worden aan het sportgedrag van jongeren. In hoofdstuk één zijn de veranderingen die de doelgroep ondergaat besproken. Hierin kwam

naar voren dat deze veranderingen van invloed zijn op het sportgedrag van jongeren. Het ‘erbij horen’ speelt een belangrijke rol. Kan er gesteld worden dat jongeren die erbij horen (o.a. door vriendenkring, kleding) een positiever zelfbeeld hebben dan jongeren die er niet bij horen, en daardoor verschillen in sportdeelname en beweegredenen? In de literatuur staat beschreven dat gevoelens van minderwaardigheid (negatief zelfbeeld) kunnen leiden tot spijbelen bij de gymnastieklessen of beëindigen van het lidmaatschap van een sportvereniging (Geenen, 2002).

## 4.2 Zelfwaardering

Aan het zelfbeeld, de zelfbeleving, is een bepaalde zelfwaardering gekoppeld (Wijsman, 2001). De zelfwaardering is het met gevoel geladen deel van het zelfconcept (Veerman et al, 1997). De zelfwaardering van een persoon is een belangrijke maat voor de mate waarin een persoon zich gelukkig voelt, het ‘ik voel me goed’ gevoel (Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000). Het bepaalt hoe iemand zichzelf waardeert. Uit de literatuur komt naar voren dat dit vaak gepaard gaat met fysieke activiteit. In hun onderzoeksrapport stellen Bourdeaudhuij & Bouckaert dat *“mensen met een lage zelfwaardering (gemeten aan de hand van een vragenlijst) bij aanvang van een trainingsprogramma in staat zouden zijn om met een verhoging van fysieke activiteit hun zelfwaardering te doen stijgen “* (Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000, p.19). Mensen met een hoge mate van zelfwaardering functioneren beter in de maatschappij. Ze hebben het gevoel zelf meer controle te kunnen uitoefenen, hebben meestal meer sociale vaardigheden, en kunnen beter omgaan met anderen. Mensen met een lage zelfwaardering stellen zich afhankelijker op van hun omgeving (Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000). Sociale en morele ontwikkeling, kan vooral bij kinderen en adolescenten beschouwd worden als een belangrijk aspect van mentale gezondheid en welzijn. Men is het er algemeen over eens dat spelervaringen op jonge leeftijd, het ontwikkelen van sociale vaardigheden kan stimuleren. Tijdens het uitvoeren van fysieke activiteit, in de lessen lichamelijke opvoeding, of in de sportclub, leren jongeren op een andere manier met leeftijdsgenootjes en met volwassenen om te gaan dan ze dat in de thuis- of schoolsituatie gewend zijn (Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000). De zelfwaardering wordt, tot op zekere hoogte, bepaald en vastgelegd in de puberteit. Er kan dus gesteld worden dat er binnen de fysieke activiteit, en eigenlijk meer binnen de sport, voor jongeren de mogelijkheden aanwezig zijn, om sociale vaardigheden en moraal te ontwikkelen, wat een positief effect kan

hebben op het zelfbeeld en de zelfwaardering. Zowel het zelfbeeld, als de zelfwaardering zijn belangrijk om een duidelijk beeld van iemand te kunnen vormen.

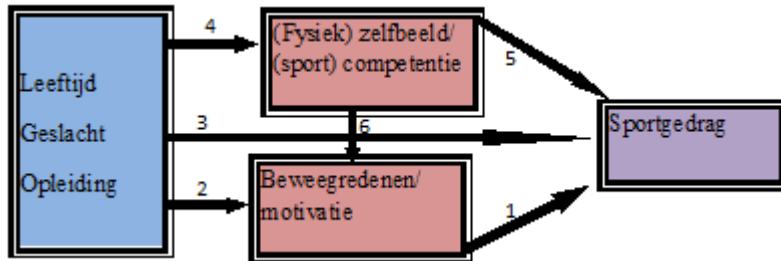
### 4.3 Fysiek zelfbeeld

Het fysieke zelfbeeld is het beeld dat de meeste mensen waarschijnlijk het vaakst verwoorden als hen gevraagd wordt hoe ze zichzelf zien. Ze hebben het dan over hun uiterlijke kenmerken en over hun lichamelijke prestaties (de Boeck & de Man, 2005). Het fysieke zelfbeeld of lichaamsbeeld is een deel van het zelfbeeld, wat eerder in dit hoofdstuk is besproken.

Gielen (2003, p. 182) beschrijft de term lichaamsbeeld als volgt *“Het lichaamsbeeld is een bewuste of bijna bewuste representatie van het lichaam, die meestal delen van het lichaam en niet het lichaam als geheel betreft, en die het lichaam onderscheidt van zijn omgeving”*. Het lichaamsbeeld dat mensen van zichzelf ervaren, is de basis van het zelfbeeld, van de individuele identiteit (Gielen, 2003). Mensen bouwen een lichaamsbeeld op in interactie met anderen en beleven allerlei sensaties en emoties in dit contact. Allerlei positieve en negatieve ervaringen worden gedurende het hele leven opgenomen in het lichaamsbeeld, wat betekent dat het lichaamsbeeld door de jaren heen kan veranderen. Maar opvallend is dat een negatief ontwikkeld lichaamsbeeld moeilijk te veranderen is (Gielen, 2003). *“Wanneer jongeren opgroeien met een overwegend negatief lichaamsbeeld, zitten ze vast in een vicieuze cirkel”* (Gielen, 2003, p183). Met name pubers en adolescenten zijn druk bezig met hun lichaam. De vele lichamelijke veranderingen tijdens deze levensjaren hebben veel invloed op jongeren. Er wordt als het ware een nieuwe ‘ik’ gevormd. Behalve dat het lichaam feitelijk veranderd, krijgt het in deze periode vooral een andere betekenis. Jongeren worden zich bewust van hun uiterlijk en dat van anderen. Dit is van invloed op het zelfvertrouwen en vertoonde (sport)gedrag van jongeren (Gielen, 2003). Jongeren worden in deze leeftijdsfase onzekerder over zichzelf (met name door de veranderingen die ze ondergaan). Jongeren raken minder tevreden over hun fysieke zelf (Gielen, 2003). Leidt deze ontevredenheid en onzekerheid over het eigen lichaam tot andere beweegredenen onder jongeren?

#### 4.4 Conceptueel model

Naar aanleiding van de theorie en de probleemstelling van dit onderzoek, is gekomen tot het volgende conceptueel model.



#### 4.5 Onderzoeksvragen en hypothesen:

1: Welke beweegredenen hebben jeugdige sporters en is hierin een verschil tussen verenigingssporters en niet verenigingssporters?

Hypothese: Verenigingssporters sporten vaker dan niet verenigingssporters omdat ze willen winnen.

Toelichting: Uit de literatuur is gebleken dat vooral jongeren die sporten in verenigingsverband afhaken. Daarom wordt in dit onderzoek ook gekeken of er een verschil is in beweegredenen tussen jongeren die hun sport in verenigingsverband beoefenen en die hun sport niet in verenigingsverband beoefenen.

2: Wat is het effect van geslacht, leeftijd en opleiding op de beweegredenen van jeugdige sporters?

Hypothese: Jongens sporten vaker omdat ze willen winnen en meiden vaker omdat gezond is.

Toelichting: In de literatuur staat dat mannen, meer dan vrouwen, sporten om zich te meten met anderen en het overwinnen van de tegenstander, dit geldt vooral voor jongens tussen 15 en 19 jaar. Er staat ook dat vrouwen veel meer lichaamsgeoriënteerde zijn en vooral sporten



uit gezondheidsoverwegingen. Zodoende is gekomen tot de hypothese dat jongens vaker sporten omdat ze willen winnen en meiden vaker omdat het gezond is.

Hypothese: Met het toenemen van de leeftijd gaan beweegredenen met een achterliggend doel een belangrijkere rol spelen, dan alleen sporten voor de ontspanning of het plezier.

Hypothese: Jongeren van het VMBO sporten minder vaak met een achterliggend doel (afvallen, gezond etc.) dan jongeren van het VWO en Havo, maar meer omdat ze zich daar helemaal in kunnen uitleven.

Toelichting: Jongeren van het VWO en Havo hebben het beeld dat ze aan een bepaald verwachtingspatroon moeten voldoen met oog op de toekomst, geschetst door media, leraren, ouders, vriendenkring etc. Deze jongeren zijn zodoende veel meer bewust bezig met hun lichaam en beoefenen sport vanwege het doel. Dit terwijl jongeren van het VMBO sport meer zien als een uitlaatklep, waarin ze zich helemaal kunnen uitleven. Deze jongeren beoefenen een sport meer om te laten zien wat ze in huis hebben, sociale status door sport, ze zullen zich er helemaal in uitleven.

3: Wat is het effect van geslacht, leeftijd en opleiding op het sportgedrag van jeugdige sporters en niet-sporters?

Hypothese: Jongens doen meer aan sport dan meiden, vooral in verenigingsverband.

Hypothese: Sportbeoefening neemt af met het toenemen van de leeftijd.

Hypothese: Jongeren van VWO en Havo doen meer aan sport dan jongeren van het VMBO.

4: Wat is het effect van geslacht, leeftijd en opleiding op het (fysiek) zelfbeeld van jeugdige sporters en niet-sporters?

Hypothese: Jongens hebben een positiever (fysiek) zelfbeeld dan meiden.

Hypothese: Met het toenemen van de leeftijd stijgt het (fysiek) zelfbeeld.

Hypothese: Jongeren van het VWO en Havo hebben een positiever (fysiek) zelfbeeld dan jongeren van het VMBO.

Toelichting: Uit de literatuur blijkt dat opleidingsniveau van invloed is op sportgedrag. Laagopgeleiden sporten minder dan hoogopgeleiden. Uit onderzoek van Bourdaudhuij & Bouckaert (2002) blijkt dat fysieke activiteit een positief effect heeft op de zelfwaardering. In dit onderzoek wordt er zodoende vanuit gegaan dat jongeren van het VMBO minder aan sport doen dan jongeren van het vwo en de havo, zie hypothese bij onderzoeksvraag 3, en zodoende is gekomen tot de hypothese dat jongeren van het vwo en de havo een positiever (fysiek) zelfbeeld hebben dan jongeren van het VMBO.

5: Is er een verschil in sportgedrag tussen jeugdigen met een positief zelfbeeld en jeugdigen met een negatief zelfbeeld?

Hypothese: Jeugdigen met een positief zelfbeeld sporten vaker dan jeugdigen met een negatief zelfbeeld.

6: Wat is het effect van (fysiek) zelfbeeld op de beweegredenen van jeugdige sporters?

Hypothese: Jeugdige sporters met een positief (fysiek) zelfbeeld sporten, vaker dan jeugdige sporters met een minder positief (fysiek) zelfbeeld, vanwege de ontspanning en omdat ze het leuk vinden, jeugdige sporters met een minder positief (fysiek) zelfbeeld sporten, vaker dan jeugdige sporters met een positief (fysiek) zelfbeeld, met een achterliggend doel (meer zelfvertrouwen willen krijgen, afvallen, nieuwe vrienden maken).

#### **4.6 Slot**

De voorgaande drie hoofdstukken waren bedoeld om inzicht te krijgen in de theoretische concepten die relevant zijn voor het onderzoek, met hoofdstuk één als inleiding op hoofdstuk twee en drie. Er is beoogd een verband te leggen tussen het sportgedrag, de beweegredenen en het (fysiek) zelfbeeld van jongeren om zo te komen tot een conceptueel model met bijbehorende onderzoeksvragen en hypothesen. Om de geformuleerde hypothesen te kunnen toetsen wordt in het volgende hoofdstuk ingegaan op de onderzoeksmethoden en de operationalisatie van de concepten uit het onderzoeksmodel.

## **5. Methoden van onderzoek**

In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de opzet en uitvoering van het onderzoek. Er wordt begonnen met de opzet van het onderzoek. Vervolgens komt de operationalisatie van de concepten uit het onderzoeksmodel aan bod. Als laatste wordt in dit hoofdstuk de uitvoering van het onderzoek besproken aan de hand van de onderzoeksmethoden, welke gebruikt zijn voor de beantwoording van de onderzoeksvragen en de toetsing van de hypothesen.

### **5.1 Onderzoek**

Dit onderzoek bestaat uit een beschrijvend en een verklarend deel. Het eerste deel van de probleemstelling is beschrijvend (wat zijn de beweegredenen van jeugdige sporters en niet-sporters om sportief actief te zijn), het tweede deel van de probleemstelling is verklarend (in hoeverre is (fysiek) zelfbeeld van invloed op het sportgedrag en de beweegredenen). Om een antwoord te kunnen formuleren op de onderzoeksvraag wordt er gebruik gemaakt van kwantitatief onderzoek. Door middel van vragenlijsten wordt getracht inzicht te krijgen in het (sport)gedrag en beweegredenen van middelbare scholieren en in hoeverre het (fysiek) zelfbeeld hierop van invloed is. De ingevulde vragenlijsten zijn verwerkt in SPSS, waarna vervolgens met de data voor dit onderzoek, analyses zijn uitgevoerd. De analyses gebruikt voor dit onderzoek zullen verderop in dit hoofdstuk worden besproken.

### **5.2 Populatie**

Het onderzoek is uitgevoerd onder middelbare scholieren van verschillende middelbare scholen in Nederland. Het is niet mogelijk alle middelbare scholieren in Nederland, welke de onderzoekspopulatie vormen, een vragenlijst te laten invullen en daarom is er een selectie gemaakt. In eerste instantie zijn de vragenlijsten verspreid onder verschillende vechtsportverenigingen in de “meedoen gemeenten”. Na een uitbreiding van “het vechtsportonderzoek”, wat inhield dat niet alleen leden van vechtsportverenigingen maar ook middelbare scholieren bij het onderzoek werden betrokken, zijn de vragenlijsten ook verspreid onder verschillende middelbare scholen in Nederland. De data verkregen doormiddel van deze vragenlijsten zijn gebruikt voor dit onderzoek. Om spreiding te krijgen onder de middelbare scholen en scholieren in de steekproef zijn de vragenlijsten afgenomen in verschillende plaatsen in Nederland. De vragenlijsten gebruikt voor dit onderzoek zijn afgenomen in Tilburg, Weesp, Nijkerk en Veenendaal. De middelbare scholieren die de

vragenlijsten hebben ingevuld zijn geboren tussen 1991 en 1996 en zitten op het vmbo, havo, vwo of een combinatieklas. tijdens dit onderzoek zat het scholenonderzoek, welke uitgevoerd door het Mulier Instituut, nog in een pilotfase. De data, gebruikt voor dit onderzoek, is zodoende afkomstig van middelbare scholen uit minder grote steden. Pas later is er ook onderzoek gedaan in de grote steden. De data hieruit verkregen was echter niet op tijd voor handen voor dit onderzoek.

