

Verschillende sportsettingen, verschillende motivatie?

Transferpunt Sport

Luuk van der Heyden

Studentnummer: 564324



transferpunt **SPORT**

uw partner bij sportvraagstukken

Verschillende sportsettingen, verschillende motivatie?

Een afstudeeronderzoek naar het verband tussen motivatie en sportsettingen

Auteur:	Luuk van der Heyden
Studentnummer:	564324
Opdrachtgever:	Sanne Cobussen
Organisatie:	Transferpunt Sport
Instituut:	Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
Opleiding:	Sport, Gezondheid en Management
Afstudeerbegeleider:	Jasper van Houten
Tweede lezer:	Jochem van Halen
Plaats en datum:	Nijmegen, 21 juni 2019

Voorwoord

Voor u ligt het afstudeeronderzoek van Luuk van der Heyden. Dit onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het Transferpunt Sport en heeft betrekking op de relatie tussen motivatie en sportsettingen. Dit is mijn afstudeeronderzoek binnen de opleiding Sport, Gezondheid en Management aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Het onderzoek is uitgevoerd tijdens mijn afstudeerstage bij het Transferpunt Sport. De stageperiode liep van februari 2019 tot en met juli 2019.

Graag wil ik een aantal mensen bedanken, die erg belangrijk zijn geweest tijdens het uitvoeren van dit afstudeeronderzoek. Ten eerste wil ik mijn afstudeerbegeleider, Jasper van Houten, bedanken voor alle hulp die hij mij heeft geboden. Hij heeft het onderzoek voorzien van feedback, heeft mij weer op weg geholpen wanneer ik vast kwam te zitten en is zeer betrokken geweest tijdens het gehele onderzoeksproces. Ten tweede gaat mijn dank uit naar mijn praktijkbegeleider Sanne Cobussen. Zij was betrokken bij het onderzoek en heeft het onderzoek meerdere keren van feedback voorzien. Daarnaast wil ik ook mijn collega student Rik Bant bedanken voor de fijne samenwerking tijdens het samenvoegen en uitzetten van de meetinstrumenten voor onze onderzoeken. Tot slot wil ik mijn dank uiten aan alle deelnemers van dit onderzoek, zonder hen was het uitvoeren van dit onderzoek niet mogelijk geweest.

Ik heb tijdens het uitvoeren van dit onderzoek een hoop geleerd en ben trots op het uiteindelijke resultaat. Veel leesplezier!

Nijmegen, 21 juni 2019,
Luuk van der Heyden

Samenvatting

In opdracht van het Transferpunt Sport is een onderzoek uitgevoerd naar de het verband tussen motivatie en sportsettingen. De laatste jaren hebben veel sportverenigingen in Nederland moeite om hun leden te behouden en nieuwe leden te werven. Dit komt enerzijds door de toenemende diversifiëring in het sportlandschap en anderzijds door ontwikkelingen als flexibilisering, individualisering, digitalisering en vergrijzing. Door in kaart te brengen of er verschillen zijn in motivatie tussen verschillende sportsettingen wordt er gekeken op welke gebieden sportverenigingen hun beleid kunnen verbeteren met betrekking tot ledenbehoud-/werving. De doelstelling van het onderzoek luidt: *“Het doel van het onderzoek is het doen van aanbevelingen aan Sanne Cobussen (Senior adviseur van het Transferpunt Sport) voor het verbeteren van advies en ondersteuning aan sportverenigingen met betrekking tot ledenbehoud-/werving, door – met kwantitatief onderzoek – de meningen te inventariseren van sporters in verschillende sportsettingen over het verband tussen de motivatie om te gaan sporten en de sportsetting waarin zij sporten.”*

Door middel van literatuuronderzoek is er informatie verkregen over de twee variabelen. Hierin is naar voren gekomen dat de variabele “sportsettingen” onderzocht kan worden door gebruik te maken van het “Sport Light model”. Dit is een model dat sportsettingen inkadert op basis van hoe zwaar of licht het aanbod en de vraag zijn. De variabele “motivatie” kan worden onderzocht door gebruik te maken van de motivaties uit het motivatiecontinuüm. Dit is een theorie waarbij verschillende motivaties gerangschikt worden op basis van de mate waarin deze motivaties autonoom zijn. Deze motivaties zijn (van minst autonoom naar meest autonoom) amotivatie, motivatie door externe druk, motivatie door interne druk, nut gedreven motivatie, waarde gedreven motivatie en intrinsieke motivatie.

Er is een online vragenlijst uitgezet binnen het eigen netwerk en via databestanden van twee organisatoren van hardloopevenementen. In totaal hebben 606 respondenten deelgenomen aan het onderzoek. Uit de resultaten dat er weinig verschil in de aanwezigheid van de verschillende motivaties tussen de verschillende sportsettingen. Er zijn in dit onderzoek twee significante verschillen gevonden. Het eerste verschil is dat waarde gedreven motivatie meer aanwezig is binnen de setting “Formeel: Zwaar aanbod en zware vraag” (o.a. sportverenigingen) dan binnen de setting “Semi-formeel: Zwaar aanbod en lichte vraag” (o.a. eventsporters). Sportverenigingen dienen ervoor te zorgen dat deze hoge waarde gedreven motivatie gehandhaafd blijft. Het andere verschil valt binnen de intrinsieke motivatie. Het is niet bekend tussen welke settingen dit significante verschil precies bestaat. Omdat er weinig verschil zit in de motivatie tussen verschillende sportsettingen is bij elke sportsetting min of meer hetzelfde patroon te zien. Wat opvalt is dat bij alle sportsettingen de drie meest autonome motivaties (nut gedreven motivatie, waarde gedreven motivatie en intrinsieke motivatie) verreweg het meest aanwezig zijn. Ook zijn er grote verschillen te zien in de aanwezigheid van de verschillende motivaties tussen sporters en niet-sporters. Vooral de drie meest autonome motivaties zijn veel meer aanwezig bij sporters dan bij niet-sporters.

Een sportvereniging dient er, met betrekking tot ledenbehoud-/werving, voor te zorgen dat haar leden zo autonoom mogelijk gemotiveerd zijn. Dit is te bereiken door een zo hoog mogelijke bevrediging van de drie basisbehoeften van de mens: autonomie, competentie en verbondenheid. De eerste drie aanbevelingen in dit onderzoek zijn gericht op het verhogen van deze drie basisbehoeften. Autonomie kan worden verhoogd door leden meer te betrekken bij de inhoud van trainingen en flexibele trainingsmogelijkheden aan te bieden. Competentie kan worden verhoogd door te beschikken over goed opgeleide trainers en de focus te leggen op het breed motorisch opleiden van jeugdleden. Verbondenheid kan worden verhoogd door leuke activiteiten te organiseren in zowel teamverband als clubverband. Tot slot dient een vereniging er ook voor te zorgen dat de hoge waarde gedreven motivatie van haar leden gehandhaafd blijft. In de laatste aanbeveling wordt beschreven hoe dit kan worden bereikt door “het clubgevoel” te handhaven.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting.....	4
Hoofdstuk 1: Inleiding.....	8
1.1 Project kader	8
1.1.1 De stage organisatie.....	8
1.1.2 Aanleiding en relevantie.....	8
1.2 Doelstelling	9
1.3 Onderzoeksmodel.....	9
1.4 Vraagstelling	9
1.4.1 Theoretische vraagstelling.....	10
1.4.2 Empirische vraagstelling.....	10
1.5 Leeswijzer.....	10
Hoofdstuk 2: Theoretisch kader.....	11
2.1 Methode van literatuuronderzoek.....	11
2.2 Sportsettingen.....	11
2.2.1 Het ontstaan van georganiseerde sport in Nederland	12
2.2.2 De ontwikkeling van het Nederlandse sportlandschap.....	12
2.2.3 Een nieuwe indeling van sportsettingen	13
2.3 Motivatie	16
2.3.1 Zelfdeterminatietheorie	16
2.3.2 Intrinsieke en extrinsieke motivatie.....	16
2.3.3 Een motivatiecontinuüm	17
2.3.4 Sportsettingen en motivatie.....	19
2.4 Conclusie en conceptueel model	20
Hoofdstuk 3: Methode van onderzoek.....	22
3.1 Type onderzoek: kwantitatief	22
3.2 Onderzoekspopulatie en onderzoeksgroep (steekproef)	22

3.2.1 Onderzoekspopulatie.....	22
3.2.2 Onderzoeksgroep.....	23
3.3 Operationalisatie (totstandkoming van het meetinstrument)	23
3.3.1 Sportsettingen	24
3.3.2 Motivatie	24
3.4 Procedure van dataverzameling.....	25
3.5 Betrouwbaarheid en validiteit.....	26
3.5.1 Betrouwbaarheid.....	26
3.5.2 Validiteit.....	26
3.6 Data-analyse.....	27
Hoofdstuk 4: Resultaten	29
4.1 Sportsettingen.....	29
4.2 Motivatie en sportsettingen.....	30
4.2.1 Motivatie in het algemeen en per sportsetting	30
4.2.2 Verschil in motivatie tussen verschillende sportsettingen.....	30
4.2.2 Verschil in motivatie tussen sporters en niet-sporters	32
Hoofdstuk 5: Conclusie	33
Hoofdstuk 6: Discussie.....	34
6.1 Theoretische relevantie	34
6.2 Praktische relevantie.....	35
6.3 Begrenzings van het onderzoek.....	35
6.4 Suggesties voor vervolgonderzoek.....	36
Hoofdstuk 7: Aanbevelingen	37
7.1 Het verhogen van autonomie	37
7.1.1 Het plezierkwartier.....	37
7.1.2 Het aanmeldsysteem.....	37
7.2 Het verhogen van competentie	38
7.2.1 Het opleiden van trainers.....	38

7.2.2 Focus op breed motorisch opleiden.....	39
7.3 Het verhogen van verbondenheid.....	40
7.3.1 Het teambudget.....	40
7.3.2 De mix-dag	40
7.4 Het waarborgen van het “clubgevoel”	41
Literatuurlijst	42
Bijlage 1: Zoektermentabel	44
Bijlage 2: Meetinstrument	45
Bijlage 3: Codeboek.....	48

Hoofdstuk 1: Inleiding

1.1 Project kader

1.1.1 De stage organisatie

Dit onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van Het Transferpunt Sport (TPS). Het TPS is een adviesbureau op het gebied van sport, bewegen en gezondheid en maakt onderdeel uit van de HAN Sport en Bewegen en SENECA. Binnen het TPS zijn junior adviseurs, onder begeleiding van deskundige docenten (senior adviseurs) bezig met het adviseren en begeleiden van sportorganisaties in de regio. Deze junior adviseurs zijn derde- en vierdejaarsstudenten van het opleidingsinstituut HAN Sport en Bewegen. Met behulp van de kennis die deze junior adviseurs tijdens hun studie hebben opgedaan kunnen zij vragen van sportorganisaties uit de praktijk beantwoorden (Het Transferpunt Sport, 2017). De praktijkbegeleider vanuit het TPS is senior adviseur Sanne Cobussen. De afstudeerbegeleider vanuit de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen is Jasper van Houten.

1.1.2 Aanleiding en relevantie

De rijksoverheid hecht een groot belang aan een sportieve samenleving, waarin iedereen ervoor kan kiezen om actief en gezond te leven. De rijksoverheid zet zich in om de sportparticipatie onder alle doelgroepen zoveel mogelijk te stimuleren, om zo een gezonde en sportieve samenleving te creëren (Gelinck, 2015). Dit doen zij onder andere door “een leven lang sporten en bewegen” te stimuleren. Dit is ook een speerpunt van veel gemeenten en sportbonden, en tevens een belangrijk thema binnen het Transferpunt Sport. De insteek is dat mensen zo jong mogelijk beginnen en zo lang mogelijk (kunnen) blijven sporten en bewegen. Dit kan worden bereikt door ervoor te zorgen dat het aanbod van sportorganisaties aansluit bij verschillende doelgroepen (Hiemstra, van Houten, Duijf, van den Berg, & Wendel-Vos, 2019).

Een duidelijk zichtbare ontwikkeling in het Nederlandse sportlandschap is de toenemende diversiteit. Nieuwe aanbieders, zoals klimhallen, fitnesscentra en yogascholen betreden de markt, waardoor er naast de traditionele sportverenigingen veel meer soorten sportaanbieders en sportsettings zijn ontstaan (Kenniscentrum Sport, 2019). Ondanks deze toenemende diversiteit in het Nederlands sportlandschap is de sportparticipatie in Nederland echter al jaren stabiel (van der Poel, Hoeijmakers, Pulles, & Tiesssen-Raaphorst, 2018). De nieuwe sportaanbieders zijn veelal commerciële organisaties, die goed weten in te spelen op de huidige trends, zoals de flexibilisering, individualisering, digitalisering en vergrijzing. Voor verenigingen blijkt het inspelen op deze trends een stuk lastiger, aangezien zij hier van nature niet op gericht zijn. Dit heeft er mede toe geleid dat een kwart van alle verenigingen in Nederland de afgelopen jaren te maken heeft gehad met een dalend ledenaantal (Kenniscentrum Sport, 2019).

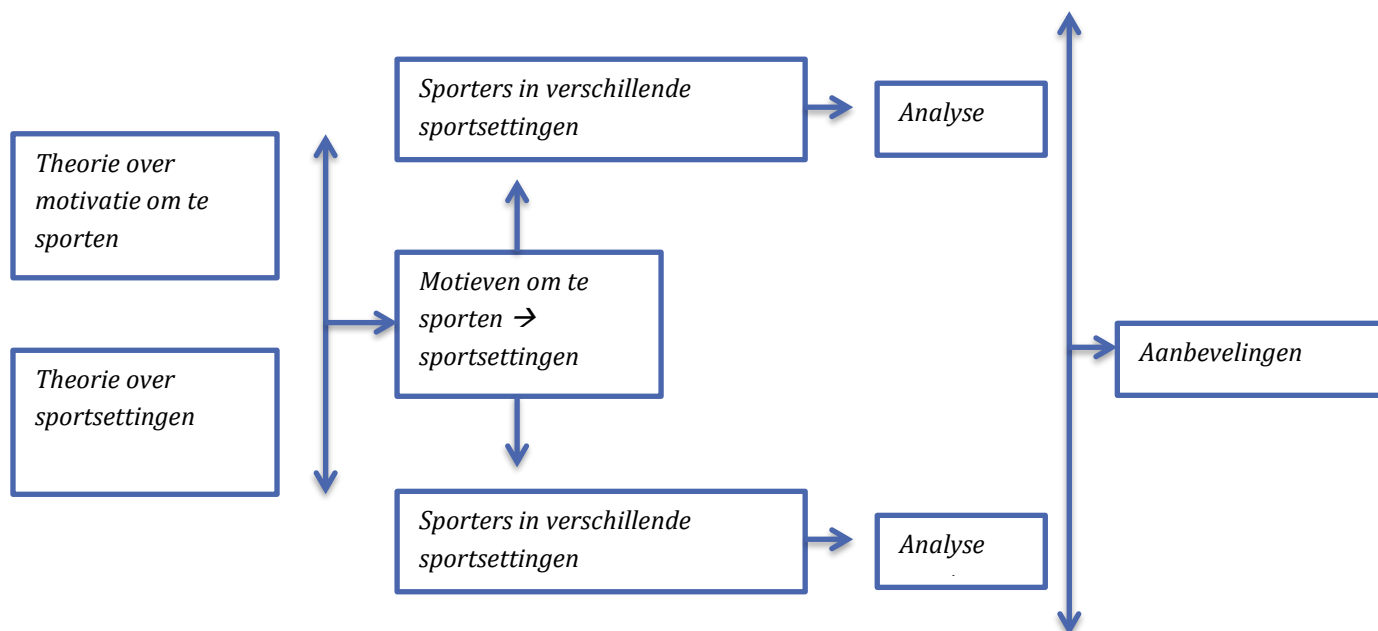
Gezien de ontwikkelingen in het sportaanbod (diversifiëring) aan de ene kant en de veranderende vraag door flexibilisering, individualisering, digitalisering en vergrijzing aan de andere kant, is het interessant om te onderzoeken in hoeverre sporters in verschillende sportsettings van elkaar verschillen. In dit onderzoek wordt gefocust op de verschillen in motivatie tussen sporters in verschillende sportsettings. Als er inzicht ontstaat in deze mogelijke verschillen kan dit sportverenigingen helpen. Door te kijken op welke manieren sportverenigingen verschillen en overeenkomen met andere sportsettings en door in te spelen op deze verschillen en overeenkomsten kan het TPS hun advies aan sportverenigingen met betrekking tot ledenbehoud/-werving verbeteren.

1.2 Doelstelling

“Het doel van het onderzoek is het doen van aanbevelingen aan Sanne Cobussen (Senior adviseur van het Transferpunt Sport) voor het verbeteren van advies en ondersteuning aan sportverenigingen met betrekking tot ledenbehoud/-werving, door – met kwantitatief onderzoek – de meningen te inventariseren van sporters in verschillende sportsettings over het verband tussen de motivatie om te gaan sporten en de sportsetting waarin zij sporten.”

1.3 Onderzoeksmodel

In Figuur 1 wordt op schematische wijze het onderzoeksproces weergegeven aan de hand van het onderzoeksmodel (Verschuren & Doorewaard, 2015). Het doorlopen van deze stappen draagt bij aan een gestructureerd en helder onderzoek. Aansluitend aan het onderzoeksmodel worden de theoretische, empirische en analytische vragen opgesteld. Allereerst wordt de theorie over verschillende motivatie en sportsettings bestudeerd en wordt onderzocht wat er in de theorie bekend is over het verband tussen motivatie en sportsettings (theoretisch gedeelte). Met behulp van deze theorie worden de meningen van sporters in verschillende settings geïnventariseerd met betrekking tot het verband tussen de motivatie en de keuze om te gaan sporten in een bepaalde setting (empirisch gedeelte). De resultaten die hieruit naar voren komen worden geanalyseerd en er worden conclusies getrokken (analytisch gedeelte). Op basis van de verkregen resultaten worden er aanbevelingen geschreven, gericht op het verbeteren van het advies en ondersteuning aan sportverenigingen door Het Transferpunt Sport.



Figuur 1, onderzoeksmodel

1.4 Vraagstelling

In deze paragraaf worden, aansluitend aan het onderzoeksmodel, de theoretische, empirische en analytische hoofdvragen opgesteld. Per hoofdvraag zijn er ook aparte deelvragen opgesteld.

1.4.1 Theoretische vraagstelling

Centrale vraagstelling:

“Wat is vanuit de theorie bekend over het verband tussen motivatie om te sporten en de sportsetting waarin gesport wordt?”

Deelvragen:

- Welke verschillende sportsettings kunnen er worden onderscheiden?
- Welke verschillende soorten motivatie om te gaan sporten kunnen er worden onderscheiden?
- Worden bepaalde sportsettings gekenmerkt door bepaalde motivatie?

1.4.2 Empirische vraagstelling

Centrale vraagstelling:

Wat is de mening van sporters in verschillende sportsettings over het verband tussen de motivatie om te sporten en de sportsetting waarin gesport wordt?

Deelvragen:

- In welke mate wordt er gesport in verschillende settings?
- Welke motivatie heeft men om (niet) te sporten in het algemeen en specifiek per sportsetting?

Centrale vraagstelling:

Welke positieve en negatieve punten (handhaaf- en verbeterpunten) met het oog op de verbetering van ledenbehoud/-werving bij sportverenigingen komen naar voren uit de resultaten ten aanzien van het verband tussen motivatie om te sporten en de sportsetting waarin gesport wordt?

Deelvragen:

- Welke aanbevelingen kunnen er worden gedaan aan Sanne Cobussen (senior adviseur van het TPS) met betrekking tot het advies aan sportverenigingen over ledenbehoud/-werving.

1.5 Leeswijzer

In deze paragraaf wordt beschreven wat er in dit onderzoek allemaal naar voren komt. Dit wordt gedaan door per hoofdstuk te beschrijven welke onderdelen van het onderzoek hierin naar voren komen.

In hoofdstuk 1 wordt de achtergrond van dit onderzoek beschreven. Hierin wordt de opdrachtgever en de aanleiding van het onderzoek beschreven. Daarnaast wordt duidelijk wat de doelstelling is en op welke vraagstellingen het onderzoek antwoord geeft. Hoofdstuk 2 beschrijft de theoretische achtergrond van dit onderzoek. De variabelen “sportsettings” en “motivatie” worden toegelicht en alles wordt samengevat en geconcludeerd in een definitief conceptueel model, dat de basis vormt voor het empirische deel van het onderzoek. In hoofdstuk 3 staat de methode van het onderzoek centraal. De keuze voor het onderzoeksdesign wordt toegelicht, evenals de onderzoekspopulatie. Er wordt beschreven hoe het meetinstrument is ontstaan, hoe de data is verzameld en hoe deze is geanalyseerd. Ook wordt er beschreven hoe het is gesteld met validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek. In hoofdstuk 4 worden de resultaten van het onderzoek weergegeven en in hoofdstuk 5 worden op basis van deze gevonden resultaten conclusies getrokken ten aanzien van de doelstelling. In hoofdstuk 6 worden de theoretisch en praktische relevantie van dit onderzoek toegelicht. Daarnaast worden de begrenzingen van het onderzoek aangegeven en worden er suggesties voor vervolgonderzoek gedaan. Tot slot worden in hoofdstuk 7 op basis van de gevonden resultaten en de conclusie aanbevelingen gedaan aan de betrokken partijen.

Hoofdstuk 2: Theoretisch kader

In dit hoofdstuk wordt een antwoord gegeven op de centrale theoretische vraag en de theoretische deelvragen. De centrale theoretische vraag luidt: “Wat is vanuit de theorie bekend over het verband tussen motivatie om te sporten en de sportsetting waarin gesport wordt?”

Ten eerste wordt de methode van het literatuuronderzoek kort beschreven. Vervolgens worden respectievelijk de afhankelijke variabele “sportsettingen” en de onafhankelijke variabele “motivatie” behandeld. In paragraaf 2.2 wordt de variabele sportsetting beschreven en wordt er een antwoord gegeven op de deelvraag “Welke verschillende sportsettingen kunnen er worden onderscheiden?”. In paragraaf 2.3 wordt de variabele “motivatie” beschreven en wordt er zowel een antwoord gegeven op de theoretische deelvraag “Welke verschillende soorten motivatie om te gaan sporten kunnen er worden onderscheiden?” als op de theoretische deelvraag “Worden bepaalde sportsettingen gekenmerkt door bepaalde motivatie?”. Tot slot wordt in paragraaf 2.4 de conclusie beschreven door met behulp van een conceptueel model antwoord te geven op de centrale theoretische vraag.

2.1 Methode van literatuuronderzoek

De theorie die is gebruikt om het theoretisch kader vorm te geven is voornamelijk afkomstig van afstudeerbegeleider Jasper van Houten en uit documenten die zijn verkregen via de zoekmachine Google Scholar. Door verschillende combinaties te maken tussen Engelse en Nederlandse varianten van de zoektermen “motivation”, “sport motives” en “sportsetting” zijn er een aantal sleuteldocumenten naar voren gekomen die hebben gediend als basis voor het theoretisch kader en het vinden van andere relevante literatuur. In bijlage 1 staat een tabel met de gebruikte zoektermen en het aantal hits. Hieronder staan de sleuteldocumenten voor dit theoretisch kader:

- Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions (Ryan & Deci, 2000).
- Can we consider changes in sports participation as institutional change (Borgers, Pilgaard, Vanreusel & Scheerder, 2016).
- Veranderende lidmaatschappen in de sport (Smits, Janssens & de Vos, 2018).
- Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency (Deelen, Ettema & Kamphuis, 2018).

Vanuit deze artikelen is gezocht naar andere relevante literatuur door gebruik te maken van de sneeuwbalmethode. Dit is een methode waarbij nieuwe relevante literatuur kan worden gevonden door de literatuurlijst van de sleuteldocumenten te bekijken en te onderzoeken welke documenten hiervan nog meer interessant kunnen zijn voor het onderzoek. Daarnaast is er literatuur gevonden met behulp van de “geciteerd door” functie op google scholar. Dit is een functie waarmee artikelen gevonden worden die gebruik hebben gemaakt van een van mijn sleuteldocumenten als bron.

2.2 Sportsettingen

In deze paragraaf wordt de variabele “sportsettingen” beschreven. Ten eerste wordt het ontstaan van de georganiseerde sport in Nederland uitgelegd. Vervolgens wordt beschreven hoe het Nederlandse sportlandschap zich in de loop van de tijd heeft ontwikkeld. Tot slot wordt er een antwoord gegeven op de deelvraag “Welke verschillende sportsettingen kunnen er worden onderscheiden?”, door een nieuwe manier van kaderen van sportsettingen te beschrijven.

2.2.1 Het ontstaan van georganiseerde sport in Nederland

In de loop van de achttiende eeuw ontstonden er in Nederland allerlei soorten verenigingen. Deze verenigingen brachten mensen met eenzelfde hobby samen. Zo ontstonden er verenigingen voor wetenschapsbeoefening, schaken, sport etc. De eerste partij die zich in Nederland echt bekommerde om de fysieke conditie van de Nederlanders was “de Maatschappij tot Nut van ’t Algemeen” (“het Nut”). Dit is een landelijke vereniging die zich rond 1840 bezig hield met het herstellen van de welvaart in Nederland, door het gewone volk te onderwijzen en wetenschappers te motiveren om hun onderzoek te richten op het oplossen van problemen in de praktijk. Met behulp van financiële steun van “het Nut” werden rond 1860 gymzaaltjes gebouwd, die al snel het domein werden van de vele opkomende gymnastiekverenigingen (Lucassen & van der Roest, 2018).

De eerste kennismaking met de Britse sporten in Nederland ontstond toen kinderen van rijke Nederlanders naar prestigieuze kostscholen werden gestuurd. Hier werden Britse sporten zoals voetbal en cricket gespeeld. Bij terugkomst richtten deze kinderen vaak verenigingen op in hun eigen woonplaats, zodat zij deze schoolsport konden voortzetten. Deze sporten waren in het begin voornamelijk elitair, alleen mensen van goede komaf konden zich aansluiten bij deze sportverenigingen. Tegen het eind van de negentiende eeuw begon de interesse naar deze sporten toe te nemen onder de “werkende klasse”. Arbeiders begonnen eigen sportverenigingen op te zetten, om zo het sporten ook toegankelijk te maken voor het minder elitaire deel van de bevolking (Lucassen & van der Roest, 2018).

2.2.2 De ontwikkeling van het Nederlandse sportlandschap

Zoals beschreven in bovenstaande subparagraaf ontstond het Nederlandse sportlandschap vooral door het ontstaan van verenigingen. Sportverenigingen en –bonden hebben vanaf het ontstaan tot ver in de twintigste eeuw bijna een monopolie op de organisatie van sportbeoefening gehad. In de laatste decennia van de twintigste eeuw begon dit echter te veranderen. Deze verandering kwam voort uit een aantal maatschappelijke ontwikkelingen die zich voordeden in de Nederlandse samenleving (Smits, Janssens & de Vos, 2018).

De eerste belangrijke ontwikkeling die zich voordeed was het ontstaan van de niet-georganiseerde sport. Door de “informalisering” ontstond er in de jaren zestig en zeventig van de twintigste eeuw een nieuwe manier van sportbeoefening. Mensen besloten om informeel voor zichzelf of in gezelschap te gaan sporten, in plaats van zichzelf aan te sluiten bij een vereniging. De overheid speelde in op deze ontwikkeling omdat zij de sportieve recreatie wilden stimuleren. Zij probeerden te niet-georganiseerde sport te faciliteren door bepaalde voorzieningen aan te brengen in de openbare ruimte, zoals pannakooien en volleybalnetten (Smits, Janssens & de Vos, 2018). Hoe belangrijk deze niet-georganiseerde sport is geworden blijkt uit cijfers van de Rapportage Sport 2014. Tegenwoordig doet meer dan de helft van de bevolking weleens aan individueel niet-georganiseerde sport en sport bijna 40% van de bevolking weleens informeel georganiseerd met vrienden/familie. Ter vergelijking: slechts iets meer dan 30% van de mensen ouder dan zes jaar sport in verenigingsverband (Tiessen-Raaphorst, 2015). De deelname aan ongeorganiseerde sport is dus enorm gegroeid. Tussen 1975 en 2005 is de deelname aan ongeorganiseerde sport met 57% gegroeid. Hiertegenover stond een groei van 3% van het sporten in verenigingsverband (van Ingen & Dekker, 2011).

Een andere ontwikkeling die voor een verandering in het Nederlandse sportlandschap heeft gezorgd is de commercialisering. Er ontstonden steeds meer organisaties die geld wilden verdienen binnen de sport. In tegenstelling tot de traditionele sportverenigingen, waar solidariteit en non-profit belangrijke begrippen zijn, richtten deze organisaties hun aanbod op een dergelijke manier in dat hier zo veel mogelijk geld aan kan worden verdient. Voorbeelden van deze commerciële organisaties zijn fitnesscentra en buitensportorganisaties (Smits, Janssens & de Vos, 2018). Dat deze commerciële

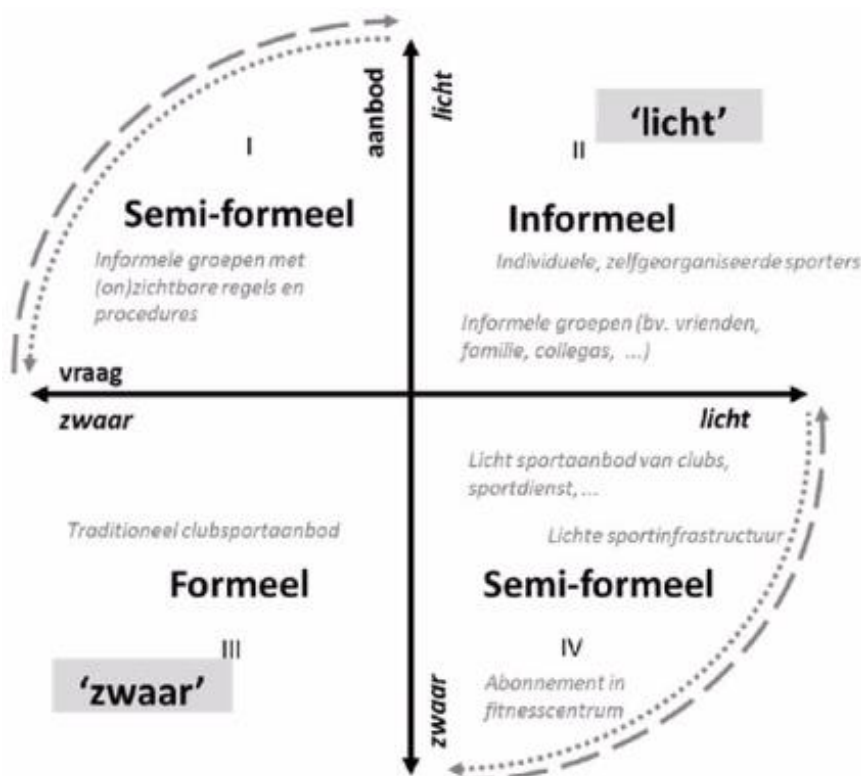
organisaties terrein winnen ten opzichte van de sportverenigingen, wordt duidelijk aan de hand van cijfers uit de Rapportage Sport. Waar er in 2003 nog ongeveer 400 fitnesscentra bestonden, is dit aantal in 2014 gegroeid naar meer dan 1650. Ook het aantal buitensportaanbieders heeft een flinke groei door gemaakt, van ongeveer 40 in 2003, naar ruim 350 in 2014 (Tiessen-Raaphorst, 2015).