### **5.3 Respons**

De vragenlijsten zijn persoonlijk afgenomen onder verschillende middelbare scholieren. Leerlingen uit het tweede, derde en vierde leerjaar is gevraagd deze vragenlijsten in te vullen. In totaal zijn er 272 bruikbare vragenlijsten teruggekomen. Deze zijn gebruikt voor dit onderzoek, om de gestelde hypothesen te testen. In totaal zijn er 162 jongens en 110 meisjes die de vragenlijsten hebben ingevuld. De gemiddelde leeftijd onder de leerlingen die de vragenlijst hebben ingevuld is 15 jaar. Het merendeel van de leerlingen zat op het vmbo (n=90), havo (n=62), vwo (n=63) of een combinatieklas havo/ vwo (n=51). Voor een gedetailleerde weergave van de achtergrondkenmerken van de leerlingen die een vragenlijst hebben ingevuld, zie tabel 6.1.

### **5.4 Vragenlijst**

Er is voor dit onderzoek gekozen voor een schriftelijke vragenlijst. Het doel van het onderzoek is na te gaan of leeftijd, geslacht en opleiding een effect hebben op het (fysiek) zelfbeeld en de beweegredenen van jongeren en in hoeverre het (fysiek) zelfbeeld van invloed is op de beweegredenen en het sportgedrag van jongeren. Het gaat in dit onderzoek om attitudes, opinies gedrag en gedragsmotieven. Deze gedragingen lenen zich ervoor onderzocht te worden doormiddel van een vragenlijst. Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een al bestaande vragenlijst. Het gaat om de vragenlijst welke deel uitmaakt van “het vechtsport onderzoek” uitgevoerd door het Mulier Instituut, de volledige vragenlijst is terug te vinden in bijlage I. Daar dit onderzoek in opdracht van het Mulier Instituut wordt uitgevoerd, en de al bestaande vragenlijst zich goed leent om de concepten die van belang zijn voor dit onderzoek te meten, is er voor gekozen deze vragenlijst ook voor dit onderzoek te gebruiken. De concepten, welke zijn weergegeven in het onderzoeksmodel, zijn tijdens de operationalisatie

gekoppeld aan vragen uit de vragenlijst, welke het mogelijk maken het concept te meten. De complete vragenlijst is terug te vinden in bijlage I.

## **5.5 Operationalisering begrippen**

### *Kenmerken van de middelbare scholieren*

De verschillende achtergrondkenmerken van belang voor het onderzoek zijn: leeftijd, geslacht en opleiding. Zo kan uit het onderzoek duidelijk worden of er een significant verschil is van leeftijd, geslacht en opleiding van middelbare scholieren op het sportgedrag, de beweegredenen en het (fysiek) zelfbeeld.

### *Sportgedrag*

Er wordt gevraagd of de middelbare scholieren wel of niet sportief actief zijn. Dit is nodig omdat er een onderscheid wordt gemaakt tussen jeugdige sporters en niet-sporters. Daarnaast wordt er bij de sportende leerlingen ook gevraagd hoe lang ze de sport al beoefenen, hoe vaak per week en of ze de sport in verenigingsverband beoefenen.

### *Beweegredenen*

Motivatie en beweegredenen houden nauw verband met elkaar. Het woord motivatie hangt samen met het woord motief. Beide zijn te herleiden tot het Latijnse werkwoord ‘movere’, dat ‘in beweging brengen’ betekent. Vandaar dat motief betekent: beweegreden, beweeggrond, drijfveer of impuls (Nicolay, 2002). In dit onderzoek gaat het om de motivatie om al dan niet sportief actief te zijn, waardoor gekozen is voor beweegredenen (redenen om te bewegen). In de literatuur zijn verschillende redenen naar voren gekomen om niet (meer) aan sport te doen. In het onderzoek wordt gevraagd naar de beweegredenen onder de sportende leerlingen, dit gebeurt door middel van stellingen. De leerlingen kunnen aangeven of ze het eens of oneens zijn met een stelling, welke een beweegreden weergeeft. Zo kan gekeken worden welke beweegredenen een belangrijke rol spelen op het sportgedrag van middelbare scholieren.

### *(Fysiek) zelfbeeld*

Het gaat hier om de subjectieve benadering, gedachtegang van de middelbare scholieren over zichzelf. In dit onderzoek gemeten aan de hand van uiterlijke kenmerken, relaties ten opzichte van anderen en lichamelijke prestaties. Het (fysiek) zelfbeeld wordt, net als de beweegredenen, gemeten door middel van stellingen. Door de bepaling van het (fysiek) zelfbeeld kan worden nagegaan of er samenhang bestaat tussen het (fysiek) zelfbeeld en het sportgedrag van middelbare scholieren is. Tevens kan er worden nagegaan of er een effect is van de verschillende achtergrondkenmerken op het (fysiek) zelfbeeld en in hoeverre er een effect is van het (fysiek) zelfbeeld op de beweegredenen van middelbare scholieren.

In bijlage II staat de operationalisatie schematisch weergegeven in een tabel.

## **5.6 Beperkingen**

De vragenlijsten, gebruikt voor dit onderzoek, maken deel uit van “het vechtsport onderzoek” uitgevoerd door het Mulier Instituut. De vragenlijst leent zich goed voor het meten van de concepten, van belang voor dit onderzoek, maar is ontwikkeld voor een ander onderzoek. Met een vragenlijst specifiek voor dit onderzoek ontwikkeld, konden de concepten wellicht specifiekere gemeten worden.

De uiteindelijke respons is geen goede afspiegeling van de gehele populatie middelbare scholieren. Hierdoor kunnen alleen uitspraken worden gedaan op steekproefniveau en niet op populatieniveau.

De spreiding tussen de middelbare scholen is niet optimaal. De vragenlijsten zijn niet door de onderzoeker zelf verspreid onder de middelbare scholieren. Dit is van invloed op de externe validiteit van het onderzoek en beperkt het onderzoek, net als de uiteindelijke respons, in het doen van uitspraken op populatieniveau.

Bovendien is niet uit te sluiten dat de leerlingen sociaalwenselijke antwoorden hebben gegeven, wat een vertekend beeld kan geven op de resultaten van het onderzoek.

## **5.7 Onderzoeksmethoden**

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van verschillende methoden om de data te analyseren. De antwoorden gegeven door de leerlingen op de vragen uit de vragenlijst zijn ingevoerd in SPSS. Met dit programma zijn verschillende analyses uitgevoerd op de data. De analyses gebruikt voor dit onderzoek zullen hieronder apart worden besproken.

### **5.7.1 Beschrijvende analyse**

Voor een eerste overzichtsblik op de gegevens van dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van beschrijvende analyses, zoals frequentietabellen en kruistabellen. Een frequentietabel biedt inzicht in de frequentie van de waarden van een variabele (Pallant, 2007). Met behulp van een frequentietabel kan worden nagegaan hoeveel middelbare scholieren wel en niet aan sport doen, hoe de verdeling jongens en meiden is, hoe de verdeling in leeftijd is en de verdeling in opleidingsniveau in welke leeftijdscategorie het meest aan sport wordt gedaan, op welk niveau het meest aan sport wordt gedaan en of jongens of juist meiden meer aan sport doen. In de vragenlijst is niet direct naar de leeftijd van de middelbare scholieren gevraagd, maar naar hun geboortedatum. De geboortedata zijn gehercodeerd tot zeven leeftijdsgroepen (zie tabel 6.1).

Voor het analyseren van de samenhang tussen categorale variabelen wordt gebruik gemaakt van een kruistabel. In een kruistabel worden de frequenties van twee variabelen tegen elkaar afgezet. Met behulp van een kruistabel kan worden nagegaan of de categorieën van beide variabelen met elkaar samenhangen (Pallant, 2007). Doormiddel van een kruistabel kan gekeken worden wat de samenhang is tussen de achtergrondkenmerken (geslacht, leeftijd en opleiding, sportgedrag, beweegredenen en het (fysiek) zelfbeeld. Met behulp van kruistabellen kan gekeken worden hoe vaak een bepaalde combinatie voorkomt. Bovendien kan met behulp van de chi square gekeken worden of het effect significant is. Er wordt voor dit onderzoek ook gebruik gemaakt van verklarende analyses, welke hieronder worden besproken.

### **5.7.2 Factoranalyse**

Factoranalyse zijn een reeks technieken om de mate te bepalen waarin variabelen die verwant zijn kunnen worden gegroepeerd zodat deze als één gecombineerde variabele of factor kunnen worden behandeld in plaats als een reeks afzonderlijke variabelen. Met een factoranalyse is het mogelijk clusters aan te brengen, waardoor het aantal variabelen teruggebracht kan worden. Een tweedeling binnen de factoranalyse is die tussen de exploratieve factoranalyse en de confirmatieve factoranalyse (Pallant, 2007). In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van de exploratieve factoranalyse. De exploratieve factoranalyse wordt vaak in een vroeg stadium van het onderzoek gebruikt om informatie over de interne relatie onder een reeks variabelen te verzamelen (Pallant, 2007). In dit onderzoek kunnen er zo clusters/ factoren worden gemaakt van de stellingen die het concept (fysiek) zelfbeeld meten. Om de items beter te kunnen interpreteren, wordt er gebruik gemaakt van rotatie. Doormiddel van rotatie verandert de onderliggende oplossing niet, maar wordt gekomen tot eenvoudig interpreteerbare factoren (Pallant, 2007). Er zijn twee belangrijke benaderingen voor rotatie, varimax en oblimin. In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van varimax. Varimax is een rotatietechniek om te achterhalen wat de beste benadering van de eenvoudige structuur is. De eenvoudige structuur houdt in, dat een item slechts op één factor laadt. Gekozen is voor ladingen die een waarde hebben van .30 of hoger. Na het construeren van interpreteerbare factoren wordt gekeken naar de betrouwbaarheid van deze factoren. Dit gebeurt met behulp van Cronbach's Alpha. Het gaat in dit onderzoek om het vergelijken van groepen wat inhoudt dat de Cronbach's Alpha groter of gelijk moet zijn aan .60. Uit de resultaten is gebleken dat alle factoren verkregen uit de factoranalyse op de stellingen over (fysiek) zelfbeeld voldoen aan een Cronbach's Alpha groter dan .60. Echter van de factoren verkregen uit de factoranalyse op de stellingen over beweegredenen bleek alleen de factor 'opbrengst' voldoende betrouwbaar te zijn (zie tabel 6.7 en 6.10)

### **5.7.3 Regressieanalyse**

Met een regressieanalyse wordt het causale verband tussen één onafhankelijke variabele (enkelvoudige regressieanalyse) of meerdere onafhankelijke variabelen (meervoudige regressieanalyse) en een afhankelijke variabele uitgedrukt in een lineaire regressievergelijking (Pallant, 2007). Met de regressieanalyse is het dus mogelijk om waarden van een afhankelijke variabele te voorspellen aan de hand van één of meerdere onafhankelijke variabelen. Een



voorwaarde waar de afhankelijke variabelen, gebruikt voor de regressieanalyse, aan moeten voldoen is dat ze van interval- of ratio niveau moeten zijn (Pallant, 2007). Als onafhankelijke variabelen kunnen ook categorale variabelen worden gebruikt, deze worden dan als dummies in het model gebracht (Pallant, 2007). De B is de partiële regressiecoëfficiënt. De partiële regressiecoëfficiënt geeft de invloed van een onafhankelijke variabele op een afhankelijke variabele weer, waarbij gecontroleerd wordt op de invloed van andere onafhankelijke variabelen. De richting van het verband kan positief en negatief zijn. Een positieve B betekent dat er een positief verband is en een negatieve B betekent dat er een negatief verband is. Doormiddel van de t-toets wordt gekeken of de effecten significant zijn ( $p \leq .05$ ). Om te kijken of het hele model significant is wordt gebruik gemaakt van ANOVA (F-toets). De R square ( $R^2$ ) geeft het percentage verklaarde variantie in de afhankelijke variabele door de onafhankelijke variabele weer. Hoe groter de waarde van  $R^2$ , des te beter past het regressiemodel (De Vocht, 2007). De waarde moet significant afwijken van nul ( $p \leq .05$ ). In dit onderzoek zijn de beweegredenen de afhankelijke variabelen. De verschillende achtergrondkenmerken van de leerlingen en het (fysiek) zelfbeeld zijn de onafhankelijke variabelen.

### **Logistische regressieanalyse**

Sportgedrag is een dichotome variabele (beoefen je een sport: ja/nee). Zodoende wordt de eerder genoemde voorwaarde, dat een variabele gemeten moet zijn op interval- of ratio niveau, geschonden. Daarom moet er bij de analyse op sportgedrag gebruik worden gemaakt van een logistische regressieanalyse. Logistische regressieanalyse wordt gebruikt om na te gaan of er samenhang is tussen één dichotome afhankelijke variabele en een aantal onafhankelijke variabelen. Bij een logistische regressieanalyse gaat het om de berekening van de kansen op een gebeurtenis (Pallant, 2007). Bij logistische regressie wordt de afhankelijke variabele beschouwd als een kans P. P ligt altijd tussen 0 en 1. Als  $P=1$  is er wel sprake van de eigenschap en als  $P=0$  is er geen sprake van de eigenschap. De B wordt bij logistische regressie weergegeven in de termen logit en odds. De odds is de kansverhouding van het wel of niet optreden van een gebeurtenis. In dit onderzoek gaat het om het wel of niet doen aan sport. De logit is het natuurlijk logaritme van odds (De Vocht, 2007). Eigenlijk zijn kans, odds en logit drie manieren om hetzelfde te zeggen. In de resultaten zal alleen in termen van logit worden gesproken. De B's zijn de geschatte effecten op de logit. Dit is de natuurlijke logaritme van de kansverhouding om wel of niet aan sport te doen. Hoe groter het getal, hoe

groter het effect op de logit. Net als bij de ‘gewone’ regressieanalyse betekent een positief getal een positief effect, en een negatief getal een negatief effect. Met de Chi<sup>2</sup>-toets (F-toets bij ‘gewone’ regressieanalyse) wordt nagegaan of het geschatte model goed bij de data past. Deze Chi<sup>2</sup>-toets vergelijkt de aannemelijkheidsratio van het geschatte model (-2 LogLikelihood) met de aannemelijkheidsratio van een model met alleen meer één constante. De significantie van het model wordt uitgedrukt in het verschil in -2 LogLikelihood (-2LL). Hoe lager -2LL hoe beter het model past. Logistische regressieanalyse geeft geen proportie verklaarde variantie (R<sup>2</sup>), omdat bij een dichotome variabele er eigenlijk niet gesproken kan worden van variantie. Doormiddel van de Wald-toets wordt gekeken of de verschillen significant zijn. De Wald-toets valt te vergelijken met de t-toets van de regressie analyse (De Vocht, 2007).

## **5.8 Slot**

In dit hoofdstuk is ingegaan op de opzet en uitvoering van het onderzoek. In het volgende hoofdstuk worden de resultaten, verkregen uit het onderzoek, besproken.

## **6. Resultaten onderzoek**

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek besproken. Er kan worden nagegaan wat het effect is van de verschillende achtergrond kenmerken van de middelbare scholieren op het sportgedrag, de beweegredenen en het (fysiek) zelfbeeld. Tevens wordt duidelijk welke beweegredenen een rol spelen bij jeugdige sporters en of het (fysiek) zelfbeeld van invloed is op de beweegredenen en het sportgedrag van middelbare scholieren. De aantallen kunnen soms onder de 272 uitkomen. Dit doordat niet alle vragen door alle respondenten ingevuld dienden te worden.

### **6.1 Achtergrondkenmerken**

Om na te kunnen gaan of de verschillende achtergrondkenmerken van de middelbare scholieren een effect hebben op de beweegredenen, het (fysiek) zelfbeeld en het sportgedrag is het noodzaak de verdeling van de achtergrondkenmerken, gebruikt voor dit onderzoek, weer te geven. In tabel 6.1 wordt de verdeling van leeftijd, geslacht en opleiding weergegeven. Uit de tabel valt af te lezen dat meer jongens dan meiden de vragenlijst hebben ingevuld. Dit kan komen doordat jongens vaker een opleiding aan het vmbo volgen en deze groep ook iets oververtegenwoordigd is. De verdeling loopt echter niet dermate uiteen dat het een vertekend beeld zal geven op de verdere uitslagen in dit onderzoek. Het merendeel van de respondenten zit in de leeftijdscategorie 13 tot en met 16 jaar. De leeftijdscategorieën 12 en 18 jaar zijn duidelijk ondervertegenwoordigd. De gemiddelde leeftijd is 15 jaar. Doordat er weinig leerlingen waren met de leeftijd 12 jaar en 18 jaar, worden deze in het verdere onderzoek niet meegenomen.

Het grootste deel van de leerlingen zit op het vmbo, havo, vwo of combinatie havo/vwo. Uit tabel 6.1 is op te maken dat de leerlingen ongeveer evenredig zijn verdeeld over deze opleidingsniveaus. Slecht zes leerlingen volgen een andere opleiding. Voor het verdere onderzoek zullen alleen de opleidingsniveaus, vmbo, havo, combi havo/ vwo en vwo worden gebruikt.

Tabel 6.1 Achtergrondkenmerken

	Steekproef n	(n=272) %
Jongen	162	60
Meisje	110	40
12 jaar	2	1
13 jaar	42	15
14 jaar	80	29
15 jaar	79	29
16 jaar	53	20
17 jaar	15	6
18 jaar	1	1
Vmbo	90	33
Havo	62	23
Vwo	63	23
Combi havo/vwo	51	19
Combi vmbo/havo/vwo	1	1
Anders;		
Lwod	1	1
Lwoo	4	2

## 6.2 Sportgedrag

### 6.2.1 Sportbeoefening

In onderstaande tabel (6.2) wordt weergegeven hoeveel van de ondervraagde middelbare scholieren sportief actief zijn. Hieruit blijkt dat van de 272 ondervraagde leerlingen, 83% van de leerlingen aan sport doet en 17% van de leerlingen niet aan sport doet. Het percentage sportende leerlingen uit dit onderzoek komt overeen met het percentage in Rapportage Sport 2008 (81%) voor de sportdeelname in de leeftijdscategorie 12-19 jaar. Als er wordt gekeken hoeveel leerlingen ook een tweede sport beoefenen, blijkt dit aantal beduidend minder te zijn. Van de leerlingen die een sport beoefenen (83%) blijken er maar 28% ook een tweede sport te beoefenen. Voetbal is veruit de populairste sport onder de leerlingen. Van de 225 leerlingen

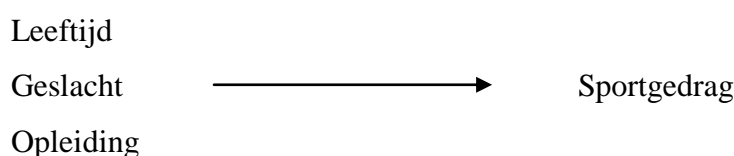
die een sport beoefenen, beoefent 67% de sport twee jaar of langer, 10% beoefent de sport één tot twee jaar en slechts 6% beoefent de sport minder dan één jaar. Als wordt gekeken hoe vaak per week de leerlingen de sport beoefenen blijkt dat maar een heel klein deel de sport minder dan één keer per week beoefenen (1%). Het grootste deel van de sportende leerlingen beoefent de sport drie of meer keer per week (40%). De overige leerlingen beoefenen de sport één keer per week (17%) of twee keer per week (21%). De meeste sportende leerlingen beoefenen hun sport in verenigingsverband (70%). Als dit percentage wordt vergeleken met het percentage lidmaatschap sportvereniging in de leeftijdscategorie 12-19 jaar uit Rapportage Sport 2008 (61%), blijkt het percentage voortkomend uit dit onderzoek hoger uit te vallen. Een verklaring hiervoor is dat de percentages van dit onderzoek verkregen zijn doormiddel van een steekproef, wat overschatting kan opleveren. In dit onderzoek zijn jongens oververtegenwoordigd. Uit de literatuur blijkt dan jongens, meer dan meiden, sporten in verenigingsverband. De percentages uit Rapportage Sport 2008 zijn een representatie voor de gehele populatie. Uit bovenstaande valt op te maken dat van de leerlingen, uit dit onderzoek, die een sport beoefenen, het merendeel deze sport al twee jaar of langer beoefent, veruit de meeste leerlingen de sport minimaal één keer per week beoefenen, veelal in verenigingsverband.

Tabel 6.2 Sportbeoefening

	Steekproef	(n=272)
	n	%
Geen sport	47	17
Één sport	225	83
Twee sporten	75	28

### 6.2.2 Achtergrondkenmerken en sportbeoefening

In tabel 6.3 zijn de verschillende achtergrondkenmerken uitgezet tegen de sportbeoefening van de ondervraagde leerlingen.



Doormiddel van onderstaande tabel kan gekeken worden of de verschillende achtergrondkenmerken effect hebben op het sportgedrag van de ondervraagde leerlingen. Uit onderstaande tabel blijkt dat geslacht weinig tot geen verschil geeft op het sportgedrag van de leerlingen. Jongens beoefenen hun sport meer in verenigingsverband, maar dit verschil is niet significant. Als wordt gekeken naar leeftijd valt ook weinig verschil op te maken. Leerlingen in een leeftijd van 15 jaar beoefenen minder sport en ook minder in verenigingsverband, maar dit verschil is niet significant. De daling in deze leeftijdsgroep kan komen doordat vanaf 15 jaar het veelal alleen nog leerlingen zijn van de havo en het vwo. Leerlingen van 15 jaar zitten vaak in hun examen jaar op het vmbo. En als wordt gekeken naar opleiding blijkt dat leerlingen van het vmbo minder aan sport doen dan leerlingen van de andere opleidingsniveaus. Dit kan een oorzaak zijn voor de daling in sportdeelname onder de 15 jarige leerlingen. Bij opleiding is wel een significant verschil waar te nemen ten aanzien van het sportgedrag. Naarmate het opleidingsniveau stijgt blijken leerlingen meer aan sport te doen en beoefenen de sport ook meer in verenigingsverband (zie tabel 6.3). Dit wordt ondersteund door cijfers uit rapportage sport 2008. Uit deze cijfers blijkt dat 53% met een lo, lbo en mavo opleiding aan sport doet, 73% met een havo, vwo of mbo opleiding en 79% met een hbo of wo opleiding. Een vergelijking tussen de resultaten van dit onderzoek en de resultaten uit de rapportage sport 2008 is lastig, omdat het in dit onderzoek gaat om middelbare scholieren in de leeftijdsgroep 13 tot en met 17 jaar en in de rapportage sport 2008 over de Nederlandse bevolking van 6 tot 79 jaar.

Tabel 6.3 Sportbeoefening naar verschillende achtergrondkenmerken

Sportbeoefening (n=225)	Beoefent een sport (%)	Beoefent sport in verenigingsverband (%)
Jongen	85	75
Meisje	80	64
13 jaar	86	74
14 jaar	85	71
15 jaar	79	61
16 jaar	85	79
17 jaar	87	73
Vmbo	72 **	58 *
Havo	84	77
Combi havo/ vwo	88	78
Vwo	94	73

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

## 6.3 Beweegredenen

### 6.3.1 Beweegredenen

De leerlingen welke hebben aangegeven aan sport te doen (n= 225), is gevraagd naar hun beweegredenen. In de vragenlijst zijn verschillende stellingen opgenomen die allen een beweegreden weergeven. De percentages behorende bij de verschillende beweegredenen zijn weergegeven in tabel 6.4. Voor de volledige tabel, waarin alle antwoordcategorieën zijn opgenomen, zie bijlage III.

Tabel 6.4 Beweegredenen

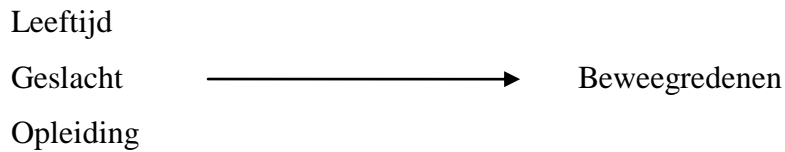
Ik doe deze sport omdat... (n=225)	Oneens (%)	Eens (%)
Ik het leuk vind	2	80
Het gezond is voor mijn lichaam	4	78
Ik me hierin helemaal kan uitleven	5	78
Ik graag wedstrijden wil winnen	35	45
Ik sterker en gespierder wil worden	39	40
Ik nieuwe vrienden wil maken	47	31
Een vriendje/vriendinnetje bij de sport zit	52	26
Ik meer zelfvertrouwen wil krijgen	54	24
Ik het stoer vind	59	20
Ik hier (later) graag geld mee wil verdienen	58	20
Ik wil afvallen	59	18
Het moet van mijn ouders/ verzorgers	72	8

De belangrijkste redenen om aan sport te doen, voortkomend uit het onderzoek, zijn: het kunnen uitleven in de sport (78%), sport gezond is voor het lichaam (78%) maar vooral omdat het leuk is (80%). De beweegredenen welke de middelbare scholieren het minst belangrijk vinden zijn: afvallen (18%) en omdat het moet van ouders/ verzorgers (8%). De leerlingen konden ook een andere beweegreden geven, anders dan die opgenomen in de vragenlijst. In totaal hebben zeven leerlingen een andere beweegreden gegeven, welke waren: belangrijk aan sport te doen, cool, het liefst van mijn ouders, de sfeer goed is, voor goede conditie, gezellig en iets te doen hebben.



### 6.3.2 Achtergrondkenmerken en beweegredenen

Met behulp van kruistabellen is er gekeken naar verschillen in beweegredenen aan de hand van achtergrondkenmerken (geslacht, leeftijd en opleiding) van de leerlingen.



De complete tabellen zijn te groot om als geheel op te worden genomen in de tekst en zijn opgenomen in de bijlage (zie bijlage IV). In onderstaande tabellen (tabel 6.5 en 6.6) worden alleen de significante verschillen getoond op de stellingen voor beweegredenen per geslacht en opleiding. Uit de kruistabellen valt op te maken dat jongens, meer dan meiden, sporten om te winnen, sporten omdat ze er (later) geld mee willen verdienen, het stoer is, ze er sterker en gespierder door worden en om meer zelfvertrouwen te krijgen. Al deze verschillen, behalve sporten omdat het stoer is, zijn significant. Meiden sporten juist meer om af te vallen. Dit verschil is ook significant. Opvallend is dat meiden, meer dan jongens, sporten omdat ze zich daarin helemaal kunnen uitleven en ook vaker sporten omdat het moet van ouders/ verzorgers. Beide verschillen zijn significant.

Tabel 6.5: Beweegredenen per geslacht (% eens)

Ik doe deze sport omdat...	Jongen	Meisje	
(n=225)			
Ik me hierin helemaal kan uitleven	91%	98%	*
Ik graag wedstrijden wil winnen	71%	33%	***
Ik sterker en gespierder wil worden	65%	30%	***
Ik meer zelfvertrouwen wil krijgen	39%	16%	***
Ik hier (later) graag geld mee wil verdienen	34%	13%	***
Ik wil afvallen	16%	36%	***
Het moet van mijn ouders/ verzorgers	7%	15%	*

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

Als wordt gekeken naar de verschillende beweegredenen en het opleidingsniveau, blijkt dat leerlingen van het vmbo, meer dan leerlingen van de andere opleidingsniveaus, sporten omdat ze er (later) geld mee willen verdienen, ze willen afvallen, ze meer zelfvertrouwen willen krijgen en omdat ze graag wedstrijden willen winnen. Alleen de laatste twee verschillen zijn echter significant. Leerlingen van de havo, combi havo/ vwo en het vwo sporten, meer dan leerlingen van het vmbo, omdat ze zich er helemaal in kunnen uitleven. Leerlingen van het vwo beoefenen eerder een sport omdat een vriendje/ vriendinnetje bij de sport zit, in vergelijking met de andere opleidingsniveaus. Leerlingen van het vmbo en de havo doen een sport, eerder dan leerlingen uit een combi havo/ vwo of het vwo, omdat ze sterker en gespierder willen worden. Al deze verschillen zijn significant. Leerlingen van het vwo beoefenen een sport ook vaker omdat het moet van ouders/ verzorgers, dit verschil is echter

niet significant. Als er een onderscheid wordt gemaakt in leeftijd, blijkt dat 17 jarige leerlingen, meer dan leerlingen uit andere leeftijdscategorieën, sporten om sterker en gespierder te worden. Dit is tevens het enige significante verschil.