Weer een andere vorm van sportaanbod, die heeft geleid tot een ontwikkeling van het Nederlands sportlandschap, zijn de evenementorganisatoren. Er is een groeiend aanbod voor kleine en grote sportevenementen, waarbij mensen zich individueel kunnen inschrijven. Er worden vooral veel evenementen georganiseerd voor hardlopers en wandelaars, maar er zijn ook genoeg evenementen voor bijvoorbeeld toerfietzers, schaatsters, triatleten, mud racers etc. Uit cijfers van het brancherapport “Sportevenementen in Nederland” blijkt de groeiende betekenis van evenementen in het Nederlandse sportlandschap. Tussen 2007 en 2014 is het aantal sportevenementorganisatoren gegroeid met 55%. In 2014 vonden er ongeveer 2000 hardloopevenementen en 600 andere sportevenementen plaats. In 2011 nam bijna 20% van de bevolking tussen 15 en 80 jaar deel aan minimaal een sportevenement (Hover, Staatmeijer, Breedveld & Cevaai, 2014).

In de loop van de jaren is het Nederlands sportlandschap dus ontzettend veranderd. Er zijn veel nieuwe manieren om te sporten ontstaan, en daarnaast zijn er ook steeds meer verschillende sportaanbieders bijgekomen. Er is een proces gaande waarbij de populariteit van niet-georganiseerde sport groeit, door de toenemende behoefte aan autonomie en flexibiliteit van de sportdeelnemer om sport in te plannen waar, wanneer, hoe en met wie zij dat willen.

2.2.3 Een nieuwe indeling van sportsettingen

Om de vele nieuwe sportsettingen die zijn ontstaan in te kunnen kaderen hebben Borgers, Pilgaard, Vanreusel & Scheerder (2016) een model bedacht waarbij de sportsettingen worden ingedeeld op basis van hoe zwaar of licht het aanbod en de vraag zijn. Dit model wordt “sport light” genoemd. In figuur 2 staat dit model weergegeven.



figuur 2, "Sport light"; gebaseerd op Borgers et al. (2016)

In dit model draait het om twee assen; de mate waarin het aanbod licht of zwaar is, en de mate waarin de vraag licht of zwaar is. Op de verticale as staat het aanbod. Bij het bepalen of het aanbod zwaar of licht is, draait het vooral om de manier waarop het sportaanbod is georganiseerd. Het aanbod is zwaar als er bijvoorbeeld een formele organisatiestructuur (inclusief bestuursorganen, raden van bestuur etc.) achter het sportaanbod zit, of als er veel faciliteiten nodig zijn om bepaald sportaanbod te realiseren. Het aanbod is echter licht als men zelf iets organiseert (informeel), of ergens gaat sporten waar de faciliteiten al bestaan (voetbalveldjes, parken etc.). Op de horizontale as staat de vraag. Bij het bepalen of de vraag zwaar of licht is, draait het om de mate waarin mensen flexibiliteit of beperkingen ervaren tijdens het sporten. De vraag is zwaar wanneer mensen bijvoorbeeld afhankelijk zijn van anderen tijdens het sporten, of wanneer bepaalde activiteiten waaraan men wil deelnemen plaatsvinden op specifieke tijden. De vraag is licht wanneer men niet afhankelijk is van anderen om te sporten, of wanneer men op ieder moment kan besluiten om te stoppen met de activiteit waarmee ze bezig zijn (Borgers et al., 2016)

Door de horizontale en verticale as tegenover elkaar te zetten ontstaan er vier verschillende kwadranten. Alle sportsettingen kunnen op basis van de mate waarin hun vraag en aanbod licht of zwaar is worden ingedeeld in deze vier kwadranten. Hieronder worden deze vier kwadranten uitgelegd, en wordt beschreven welke praktijksettingen passen binnen deze vier kwadranten. De praktijksettingen zijn afkomstig uit de NOC*NSF Sportdeelname Index (NOC*NSF, z.d.).

Semi-formeel: Licht aanbod en zware vraag

Sportsettingen waar sprake is van een licht aanbod en een zware vraag kunnen in dit kwadrant worden ingedeeld. Een praktijksetting zijn informele groepen met gestructureerde regels en procedures, zoals zelfgeorganiseerde bootcampclubs, hardlooptroepen etc. Het aanbod is licht, omdat er een informele organisatie achter het informele groepje zit en er gebruik wordt gemaakt van faciliteiten die voor iedereen toegankelijk zijn. Echter is de vraag zwaar omdat deze groepen gebruik maken van regels waar alle leden zich aan moeten houden. Zo spreken deze groepen bijvoorbeeld af op specifieke tijden en wordt er van iemand verwacht dat diegene afmeldt als diegene niet kan komen.

Informeel: Licht aanbod en lichte vraag

Sportsettingen waar sprake is van een licht aanbod en een lichte vraag passen binnen dit kwadrant. Praktijksettingen die passen binnen dit kwadrant zijn individuele, ongeorganiseerde sporters, of sporters in groepsverband zonder vaste regels en procedures. Het aanbod is licht omdat er een informele organisatie achter de sportactiviteiten zit, en er gebruik wordt gemaakt van faciliteiten die voor iedereen toegankelijk zijn. Daarnaast is ook de vraag licht, aangezien niemand in deze sportsettingen vastzit aan bepaalde regels. Zo kunnen zowel de individuele ongeorganiseerde sporter, als de sporters in groepsverband zonder vaste regels en procedures, bepalen op welk moment het voor hen het beste uitkomt om te gaan sporten. Daarnaast kunnen zij altijd besluiten om niet te gaan sporten, wanneer zij geen zin hebben of er iets belangrijks tussenkomt.

Formeel: Zwaar aanbod en zware vraag

In dit kwadrant horen de sportsettingen thuis waarin er sprake is van zowel een zwaar aanbod als een zware vraag. De ideale praktijksetting binnen dit kwadrant is sporten als lid van een traditionele vereniging. Het aanbod is zwaar aangezien er een formele organisatie achter de meeste verenigingen zit. Zo hebben verenigingen over het algemeen een bestuur en ledenraad, en worden belangrijke beslissingen ook door dit bestuur genomen. Daarnaast hebben ze een bepaalde accommodatie nodig om hun sportaanbod te kunnen realiseren. Aan de andere kant is de vraag echter ook zwaar, aangezien leden van een bepaalde vereniging zich moeten houden aan de regels en procedures van de vereniging. Zo wordt er vastgelegd op welke tijden iemand kan sporten, en op welke plaats dit gebeurt. Daarnaast wordt ook verwacht dat mensen aanwezig zijn op de juiste plaats en tijd, omdat

er een bepaalde groep sporters nodig is om de sport te kunnen beoefenen. In Nederland sport ongeveer 30% van de mensen bij een traditionele vereniging (Tiessen-Raaphorst, 2015). Een andere praktijksetting binnen dit kwadrant zijn sporters die sporten in groepsverband vanuit een commerciële sportaanbieder. Het aanbod is zwaar omdat er een sprake is van een formele organisatie bij een commerciële sportaanbieder. De vraag is ook zwaar aangezien de commerciële sportaanbieder regels en procedures opstelt waar de sporters zich aan dienen te houden (denk aan: specifieke tijden, aan/afmelden etc.).

Semi-formeel: Zwaar aanbod en lichte vraag

In het laatste kwadrant worden sportsettings geplaatst met een zwaar aanbod en een lichte vraag. Een praktijksetting binnen dit kwadrant is een individuele sporter die lid is van een commerciële sportaanbieder. Het aanbod is zwaar omdat er een formele organisatie schuilt achter de commerciële sportaanbieder. Daarnaast hebben de eigenaren van het commerciële sportaanbod vaak flink geïnvesteerd om de nodige faciliteiten bij elkaar te krijgen om een sportaanbod te kunnen realiseren. De vraag is echter licht. Als iemand eenmalig besluit een lidmaatschap af te sluiten kan diegene daarna sporten zoals diegene dat wil. Iemand kan zelf bepalen hoe vaak diegene gaat, op welke tijdstippen diegene gaat en welke oefeningen diegene doet. Daarnaast zijn individuele sporters die gebruik maken van een commercieel sportaanbod van niemand afhankelijk wat betreft hun sportgedrag. Een andere praktijksetting zijn evenementsporters. Het aanbod is zwaar aangezien er sprake is van een formele organisatie bij een evenement. De vraag is echter licht omdat deelnemers altijd kunnen besluiten om af te zien van deelname aan een evenement als dit hen toch niet uitkomt. Daarnaast zijn de meeste evenementen eenmalig, wat er voor zorgt dat deelnemers zich niet voor langere tijd hoeven te verbinden aan een bepaald sportaanbod. Zoals eerder vermeld in paragraaf 2.2.2, nam in 2011 bijna 20% van de bevolking in Nederland tussen de 15 en 80 jaar deel aan minimaal een sportevenement (Hover, Staatmeijer, Breedveld & Cevaai, 2014).

Om een antwoord te geven op de deelvraag “Welke verschillende sportsettings kunnen er worden onderscheiden?”, is in tabel 1 te zien welke vier kwadranten Borgers et al. (2016) hebben onderscheiden en welke praktijksettings hierbij horen.

Tabel 1, Sportsettings Borgers en bijbehorende praktijksettings

Settings volgens Borgers et al. (2016)	Praktijksettings
Semi-formeel: Licht aanbod en zware vraag	• Sporten in groepsverband, georganiseerd door jezelf, familie, collega's, vrienden en/of kennissen waarbij sprake is van (on)zichtbare regels en procedures.
Informeel: Licht aanbod en lichte vraag	• Sporten in groepsverband, georganiseerd door jezelf, familie, collega's, vrienden en/of kennissen zonder vaste regels en procedures. • Alleen, ongeorganiseerd.
Formeel: Zwaar aanbod en zware vraag	• Sporten als lid van een vereniging. • Sporten in groepsverband, als lid van een commerciële sportaanbieder.
Semi-formeel: Zwaar aanbod en lichte vraag	• Individueel, als lid van een commerciële sportaanbieder. • Sporten als deelnemer van een georganiseerd sportevenement.

2.3 Motivatie

In deze paragraaf wordt de variabele “motivatie” beschreven. Er wordt beschreven hoe het in Nederland is gesteld met sport en motivatie, en wat de zelfdeterminatietheorie van Ryan & Deci (2000) inhoudt. Ook wordt er een antwoord gegeven op de deelvraag “Welke verschillende soorten motivatie om te gaan sporten kunnen er worden onderscheiden?”, door het verschil tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie uit te leggen en het motivatiecontinuüm te beschrijven. Tot slot wordt ook de deelvraag “Worden bepaalde sportsettingen gekenmerkt door bepaalde motivatie?” beantwoord.

Nederlanders zijn in de afgelopen jaren meer gaan sporten en bewegen. Niet alleen de sportparticipatie groeit, maar ook de motivatie om te gaan sporten is in de afgelopen jaren gegroeid. Uit het Nationaal Sportonderzoek 2018 van het Mulier Instituut blijkt dat 62% van de Nederlanders redelijk of sterk gemotiveerd is om te sporten en bewegen. In 2011 was dit 56%. Er bestaat een verband tussen de motivatie om te sporten en bewegen en de mate van deelname aan sport en bewegen. Hoe meer iemand sport en beweegt, des te sterker de motivatie (Mulier Instituut, z.d.).

2.3.1 Zelfdeterminatietheorie

Een belangrijke theorie binnen de motivatieleer is de zelfdeterminatietheorie. Dit is een theorie van Ryan en Deci waarin wordt gesteld dat elk mens drie psychologische basisbehoeften heeft: autonomie, competentie en verbondenheid. Indien deze basisbehoeften bevredigd worden, leidt dit tot een optimale functionering en groei van een persoon (Ryan & Deci, 2000).

De drie basisbehoeften

Autonomie: Met de behoefte aan autonomie bedoelt men de wens om niet onder druk te staan en psychologisch vrij te kunnen handelen (Deci, 1971).

Competentie: De behoefte aan competentie is het streven om effectief met de omgeving om te gaan. Mensen willen hun omgeving ontdekken, begrijpen en beheersen. Een gevoel van competentie helpt mensen in hun ontwikkeling en zorgt voor een verhoogd aanpassingsvermogen in een veranderende omgeving (Deci & Ryan, 2000).

Verbondenheid: Verbondenheid heeft te maken met het feit dat mensen graag positieve relaties opbouwen met anderen, zich geliefd en verzorgd willen voelen en voor anderen willen zorgen (Deci & Ryan, 2000).

Hoe meer deze basisbehoeften bevredigd worden, hoe meer een persoon intrinsiek gemotiveerd zal zijn om iets te doen. Een verstoring van deze basisbehoeften kan echter leiden tot een verschuiving van intrinsieke naar extrinsieke motivatie, of zelfs naar amotivatie (Ryan & Deci, 2000). In de volgende subparagraaf wordt uitgelegd wat wordt bedoeld met intrinsieke en extrinsieke motivatie.

2.3.2 Intrinsieke en extrinsieke motivatie

Deci en Ryan schreven in 2000 het artikel “Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions”. In dit artikel maakten Deci en Ryan een onderscheidt tussen twee verschillende soorten motivatie, namelijk intrinsiek en extrinsiek. In deze subparagraaf wordt beschreven wat beide soorten motivatie inhouden.

Intrinsieke motivatie

Ryan en Deci (2000) definiëren intrinsieke motivatie als; “het doen van een activiteit voor eigen bevrediging in plaats van voor een of ander gevolg van buitenaf”. Wanneer een persoon intrinsiek gemotiveerd is, wordt deze bewogen iets te doen door het plezier of de uitdaging die het met zich meebrengt, in plaats van door externe factoren zoals druk of beloningen. Het fenomeen van intrinsieke motivatie werd voor het eerst erkend na experimentele studies van dierlijk gedrag. Hier werd ontdekt dat veel organismen zich bezighouden met verkennend, speels en nieuwsgierigheid gedreven gedrag, zonder dat hier een beloning van enige soort bij kwam kijken (White, 1959). Dit gedrag vindt dus niet plaats vanwege externe gevolgen voor het organisme, maar eerder door positieve ervaringen die ontstaan door het uitvoeren van dit gedrag en het uitbreiden van hun capaciteiten.