Tabel 6.6: Bewegredenen per opleiding (% eens)

Ik doe deze sport omdat... (n=225)	Vmbo	Havo	Combi havo/ vwo	Vwo	
Ik me hierin helemaal kan uitleven	85%	100%	96%	97%	**
Ik graag wedstrijden wil winnen	71%	54%	57%	42%	*
Ik sterker en gespierder wil worden	66%	57%	35%	39%	**
Een vriendje/vriendinnetje bij de sport zit	30%	33%	19%	46%	*
Ik meer zelfvertrouwen wil krijgen	45%	19%	33%	18%	**

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

In bijlage IV is tevens een tabel opgenomen waarin het al dan niet beoefenen van een sport in verenigingsverband uitgezet tegen de beweegredenen. Hieruit valt op te maken dat leerlingen welke sporten in verenigingsverband dit vooral doen omdat ze graag wedstrijden willen winnen. Uit de tabel komen nog drie duidelijke verschillen naar voren, leerlingen welke sporten in verenigingsverband doen dit om nieuwe vrienden te maken, een vriendje/vriendinnetje bij de sport zit, ze er later graag geld mee willen verdienen, deze drie verschillen zijn echter niet significant. Er mogen hier zodoende geen uitspraken over gedaan worden. De verschillen geven wel een tendens aan in de richting welke vooraf werd verwacht. Het is een logisch patroon. Dat er maar één verschil significant is kan komen door de kleine n (n=191).

#### *Factoranalyse beweegredenen*

Er is een factoranalyse uitgevoerd op de stellingen die te maken hebben met beweegredenen (zie tabel 6.7). Na de Varimax rotatie blijken niet alle stellingen in één component te komen,

maar in drie. Echter de eenvoudige structuur is niet geheel duidelijk. Er zijn meerdere items die op twee componenten laden. De eerste component wordt gevormd door de items, geld, sterker en gespierder, winnen, zelfvertrouwen en stoer. Dit zijn vooral items waarbij de opbrengst die de sport met zich meebrengt een rol speelt. De onderzoeker heeft zodoende deze component ‘opbrengst’ genoemd. Tot de tweede component behoren de items, vriendje/ vriendinnetje, nieuwe vrienden, ouders/ verzorgers en afvallen. Het gaat hier om zaken die buiten de sport liggen, waardoor deze component de naam ‘extern’ heeft gekregen van de onderzoeker. De derde component bevat de items, leuk, gezond en uitleven. De items behorende tot de derde component gaan vooral over een beleving die de sport teweegbrengt. Deze component is daarom ‘beleving’ genoemd door de onderzoeker. Uit de betrouwbaarheidsanalyse blijkt echter dat alleen component één voldoet aan een Cronbach’s Alpha  $\geq .60$  en zodoende de enige betrouwbare component is. In de regressieanalyse (zie paragraaf 6.5) zal daarom alleen de factor ‘opbrengst’ als afhankelijke worden meegenomen.

Tabel 6.7 Factoranalyse stellingen beweegredenen

Item	Component 1 Opbrengst	Component 2 Extern	Component 3 Beleving
Geld	,735		
Sterker en gespierder	,714		
Winnen	,600		,302
Zelfvertrouwen	,537	,382	
Stoer	,524	,337	
Vriendje/ vriendinnetje		,664	
Nieuwe vrienden		,643	
Ouders/ verzorgers		,612	
Afvallen		,558	
Leuk			,798
Gezond			,752
Uitleven			,580
Verklaarde variantie	17,75%	34,14%	48,13%
Cronbach’s Alpha	,650	,575	,554

## 6.4 (Fysiek) zelfbeeld

### 6.4.1 (Fysiek) zelfbeeld

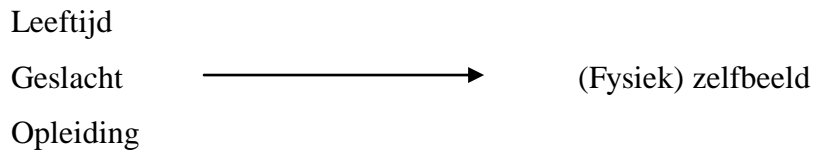
Aan alle leerlingen is gevraagd stellingen te beantwoorden die het onderliggende concept (fysiek) zelfbeeld meten. De verkregen percentages zijn weergegeven in tabel 6.8. Uit de tabel valt op te maken dat de ondervraagde leerlingen over het algemeen een positief (fysiek) zelfbeeld hebben. De indicatieve vragen worden vaak beantwoord met de antwoordcategorie 'eens'. De contra indicatieve vragen worden veelal beantwoord met de antwoordcategorie 'oneens'. Voor de volledige tabel, waarin alle antwoordcategorieën zijn opgenomen, zie bijlage III.

Tabel 6.8 (Fysiek) zelfbeeld

(n=272)	Oneens (%)	Eens (%)
Ik ben tevreden over mezelf als persoon	6%	88%
Ik voel mezelf gelukkig	8%	88%
Ik ben tevreden met mijn leven	9%	88%
De meeste mensen vinden mij aardig	3%	84%
Ik ben tevreden over mijn sportieve vaardigheden	13%	82%
Ik ben tevreden over hoe ik eruit zie	14%	79%
Ik ben goed in sport vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	27%	51%
Ik ben sterk vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	36%	43%
Ik ben snel vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	39%	40%
Ik ben populair bij leeftijdsgenoten	30%	39%

#### 6.4.2 Achtergrondkenmerken en (fysiek) zelfbeeld

Met behulp van kruistabellen is er gekeken naar verschillen in (fysiek) zelfbeeld aan de hand van achtergrondkenmerken (geslacht, leeftijd en opleiding) van de leerlingen.



De complete tabellen zijn terug te vinden in bijlage IV, omdat ze als geheel te groot zijn om op te nemen in de tekst. In tabel 6.9 worden de significante verschillen weergegeven op de stellingen voor (fysiek) zelfbeeld per geslacht. Uit de kruistabellen blijkt, ongeacht het onderscheid in achtergrondkenmerken, dat de leerlingen positief over zichzelf denken. Als er onderscheid tussen de leerlingen wordt gemaakt, doormiddel van de achtergrond kenmerken, valt op dat jongens een positiever (fysiek) zelfbeeld hebben dan meiden. De stellingen welke een significant verschil geven tussen jongens en meiden zijn: ik ben tevreden over mezelf, ik ben goed in sport vergeleken ,met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht, ik ben snel vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht, ik ben sterk vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht, ik ben tevreden over hoe ik eruit zie en ik ben tevreden over mijn sportieve vaardigheden.

Tabel 6.9: (Fysiek) zelfbeeld per geslacht

(n=272)	Jongen	Meisje	
Ik ben tevreden over mezelf als persoon	96%	89%	*
Ik ben tevreden over mijn sportieve vaardigheden	90%	80%	*
Ik ben tevreden over hoe ik eruit zie	91%	77%	**
Ik ben goed in sport vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	74%	52%	***
Ik ben sterk vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	63%	43%	**
Ik ben snel vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	62%	34%	***

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

Als wordt gekeken naar het opleidingsniveau, blijkt er weinig verschil te zijn tussen de verschillende opleidingsniveaus. Bovendien is er alleen een significant verschil op de stelling 'ik ben sterk vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht'. Leerlingen van het vmbo en de havo zijn het vaker eens met deze stelling dan de leerlingen uit en combi havo/vwo en het vwo. Leerlingen van het vwo achten zich minder goed in sport in vergelijking met leerlingen van de andere opleidingsniveaus. Dit verschil is echter niet significant. Tenslotte valt uit de kruistabellen op te maken dat naarmate de leerlingen ouder worden, men positiever tegenover zichzelf staat. Hier vallen echter geen significante verschillen waar te nemen.

#### *Factoranalyse (fysiek) zelfbeeld*

Op de stellingen die het (fysiek) zelfbeeld meten is een factoranalyse uitgevoerd. Na de Varimax rotatie blijken echter niet alle stellingen in één component te komen (zie tabel 6.10). In totaal zijn er drie componenten en de eenvoudige structuur is niet geheel duidelijk. Er zijn

meerdere items die op twee componenten laden. In de eerste component vallen de items, persoon, aardig, uiterlijk en populair. Dit zijn alle items waar het om de leerling zelf gaat, hoe de leerling zichzelf ziet, waardeert, dus hoe tevreden de leerling met zichzelf is. Deze component is daarom ‘tevredenheid’ genoemd door de onderzoeker. De items in de tweede component zijn, snel, goed in sport, sterk, sportieve vaardigheden en opkijken. De items in de tweede component gaan vooral over het fysiek kunnen van de leerling. Zodoende is de tweede component door de onderzoeker ‘fysiek’ genoemd. De derde component bevat de items leven en gelukkig. Deze items gaan over een gevoel dat de leerling van zichzelf of over zichzelf heeft. Aan de derde component heeft de onderzoeker daarom de naam ‘gevoel’ toegekend.

Tabel 6.10 Factoranalyse stellingen (fysiek) zelfbeeld

Item	Component 1 Tevredenheid	Component 2 Fysiek	Component 3 Gevoel
Persoon	,815		
Aardig	,750		
Uiterlijk	,725		
Populair	,504	,407	
Snel		,760	
Goed in sport		,687	
Sterk		,666	
Sportieve vaardigheden	,335	,654	
Leven			,861
Gelukkig			,837
Verklaarde variantie	23,11%	45,26%	62,13%
Cronbach's Alpha	,750	,700	,753

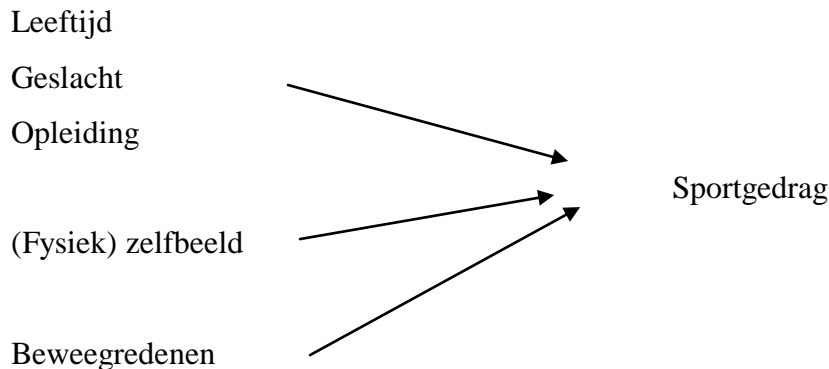
## 6.5 Regressieanalyse

De regressieanalyse heeft als doel ‘*de relatie tussen een enkele afhankelijke variabele en meerdere onafhankelijke variabelen vast te stellen. Middels de regressieanalyse kan men vaststellen of de onafhankelijk variabelen daadwerkelijk de afhankelijke variabelen beïnvloeden, en zo ja, in hoeverre deze dat doen*’ (De Vocht, 2006-2007).



### 6.5.1 Logistische regressieanalyse

Met behulp van een logistische regressieanalyse is gekeken welke variabelen een effect hebben op het al dan niet aan sport doen van de leerlingen.



Onafhankelijke variabelen zijn: geslacht, leeftijd, opleiding, (fysiek) zelfbeeld (de drie componenten uit de factoranalyse, zie tabel 6.10) en beweegredenen (de component ‘opbrengst’ uit de factoranalyse, zie tabel 6.7). De afhankelijke variabele is sportgedrag (beoefen je een sport, nee/ ja). Uit tabel 6.11 valt op te maken dat er een negatief significant effect is van opleiding op het sportgedrag. Vmbo is de referentiecategorie. Er is een significant verschil in sportgedrag tussen leerlingen van het vmbo en leerlingen van de havo en het vwo. De negatieve B’s betekenen dat leerlingen van het vmbo minder kans hebben om aan sport te doen dan leerlingen van de overige opleidingsniveaus. Dit is ook al uit de kruistabellen gebleken.

Opvallend is dat er geen significant verschil naar voren komt tussen het (fysiek) zelfbeeld en het sportgedrag. Dit werd naar aanleiding van de theorie wel verwacht. Aangenomen werd dat leerlingen met een positief (fysiek) zelfbeeld meer kans zouden hebben om aan sport te doen. Doordat dit niet uit de logistische regressieanalyse blijkt wordt er doormiddel van een meervoudige regressieanalyse gekeken of er wel een effect is van sportgedrag op het (fysiek) zelfbeeld (zie tabel 6.13).

Tabel 6.11 Logistische regressieanalyse op sportgedrag

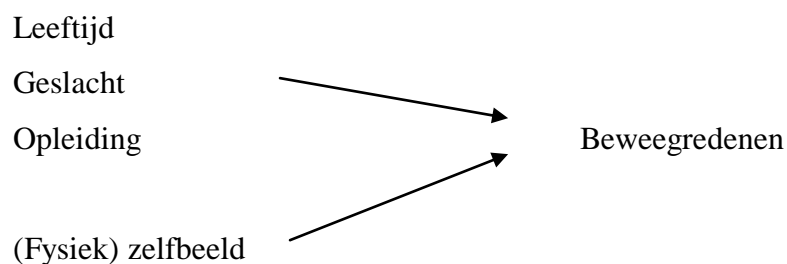
	Sportgedrag	
	B (logit)	Sig.
Geslacht	,211	,752
Leeftijd	,333	,271
Opleiding		,042*
Havo	-2,698	,023*
Combi havo/ vwo	-1,360	,233
Vwo	-1,598	,041*
(Fysiek) zelfbeeld;		
Tevredenheid	,286	,298
Fysiek	-,415	,168
Gevoel	,285	,266
Chi Square	15,487*	
-2LL	92,668	

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

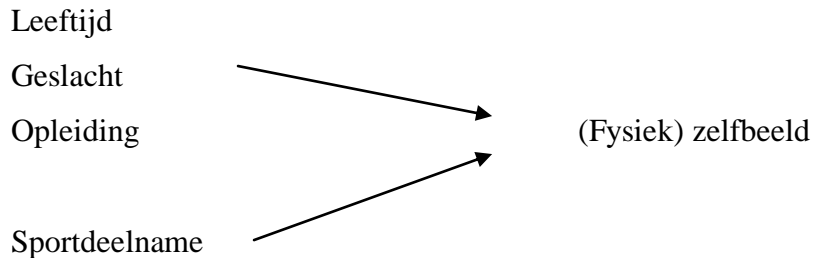
Referentiecategorie: vmbo

### 6.5.2 Meervoudige regressieanalyse

De resultaten van de meervoudige regressieanalyse op beweegredenen zijn in tabel 6.12 weergegeven en de resultaten van de meervoudige regressieanalyse op het (fysiek) zelfbeeld zijn weergegeven in tabel 6.13.



Bij de meervoudige regressieanalyse op beweegredenen zijn de onafhankelijke variabelen: geslacht, leeftijd, opleiding en (fysiek) zelfbeeld. Voor het (fysiek) zelfbeeld zijn gebruikt, de drie componenten die uit de factoranalyse naar voren zijn gekomen (zie tabel 6.10). De afhankelijke variabele is de component ‘opbrengst’, welke naar voren is gekomen tijdens de factoranalyse op de stellingen die te maken hebben met beweegredenen (zie tabel 6.7).



Bij de meervoudige regressieanalyse op het (fysiek) zelfbeeld zijn de onafhankelijke variabelen: geslacht, leeftijd, opleiding en sportdeelname. De afhankelijke variabelen zijn de drie componenten ‘tevredenheid’, ‘fysiek’ en ‘gevoel’, welke naar voren zijn gekomen tijdens de factoranalyse op de stellingen die te maken hebben met het (fysiek) zelfbeeld (zie tabel 6.10). In tabel 6.12 en 6.13 zijn weergegeven de B’s en de Beta’s. De B’s geven de hoeveelheid verandering in de afhankelijke variabele aan, wanneer de betreffende onafhankelijke variabele met één eenheid toeneemt, waarbij gecontroleerd wordt op de overige variabelen. Bovendien geven ze ook de richting van het effect aan. De Beta coëfficiënten geven een indicatie van het relatieve belang van iedere onafhankelijke variabele. Doormiddel van de t-toets wordt duidelijk of de effecten significant zijn.

Uit tabel 6.12 blijkt dat er positieve effecten zijn tussen de component ‘opbrengst’, welke tijdens de factoranalyse op de stellingen voor beweegredenen naar voren is gekomen, en de componenten ‘tevredenheid’ en ‘fysiek’, welke tijdens de factoranalyse op de stellingen voor (fysiek) zelfbeeld naar voren zijn gekomen. Er is een negatief significant effect van geslacht op beweegredenen. Dit betekent dat leerlingen met een positief (fysiek) zelfbeeld en jongens meer gemotiveerd zijn vanwege (fysieke) opbrengsten.

De variabele met het sterkste directe effect op de component ‘opbrengst’ is geslacht, doordat deze de hoogste absolute Beta-waarde heeft. Met behulp van ANOVA blijkt dat het gehele model significant is. De verklaarde variantie in de afhankelijke variabele door de onafhankelijke variabelen is 43%.

Tabel 6.12 Meervoudige regressieanalyse op de component opbrengst (beweegredenen)

	B	Beta	Sig.
Geslacht	-,795	-,395	,000***
Leeftijd	,039	,046	,573
Opleiding	-,070	-,109	,199
(Fysiek) zelfbeeld;			
Tevredenheid	,205	,203	,017*
Fysiek	,302	,286	,001***
Gevoel	-,074	-,077	,351
ANOVA (F)	11,037***		
R Square	,427		

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

Referentiecategorie: jongens

Uit tabel 6.13 valt op te maken dat er maar twee significante effecten zijn. Er is een negatief significant effect van opleiding op de component ‘tevredenheid’. Vmbo is de referentiecategorie wat betekent dat leerlingen van het vmbo meer tevreden zijn met zichzelf dan leerlingen van de overige opleidingsniveaus. Er is ook een negatief significant effect van geslacht op de component ‘fysiek’. Doordat jongens de referentiecategorie zijn betekent dit dat jongens meer tevreden zijn met hun fysieke zelf. Wat op valt, en wat ook bleek uit de logistische regressieanalyse, is dat er geen significant effect is tussen het sportgedrag en het (fysiek) zelfbeeld.

De variabele met het sterkste directe effect op de componenten ‘tevredenheid’, ‘fysiek’ en ‘gevoel’, zijn achtereenvolgens opleiding, geslacht en leeftijd, doordat deze de hoogste absolute Beta-waarde hebben. Met behulp van ANOVA blijkt dat alle drie de modellen niet significant zijn. De verklaarde variantie in de afhankelijke variabele door de onafhankelijke variabelen is voor de component ‘tevredenheid’ 6%, voor de component ‘fysiek’ 7% en voor de component ‘gevoel’ 3%.

Tabel 6.13 Meervoudige regressieanalyse op de componenten tevredenheid, fysiek en gevoel (zelfbeeld)

	Tevredenheid		Fysiek		Gevoel	
	B	Beta	B	Beta	B	Beta
Geslacht	-,086	-,043	-,384*	-,202	,147	,070
Leeftijd	-,051	-,060	,037	,046	-,124	-,139
Opleiding	-,125*	-,196	-,066	-,109	,040	,060
Sport ja/ nee	,236	,091	-,238	-,096	,164	,060
ANOVA (F)	2,025		2,408		1,063	
R Square	,061		,072		,033	

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

Referentiecategorie: jongens en vmbo

## 6.6 Slot

In dit hoofdstuk zijn de resultaten weergegeven. In het volgende hoofdstuk volgen de conclusies, aanbevelingen en reflectie. Er zal een terugkoppeling plaats vinden van de theorie en resultaten naar de onderzoeksvragen.

## 7. Conclusies & aanbevelingen

In dit hoofdstuk zal er een terugkoppeling plaats vinden op de probleemstelling van het onderzoek. Dit zal gedaan worden aan de hand van de onderzoeksvragen, met behulp van de theorie en de resultaten. Verder zullen er aanbevelingen worden gedaan voor verder onderzoek en zal er een reflectie worden gegeven op dit onderzoek.

### 7.1 Conclusie

De probleemstelling voor dit onderzoek luidt als volgt:

*Wat zijn de beweegredenen van jeugdige sporters met verschillende achtergrondkenmerken om sportief actief te zijn, en in hoeverre is (fysiek) zelfbeeld van invloed op het sportgedrag en de beweegredenen?*

Hieronder volgen de verschillende onderzoeksvragen, waar door middel van de theorie en de resultaten een antwoord op gegeven wordt.

*1: Welke beweegredenen hebben jeugdige sporters en is hierin een verschil tussen verenigingssporters en niet verenigingssporters?*

In het literatuurgedeelte zijn verschillende redenen naar voren gekomen waarom jongeren niet sporten of stoppen met sporten. De belangrijkste redenen die de niet-sportende jongeren aangeven zijn: geen tijd en geen zin. Sportuitval onder sportende jongeren blijkt in de meeste gevallen het gevolg van veranderende interesses en veranderingen in de school- of werksituatie. Hoekman (2007), Pijffers (2002) en Elling (2007) halen aan dat jongeren vooral vanwege de plezierbeleving, behoefte aan beweging, sociaal contact en ontspanning, aan sport doen. Een doel van het onderzoek was te achterhalen waarom leerlingen van het middelbaar onderwijs, in een leeftijd van 12 tot 18 jaar, sporten.

Verondersteld werd, op basis van eerder onderzoek, dat de leerlingen vooral sporten omdat ze het leuk vinden. Doormiddel van een twaalfstal stellingen is onderzocht welke beweegredenen voor de ondervraagde leerlingen het belangrijkste waren. Ongeacht geslacht, opleiding en leeftijd, sporten de leerlingen vooral omdat ze de sport leuk vinden (80%), omdat het gezond is (78%) en omdat ze zich er helemaal in kunnen uitleven (78%). Hieruit blijkt dat de resultaten van dit onderzoek de theorie bevestigen, dat vooral het plezier de belangrijkste

beweegreden is voor jongeren. Uit dit onderzoek is gebleken dat het grootse verschil in beweegredenen tussen de leerlingen welke hun sport in verenigingsverband beoefenen en de overige sportende leerlingen, is het winnen van wedstrijden. De leerlingen welke hun sport in verenigingsverband beoefenen doen dit vaker vanwege het element winnen dan de leerlingen welke hun sport niet in verenigingsverband beoefenen. Uit bovenstaande blijkt dat jongeren hun sport vooral beoefenen omdat ze het leuk vinden. Sportverenigingen kunnen hieruit opmaken dat ze minder eenzijdig competitiegericht moeten zijn, om zo een breder publiek te kunnen trekken. Als verenigingen jongeren meer te bieden hebben dan alleen het competitie element zouden ze hun wellicht langer kunnen binden en boeien, wat tot minder sportuitval in verenigingsverband zal leiden.

## *2: Wat is het effect van geslacht, leeftijd en opleiding op de beweegredenen van jeugdige sporters?*

De beweegredenen zijn, met behulp van een factoranalyse, te verdelen in drie componenten, opbrengst, extern en beleving. Tiessen-Raaphorst & Breedveld (2006) halen aan dat mannen, meer dan vrouwen, sporten om zich te meten met anderen en het overwinnen van de tegenstander. Uit onderzoek van Elling (2007) blijkt bovendien dat mannen, vaker dan vrouwen, het compensatiemotief noemen, en mannen meer gericht zijn op het leren van nieuwe vaardigheden en presteren. Vrouwen zijn veel meer lichaamsgeoriënteerd en sporten vooral uit gezondheidsoverwegingen.

In dit onderzoek komt naar voren dat jongens vaker sporten om te winnen, ze er (later) geld mee willen verdienen, ze er sterker en gespierder door worden en om meer zelfvertrouwen te krijgen. Meiden sporten juist vaker om af te vallen. Dit stemt overeen met de, op basis van eerdere onderzoeken, gestelde hypothese, dat jongens vaker dan meiden sporten omdat ze willen winnen. Bovendien sporten jongens vaker dan meiden om sterker en gespierder te worden, meer zelfvertrouwen te krijgen en omdat ze er (later) geld mee willen verdienen. Meiden sporten vaker dan jongens om af te vallen.

Op basis van dit onderzoek kan niet worden geconcludeerd dat er een effect van opleiding op de beweegredenen van middelbare scholieren is. Door de onderzoeker werd verondersteld dat jongeren van het vmbo minder met een achterliggend doel sporten, in vergelijking met leerlingen van andere opleidingsniveaus, maar vooral omdat ze zich er helemaal in kunnen uitleven. Uit dit onderzoek valt echter op te maken dat juist leerlingen van de andere

opleidingsniveaus, meer dan leerlingen van het vmbo, sporten omdat ze zich er helemaal in kunnen uitleven.

Als er een onderscheid wordt gemaakt in leeftijd, blijkt in dit onderzoek dat 17 jarige leerlingen, meer dan leerlingen uit andere leeftijdscategorieën, sporten om sterker en gespierder te worden. Door de onderzoeker werd verondersteld dat met het toenemen van de leeftijd beweegredenen met een achterliggend doel een belangrijkere rol zouden gaan spelen. Op basis van dit onderzoek kan deze hypothese niet worden bevestigd, omdat er geen significant effect is gevonden van leeftijd op beweegredenen.

### *3: Wat is het effect van geslacht, leeftijd en opleiding op het sportgedrag van jeugdige sporters en niet-sporters?*

In de rapportage sport 2008 geven Kamphuis & van den Dool aan dat over het algemeen jongens meer sporten dan meiden, al loopt het verschil terug. Het verschil in sportgedrag tussen mannen en vrouwen is vooral terug te vinden bij het sporten in team- en verenigingsverband. Mannen doen dit meer dan vrouwen. Uit dit onderzoek blijkt eveneens dat jongens (85%) meer aan sport doen dan meiden (80%). Als wordt gekeken naar het sporten in verenigingsverband is het verschil nog groter (jongens 75% en meiden 64%). Bovendien is er een sekseverschil gevonden na controle voor andere achtergrondvariabelen. Dit houdt in dat jongens meer kans hebben aan sport te doen dan meiden, wat overeenstemt met de hypothese, dat jongens meer aan sport doen dan meiden, vooral in verenigingsverband.

Kamphuis & van den Dool halen in de rapportage sport 2008 aan dat laagopgeleiden minder sporten dan hoogopgeleiden. Op basis van deze referentie werd verondersteld dat jongeren van het vwo en havo meer aan sport doen dan jongeren van het vmbo. Uit de resultaten is gebleken dat er een significant effect is van opleiding op het sportgedrag. Leerlingen van het vmbo hebben minder kans om aan sport te doen dan leerlingen van de overige opleidingsniveaus. De hypothese wordt op basis van de resultaten ondersteund.

Uit dit onderzoek zijn geen significante effecten gekomen ten aanzien van leeftijd. Er kan zodoende niet geconcludeerd worden dat leeftijd een effect heeft op het sportgedrag van middelbare scholieren. De hypothese, dat sportbeoefening afneemt met het toenemen van de leeftijd, wordt op basis van de resultaten niet ondersteund. Een mogelijke verklaring voor het feit dat de oudere jeugd (16 en 17 jarige) in dit onderzoek evenveel aan sport doen dan de



jongere jeugd (13 en 14 jarige) kan komen door de relatie leeftijd en opleiding. Uit de resultaten blijkt dat er wel een significant effect is van opleiding op het sportgedrag, leerlingen van het vmbo hebben minder kans om aan sport te doen. De oudere jeugd in dit onderzoek zijn vooral leerlingen van het vwo en de havo, welke dus meer kans hebben om aan sport te doen, waardoor er weinig verschil is in sportgedrag, in dit onderzoek, als wordt gekeken naar leeftijd.

*4: Wat is het effect van geslacht, leeftijd en opleiding op het (fysiek) zelfbeeld van jeugdige sporters en niet-sporters?*

Het (fysiek) zelfbeeld is, met behulp van een factoranalyse, te verdelen in drie componenten, 'tevredenheid', 'fysiek' en 'gevoel'.

Baremans (2002) haalt aan dat met name pubers en adolescenten (de doelgroep voor dit onderzoek) druk bezig zijn met hun lichaam. Er wordt als het ware een nieuwe 'ik' gevormd, door de vele lichamelijke veranderingen tijdens deze levensjaren, welke veel invloed hebben op jongeren. Gielen (2003) geeft weer dat het lichaam niet alleen feitelijk verandert in deze periode, het krijgt vooral een nieuwe betekenis. Jongeren worden in deze leeftijdsfase onzekerder over zichzelf en raken minder tevreden over hun fysieke zelf. Dit is van invloed op het zelfvertrouwen. Op basis van eerder onderzoek wordt gesteld dat het (fysiek) zelfbeeld tijdens de puberteit minder positief is, maar met het toenemen van de leeftijd het (fysiek) zelfbeeld ook zal toenemen.