Ook bij mensen is deze intrinsieke motivatie van jongs af aan aanwezig. Vanaf de geboorte zijn mensen, in hun gezonde staat, actief, nieuwsgierig en speels. Ze hebben een grote bereidheid om te leren en verkennen, en hebben geen externe prikkels nodig om dat te doen. Deze natuurlijke motivatie is een kritisch element in de cognitieve, sociale en fysieke ontwikkeling, omdat men door in te spelen op zijn persoonlijke belangen groeit in kennis en vaardigheden (Ryan & Deci, 2000).

Voorbeelden van intrinsieke motivatie binnen de sport zijn het uitoefenen van een sport omdat je er plezier uithaalt of het doen van een bepaalde sport omdat er uitdaging in zit.

Extrinsieke motivatie

Hoewel intrinsieke motivatie duidelijk een belangrijk type motivatie is, komen de meeste activiteiten die mensen doen strikt genomen niet voort uit intrinsieke motivatie maar uit extrinsieke motivatie. Dit is met name het geval na de vroege kinderjaren, omdat de vrijheid om intrinsiek gemotiveerd te zijn wordt ingeperkt door de sociale verwachtingen die ervoor zorgen dat individuen verantwoordelijkheid moeten nemen voor taken die intrinsiek niet interessant zijn (Ryan & Deci, 2000).

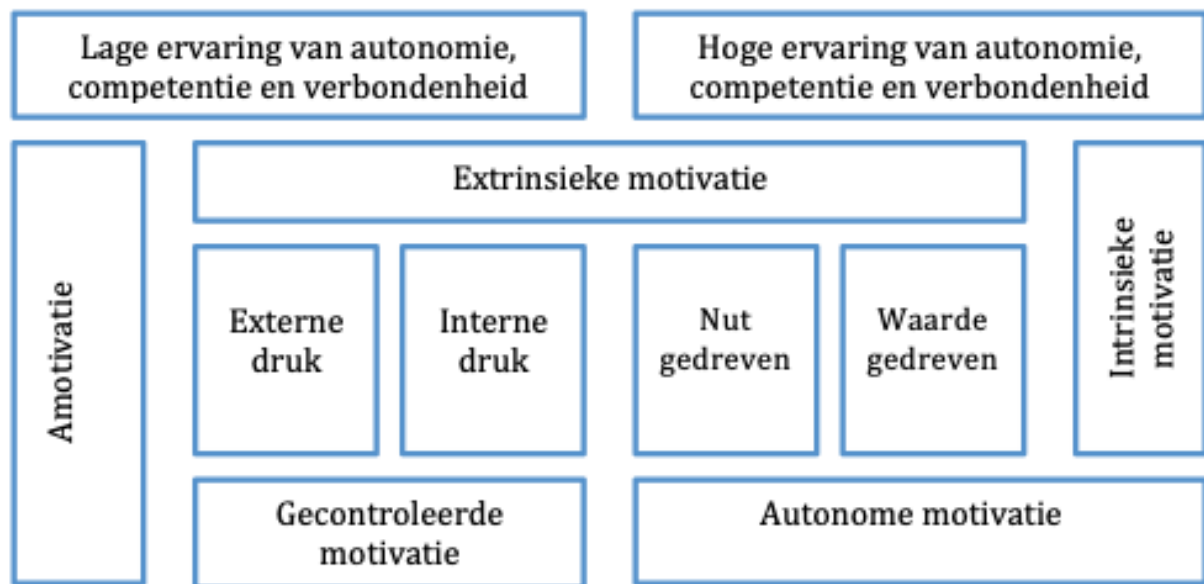
Ryan en Deci (2000) definiëren extrinsieke motivatie als; “het uitvoeren van een activiteit om bepaalde gevolgen van buitenaf te bereiken”. Wanneer iemand extrinsiek handelt doet hij dit niet om het plezier dat hij uit deze handeling haalt, maar om de instrumentele waarde van de handeling.

Voorbeelden van extrinsieke motivatie binnen de sport zijn hardlopen om af te vallen, of sporten omdat je druk van je familie/vrienden voelt.

2.3.3 Een motivatiecontinuüm

Ryan en Deci (2000) hebben een onderscheid gemaakt in extrinsieke motivatie en intrinsieke motivatie. Dit onderscheidt was echter niet duidelijk genoeg, omdat er veel verschillende vormen van extrinsieke motivatie bestaan. Dit geldt ook in de sportcontext. Zo is iemand die sport omdat het moet van zijn ouders extrinsiek gemotiveerd, maar iemand die sport omdat hij vindt dat sporten bij hem past ook. Echter is er een groot verschil in autonomie tussen de beide motivaties. Om een helder beeld te krijgen van de verschillende soorten motivatie hebben Ryan en Deci (2000) een motivatiecontinuüm ontworpen. In figuur 3 staat dit motivatiecontinuüm weergegeven.

Hoe verder een bepaalde motivatie waaruit gedrag voorkomt naar rechts ligt op dit continuüm, hoe groter de beleving van de drie basisbehoeften volgens de zelfdeterminatietheorie (autonomie, competentie en verbondenheid) zal zijn in dit gedrag. Hieronder volgt een uitleg van de verschillende typen motivatie waaruit dit continuüm bestaat.



Figuur 3, het motivatiecontinuüm; gebaseerd op Ryan & Deci (2000)

Amotivatie

Helemaal links in het continuüm bevindt zich amotivatie. Amotivatie is de staat waarin mensen geen enkele intentie hebben om bepaalde handelingen uit te voeren (Ryan & Deci, 2000). Amotivatie kan ontstaan wanneer men een bepaalde activiteit niet waardeert, iemand zich niet bekwaam genoeg acht om een bepaalde activiteit te verrichten of wanneer iemand geen geloof heeft dat een activiteit het gewenste resultaat kan opleveren (Ryan, 1995). Voorbeelden van amotivatie binnen de sport zijn niet sporten omdat je een hekel hebt aan sport of niet sporten omdat je denkt dat je er niet goed genoeg in bent.

Motivatie door externe druk

Naast amotivatie ligt externe druk. Externe druk is de minst autonome vorm van extrinsieke motivatie. Er is sprake van externe druk als iemand handelt om te voldoen aan een externe vraag of wanneer iemand handelt om een van buitenaf opgelegd beloning te verkrijgen. Individuen ervaren gedrag dat voortkomt uit externe druk vaak als vervreemd of gecontroleerd en zullen snel ophouden met dit gedrag wanneer de externe druk weg valt (Ryan & Deci, 2000). Een voorbeeld van gedrag dat voortkomt vanuit externe druk binnen de sport is wanneer iemand sport omdat dit is opgedragen door zijn ouders.

Motivatie door interne druk

Een tweede vorm van extrinsieke motivatie is interne druk. Als iemand handelt vanuit interne druk, dan handelt iemand om een gevoel van schuld of angst te vermijden, of een gevoel van ego-verbetering of trots te krijgen. Gedrag dat voortkomt uit interne druk is nog steeds vrij gecontroleerd, omdat dit gedrag waarschijnlijk niet zou worden vertoond als dit zelf opgelegde gevoel van schuld of angst zou verdwijnen (Ryan & Deci, 2000). Een voorbeeld van gedrag dat ontstaat door interne druk binnen de sport is als mensen naar de sportschool gaan terwijl ze dit eigenlijk niet leuk vinden, maar toch gaan omdat ze anders een schuldgevoel tegenover zichzelf zullen ontwikkelen.

Nut gedreven motivatie

Een meer autonome vorm van extrinsieke motivatie is nut gedreven motivatie. Er is sprake van nut gedreven motivatie, als iemand bepaalde activiteiten onderneemt om dat deze persoon zich heeft geïdentificeerd met het persoonlijke belang van dat gedrag. De persoon ziet bepaald gedrag als belangrijk, en wil dit gedrag dan ook graag vertonen waardoor eventuele moeilijkheden of obstakels worden overruled (Ryan & Deci, 2000). Een voorbeeld van nut gedreven motivatie binnen de sport is iemand die drie keer per week hardloopt om fit en vitaal te blijven, waardoor deze persoon langer kan blijven werken.

Waarde gedreven motivatie

De meest autonome vorm van extrinsieke motivatie is waarde gedreven motivatie. Waarde gedreven motivatie ontstaat wanneer een persoon bepaald gedrag begint te zien als onderdeel van zichzelf. Waarde gedreven motivatie lijkt erg op intrinsieke motivatie, maar is nog steeds extrinsieke motivatie omdat het gedrag onderdeel is geworden van de persoon vanwege de externe gevolgen van dit gedrag (Ryan & Deci, 2000). Een voorbeeld van waarde gedreven motivatie binnen de sport is iemand die veel aan sport doet omdat diegene sport ziet als een belangrijk onderdeel van zijn leven.

Intrinsieke motivatie

De meest autonome vorm van motivatie is intrinsieke motivatie. Als iemand intrinsiek gemotiveerd is voor een bepaalde activiteit, voert deze persoon deze activiteit uit puur en alleen uit omdat deze persoon hier plezier of uitdaging uithaalt. Er kunnen wel externe gevolgen aan het gedrag verbonden zitten, maar deze zijn niet doorslaggevend om dit gedrag te vertonen (Ryan & Deci, 2000). Een voorbeeld van gedrag binnen de sport dat voorkomt uit intrinsieke motivatie is iemand die voetbalt omdat het voetballen zelf leidt tot plezier.

Tot slot dient er nog een antwoord te worden gegeven op de deelvraag “Welke verschillende soorten motivatie om te gaan sporten kunnen er worden onderscheiden?”. In dit onderzoek wordt voor de variabele “motivatie” gebruik gemaakt van de theorie van het motivatiecontinuüm van Ryan & Deci (2000). Dit motivatiecontinuüm bestaat uit amotivatie, extrinsieke motivatie en intrinsieke motivatie. Extrinsieke motivatie bestaat uit vier verschillende motivaties, namelijk: motivatie door externe druk, motivatie door interne druk, nut gedreven motivatie en waarde gedreven motivatie.

2.3.4 Sportsettingen en motivatie

In deze paragraaf wordt een antwoord gegeven op de theoretische deelvraag “Worden bepaalde sportsettingen gekenmerkt door bepaalde motivatie?”.

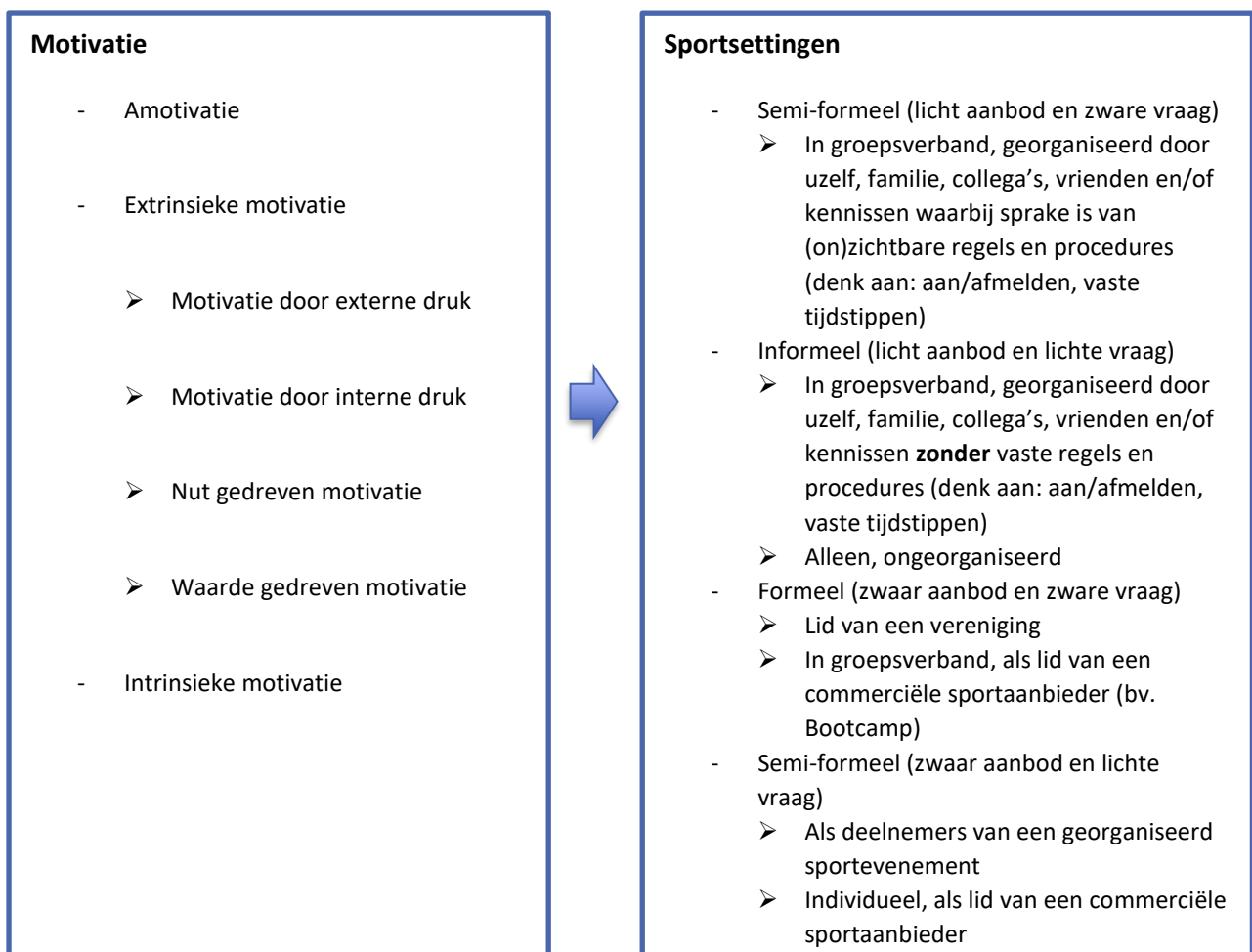
Er is in de literatuur nog weinig bekend over het verband tussen motivatie en sportsettingen. Daarom is het relevant om hier onderzoek naar te doen. Een verband dat wel bekend is, is dat mensen die sporten met gezondheidsredenen als motivatie, vaak in een sportsetting met een lichte vraag terecht komen. Mensen die sporten vanuit gezondheidsredenen kiezen namelijk vaak voor een informele en flexibele sportsetting (Deelen, Ettema & Kamphuis, 2018). In Nederland noemt 80% van de sporters gezondheidsredenen als motief om te sporten (van den Dool, 2019). Gezondheidsredenen kunnen leiden tot zowel motivatie door externe druk, motivatie door interne druk, nut gedreven motivatie als waarde gedreven motivatie.

Een ander reeds bekend verband is het feit dat mensen die sporten vanwege de gezelligheid en de mogelijkheden om sociale contacten op te bouwen vaak kiezen voor de traditionele verenigingen. Zij komen dus terecht in een sportsetting met een zwaar aanbod en zware vraag (Deelen et al., 2018). In Nederland noemt 26% van de mensen gezelligheid/sociaal contact als motief om aan sport te doen

(van den Dool, 2019). De behoefte aan gezelligheid/sociaal contact door middel van sport kan leiden tot zowel nut gedreven motivatie als waarde gedreven motivatie.