In dit onderzoek is geen significant effect aangetoond van leeftijd op het (fysiek) zelfbeeld. Zodoende kan, naar aanleiding van dit onderzoek, niet geconcludeerd worden dat een toename in leeftijd gepaard gaat met een positiever (fysiek) zelfbeeld. Der halve wordt op basis van de resultaten de hypothese, dat met toenemen van de leeftijd het (fysiek) zelfbeeld stijgt, niet ondersteund.

Naar aanleiding van de resultaten kan worden gesteld dat jongens een positiever fysiek zelfbeeld hebben dan meiden, als wordt gekeken naar sportieve vaardigheden. Jongens zijn het meer eens met de stellingen welke vallen onder de component "fysiek". Voor de twee overige componenten "tevredenheid" en "gevoel" is geen significant effect aangetoond in dit onderzoek. De hypothese, dat jongens een positiever (fysiek) zelfbeeld hebben, wordt deels ondersteund.

Uit de resultaten valt op te maken dat leerlingen van het vmbo een positiever (fysiek) zelfbeeld hebben in vergelijking met leerlingen van de andere opleidingsniveaus, als gekeken wordt naar de component “tevredenheid”. Dit is verrassend te noemen, omdat de onderzoeker vooraf veronderstelde dat leerlingen van het vmbo een negatiever (fysiek) zelfbeeld zouden hebben dan leerlingen van andere opleidingsniveaus. De hypothesen, dat jongeren van het vmbo een negatiever (fysiek) zelfbeeld hebben dan leerlingen van het vwo en havo, wordt op basis van de resultaten verworpen.

*5: Is er een verschil in sportgedrag tussen jeugdigen met een positief zelfbeeld en jeugdigen met een negatief zelfbeeld?*

Het beeld dat een persoon van zichzelf heeft, bepaalt voor een groot deel zijn of haar functioneren op school, werk, privé en in de sport. Ieder persoon gedraagt zich naar het beeld dat men van zichzelf heeft. Geenen (2002) spreekt over een sterke invloed van het zelfbeeld op gedrag in het algemeen, maar ook op het sportgedrag. Maar uit de theorie blijkt dat er niet alleen een invloed bestaat van het (fysiek) zelfbeeld op het sportgedrag maar ook andersom. De zelfwaardering van iemand is een belangrijke maat voor de mate waarin iemand zich gelukkig voelt. Het bepaalt hoe iemand zichzelf waardeert. Uit de literatuur komt naar voren dat dit vaak gepaard gaat met fysieke activiteit. Zo stellen Bourdeaudhuij & Bouckaert dat *“mensen met een lage zelfwaardering bij aanvang van een trainingsprogramma in staat zouden zijn om met een verhoging van fysieke activiteit hun zelfwaardering te doen stijgen”* (Bourdeaudhuij & Bouckaert, 2000, p19).

Er werd door de onderzoeker aangenomen, op basis van eerder onderzoek, dat jeugdigen met een positief zelfbeeld vaker sporten dan jeugdigen met een negatief zelfbeeld. Uit de resultaten blijkt echter dat er geen significant effect is van het (fysiek) zelfbeeld op het sportgedrag van middelbare scholieren en andersom, waardoor de hypothese wordt verworpen. In tegenstelling tot andere relaties, zoals geslacht en opleiding, zijn de empirische relaties tussen sportgedrag en (fysiek) zelfbeeld veel minder hard. De resultaten zijn tegenstrijdig aan de theorie. Dit kan komen doordat dit onderzoek een beperkte doelgroep betreft en de onderzoeken als basis gebruikt voor dit onderzoek een grotere doelgroep betreft. Mogelijk is er onder andere leeftijds categorieën wel een verband tussen het (fysiek) zelfbeeld en het sportgedrag. Bovendien is er in dit onderzoek gekeken naar het sportgedrag in het algemeen. Er kan ook een onderscheid gemaakt worden in verschillende sporten en er zo mogelijk voor afzonderlijke sporten wel een verband kan worden aangetoond. Het is ook mogelijk dat de algemene assumptie, dat sporten gepaard gaat met een positiever zelfbeeld of

dat doormiddel van sport men een positiever zelfbeeld krijgt, helemaal niet zo sterk is. Andere verbanden uit dit onderzoek stemmen wel overeen met de literatuur. Het is derhalve mogelijk dat het verband tussen sport en het zelfbeeld helemaal niet zo duidelijk en sterk is als wordt beweerd in de literatuur.

*6: Wat is het effect van (fysiek) zelfbeeld op de beweegredenen van jeugdige sporters?*

Zowel het (fysiek) zelfbeeld en de beweegredenen zijn met behulp van een factoranalyse opgedeeld in drie componenten. Uit de resultaten is gebleken dat leerlingen met een positief zelfbeeld, dit zijn de leerlingen welke het meer eens dan oneens zijn over de stellingen behoorde tot de componenten “fysiek” en “tevredenheid”, vaker sporten vanwege de opbrengst die de sport levert. Deze leerlingen sporten vaker met een doel.

Vooraf werd door de onderzoeker verondersteld dat jongeren met een positief (fysiek) zelfbeeld minder met een achterliggend doel (sterker, meer zelfvertrouwen, afvallen etc.) sporten dan jongeren met een negatief (fysiek) zelfbeeld. Uit de resultaten kan worden opgemaakt dat dit niet het geval is en zodoende wordt de hypothese verworpen.

## **7.2 Aanbevelingen**

In deze paragraaf worden aanbevelingen gedaan gericht op de doelstelling van dit onderzoek.

De doelstelling van dit onderzoek is:

*Inzicht krijgen in de beweegredenen van jeugdige sporters met verschillende achtergrondkenmerken om sportief actief te zijn, en in hoeverre het (fysiek) zelfbeeld van invloed is op het sportgedrag en de beweegredenen, ten einde aanbevelingen te kunnen doen voor sportstimulering onder jongeren.*

### *Vragenlijst*

De vragenlijst schiet op verschillende punten tekort. Voor vervolgonderzoek dienen stellingen opgenomen te worden voor beweegredenen van niet-sporters. Dit om een beter totaal beeld te krijgen van het sportgedrag van jongeren. Het (fysiek) zelfbeeld is een belangrijke variabele in dit onderzoek. De stellingen, opgenomen in de vragenlijst, welke het (fysiek) zelfbeeld meten lenen zich hier niet voldoende voor. De resultaten geven een globaal beeld van het (fysiek) zelfbeeld, maar doordat het (fysiek) zelfbeeld een belangrijke variabele is dienen er voor vervolgonderzoek specifiekere vragen/stellingen hierover te worden opgenomen. Voor

vervolgonderzoek dient niet alleen gebruik te worden gemaakt van kwantitatief onderzoek maar ook van kwalitatief onderzoek. Dit kan dienen als aanvulling op het kwantitatief onderzoek. Door middel van interviews kan beter worden nagegaan wat er bij jongeren speelt. Er kan zo een duidelijker en inzichtelijker beeld worden gevormd wat de jongeren beweegt op sportgebied en wat voor beeld ze van zichzelf hebben en waarom. Vooral deze waarom vraag kan de onderzoeker een meer compleet inzicht geven. Er kunnen ook meer achtergrondkenmerken in het onderzoek worden opgenomen, zoals etniciteit en geloof, wat een nog duidelijker beeld zal geven over de invloed van verschillende achtergrondkenmerken op het sportgedrag, de beweegredenen en het (fysiek) zelfbeeld.

Het is bovendien raadzaam meerdere leeftijdscategorieën te onderzoeken. Dit biedt de mogelijkheid leeftijdsgroepen met elkaar te vergelijken om zo inzicht te krijgen in mogelijke omslagpunten in sportgedrag, beweegredenen en (fysiek) zelfbeeld.

### *Beweegredenen*

Met behulp van het onderzoek is inzicht verkregen in de beweegredenen van middelbare scholieren. Het onderzoek is echter te kleinschalig om inzicht te krijgen in de beweegredenen van alle middelbare scholieren in Nederland. Om hier inzicht in te krijgen is het vereist een grootschaliger onderzoek uit te voeren, waarin er ook duidelijk meer sprake is van spreiding. Bovendien is het belangrijk om ook inzicht te krijgen in de beweegredenen van niet-sporters om niet (meer) sportief actief te zijn. Door de beweegredenen van beide groepen met elkaar te vergelijken kan er worden ingespeeld op de belangrijkste redenen om niet aan sport te doen of te stoppen en op de belangrijkste beweegredenen om wel aan sport te doen. Door de beweegredenen om niet (meer) aan sport te doen weg te nemen en meer de nadruk te leggen op de beweegredenen om wel aan sport te doen, kan resulteren in een betere sportstimulering op maat onder jongeren. Dit met als mogelijk gevolg dat meer jongeren blijven en gaan sporten. Om dit te realiseren is het aan te raden sport nog meer aan school te koppelen, met aandacht voor eigentijdse sporten. Enthousiaste leerkrachten op scholen kunnen hierin bijdragen. Leerkrachten hebben het voordeel dat alle leerlingen de bewegingslessen dienen te volgen. Als leerkrachten zich in hun lessen meer richten op de aspecten welke jongeren leuk vinden aan sport is dat al een stap in de positieve richting. Doordat jongeren de bewegingslessen meer als leuk gaan ervaren en niet meer als verplichting zal dit positief doorwerken op het sportgedrag van de jongeren buiten school.

### *(Fysiek) zelfbeeld*

Met behulp van dit onderzoek is gebleken dat middelbare scholieren een positief (fysiek) zelfbeeld hebben. Dit geldt echter alleen op steekproefniveau. Het onderzoek leent zich niet voor uitspraken op populatie niveau. Het is raadzaam een grootschaliger onderzoek uit te voeren naar het zelfbeeld op het sportgedrag van jongeren en het effect tussen beide. In de conclusie is al naar voren gekomen dat uit dit onderzoek is gebleken dat er geen significant effect is tussen beide, maar uit de theorie komt duidelijk naar voren dat beide van invloed zijn op elkaar. Hieruit blijkt dat er tegenstrijdigheid is. Er moet derhalve voorzichtig worden omgegaan met uitspraken over het zelfbeeld in relatie tot sport. Het is belangrijk om een beter beeld te krijgen van het (fysiek) zelfbeeld van Nederlandse jongeren en het effect hiervan op het sportgedrag en de beweegredenen. Door meer inzicht te krijgen wat er speelt bij middelbare scholieren en wat de invloed hiervan is op het sportgedrag, kan er gericht worden ingespeeld op de sportstimulering onder jongeren (vanaf het middelbaar onderwijs), wat weer zal leiden tot minder sportuitval en meer sportende jongeren. Om meer inzicht te krijgen in wat er speelt bij jongeren is het realiseren van een structureel samenwerkingsverband in de driehoek gemeente, onderwijs en sport raadzaam. Jongeren kunnen zo vanuit meerdere invalshoeken worden belicht, wat een beter totaal beeld zal opleveren.

### *Sportstimulering*

Uit bovenstaande is gebleken dat aanbevelingen ten aanzien van sportstimulering onder jongeren moeilijk is met de resultaten verkregen uit dit onderzoek. Er dient eerst meer inzicht te worden verkregen over de beweegredenen van sportende en niet-sportende jongeren in Nederland en het (fysiek) zelfbeeld van deze jongeren. Met de resultaten van dit onderzoek kan gesteld worden dat jongeren de sport met plezier moeten kunnen doen en ze het leuk vinden. Dit is de belangrijkste beweegreden voor jongeren om aan sport te doen.

Verenigingen, teams en trainers dienen ten eerste te zorgen voor een gezellige en leuke sfeer zodat de jongeren het naar hun zin hebben, wat voor minder sportuitval moet zorgen. Het creëren van een omgeving die beweging stimuleert is hierbij een vereiste. Om jongeren meer bewust van zichzelf en hun sportgedrag te maken kunnen er op scholen voorlichtingen gegeven worden over het belang van bewegen, over het eigen beweeggedrag, de beweegnorm en sportvoorzieningen. Onder het kopje (fysiek) zelfbeeld werd al gesproken over een structureel samenwerkingsverband tussen gemeente, onderwijs en sport. Een betere samenwerking tussen scholen en sportverenigingen kan er toe leiden dat er op scholen meer

gesport wordt en er meer scholieren naar sportverenigingen gaan. Dit kan door de aanwezige sportfaciliteiten ook open te stellen buiten schooluren. Een andere mogelijkheid is, om in het teken van stages, het mogelijk te maken voor jongeren om als vrijwilliger bij een sportvereniging aan de slag te gaan, zodat ze meer bekend raken met de sportverenigingen in de omgeving. De gemeente kan zorg dragen voor het verspreiden en uitbreiden van bewegingsstimulerende voorzieningen als voetbalveldjes, skatebaan etc.

### **7.3 Reflectie**

In dit onderzoek komt naar voren dat het (fysiek) zelfbeeld geen effect heeft op het sportgedrag. Andersom geldt hetzelfde. Uit de theorie blijkt juist het tegendeel. Doordat de resultaten de theorie op dit punt niet bevestigen is het aan te raden dit verder te onderzoeken. Wel blijkt er een effect te zijn van de verschillende achtergrondkenmerken op het sportgedrag, de beweegredenen en het (fysiek) zelfbeeld.

De vragenlijst gebruikt voor dit onderzoek was op voorhanden al beschikbaar. Dit maakte het in eerste instantie makkelijker het onderzoek te realiseren. Achteraf is gebleken dat de vragenlijst zich niet voldoende leende ten aanzien van de doelstelling. Een zwak punt van dit onderzoek is dat de middelbare scholieren geen goede afspiegeling zijn van de populatie. Er zaten bijna geen middelbare scholieren in dit onderzoek die niet aan sport doen. Om een vergelijking te kunnen maken tussen beide groepen is een gelijk aantal sportende en niet-sportende jongeren een vereiste. Er zijn ook geen scholen opgenomen in het onderzoek uit grote steden. In de grote steden zijn vaak toch meer jongeren met problemen. Doordat deze nu grotendeels buiten beschouwing zijn gelaten, kan de oorzaak zijn dat het merendeel van de middelbare scholieren een positief (fysiek) zelfbeeld heeft en er zodoende geen significante verschillen zijn gevonden ten aanzien van het sportgedrag en het (fysiek) zelfbeeld.