2.4 Conclusie en conceptueel model

In deze paragraaf wordt een antwoord gegeven op de centrale theoretische vraag “Wat is vanuit de theorie bekend over het verband tussen motivatie om te sporten en de sportsetting waarin gesport wordt?”. Dit gebeurt door het weergeven en beschrijven van het conceptuele model van dit onderzoek. Dit conceptuele model is gebaseerd op de theorie uit het theoretisch kader en vormt de basis voor het empirische deel van dit onderzoek. Hieronder staat het conceptuele model van dit onderzoek weergegeven.



Figuur 4, conceptueel model

Het Nederlandse sportlandschap is in de loop der jaren ontzettend veranderd. Om alle nieuwe sportsettings die zijn ontstaan in te kunnen kaderen is er een nieuw model ontwikkelt: “Sport light”. Dit model deelt sportsettings in op basis van de mate waarin de vraag en het aanbod licht of zwaar zijn en wordt gebruikt om de variabele “sportsettings” te meten in het empirische gedeelte van dit onderzoek. Sportsettings kunnen worden ingedeeld in vier kwadranten, waarbij een of meerdere praktijksettings van toepassing zijn. Het eerste kwadrant is “semi-formeel: licht aanbod en zware vraag”. De praktijksetting die hierbij hoort is “sporten in groepsverband, georganiseerd

door uzelf, familie, collega's, vrienden en/of kennissen waarbij sprake is van (on)zichtbare regels en procedures. Het tweede kwadrant is "informeel: licht aanbod en lichte vraag". Praktijksettingen die hierbij horen zijn "Alleen, ongeorganiseerd" en "sporten in groepsverband, georganiseerd door uzelf, familie, collega's, vrienden en/of kennissen zonder vaste regels en procedures". Het derde kwadrant is "formeel: zwaar aanbod en zware vraag". De praktijksettingen die hierbij horen zijn "sporten als lid van een vereniging" en "sporten in groepsverband, als lid van een commerciële sportaanbieder". Het laatste kwadrant is "semi-informeel: zwaar aanbod en lichte vraag". De praktijksettingen die hierbij horen zijn "sporten als deelnemer van een georganiseerd sportevenement" en "individueel, als lid van een commerciële sportaanbieder" (Borgers et al., 2016). In het empirische gedeelte van dit onderzoek zal in kaart worden gebracht in welke mate er wordt gesport binnen deze verschillende sportsettingen.

Er zijn verschillende vormen van motivatie. Ryan en Deci (2000) hebben een motivatiecontinuüm ontwikkeld waarin al deze verschillende soorten motivatie staan gerangschikt op basis van autonomie. Dit motivatiecontinuüm zal in dit onderzoek worden gebruikt om de variabele "motivatie" te meten in het empirische gedeelte van dit onderzoek. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen amotivatie, extrinsieke motivatie en intrinsieke motivatie. Binnen de extrinsieke motivatie worden er vier verschillende vormen van motivatie onderscheiden, namelijk motivatie door externe druk, motivatie door interne druk, nut gedreven motivatie en waarde gedreven motivatie. Over het verband tussen motivatie en sportsettingen is in de theorie nog weinig bekend. Wat bekend is, is dat mensen die sporten vanuit gezondheidsredenen vaak kiezen voor een sportsetting met een lichte vraag en mensen die sporten vanwege het vergroten van hun sociale netwerk vaak kiezen voor het traditionele clubsportaanbod (formeel) (Deelen et al., 2018). In het empirische gedeelte van het onderzoek zal in kaart worden gebracht welke motivatie men heeft om te sporten in het algemeen en specifiek per setting. Daarnaast zal ook worden beschreven of de motivatie om te sporten verschilt tussen de verschillende sportsettingen.

Hoofdstuk 3: Methode van onderzoek

In dit hoofdstuk wordt de methode van het onderzoek beschreven, waardoor duidelijk is op welke manier er een antwoord is gevonden op de centrale empirische vraag “Wat is de mening van sporters in verschillende sportsettingen over het verband tussen de motivatie om te sporten en de sportsetting waarin gesport wordt?”. Er wordt beschreven welk type onderzoek er is uitgevoerd en hoe de onderzoekspopulatie en onderzoeksgroep van dit onderzoek eruit zien. Daarna wordt beschreven hoe het meetinstrument tot stand is gekomen en op welke manier de data is verzameld. Tot slot worden de betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek toegelicht en wordt beschreven hoe de verkregen data is geanalyseerd.

3.1 Type onderzoek: kwantitatief

Om de empirische hoofdvraag van dit onderzoek te beantwoorden is er gekozen voor een kwantitatieve manier van onderzoeken. Het doel van dit onderzoek is om numerieke uitspraken te doen over het verband tussen motieven en sportsettingen. Door gebruik te maken van een kwantitatief onderzoek kan dit verband op numerieke wijze statistisch getoetst worden. Daarnaast moeten de uitkomsten van het onderzoek generaliseerbaar zijn naar een grote onderzoekspopulatie (zie paragraaf 3.2). Hiervoor is kwantitatief onderzoek de meest geschikte manier (Gratton, Jones & Robinson, 2011).

Kwantitatief onderzoek kan op vier verschillende manieren: telefonisch, schriftelijk, online en persoonlijk (Gratton et al., 2011). In dit onderzoek wordt de data verzameld via een online enquête. Het gebruiken van een online enquête heeft een aantal voordelen. Ten eerste is het gebruik van een online enquête handig om in korte tijd een grote groep mensen te bereiken. Als het bereik groot is, bestaat er een grote kans dat de betrouwbaarheid en generaliseerbaarheid ook groter zijn (Gratton et al., 2011). Daarnaast kan de verzamelde data op ieder moment, snel en gemakkelijk opgevraagd worden, zodat deze data geanalyseerd kan worden. Tot slot leidt het gebruik van een online enquête ook tot gemak bij de respondenten, wat de drempel om de enquête in te vullen kan verlagen. De enquête kan op veel verschillende apparaten worden ingevuld, zoals computers, smartphones en tablets. Daarnaast kost het de respondenten weinig tot geen moeite om de enquête terug te sturen naar de onderzoeker (Baarda & Goede, 2006).

3.2 Onderzoekspopulatie en onderzoeksgroep (steekproef)

Er bestaat een verschil tussen de onderzoekspopulatie en de onderzoeksgroep. Met de onderzoekspopulatie wordt de gehele groep waar uitspraken over worden gedaan bedoeld. De onderzoeksgroep bestaat uit alle respondenten die hebben deelgenomen aan het onderzoek. Het is van belang dat deze onderzoeksgroep een goede afspiegeling is van de onderzoekspopulatie (Gratton et al., 2011). Hieronder worden zowel de onderzoekspopulatie als de onderzoeksgroep van dit onderzoek toegelicht.

3.2.1 Onderzoekspopulatie

De onderzoekspopulatie in dit onderzoek is vastgesteld in samenspraak met de opdrachtgever (het Transferpunt Sport). De onderzoekspopulatie van dit onderzoek zijn alle volwassenen (mensen van 18 jaar en ouder in Nederland) die minimaal 12 keer per jaar aan sport doen en dus voldoen aan de RSO-norm (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2019). Er is om twee redenen gekozen voor deze onderzoekspopulatie. De eerste reden is dat er pas rond de leeftijdsgrens van 18 jaar en ouder een grote diversiteit in sportsettingen begint te ontstaan. Kinderen tot 12 jaar die sporten doen dit voor het overgrote deel bij een sportvereniging. Ook de jongeren van 12-18 jaar sporten nog voor het grootste deel bij sportverenigingen. Vanaf 18 jaar beginnen veel mensen af te stappen van een verenigingslidmaatschap en ontstaat er een grote diversiteit aan sportsettingen. Zo gaan zij

bijvoorbeeld sporten bij een commerciële sportaanbieder (bv. fitness) of gaan ze ongeorganiseerd individueel aan de slag (bv. hardlopen) (Hiemstra et al., 2019). De tweede reden waarom er is gekozen voor een populatie vanaf 18 jaar is dat de enquête van dit onderzoek een aantal lastige vragen bevat waarvan wordt geschat dat niet iedereen onder de 18 jaar deze vragen zal begrijpen (Hiemstra et al., 2019)

In Nederland sport gemiddeld 72% van de mannen en 68% van de vrouwen minimaal een keer per maand (RIVM, 2018). In 2018 waren er in Nederland ongeveer 13,8 miljoen mensen in Nederland die 18 jaar of ouder zijn (CBS, 2018). Deze groep bestaat voor 50% uit vrouwen en voor 50% uit mannen (CBS, 2018). De onderzoekspopulatie van dit onderzoek bestaat dus uit ongeveer 5 miljoen mannen ($6.900.000 * 0.72$) en ongeveer 4,7 miljoen vrouwen ($6.900.000 * 0.68$). In totaal bestaat de onderzoekspopulatie dus uit ongeveer 9,7 miljoen mensen.

In dit onderzoek wordt er gewerkt met een betrouwbaarheidspercentage van minimaal 95%. Bij een onderzoekspopulatie van 9,7 miljoen mensen betekent dit dat er minimaal 385 respondenten moeten deelnemen aan dit onderzoek om het betrouwbaarheidspercentage te behalen (Checkmarket, z.d.).

3.2.2 Onderzoeksgroep

De onderzoeksgroep van dit onderzoek bestaat uit 606 respondenten. Deze onderzoeksgroep is op verschillende manieren benaderd om mee te werken aan het onderzoek. In paragraaf 3.4 wordt uitgebreid beschreven hoe de onderzoeksgroep tot stand is gekomen.

De onderzoeksgroep bestaat voor 45,5% uit mannen en voor 54,5% uit vrouwen. De gemiddelde leeftijd van de onderzoeksgroep is 40 jaar. De jongste respondent is 14 jaar en de oudste respondent is 84. In totaal doet 94,4% van de respondenten aan sport. Dit percentage is hoger dan het landelijk gemiddelde. In Nederland sport 74% gemiddeld minimaal 1 x per maand (NOC*NSF, z.d.). Als er wordt gekeken naar de hoogst afgeronde of huidige opleiding van de onderzoeksgroep valt op dat een zeer groot deel (69,31%) van de respondenten hoger opgeleid is. Dit ligt een stuk hoger dan het landelijk gemiddelde. In Nederland was in 2017 ongeveer 37% van de mensen tussen de 25 en 65 jaar hoger opgeleid. Er wordt gesproken van hoger opgeleid wanneer iemand een HBO of universitaire studie heeft afgerond (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2018). Wat verder opvalt is dat het overgrote deel van de onderzoeksgroep (minimaal 73,3%) woonachtig is in de provincie Gelderland.

3.3 Operationalisatie (totstandkoming van het meetinstrument)

Zoals eerder beschreven (paragraaf 3.1) wordt er in dit onderzoek gebruik gemaakt van een online enquête als meetinstrument. Het is van belang dat deze enquête het gehele conceptueel model dekt en dat de variabelen en dimensies die worden onderzocht op een juiste manier bevraagd worden. In deze paragraaf wordt beschreven hoe het meetinstrument in elkaar zit en welke vragenlijsten gebruikt zijn. In bijlage 2 staat het gehele meetinstrument weergegeven.

Er wordt in dit onderzoek gekeken naar twee variabelen: “motivatie” en “sportsetting”. Deze variabelen worden meetbaar gemaakt door ze te operationaliseren. Het operationaliseren van de variabelen gebeurt door verschillende dimensies per variabelen op te stellen. Deze dimensies staan weergegeven in het conceptueel model (paragraaf 2.5). Per dimensie worden er vragen opgesteld zodat de dimensie meetbaar wordt gemaakt (Verschuren & Doorewaard, 2015). Hieronder staat beschreven hoe de verschillende variabelen worden gemeten.

3.3.1 Sportsettingen

Om de variabele “sportsettingen” te meten wordt er allereerst gevraagd of de respondent aan sport doet. Vervolgens wordt gevraagd in welke sportsetting(en) deze respondent sport. Hierbij bestaan de antwoordopties niet uit de kwadranten van het “Sport light” model van Borgers et al. (2016), maar uit de praktijksettingen die bij deze verschillende kwadranten zijn beschreven (paragraaf 2.2.3). Deze kwadranten zullen voor de meeste respondenten die zich niet hebben ingelezen en het model niet kennen namelijk nietszeggend en onduidelijk zijn, terwijl de praktijksettingen beter aansluiten bij de beleavingswereld van de respondenten. Deze praktijksettingen zijn afkomstig uit de NOC*NSF Sportdeelname Index (NOC*NSF, z.d.). In de analyse zullen de sportsettingen worden ingedeeld in de vier kwadranten van “Sport light”, maar kunnen deze settingen ook worden ingedeeld aan de hand van de praktijksettingen als dat relevant blijkt. Hieronder wordt per kwadrant een voorbeeld genoemd van een praktijksetting die tussen de antwoordopties staat. De vraag luidt: “In welke sportsetting(en) sportte u in de afgelopen 12 maanden?”

- “Semi-informeel: licht aanbod en zware vraag” → In groepsverband, waarbij sprake is van (on)zichtbare regels en procedures (denk aan: aan/afmelden, vaste tijdstippen etc.), georganiseerd door uzelf, familie, collega’s, vrienden en/of kennissen
- “Informeel: licht aanbod en lichte vraag” → Alleen, ongeorganiseerd
- “Formeel: zwaar aanbod en zware vraag” → Als lid van een vereniging
- “Semi-formeel: zwaar aanbod en lichte vraag” → Individueel, als lid van een commerciële sportaanbieder

Hierna is gevraagd welke van deze sportsettingen het belangrijkste is voor de respondent. Hierbij is expliciet aangegeven dat dit niet per se de sportsetting is waarin het vaakst/meest wordt gesport, maar de sportsetting is waar de respondent het meeste waarde aan hecht. Hierbij zijn opnieuw de praktijksettingen als antwoordopties gebruikt.

3.3.2 Motivatie

Om de variabele “motivatie” te meten, is er gebruik gemaakt van de gevalideerde vragenlijst “Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire” (Markland & Tobin, 2004). Dit is wereldwijd de meest gebruikte vragenlijst om de verschillende soorten motivatie van het motivatiecontinuüm in sport te meten. Elke dimensie in het motivatiecontinuüm wordt onderzocht aan de hand van een aantal stellingen. Deze stellingen worden beantwoord middels een vijf-punts likert-schaal: (1) Helemaal mee oneens; (2) Mee oneens; (3) Neutraal; (4) Mee eens; (5) Helemaal mee eens. Er is per stelling expliciet vermeld dat het draait om de motivatie om te sporten in de sportsetting die voor de respondent het belangrijkste is. Op deze manier wordt kan er in de analyse worden gekeken wat de verbanden zijn tussen de verschillende sportsettingen en soorten motivatie. Hieronder wordt per dimensie een voorbeeld gegeven van een van de stellingen.

Amotivatie

De dimensie amotivatie bevat vier stellingen (Markland & Tobin, 2004). Een voorbeeld van een van de stellingen die betrekking heeft op amotivatie luidt: *“Ik zie niet in waarom ik zou moeten sporten”*.