## Literatuurlijst

- Baremans, B. (2002). Menselijk gedrag. In B. Baremans; B. Geenen; D. Hiensch; D. Kamphuis; A. Luderus; I. Mol; M. Nagy; B. Nicolay & N. Rijvers (red.), *Sport en gedrag* (p. 13-17). Arnhem: Angerenstein
- Baremans, B. (2002). Zelfbeeld. In B. Baremans; B. Geenen; D. Hiensch; D. Kamphuis; A. Luderus; I. Mol; M. Nagy; B. Nicolay & N. Rijvers (red.), *Sport en gedrag* (p. 27-33). Arnhem: Angerenstein
- Berger, R. M., & Holmes, J. R. (2000). *Self-concepts and self-concept. Change: A status dynamic approach*. Psychotherapy. P. 36
- Boeck, X. de & Man, L. de. (2005). *Gedragswetenschappen. Samen leven*. Brussel: Uitgeverij De Boeck
- Boer, B. (2002). Motivatie. In B. de Boer; B. van Driel; R. Janssen; H. Mackaaij & S. Pittersma (red.). *Regel het maar* (p. 69-72). Arnhem: Angerstein
- Bourdeaudhuij, I. de & Bouckaert, J. (2000). *Fysieke activiteit & gezondheid*. Gent: Universiteit Gent
- Breedveld, K. & Tiessen-Raaphorst, A. (2006). Beoefening. In K. Breedveld & A. Tiessen-Raaphorst (red.). *Rapportage sport 2006* (p. 83-90). Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau
- Breedveld, K. (2006). Verschillen in sportdeelname. In K. Breedveld & A. Tiessen-Raaphorst (red.), *Rapportage sport 2006* (p. 312). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- Breedveld, K. (2006). Verschillen in sportdeelname. In K. Breedveld & A. Tiessen-Raaphorst (red.), *Rapportage sport 2006* (p. 312). Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau

- Brug, H. H. van der & Horstmanshoff, M. A. (2001). *Sportgedrag jongeren in Amsterdam*. 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut
- Bryman, A. (2004). *Social Research Methods*. Oxford: University Press
- Buisman, A. & Middelkamp, J. (2001). *Jeugdsport: Een verhaal apart*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg
- Cuyvers, G. (1994). *Wie denk je dat je bent? Het zelfbeeld: een synthese*. Antwerpen: CODA
- Elling, A. (2002). *Ze zijn er (niet) voor gebouwd: In- en uitsluiting in de sport naar sekse en etniciteit*. Nieuwegein: Arko Sports Media
- Elling, A.; Maasen, C. & Pouw, D. (2007). *Sport is goed voor een ander*. 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut
- Elling, A. (2007). *Het voordeel van thuis spelen. Sociale betekenissen en in- en uitsluitingsmechanismen in sportloopbanen*. 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut.
- Encyclo. Online encyclopedie. <http://www.encyclo.nl/begrip/competentie>, opgehaald op 22 december 2008
- Erikson, E. H. (1974). *Jeugd, identiteit en crisis*. Utrecht/Antwerpen: Het Spectrum
- Fox, E. L.; Bowers, R. W. & Foss, M. L. (2001). *Fysiologie. Voor lichamelijke opvoeding, sport en revalidatie*. Maarssen: Elsevier gezondheidszorg
- Gallahue, D. L. & Ozman, J. C. (2002). *Understanding motor development. Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw-Hill Higher Education
- Geenen, B. (2002). De puberteit. In B. Baremans; B. Geenen; D. Hiensch; D. Kamphuis; A. Luderus; I. Mol; M. Nagy; B. Nicolay & N. Rijvers (red.), *Sport en gedrag* (p. 161-168). Arnhem: Angerenstein



- Geenen, B. (2002). De Adolescentie. In B. Baremans; B. Geenen; D. Hiensch; D. Kamphuis; A. Luderus; I. Mol; M. Nagy; B. Nicolay & N. Rijvers (red.), *Sport en gedrag* (p. 171-175). Arnhem: Angerenstein
  
- Gielen, G. (2003). *Onaanrekkelijk? Beeldvorming over het belang van fysieke aantrekkelijkheid*. Antwerpen – Apeldoorn: Garant
  
- Hoekman, R.; Meulen, R. van der.; Lucassen, J.; Elling, A. & Breedveld, K. (2007). *Sporters in beeld. Sportmonitor 2005-2006*. 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut
  
- Hoekman, R. (2007). Sportuitval, het hoort erbij. In A. Elling; K. Breedveld & R. Meulen (red.). *Sport in het kort. Het nationaal sport onderzoek* (p. 16-20). 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut
  
- Kamphuis, C. & Dool, R. van den. (2008). Sportdeelname. In K. Breedveld; C. Kamphuis & A. Tiessen-Raaphorst (red.). *Rapportage sport 2008* (p.74-97). Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau/ Mulier Instituut
  
- Kohlberg, L; Levine, C. & Hower, A. (1983). *Moral stages; a current formulation and a response to critics*. Basel, New York: Karger
  
- Manders, T. H. & Kropman, J. (1982). *Sportbeoefening: Drempels en Stimulansen*. Nijmegen: Instituut voor toegepaste sociologie
  
- Marivoet, M. (1975). *Sociale determinanten van het sportgedrag bij de jeugd*. Leuven: K.U.Leuven
  
- Martelaer, K. de & Postma, T. (1999). *Levenslang zwemmen. School, club, vrijetijd*. Gent: Publicatiefonds voor Lichamelijke Opvoeding
  
- Meijs, J. (1996). *Puberteit: de smalle weg naar innerlijke vrijheid*. Zeist: Uitgeverij Christoffor

- Mulier Instituut. Centrum voor sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek.  
<http://www.mulierinstituut.nl/monitoring/rso/verantwoording>, opgehaald op 03 februari 2009
- Nicolay, B. (2002). Motivatie. In B. Baremans; B. Geenen; D. Hiensch; D. Kamphuis; A. Luderus; I. Mol; M. Nagy; B. Nicolay & N. Rijvers (red.), *Sport en gedrag* (p.211-215). Arnhem: Angerenstein
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual*. Berkshire: Open University Press
- Piaget, J. (1969). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press
- Poel, H. van der. (1999). *Tijd voor vrijheid. Inleiding tot de studie van de vrijetijd*. Amsterdam: Boom
- Pijffers, B. (2002). *Sport en maatschappij*. Arnhem: Angerenstein
- Selman, R. & Bryne, D. (1980). *Adolescence*. California: University of California
- Tiessen-Raaphorst, A & Breedveld, K. (2008). Betrokkenheid: meningen, bezit, volgers, toeschouwers en vrijwilligers. In K. Breedveld; C. Kamphuis & A. Tiessen-Raaphorst (red.). *Rapportage sport 2008* (p.107-112). Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau/ Mulier Instituut
- Tiessen-Raaphorst, A & Haan, J. de. (2008). Maatschappelijke ontwikkelingen. In K. Breedveld; C. Kamphuis & A. Tiessen-Raaphorst (red.). *Rapportage sport 2008* (p.74-97). Den Haag: Sociaal Cultureel Planbureau/ Mulier Instituut
- Tweede Kamer der Staten-Generaal. (1996). *Sportbeleid*. 's-Gravenhage: Sdu Uitgevers. P. 6
- Vandale.  
<http://www.vandale.nl/vandale/opzoeken/woordenboek/?zoekwoord=competentie>, opgehaald op 29 november 2008

- Veerman, J. W., Straathof, M. A., Treffers, P. D., Van Den Bergh, B. R., & ten Brink, L. T. (1997). *Competentiebelevingsschaal voor kinderen: handleiding*. Lisse: Swets & Zeitlinger
  
- Visscher, C. (2000). *Doofheid en sport. Over de betekenis van doof zijn voor sportprestaties, lichamelijke fitheid, sportieve competentie en sociale acceptatie*. Groningen: Bewegingswetenschappen
  
- Vocht, A. de (2006-2007). *Basishandboek SPSS 14 voor Windows*. Utrecht. Bijleveld Press
  
- Wit, J. de & Veer, G. van der. (1993). *Psychologie van de adolescentie*. Baarn: HB uitgevers
  
- Wijsman, E. (2001). *Psychologie en sociologie*. Groningen: Wolters-Noordhoff

## Bijlagen

### Bijlage I Vragenlijst

#### Onderzoek 'Sport en Maatschappij'

Beste jongens en meiden,

Deze vragenlijst hoort bij een groot onderzoek naar de betekenis van sport dat wij op verschillende scholen in Nederland uitvoeren. De vragen gaan over jezelf en over jouw ervaringen met sport. Ook als je niet aan sport doet, willen we graag dat je een aantal vragen beantwoordt.

- Je mag steeds één antwoord per vraag aankruisen.
- Bij sommige vragen moet je zelf iets invullen.
- Lees de vraag eerst goed door en vul daarna het antwoord in.
- Alleen wanneer je het echt niet weet of wanneer de vraag niet op jou van toepassing is, kruis je het vijfde vakje onder 'weet niet/ niet van toepassing' aan.
- Wanneer je per ongeluk een verkeerd antwoord aangekruist hebt, kun je dit verbeteren door het vierkantje zwart te maken en het juiste vakje aan te kruisen:

#### VOORBEELDVRAAG: (HOEF JE NIET IN TE VULLEN!)

Kruis aan hoeverre je het eens bent met de volgende uitspraken:

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens	Weet niet/ Niet van toepassing
Ik vind sport					
Het leukste dat er bestaat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wanneer je het hier helemaal mee eens bent, dan zet je een kruisje in het vierde vakje. Dan ziet het er zo uit:

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens	Weet niet/ Niet van toepassing
Ik vind sport					
Het leukste dat er bestaat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alvast bedankt voor jullie medewerking!



9. Welke sport beoefen je daarna het meest? *Wanneer je maar één sport doet, ga door naar vraag 10.*

Naam sport 2:

Hoe lang beoefen je deze sport al?			Hoe vaak per week doe je deze sport?				Doe je deze sport bij een sportvereniging?	
Minder dan 1 jaar	1 tot 2 jaar	2 jaar of langer	Minder dan 1 keer	1 keer	2 keer	3 keer of meer	ja	nee
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. In hoeverre ben je het met de volgende uitspraken eens of oneens over de reden waarom je aan je belangrijkste sport doet.

	Helemaal niet eens	Niet eens	Mee eens	Helemaal mee eens	Weet niet/ Niet van toepassing
Ik doe aan sport omdat ...					
ik graag wedstrijden wil winnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ik meer zelfvertrouwen wil krijgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ik me hierin helemaal kan uitleven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ik sterker en gespierder wil worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
een vriendje/vriendinnetje bij de sport zit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ik nieuwe vrienden wil maken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
het gezond is voor mijn lichaam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ik het leuk vind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ik wil afvallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ik het stoer vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ik hier (later) graag geld mee wil verdienen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
het moet van mijn ouders/verzorgers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anders, nl.:					
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. De volgende uitspraken gaan over welke invloed jouw belangrijkste sport op jou heeft.

Door het beoefenen van sport...	Helemaal <b>niet</b> mee eens	<b>Niet</b> mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens	Weet niet/ Niet van toepassing
krijg ik respect van andere sporters.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
krijg ik respect van mijn ouders en familie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
krijg ik respect van vrienden en klasgenootjes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
denken anderen dat ik agressief ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
heb ik meer discipline gekregen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
voel ik me minder vaak boos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
heb ik meer respect gekregen voor mensen die anders zijn dan ik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
heb ik sporters van andere culturen ontmoet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
voel ik me veiliger op school.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
voel ik me prettiger dan voor ik deze sport deed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vecht ik vaker op straat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
heb ik meer zelfvertrouwen gekregen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
voel ik me veiliger op straat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
leer ik respect te hebben voor iedereen in de sport, ook als ze niet zo goed zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ben ik rustiger geworden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. De volgende uitspraken gaan over de trainer van jouw belangrijkste sport. *Als je geen trainer hebt, kruis dan 'niet van toepassing' aan.*

De trainer...	Helemaal <b>niet</b> mee eens	<b>Niet</b> mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens	Weet niet/ Niet van toepassing
is erg goed in zijn sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vindt goed presteren erg belangrijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
behandelt iedereen gelijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
is erg streng.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
is erg betrokken bij de sporters.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stelt duidelijke regels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
luistert naar onze mening.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
geeft straf wanneer sporters zich niet aan de regels houden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vindt samenwerken belangrijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
wil dat iedereen op tijd komt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
is geïnteresseerd in mij als persoon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
accepteert geen tegenspraak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. De volgende uitspraken gaan over de mensen in jouw omgeving.

	Helemaal <b>niet</b> mee eens	<b>Niet</b> mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens	Weet niet/ Niet van toepassing
Ik vertrouw andere mensen niet snel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Met mijn ouders/verzorgers kan ik goed over persoonlijke problemen praten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Met mijn vrienden kan ik goed over persoonlijke problemen praten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Met anderen waar ik samen mee sport kan ik goed over persoonlijke problemen praten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn ouders/verzorgers zijn erg belangrijk voor me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn vrienden zijn erg belangrijk voor me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn medesporters zijn erg belangrijk voor me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



14. De volgende uitspraken gaan over jezelf.

	Helemaa l <b>niet</b> mee eens	<b>Niet</b> mee eens	Mee eens	Helemaa l mee eens	Weet niet/ Niet van toepassin g
Ik ben tevreden over mijn sportieve vaardigheden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb weinig vrienden of vriendinnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben populair bij leeftijdsgenoten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben tevreden over hoe ik eruit zie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb vrienden uit verschillende culturen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben sterk vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben snel vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De meeste mensen vinden mij aardig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben goed in sport vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben tevreden over mezelf als persoon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben snel boos of geïrriteerd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben tevreden met mijn leven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het leuk om ruzie uit te lokken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het leuk als anderen tegen mij op kijken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik ergens boos over ben, ga ik het liefst sporten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel mezelf gelukkig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik krijg vaak te maken met discriminatie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. De volgende uitspraken gaan over wat je doet.