Motivatie door externe druk

De dimensie externe druk bevat vier stellingen (Markland & Tobin, 2004). Een voorbeeld van een van de stellingen die betrekking heeft op externe druk luidt: *“Ik voel dat mijn vrienden/familie/partner mij onder druk zetten om te sporten”*.

Motivatie door interne druk

De dimensie interne druk bevat vier stellingen (Markland & Tobin, 2004). Een voorbeeld van een van de stellingen die betrekking heeft op interne druk luidt: *“Ik voel me schuldig als ik niet sport”*.

Nut gedreven motivatie

De dimensie nut gedreven motivatie bevat vier stellingen (Markland & Tobin, 2004). Een voorbeeld van een van de stellingen die betrekking heeft op nut gedreven motivatie luidt: *“Ik waardeer de voordelen van sporten”*.

Waarde gedreven motivatie

De dimensie waarde gedreven motivatie bevat vier stellingen (Markland & Tobin, 2004). Een voorbeeld van een van de stellingen die betrekking heeft op waarde gedreven motivatie luidt: *“Ik beschouw sporten als onderdeel van mijn identiteit”*.

Intrinsieke motivatie

De dimensie intrinsieke motivatie bevat vier stellingen (Markland & Tobin, 2004). Een voorbeeld van een van de stellingen die betrekking heeft op intrinsieke motivatie luidt: *“Ik sport omdat ik dat leuk vind”*.

3.4 Procedure van dataverzameling

Voor het verzamelen van de data is er gekozen om de vragenlijst samen te voegen met de vragenlijst van een collega van het TPS, genaamd Rik Bant. Hij doet onderzoek naar het verband tussen sportsettingen en sportgedrag. Er is gekozen om de vragenlijsten samen te voegen om het netwerk te vergroten, wat kan leiden tot een hogere respons. Hoe hoger de respons, des te betrouwbaarder het onderzoek.

Nadat de vragenlijst was opgesteld is deze van feedback voorzien door stagebegeleider Jasper van Houten en praktijkbegeleider Sanne Cobussen. Aan de hand van deze feedback is de vragenlijst aangescherpt en geoptimaliseerd. Nadat de vragenlijst is verwerkt is deze ingevoerd in het programma SurveyAnyplace. Er is gekozen voor dit programma omdat het TPS beschikt over een betaald account, wat er voor zorgt dat er gebruik kon worden gemaakt van veel verschillende gebruikersopties. Daarnaast kan de vragenlijst via dit programma worden verspreid met behulp van een link, en kunnen respondenten deze vragenlijst op verschillende apparaten invullen (smart Phone, computer, tablet etc.). Nadat de vragenlijst is ingevoerd, is de vragenlijst een aantal keer ingevuld door betrokkenen van het onderzoek, om er zeker van te zijn dat de vragenlijst foutloos is. Hierna is er begonnen met het verspreiden van de vragenlijst (link: <https://s.surveyanyplace.com/s/sportsettingen>).

Omdat dit onderzoek wordt gedaan in opdracht vanuit het TPS en er geen databestand beschikbaar is met email adressen zijn er een aantal manieren bedacht om de vragenlijst onder zo veel mogelijk mensen uit de onderzoekspopulatie te verspreiden. Ten eerste is de vragenlijst verspreid via verschillende sociale media van de betrokkenen van het onderzoek. Zo is de link van de vragenlijst verspreid via onder andere Facebook, WhatsApp, LinkedIn en Instagram. Hiermee is begonnen op 10 april 2019. Bij het verspreiden van deze link is kort beschreven waar dit onderzoek over gaat en hoe lang het duurt om de vragenlijst in te vullen.

Een andere manier waarop de vragenlijst is verspreid is via stichting 024Sport. Dit is een stichting die hardlooppwedstrijden in Nijmegen organiseert en wordt ondersteunt door het TPS. Zo heeft het TPS onder andere geholpen bij het organiseren van The Night Run Festival op 19 april 2019. Als tegenprestatie voor alle hulp heeft stichting 024Sport geholpen bij het verspreiden van de vragenlijst. De link van de vragenlijst is samen met een uitleg over het onderzoek opgenomen in de nieuwsbrief die na afloop van The Night Run Festival is verstuurd naar alle deelnemers (ongeveer 800 mensen). Deze nieuwsbrief is verstuurd op zondag 21 april.

De laatste manier waarop de vragenlijst is verspreid, is via de organisatie van de Bridge To Bridge Run. Deze organisatie organiseert ieder jaar een hardloopevenement in Arnhem en wordt hier dit jaar in ondersteunt door het TPS. Het TPS heeft een tevredenheidsonderzoek gehouden bij (oud) deelnemers van de Bridge To Bridge Run. De vragenlijst van dit onderzoek is achter de vragenlijst van het tevredenheidsonderzoek aan geplakt, met de vraag of de (oud) deelnemers nog wat extra tijd hadden om ook de vragenlijst van dit onderzoek in te vullen. Als de mensen vervolgens aangaven dat ze hier nog tijd voor hadden, werden ze doorgelinkt van de vragenlijst van het tevredenheidsonderzoek naar de vragenlijst voor dit onderzoek. Deze vragenlijst is op 9 mei 2019 verstuurd naar ongeveer 18000 mensen.

3.5 Betrouwbaarheid en validiteit

Het is belangrijk om kritisch te kijken naar de kwaliteit van een onderzoek. Meet een onderzoek wel echt wat vooraf de bedoeling was, en is het onderzoek generaliseerbaar naar de onderzoekspopulatie? Bij het doen van uitspraken over de kwaliteit van een onderzoek draait het om twee begrippen: betrouwbaarheid en validiteit (Gratton et al., 2011). In deze paragraaf wordt beschreven hoe het is gesteld met de betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek.

3.5.1 Betrouwbaarheid

Het begrip betrouwbaarheid heeft betrekking op de manier van meten. Een betrouwbaar onderzoek is altijd reproduceerbaar (Gratton et al., 2011). Er zijn in dit onderzoek een aantal maatregelen getroffen om de betrouwbaarheid van dit onderzoek te optimaliseren. Ten eerste zijn alle verschillende stappen die zijn gezet in dit onderzoek nauwkeurig beschreven. Dit zorgt ervoor dat het onderzoek reproduceerbaar is voor andere onderzoekers. Daarnaast zorgt het beschrijven van alle stappen ook voor transparantie in het onderzoek, wat de betrouwbaarheid ten goede komt. Ten tweede is de gebruikte vragenlijst voor dit onderzoek gebaseerd op theorieën en modellen uit betrouwbare literatuur. Deze literatuur is ook uitgebreid beschreven in het theoretisch kader. Ook is er gekozen voor een online enquête wat betekent dat de onderzoeker geen enkele invloed kan uitoefenen op de antwoorden van de respondenten. Tot slot is er (zoals vermeld in paragraaf 3.3.1) niet gevraagd naar de sportsettings uit het "Sport Light model" van Borgers (2016) maar naar de praktijksettings van de respondenten. Deze praktijksettings sluiten namelijk beter aan bij de belevingswereld van de respondenten, wat de betrouwbaarheid van het onderzoek ten goede komt.

In dit onderzoek wordt er gewerkt met een betrouwbaarheidspercentage van minimaal 95%. Bij een onderzoekspopulatie van 9,7 miljoen mensen en een foutmarge van 5% betekent dit dat er minimaal 385 respondenten moesten deelnemen aan dit onderzoek om het betrouwbaarheidspercentage te behalen (Checkmarket, z.d.). Uiteindelijk hebben 606 respondenten deelgenomen aan dit onderzoek. Bij een betrouwbaarheidsniveau van 95% betekent dit dat de foutmarge van dit onderzoek 3,98% bedraagt (Checkmarket, z.d.).

3.5.2 Validiteit

Bij het beoordelen van de validiteit draait het om de mate waarin er in een onderzoek daadwerkelijk gemeten wordt wat vooraf de bedoeling was. Als dit niet het geval is zijn de conclusies die worden getrokken geen geldige conclusies. Er wordt onderscheidt gemaakt tussen twee verschillende soorten validiteit: Interne validiteit en externe validiteit.

Interne validiteit

Bij de beoordeling van de interne validiteit is het belangrijk dat het onderzoek precies meet wat vooraf bedoeld is (Gratton et al., 2011). In dit onderzoek zijn er een aantal maatregelen genomen om de interne validiteit te waarborgen. Ten eerste is er bij het opstellen van het meetinstrument gebruik

gemaakt van de “Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire” (Markland & Tobin, 2004). Dit is een gevalideerde vragenlijst waarmee de variabele “motivatie” inclusief al haar dimensies uit het conceptueel model gedekt worden. De variabele “sportsettingen” is maximaal geoperationaliseerd, zodat deze variabele in zijn geheel op een duidelijke manier bevraagd kan worden in het meetinstrument. Er zijn dimensies beschreven en bij deze dimensies zijn praktijksettingen beschreven die aansluiten bij de beleefwereld van de onderzoeksgroep (paragraaf 2.2.3). Op deze manier wordt de interne validiteit verhoogd.

Daarnaast is de conceptversie van de enquête van het onderzoek van feedback voorzien door stagebegeleider Jasper van Houten en praktijkbegeleider Sanne Cobussen. Zij hebben veel ervaring op het gebied van onderzoek doen, waardoor deze feedback heeft geleid tot een hogere interne validiteit van de vragenlijst.

Externe validiteit

Bij de beoordeling van de externe validiteit wordt er gekeken naar de mate waarin een onderzoek generaliseerbaar is naar de gehele onderzoekspopulatie (Gratton et al., 2011). De externe validiteit is hoog als de onderzoeksgroep een goede afspiegeling is van de onderzoekspopulatie. In dit onderzoek is geprobeerd om de onderzoeksgroep een goede afspiegeling van de onderzoekspopulatie te laten zijn, door veel verschillende mensen te laten deelnemen aan het onderzoek. De externe validiteit van dit onderzoek is echter laag, doordat een paar groepen oververtegenwoordigd zijn in dit onderzoek omdat er tijdens het verzamelen van de data veel gebruik is gemaakt van het eigen netwerk. Zo is een zeer groot deel van de respondenten woonachtig in Gelderland en hoger opgeleid. Dit is geen juiste afspiegeling van de onderzoekspopulatie, wat betekent dat de resultaten van dit onderzoek ook niet geheel generaliseerbaar naar de onderzoekspopulatie zijn.

3.6 Data-analyse

Tijdens de analyse van de kwantitatieve data van dit onderzoek is gebruik gemaakt van het programma “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS). Alle data die zijn voortgekomen uit de vragenlijsten zijn verwerkt in een codeboek (zie bijlage 3), waardoor de data geanalyseerd kan worden. De verschillende vragen met betrekking tot de variabele “motivatie” zijn samengevoegd tot schalen in SPSS, die ieder een verschillende soort motivatie vertegenwoordigen. Per schaal worden van de resultaten het gemiddelde, de standaard deviatie en de betrouwbaarheid gemeten met behulp van een betrouwbaarheidsanalyse op SPSS. De schalen bevatten een gemiddelde score tussen de 1 en de 5. Hierbij betekent 1 dat de desbetreffende motivatie helemaal niet aanwezig is en betekent 5 dat de desbetreffende motivatie zeer sterk aanwezig is.

Wanneer de skewness en kurtosis waarden van deze schalen tussen de -3 en 3 vallen wordt er gesteld dat de resultaten van deze schalen normaal verdeeld zijn. Wanneer de skewness en/of kurtosis hier buiten valt, zijn de resultaten niet normaal verdeeld. De schalen “motivatie door externe druk” (skewness=1,682; kurtosis=2,735), “motivatie door interne druk” (skewness=-0,228; kurtosis=-0,521), “nut gedreven motivatie” (skewness=-1,457; kurtosis= 2,801) en “waarde gedreven motivatie” (skewness=-1,215; kurtosis=1,125) zijn normaal verdeeld. Om de verschillen in deze motivaties tussen de verschillende sportsettingen te bepalen is de parametrische toets variant ‘One Way ANOVA’ gebruikt. Met de post hoc Scheffe is vervolgens gekeken welke sportsettingen precies van elkaar verschillen in motivatie. De schalen “amotivatie” (skewness=1,908; kurtosis=4,648) en “intrinsieke motivatie” (skewness=-2,020; kurtosis=4,971) zijn niet normaal verdeeld. Om de verschillen in deze motivaties tussen de verschillende sportsettingen te bepalen is de non-parametrische toets-variant ‘Kruskal Wallis’ gebruikt. Het nadeel aan de ‘Kruskal Wallis’ is dat deze toets alleen laat zien of er significante verschillen zitten tussen de verschillende groepen, maar niet welke groepen deze verschillen veroorzaken. Naast de verschillen in motivatie tussen de verschillende sportsettingen wordt er in dit onderzoek ook gekeken naar de verschillen in motivatie tussen sporters en niet-sporters. Om deze verschillen te toetsen is er bij de normaal verdeelde

motivatie schalen gebruik gemaakt van een onafhankelijke T-toets. Bij de niet-normaal verdeelde schalen is er gebruik gemaakt van de Mann Whitney toets. In dit onderzoek wordt een betrouwbaarheidsniveau van 90% gehanteerd bij het bepalen van de significantie van de verschillen (Sig. = <0,10).

Hoofdstuk 4: Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek beschreven. Het doel van dit hoofdstuk is om antwoord te geven op de centrale empirische vraag en de bijbehorende deelvragen. De centrale empirische vraag van dit onderzoek luidt: “Wat is de mening van sporters in verschillende sportsettingen over het verband tussen de motivatie om te sporten en de sportsetting waarin gesport wordt?”.

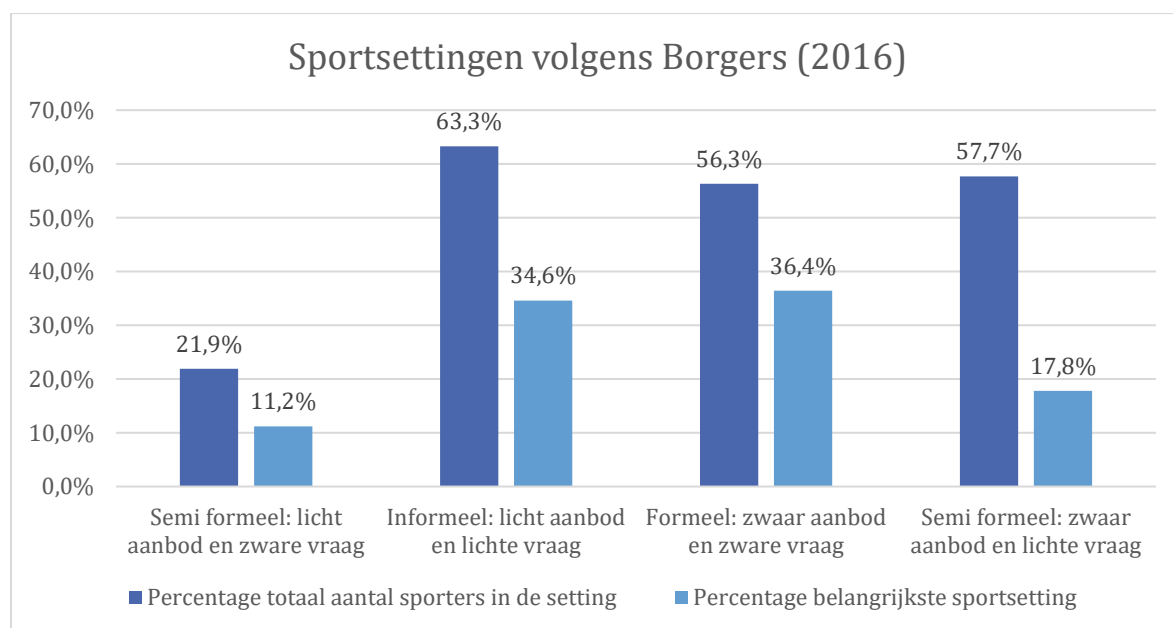
In paragraaf 4.1 worden de resultaten met betrekking tot de variabele “sportsettingen” weergegeven en wordt er een antwoord gegeven op de empirische deelvraag “In welke mate wordt er gesport in verschillende sportsettingen?”. In paragraaf 4.2 wordt beschreven welke motivatie mensen hebben om te sporten en de mate waarin deze motivatie verschilt tussen sporters en niet-sporters en per sportsetting. Hier wordt antwoord gegeven op de empirische deelvragen “Welke motivatie hebben sporters om te sporten in het algemeen en specifiek per sportsetting?”, “Verschillende motivaties tussen sporters en niet-sporters?” en “Verschillen de motivaties per sportsetting?”.

4.1 Sportsettingen

In deze paragraaf wordt een antwoord gegeven op de empirische deelvraag “In welke mate wordt er gesport in verschillende sportsettingen?”. Ten eerste wordt beschreven welk deel van de respondenten aan sport doet. Vervolgens wordt weergegeven in welke sportsettingen de respondenten sporten en welke sportsettingen door de respondenten als het belangrijkste worden beschouwd.

In totaal doet 94,4% van de respondenten aan sport. Onder de mannen ligt dit percentage (97,1%) iets hoger dan onder de vrouwen (92,1%).

In onderstaande grafiek staan de verschillende settingen van Borgers (2016) en de bijbehorende percentages weergegeven. Er staat weergegeven wat het totale percentage is van mensen die in een bepaalde setting sporten en het percentage mensen die een bepaalde sportsetting als het belangrijkste beschouwen.



Figuur 5, sportsettingen volgens Borgers

De informele setting is de setting waarin de meeste mensen sporten (63,3%). Daarna volgen “Semi-formeel: zwaar aanbod en lichte vraag” (57,7%) en de formele setting (56,3%). “Semi-formeel: licht aanbod en zware vraag” is de setting waarin het minst gesport wordt (21,9%). Als er wordt gekeken welke sportsettings de respondenten het belangrijkste vinden valt op dat veel mensen kiezen voor de twee uitersten. 36,4% beschouwt de formele sportsetting als de belangrijkste sportsetting en 34,6% geeft aan de informele sportsetting de belangrijkste sportsetting te vinden. “Semi-formeel: zwaar aanbod en lichte vraag” wordt door 17,8% van de mensen als belangrijkste sportsetting gezien en 11,2% ziet “Semi-formeel: licht aanbod en zware vraag” als de belangrijkste sportsetting.

4.2 Motivatie en sportsettings

In deze paragraaf wordt een antwoord gegeven op de empirische deelvraag “Welke motivatie heeft men om (niet) te sporten in het algemeen en specifiek per sportsetting?”. Ten eerste wordt beschreven in welke mate de verschillende motivaties van sporters aanwezig zijn in het algemeen en specifiek per sportsetting. Vervolgens wordt er gekeken naar de verschillen in motivaties tussen de verschillende sportsettings. Tot slot worden de verschillen in motivatie tussen sporters en niet-sporters beschreven.

4.2.1 Motivatie in het algemeen en per sportsetting

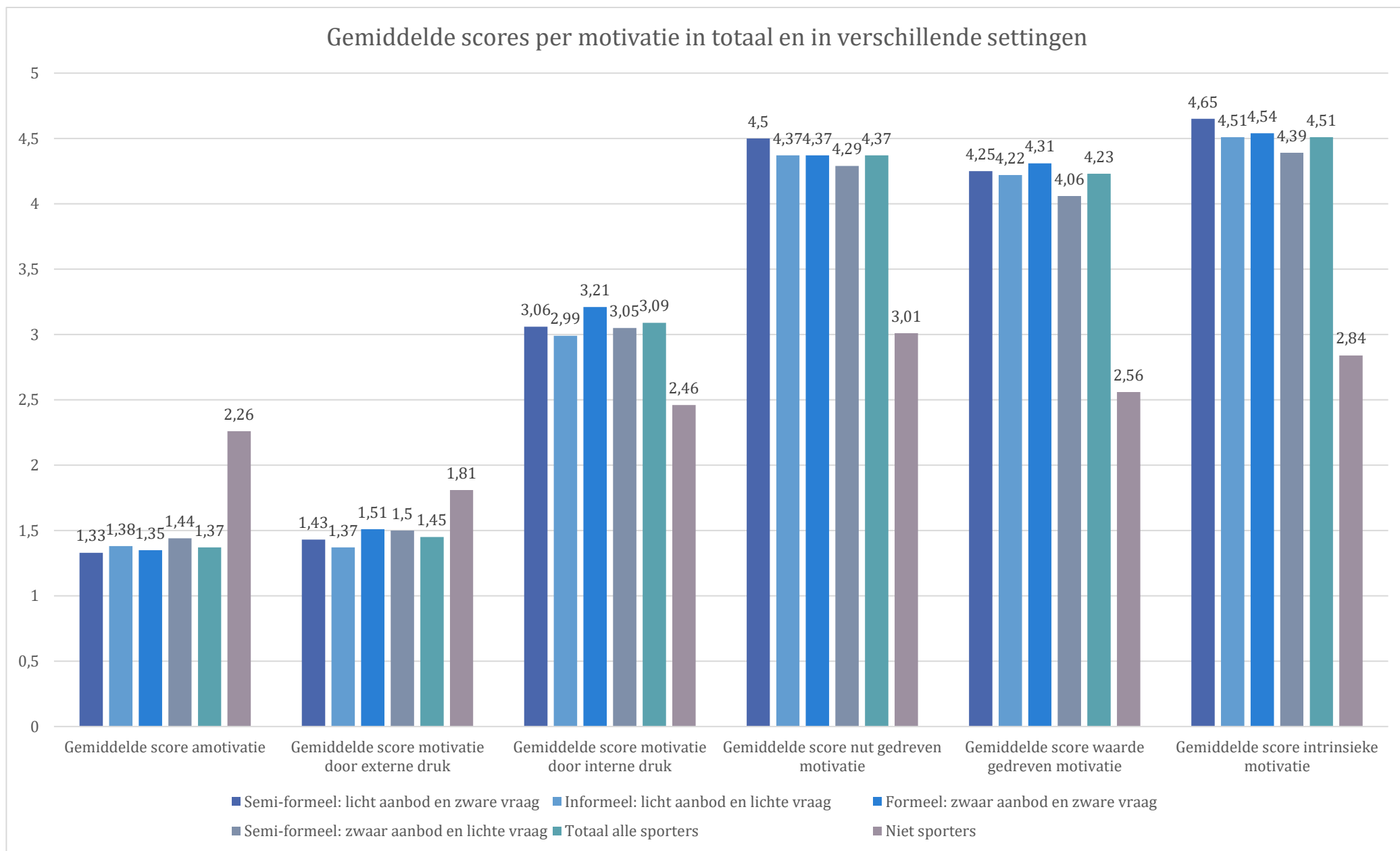
In figuur 6 staat weergegeven wat de gemiddelde scores zijn voor de verschillende motivaties van sporters in totaal, maar ook specifiek per sportsetting. Eerst wordt beschreven wat de scores van de verschillende motivaties van sporters in totaal zijn. Vervolgens wordt dit per sportsetting beschreven.

De drie meest autonome vormen van motivatie (intrinsieke motivatie, waarde gedreven motivatie en nut gedreven motivatie) zijn de motivaties die bij sporters het meest aanwezig zijn. Hiervan heeft intrinsieke motivatie met 4,51 de hoogste score. Daarna volgen nut gedreven motivatie (4,37) en waarde gedreven motivatie (4,23). Motivatie door interne druk is met een score van 3,09 de motivatie die daarna het meeste aanwezig is. De motivaties die het minst aanwezig zijn bij sporters, zijn amotivatie en motivatie door externe druk. Amotivatie is iets minder aanwezig (1,37) dan motivatie door externe druk (1,45). Wat opvalt is dat hoe autonomer de motivatie is, des te meer deze motivatie aanwezig is. Alleen bij waarde gedreven motivatie en nut gedreven motivatie is dit omgedraaid. Waarde gedreven motivatie is autonomer dan nut gedreven motivatie, maar is minder aanwezig.

Als er wordt gekeken naar de verschillende motivaties in de verschillende sportsettings valt op dat per sportsetting dezelfde tendens geldt als voor de motivaties in het algemeen. Hoe autonomer de motivatie, hoe meer deze motivatie aanwezig is. Ook geldt bij alle sportsettings de uitzondering op deze regel, namelijk dat nut gedreven motivatie meer aanwezig is dan waarde gedreven motivatie. De enige sportsetting waarbij een kleine uitzondering op deze tendens bestaat is “Informeel: licht aanbod en lichte vraag”. Hierbij is de motivatie door externe druk (1,37) net iets minder aanwezig dan amotivatie (1,38). De scores van alle motivaties per setting zijn af te lezen in figuur 6.

4.2.2 Verschil in motivatie tussen verschillende sportsettings

In deze subparagraaf worden de verschillen in motivatie tussen de verschillende sportsettings beschreven. In figuur 6 staan de scores voor de verschillende motivaties per sportsetting weergegeven. Wat opvalt is dat de verschillen over het algemeen klein zijn. Hieronder worden de grootste verschillen beschreven per motivatie, van minst naar meest autonoom.



Figuur 6, Gemiddelde scores per motivatie in totaal en in verschillende settings

Bij amotivatie zit het grootste verschil (verschil=0,11) tussen de settingen “Semi-formeel: Zwaar aanbod en lichte vraag” (1,44) en “Semi-formeel: Licht aanbod en zware vraag” (1,33). Bij zowel motivatie door externe druk (verschil=0,14) als motivatie door interne druk (verschil=0,22) zijn de grootste verschillen te vinden tussen de settingen “Formeel: Zwaar aanbod en zware vraag” en “Informeel: Licht aanbod en lichte vraag”. Het grootste verschil (verschil=0,21) bij nut gedreven motivatie ligt weer tussen de settingen “Semi-formeel: Zwaar aanbod en lichte vraag” (4,29) en “Semi-formeel: Licht aanbod en zware vraag” (4,50). Waarde gedreven motivatie en intrinsieke motivaties zijn de enige motivaties waar daadwerkelijk ook significante verschillen gevonden zijn tussen verschillende sportsettingen. Bij waarde gedreven motivatie is er een significant verschil van 0,25 (Sig.=0,056) te zien tussen de settingen “Formeel: Zwaar aanbod en zware vraag” (4,31) en “Semi-formeel: Zwaar aanbod en lichte vraag” (4,06). Ook bij intrinsieke motivatie is er een significant verschil (Sig.=0,018) gevonden. Uit de toets die is gebruikt om dit verschil te bepalen is echter niet af te lezen tussen welke sportsettingen dit significante verschil precies bestaat (zie paragraaf 3.6). Wat opvalt is dat, behalve bij waarde gedreven motivatie, bij alle motivaties de grootste verschillen tussen de sportsettingen te vinden zijn bij twee sportsettingen die precies tegenover elkaar liggen in het “Sport light” model van Borgers (2016). De grootste verschillen liggen in de meeste gevallen dus ofwel tussen “Formeel: zwaar aanbod en zware vraag” en “Informeel: licht aanbod en lichte vraag”, ofwel tussen “Semi-formeel: licht aanbod en zware vraag” en “Semi-formeel: zwaar aanbod en lichte vraag”.

4.2.2 Verschil in motivatie tussen sporters en niet-sporters

In deze subparagraaf wordt de verschillen in motivatie tussen sporters en niet-sporters beschreven. In tabel 2 staan de verschillende scores per motivatie voor zowel sporters als niet-sporters weergegeven. Er is een groot verschil in de aanwezigheid van de drie meest autonome motivaties (nut gedreven motivatie, waarde gedreven motivatie en intrinsieke motivatie) tussen sporters en niet-sporters. Bij nut gedreven motivatie is het verschil tussen de scores 1,36, bij waarde gedreven motivatie en intrinsieke motivatie is dit verschil zelfs 1,67. Al deze verschillen zijn significant. Ook bij de aanwezigheid van motivatie door interne druk is er een significant verschil tussen de sporters en niet-sporters. De score van motivatie door interne druk is 0,63 hoger bij de sporters dan bij de niet-sporters. Bij de scores van amotivatie en motivatie door externe druk zijn er ook verschillen te zien. Hierbij is het echter zo dat de niet-sporters hoger scoren op deze twee motivaties dan de sporters. Dit verschil is bij amotivatie groter (0,89) dan bij motivatie door externe druk (0,36). Ook deze verschillen zijn significant.

Tabel 2, verschil in motivatie tussen sporters en niet-sporters

Soort motivatie	Sporters	Niet-sporters	Verschil	Significantie
Amotivatie	1,37	2,26	0,89	0,000
Motivatie door externe druk	1,45	1,81	0,36	0,002
Motivatie door interne druk	3,09	2,46	0,63	0,001
Nut gedreven motivatie	4,37	3,01	1,36	0,000
Waarde gedreven motivatie	4,23	2,56	1,67	0,000
Intrinsieke motivatie	4,51	2,84	1,67	0,000

Hoofdstuk 5: Conclusie

In dit hoofdstuk worden de conclusies van dit onderzoek beschreven. In dit hoofdstuk wordt de analytische hoofdvraag “Welke positieve en negatieve punten (handhaaf- en verbeterpunten) met het oog op ledenwerving en -behoud bij sportverenigingen komen naar voren uit de resultaten ten aanzien van het verband tussen motivatie om te sporten en de sportsetting waarin gesport wordt?” beantwoord.

Bij alle sportsettings komen amotivatie en motivatie door externe druk verreweg het minst voor. Motivatie door interne druk is al meer aanwezig, maar de drie meest autonome motivaties (intrinsieke motivatie, waarde gedreven motivatie en nut gedreven motivatie) zijn verreweg het meest aanwezig binnen alle verschillende sportsettings. Als sportvereniging is het dus van belang om te zorgen dat er bij de (toekomstige) leden sprake is en blijft van autonome motivatie. Dit is te bereiken door te zorgen voor een zo hoog mogelijke bevrediging van de drie basisbehoeften van de mens: autonomie, competentie en verbondenheid (beschreven in paragraaf 2.3.2). Deze drie basisbehoeften zullen de basis vormen voor de aanbevelingen (hoofdstuk 7) die worden gedaan met betrekking tot ledenbehoud/-werving aan sportverenigingen.