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens	Weet niet/ Niet van toepassing
Ik gedraag me meestal zoals het hoort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik help mijn vrienden regelmatig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb wel eens vrijwilligerswerk gedaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik verniel wel eens dingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kom altijd op tijd op afspraken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik houd altijd rekening met anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben wel eens betrokken bij vechtpartijen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb wel eens dingen gestolen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik doe mijn best op school.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik bedreig anderen wel eens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben vaak op straat met m'n vrienden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb vaak ruzie op school/straat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**KIJK OP DE ACHTERKANT VOOR DE LAATSTE VRAAG!**

16. De volgende uitspraken gaan over jouw ideeën en meningen.

	Helemaal <b>niet</b> mee eens	<b>Niet</b> mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens	Weet niet/ Niet van toepassing
Mijn vrienden en klasgenootjes vinden het stom dat ik aan sport doe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn ouders en familie vinden het stom dat ik aan sport doe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn ouders zijn erg betrokken bij mijn sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als je wordt aangevallen, mag je geweld gebruiken om je te verdedigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als iemand je uitscheldt, mag je geweld gebruiken om je te verdedigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het goed dat meisjes en jongens evenveel mogen/gelijke rechten hebben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik keur homoseksualiteit af.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veel allochtone Nederlanders passen zich onvoldoende aan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het maakt mij niet uit hoe iemand eruit ziet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als mijn beste vriend(in) zou vertellen dat hij/zij homoseksueel is, zou ik meteen de vriendschap verbreken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind dat je moet trouwen met iemand van hetzelfde geloof.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Dit is het einde van de vragenlijst. Dank je wel voor je medewerking!**

<b>Opmerkingen:</b>
---------------------

## Bijlage II Operationalisatie

<b>Eigenschappen</b>	<b>Dimensie</b>	<b>Indicator</b>	<b>Vragen</b>
Abstract en complex	Termen komen letterlijk uit de definitie van het eigenschapbegrip	Kleine meeteenheden per dimensie	Concreet meetbaar, met vastgelegd waardengebied per indicator
<b>Levensjaren:</b> Het aantal jaar dat iemand tot nu toe geleefd heeft	Jaren	Leeftijd	1: Wat is je geboortedatum?
<b>Sekse:</b>  Of een persoon een man of een vrouw is.	Man of vrouw	Geslacht	2: Ben je een jongen of een meisje?
<b>Opleidingsniveau:</b>  Het niveau van een opleiding die wordt gevolgd.	Opleiding	Niveau	7: Welke opleiding volg je?
<b>Sportgedrag:</b>  Welke sporten de leerlingen in hun vrijetijd beoefenen.	Persoonlijke sportbeoefening	Belangrijkste sport	8: Welke sport beoefen je het meest? -Hoe lang beoefen je deze sport al? -Hoe vaak per week doe je deze sport? -Doe je deze sport bij een sportvereniging? 9: Welke sport beoefen je daarna het meest? -Hoe lang beoefen je deze sport al? -Hoe vaak per week doe je deze sport? -Doe je deze sport bij een sportvereniging?
<b>Beweegredenen:</b>  Redenen om aan sport te doen.	Verskillende beweegredenen, motieven om aan sport te doen.	Beweegredenen om aan belangrijkste sport te doen.	10: In hoeverre ben je het met de volgende uitspraken eens of oneens over de reden waarom je aan je belangrijkste sport doet. -Ik doe aan sport omdat ik graag wedstrijd wil winnen.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-ik meer zelfvertrouwen wil krijgen.</li> <li>-ik me hierin helemaal kan uitleven.</li> <li>-ik sterker en gespierder wil worden.</li> <li>-een vriendje/vriendinnetje bij de sport zit.</li> <li>-ik nieuwe vrienden wil maken.</li> <li>-het gezond is voor mijn lichaam.</li> <li>-ik het leuk vind.</li> <li>-ik wil afvallen.</li> <li>-ik het stoer vind.</li> <li>-ik hier later) graag geld mee wil verdienen.</li> <li>-het moet van mijn ouders/verzorgers</li> <li>-anders, nl:</li> </ul>
<p><b>Fysiek zelfbeeld:</b></p> <p>Dit is de persoonlijke, subjectieve benadering, gedachtegang van een persoon zijn of haar fysieke zelf.</p>	Gedachtegang.	Hoe de leerling zichzelf ziet en waardeert. Het beeld dat de leerling over zichzelf heeft.	<p>14: De volgende uitspraken gaan over jezelf.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ik ben tevreden over mijn sportieve vaardigheden.</li> <li>-Ik heb weinig vrienden of vriendinnen.</li> <li>-Ik ben populair bij leeftijdsgenoten.</li> <li>-Ik ben tevreden over hoe ik eruit zie.</li> <li>-Ik ben sterk vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht.</li> <li>-Ik ben snel vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht.</li> <li>-De meeste mensen vinden mij aardig.</li> <li>-Ik ben goed in sport vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht.</li> <li>-Ik ben tevreden over mezelf als persoon.</li> <li>-Ik ben tevreden met mijn leven.</li> </ul>

			-Ik voel me gelukkig.
		Invloed van sport op de leerling	<p>11: De volgende uitspraken gaan over welke invloed jouw belangrijkste sport op jou heeft.</p> <p>-Door het beoefenen van sport heb ik meer zelfvertrouwen gekregen.</p>

## Bijlage III Frequentietabellen

### Beweegredenen

Ik doe deze sport omdat...	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens	Weet niet/ Niet van toepassing
Ik graag wedstrijden wil winnen	6.2%	28.7%	32.4%	12.5%	3.3%
Ik meer zelfvertrouwen wil krijgen	15.8%	38.6%	19.9%	3.7%	5.1%
Ik me hierin helemaal kan uitleven	0.7%	4.4%	37.9%	39.7%	0.4%
Ik sterker en gespierder wil worden	10.7%	28.3%	27.6%	12.1%	4.4%
Een vriendje/vriendinnetje bij de sport zit	22.8%	29.0%	22.4%	3.7%	5.1%
Ik nieuwe vrienden wil maken	17.6%	29.4%	26.5%	4.8%	4.8%
Het gezond is voor mijn lichaam	0.4%	3.7%	34.9%	43.0%	1.1%
Ik het leuk vind	0%	1.5%	20.2%	60.3%	1.1%
Ik wil afvallen	29.0%	29.8%	12.9%	5.5%	4.8%
Ik het stoer vind	22.8%	35.7%	17.3%	2.9%	4.4%
Ik hier (later) graag geld mee wil verdienen	26.8%	30.9%	12.5%	7.7%	4.4%
Het moet van mijn ouders/ verzorgers	48.5%	23.2%	6.6%	1.5%	2.9%

**(Fysiek) zelfbeeld**

	Helemaal niet mee eens	Niet mee eens	Mee eens	Helemaal mee eens	Weet niet/ Niet van toepassing
Ik ben tevreden over mijn sportieve vaardigheden	1.1%	12.1%	57.7%	24.6%	2.9%
Ik heb weinig vrienden of vriendinnen	50.7%	42.3%	3.3%	1.1%	1.5%
Ik ben populair bij leeftijdsgenoten	4.4%	25.7%	32.7%	6.2%	29.4%
Ik ben tevreden over hoe ik eruit zie	2.9%	11.0%	64.0%	15.4%	5.9%
Ik ben sterk vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	6.6%	29.0%	34.6%	8.5%	20.2%
Ik ben snel vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	6.2%	32.7%	30.5%	9.6%	19.5%
De meeste mensen vinden mij aardig	0%	2.9%	65.1%	18.4%	11.8%
Ik ben goed in sport vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	3.7%	23.2%	37.9%	12.9%	19.5%
Ik ben tevreden over mezelf als persoon	0.7%	5.5%	63.2%	24.6%	4.4%
Ik ben snel boos of geïrriteerd	15.8%	46.7%	24.3%	7.7%	4.8%
Ik ben tevreden met mijn leven	0.7%	7.7%	57.4%	30.9%	2.6%
Ik vind het leuk als anderen tegen mij op kijken	8.5%	33.5%	36.0%	8.1%	11.8%
Ik voel mezelf gelukkig	1.5%	6.2%	59.2%	29.0%	2.2%



## Bijlage IV Kruistabellen

### Beweegredenen

Kruistabel: Beweegredenen per geslacht (% eens)

Ik doe deze sport omdat... (n=225)	Jongen	Meisje	
Ik het leuk vind	99%	98%	-
Het gezond is voor mijn lichaam	93%	98%	-
Ik me hierin helemaal kan uitleven	91%	98%	*
Ik graag wedstrijden wil winnen	71%	33%	***
Ik sterker en gespierder wil worden	65%	30%	***
Ik nieuwe vrienden wil maken	40%	41%	-
Een vriendje/vriendinnetje bij de sport zit	30%	38%	-
Ik meer zelfvertrouwen wil krijgen	39%	16%	***
Ik het stoer vind	30%	19%	-
Ik hier (later) graag geld mee wil verdienen	34%	13%	***
Ik wil afvallen	16%	36%	***
Het moet van mijn ouders/ verzorgers	7%	15%	*

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

Kruistabel: Beweegredenen per opleiding (% eens)

Ik doe deze sport omdat... (n=225)	Vmbo	Havo	Combi havo/ vwo	Vwo	
Ik het leuk vind	100%	94%	100%	98%	-
Het gezond is voor mijn lichaam	97%	94%	93%	97%	-
Ik me hierin helemaal kan uitleven	85%	100%	96%	97%	**
Ik graag wedstrijden wil winnen	71%	54%	57%	42%	*
Ik sterker en gespierder wil worden	66%	57%	35%	39%	**
Ik nieuwe vrienden wil maken	36%	43%	38%	43%	-
Een vriendje/vriendinnetje bij de sport zit	30%	33%	19%	46%	*
Ik meer zelfvertrouwen wil krijgen	45%	19%	33%	18%	**
Ik het stoer vind	23%	25%	26%	28%	-
Ik hier (later) graag geld mee wil verdienen	35%	22%	29%	18%	-
Ik wil afvallen	34%	19%	16%	22%	-
Het moet van mijn ouders/ verzorgers	3%	8%	14%	17%	-

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

Kruistabel: Beweegredenen per leeftijd (% eens)

Ik doe deze sport omdat...	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar	17 jaar	
(n=225)						
Ik het leuk vind	100%	99%	98%	96%	100%	-
Het gezond is voor mijn lichaam	92%	96%	98%	93%	100%	-
Ik me hierin helemaal kan uitleven	91%	91%	97%	91%	100%	-
Ik graag wedstrijden wil winnen	53%	61%	52%	54%	62%	-
Ik sterker en gespierder wil worden	31%	59%	48%	54%	69%	*
Ik nieuwe vrienden wil maken	18%	42%	48%	43%	39%	-
Een vriendje/vriendinnetje bij de sport zit	24%	34%	31%	45%	31%	-
Ik meer zelfvertrouwen wil krijgen	20%	42%	29%	24%	17%	-
Ik het stoer vind	18%	28%	29%	21%	33%	-
Ik hier (later) graag geld mee wil verdienen	21%	36%	22%	21%	33%	-
Ik wil afvallen	22%	20%	28%	27%	25%	-
Het moet van mijn ouders/ verzorgers	11%	9%	7%	14%	8%	-

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

Kruistabel: Beweegredenen per verenigingsverband (% eens)

Ik doe deze sport omdat...	Ja	Nee	
(n=225)			
Ik het leuk vind	98%	96%	-
Het gezond is voor mijn lichaam	94%	100%	-
Ik me hierin helemaal kan uitleven	94%	87%	-
Ik graag wedstrijden wil winnen	60%	23%	***
Ik sterker en gespierder wil worden	51%	44%	-
Ik nieuwe vrienden wil maken	43%	27%	-
Een vriendje/vriendinnetje bij de sport zit	36%	18%	-
Ik meer zelfvertrouwen wil krijgen	31%	27%	-
Ik het stoer vind	26%	30%	-
Ik hier (later) graag geld mee wil verdienen	28%	14%	-
Ik wil afvallen	22%	19%	-
Het moet van mijn ouders/ verzorgers	10%	18%	-

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

**(Fysiek) zelfbeeld**

Kruistabel: (Fysiek) zelfbeeld per geslacht

(n=272)	Jongen	Meisje	
Ik ben tevreden over mezelf als persoon	96%	89%	*
Ik voel mezelf gelukkig	94%	89%	-
Ik ben tevreden met mijn leven	94%	88%	-
De meeste mensen vinden mij aardig	98%	95%	-
Ik ben tevreden over mijn sportieve vaardigheden	90%	80%	*
Ik ben tevreden over hoe ik eruit zie	91%	77%	**
Ik ben goed in sport vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	74%	52%	***
Ik ben sterk vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	63%	43%	**
Ik ben snel vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	62%	34%	***
Ik ben populair bij leeftijdsgenoten	59%	52%	-

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,00$

Kruistabel: (Fysiek) zelfbeeld per opleiding (% eens)

(n=272)	Vmbo	Havo	Combi havo/ vwo	Vwo	
Ik ben tevreden over mezelf als persoon	90%	90%	98%	97%	-
Ik voel mezelf gelukkig	89%	95%	89%	95%	-
Ik ben tevreden met mijn leven	92%	93%	88%	92%	-
De meeste mensen vinden mij aardig	96%	96%	94%	98%	-
Ik ben tevreden over mijn sportieve vaardigheden	86%	86%	89%	84%	-
Ik ben tevreden over hoe ik eruit zie	86%	87%	85%	84%	-
Ik ben goed in sport vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	66%	66%	72%	59%	-
Ik ben sterk vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	62%	67%	51%	37%	*
Ik ben snel vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	50%	49%	64%	43%	-
Ik ben populair bij leeftijdsgenoten	53%	66%	42%	63%	-

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$

Kruistabel: (Fysiek) zelfbeeld per leeftijd (% eens)

(n=272)	13 jaar	14 jaar	15 jaar	16 jaar	17 jaar	
Ik ben tevreden over mezelf als persoon	92%	93%	95%	96%	87%	-
Ik voel mezelf gelukkig	89%	93%	92%	92%	93%	-
Ik ben tevreden met mijn leven	90%	90%	92%	94%	93%	-
De meeste mensen vinden mij aardig	94%	96%	99%	98%	93%	-
Ik ben tevreden over mijn sportieve vaardigheden	90%	83%	84%	90%	93%	-
Ik ben tevreden over hoe ik eruit zie	80%	83%	89%	86%	93%	-
Ik ben goed in sport vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	76%	69%	64%	54%	71%	-
Ik ben sterk vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	45%	49%	61%	58%	71%	-
Ik ben snel vergeleken met leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht	58%	48%	54%	39%	64%	-
Ik ben populair bij leeftijdsgenoten	40%	55%	57%	65%	82%	-

\*  $p \leq 0,05$     \*\*  $p \leq 0,01$     \*\*\*  $p \leq 0,001$