Uit dit onderzoek blijkt dat er weinig verschil zit in de aanwezigheid van de verschillende motivaties tussen de verschillende sportsettings. Wel is er bij twee motivaties een significant verschil gevonden in de aanwezigheid van deze motivaties tussen de verschillende sportsettings. Het eerste verschil is dat waarde gedreven motivatie meer aanwezig is binnen de setting “Formeel: Zwaar aanbod en zware vraag” (de setting waar sportverenigingen zich in bevinden) dan binnen de setting “Semi-formeel: Zwaar aanbod en lichte vraag” (onder andere evenementsporters). Waarde gedreven motivatie ontstaat wanneer sporters het sporten zien als een onderdeel van hun leven. Een mogelijke verklaring voor het feit dat waarde gedreven motivatie meer aanwezig is binnen de setting “Formeel: Zwaar aanbod en zware vraag” (en dus ook bij leden van een sportvereniging) dan bij de setting ‘Semi-formeel: Zwaar aanbod en lichte vraag’, is dat er bij sportverenigingen vaak sprake is van een ‘clubgevoel’. Over het algemeen zien mensen een sportvereniging meer als onderdeel van hun leven dan een evenement of een sportschool. Voor de ledenwerving en het ledenbehoud van sportverenigingen is het dus van belang om het ‘clubgevoel’ van een sportvereniging te handhaven.

Het andere significante verschil zit in de aanwezigheid van intrinsieke motivatie tussen de verschillende sportsettings. Het is niet bekend tussen welke sportsettings dit verschil bestaat, maar wel is uit de resultaten af te lezen dat de intrinsieke motivatie bij de setting “Semi-formeel: licht aanbod en zware vraag” het hoogst is. Zoals eerder beschreven ontstaat intrinsieke motivatie bij een hoge bevrediging aan autonomie, competentie en verbondenheid. Voor verenigingen is het, met betrekking tot het werven en behouden van leden, van belang dat er een hoge mate van bevrediging van de drie basisbehoeften bestaat. Op deze manier wordt de intrinsieke motivatie van leden van sportverenigingen verhoogd.

Tot slot is uit de resultaten naar voren gekomen dat er veel verschillen bestaan tussen de motivatie van sporters en niet-sporters. Onder andere de drie meest autonome motivaties zijn veel meer aanwezig bij sporters dan bij niet-sporters. Als sportverenigingen nieuwe leden willen werven die nog niet aan een sport doen, dienen zij er dus voor te zorgen dat deze nieuwe leden autonoom gemotiveerd raken. Dit kunnen zij bereiken door, zoals eerder beschreven, te zorgen voor een hoge mate van ervaring van autonomie, competentie en verbondenheid.

Hoofdstuk 6: Discussie

In dit hoofdstuk staat de discussie over het onderzoek centraal. Ten eerste zal in paragraaf 6.1 de theoretische relevantie van het onderzoek worden beschreven, door een relatie te leggen tussen de gevonden resultaten en het theoretisch kader. Vervolgens wordt in paragraaf 6.2 de praktische relevantie van het onderzoek beschreven, door de meerwaarde van het onderzoek voor sportverenigingen en het Transferpunt Sport te beschrijven. In paragraaf 6.3 worden de begrenzingen van het onderzoek beschreven. Tot slot worden er in paragraaf 6.4 suggesties gedaan voor vervolgonderzoek.

6.1 Theoretische relevantie

In deze paragraaf wordt de theoretische relevantie van het onderzoek beschreven. Er wordt gekeken naar de overeenkomsten en verschillen tussen de resultaten uit dit onderzoek en de bestaande theorie. Op deze manier wordt de bestaande theorie bevestigd (overeenkomsten) of worden er nieuwe inzichten verworven (verschillen).

Uit de resultaten kwam naar voren dat bijna alle soorten motivatie meer aanwezig zijn bij sporters dan bij niet-sporters. Dit komt overeen met de gevonden theorie. Er bestaat namelijk een verband tussen de motivatie om te sporten en bewegen en de mate van deelname aan sport en bewegen. Hoe meer iemand sport en beweegt, des te sterker de motivatie (Mulier Instituut, z.d.). Alleen amotivatie en motivatie door externe druk is hoger onder niet-sporters dan onder sporters. Bij amotivatie is dit aan de hand van de theorie te verklaren. Amotivatie is namelijk de staat waarin mensen geen enkele intentie hebben om bepaalde handelingen uit te voeren (Ryan & Deci, 2000). Het is dus logisch dat amotivatie meer aanwezig is bij niet-sporters dan bij sporters. Het feit dat motivatie door externe druk meer aanwezig is bij niet-sporters dan bij sporters valt te verklaren door het feit dat niet-sporters vaak niet uit zichzelf willen sporten. Als er dus al motivatie is om te sporten, dan is de kans groot dat deze motivatie van buiten hunzelf is opgelegd (motivatie door externe druk).

Uit dit onderzoek is gebleken dat hoe autonomer de motivatie is, hoe meer deze aanwezig is bij sporters. Dit geldt voor alle sportsettingen. Dit is in overeenstemming met de theorie. Hoe autonomer de motivatie om een bepaalde activiteit uit te voeren is, hoe groter de kans dat deze bepaalde activiteit ook daadwerkelijk uitgevoerd wordt (Ryan & Deci, 2000). De enige uitzondering hierop is dat uit dit onderzoek blijkt dat waarde gedreven motivatie net iets minder aanwezig is dan nut gedreven motivatie. Dit kan mogelijk verklaard worden door het feit dat sport een activiteit is met veel nuttige voordelen, zoals gezondheid, ontspanning, sociaal contact etc. Wanneer mensen zich bewust zijn van deze voordelen kan de nut gedreven motivatie om te sporten toenemen.

In de theorie is zeer weinig bekend over het verband tussen motivaties en sportsettingen. Het enige waar in de theorie iets over bekend is, is over het verband tussen motieven en sportsettingen. Dit zegt echter niet veel over het verband tussen motivatie en sportsettingen aangezien bepaalde motieven namelijk onder verschillende motivaties kunnen vallen. Zo kan iemand die sport vanuit het motief "gezondheid" bijvoorbeeld vallen onder motivatie door externe druk (wanneer dit wordt aangeraden door een dokter), maar ook onder nut gedreven motivatie (iemand die zelf wil sporten omdat hij het nut voor zijn gezondheid inziet). Andersom kunnen er echter ook verschillende motieven onder een en dezelfde motivatie vallen. Zo kunnen zowel de motieven "gezondheid" (iemand die zelf wil sporten omdat hij het nut voor zijn gezondheid inziet) als "sociaal contact/gezelligheid" (iemand die sport om met mensen in contact te komen) binnen de nut gedreven motivatie vallen. In dit onderzoek is echter niet gekeken naar het verschil tussen motivatie en motieven. Uit de resultaten enkele verschillen naar voren in de aanwezigheid van de verschillende motivaties tussen verschillende sportsettingen. Het onderzoek is dus relevant, aangezien het heeft bijgedragen aan de theorie door inzicht te geven in de aanwezigheid en verschillen van motivaties bij verschillende sportsettingen.

In tegenstelling tot het verschil tussen motivatie en motieven, is er in dit onderzoek wel gekeken naar het verschil tussen de settingen uit het “Sport light model” en de praktijksettingen. Tijdens de analyse zijn hier echter geen nieuwe inzichten uitgekomen, waardoor er is besloten om alleen de resultaten van de sportsettingen uit het ‘Sport light model’ te beschrijven.

6.2 Praktische relevantie

In deze paragraaf wordt de praktische relevantie van dit onderzoek beschreven. Er wordt beschreven wat de meerwaarde van dit onderzoek is voor de betrokken partijen uit de praktijk.

Zoals beschreven in de aanleiding (paragraaf 1.2) is er een ontwikkeling gaande in het Nederlands sportlandschap waarbij sportverenigingen het steeds lastiger krijgen om leden te werven/ te behouden. Dit komt enerzijds door een uitbreiding van het sportaanbod en anderzijds door het feit dat sportverenigingen vaak niet goed in staat zijn om in te spelen op de huidige trends (flexibilisering, individualisering, digitalisering en vergrijzing) omdat zij hier van nature niet op gericht zijn (Kenniscentrum Sport, 2019). Voor verenigingen is het dus erg interessant om inzicht te krijgen in de verschillen en overeenkomsten tussen mensen in verschillende sportsettingen, zodat hier op ingespeeld kan worden met betrekking tot het ledenbehoud/-werving. In dit onderzoek is er gekeken naar de verschillen en overeenkomsten in motivatie tussen verschillende sportsettingen.

Uit het onderzoek blijkt dat waarde gedreven motivatie meer aanwezig is binnen de setting “Formeel: Zwaar aanbod en zware vraag” (de setting waar sportverenigingen zich in bevinden) dan binnen de setting “Semi-formeel: Zwaar aanbod en lichte vraag” (onder andere evenementsporters). Een mogelijke verklaring hiervoor is dat er bij sportverenigingen meer sprake is van een “clubgevoel” dan bij andere sportsettingen. Voor sportverenigingen is het dus van belang om er voor te zorgen dat dit “clubgevoel” gehandhaafd blijft. Daarnaast is uit de resultaten naar voren gekomen dat er een verschil zit in de intrinsieke motivatie tussen de verschillende sportsettingen, de drie meest autonome motivaties verreweg het meest aanwezig zijn binnen alle sportsettingen en er een groot verschil bestaat in de aanwezigheid van de verschillende motivaties tussen sporters en niet-sporters. Uit al deze resultaten blijkt dat een sportvereniging er voor dient te zorgen dat haar leden zo autonoom mogelijk gemotiveerd zijn. Dit is te bereiken door ervoor te zorgen dat je de drie basisbehoeften (autonomie, competentie en verbondenheid) van je (toekomstige) leden zo goed mogelijk vervult (Ryan & Deci, 2000). De resultaten van dit onderzoek zijn dus relevant voor sportverenigingen, aangezien deze resultaten input kunnen zijn voor het handhaven/aanpassen van het beleid, zodat de mogelijkheden tot ledenbehoud/-werving optimaal kunnen worden benut.

Ook voor het Transferpunt Sport hebben de resultaten van dit onderzoek meerwaarde. Zij bieden namelijk ondersteuning en advies aan sportorganisaties. Met de inzichten die via dit onderzoek zijn verkregen kunnen zij het advies en de ondersteuning aan sportorganisaties verbeteren. Naast verenigingen en het Transferpunt Sport is dit onderzoek ook relevant voor andere aan sport gerelateerde organisaties en actoren, zoals sportbonden, gemeenten, het Kenniscentrum Sport etc. De inzichten die in dit onderzoek zijn verkregen kunnen bijvoorbeeld worden gebruikt bij het doen van onderzoek of het opstellen van beleid.

6.3 Begrenzings van het onderzoek

In deze paragraaf worden de begrenzingen van het onderzoek beschreven. De eerste begrenzing van het onderzoek is dat de onderzoeksgroep niet een volledig juiste afspiegeling is van de onderzoekspopulatie, doordat sommige groepen in de onderzoeksgroep oververtegenwoordigd zijn. Omdat een groot deel van de respondenten is verworven via het eigen netwerk, hebben veel respondenten op een aantal gebieden dezelfde kenmerken. Dit is onder andere te zien in de woonplaats en het opleidingsniveau. Minimaal 73% van de respondenten is woonachtig in

Gelderland en meer dan 69% van de respondenten is hoger opgeleid. Deze cijfers zitten ver boven het landelijk gemiddelde en zijn dus geen goede afspiegeling van de gehele onderzoekspopulatie, wat leidt tot een lage externe validiteit. Naast het uitzetten van de vragenlijst via het eigen netwerk is de vragenlijst ook uitgezet bij deelnemers van verschillende hardloopevenementen (beschreven in paragraaf 3.4). In totaal bestaat ongeveer een derde van de respondenten uit deelnemers van deze hardloopevenementen. Hardlopers zullen zich over het algemeen veel in sportsettings begeven met een lichte vraag. Ze kunnen namelijk trainen waar en wanneer ze dit willen, zonder dat ze afhankelijk zijn van anderen. Het kan dus zijn dat de sportsettings met een lichte vraag oververtegenwoordigd zijn binnen dit onderzoek, wat leidt tot een vertekend beeld. Zo is het maar de vraag of de percentages van de aanwezigheid van sporters in verschillende sportsettings en de mate waarin sportsettings als meest belangrijk worden beschouwen (beschreven in paragraaf 4.1) generaliseerbaar zijn naar de gehele onderzoekspopulatie.

Een andere begrenzing van het onderzoek is dat een aantal respondenten heeft aangegeven dat een aantal vragen uit de vragenlijst moeilijk te begrijpen waren. Vooral de stellingen met betrekking tot de verschillende motivaties zijn voor een aantal respondenten niet duidelijk gebleken. Als deze vragen verkeerd zijn opgevat door respondenten kan het zijn dat er verkeerde antwoorden zijn gegeven tijdens het invullen van de vragenlijst. Dit gaat ten koste van de betrouwbaarheid van het onderzoek.

6.4 Suggesties voor vervolgonderzoek

In deze paragraaf worden suggesties voor vervolgonderzoek gedaan. De eerste suggestie voor vervolgonderzoek is dat hetzelfde onderzoek nogmaals wordt uitgevoerd, maar dan op een manier dat de resultaten beter generaliseerbaar zijn naar de volledige onderzoekspopulatie. In dit onderzoek zijn bepaalde groepen over- en ondervertegenwoordigd waardoor de generaliseerbaarheid naar de volledige onderzoekspopulatie laag is. Dit kan worden gedaan door bewuster te kiezen voor bepaalde steekproefkaders. Tijdens het uitvoeren van dit onderzoek was er weinig tijd, waardoor er veel gebruik is gemaakt van het eigen netwerk. Dit heeft ertoe geleid dat een zeer groot deel van de respondenten hoger opgeleid en woonachtig in Gelderland is. Tijdens een vervolgonderzoek moet de vragenlijst uitgezet worden in verschillende delen van Nederland en er moet worden geprobeerd een zo divers mogelijke onderzoeksgroep samen te stellen. Voorbeelden van steekproefkaders die gebruikt kunnen worden bij het uitzetten van de vragenlijst zijn sportevenementen (verschillende sporten) in andere regio's, sportbonden en landelijke panels. Als de vragenlijst met behulp van verschillende steekproefkaders door het hele land en bij veel verschillende sporten wordt uitgezet zijn de resultaten die worden verkregen beter generaliseerbaar naar de gehele onderzoekspopulatie.

Een andere suggestie voor vervolgonderzoek is om in plaats van het verband tussen motivatie en sportsettings te onderzoeken, het verband tussen motieven en sportsettings te onderzoeken. Zoals beschreven in paragraaf 6.1 kan een motief onder meerdere motivaties vallen, maar kunnen er ook meerdere motieven onder een motivatie vallen. Door naast het verband tussen motivatie en sportsettings ook het verband tussen motieven en sportsettings te onderzoeken worden er misschien inzichten verkregen die uit dit onderzoek niet naar voren zijn gekomen.

Hoofdstuk 7: Aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden aanbevelingen geschreven die zijn gebaseerd op de verkregen resultaten en conclusie van dit onderzoek. Er wordt een antwoord gegeven op de analytische deelvraag “Welke aanbevelingen kunnen er worden gedaan aan Sanne Cobussen (senior adviseur van het TPS) met betrekking tot het advies aan sportverenigingen over ledenbehoud/-werving?”. Uit de conclusie kwam naar voren dat sportverenigingen er voor moeten zorgen dat (toekomstige) leden autonoom gemotiveerd zijn. Dit wordt bereikt door ervoor te zorgen dat deze leden een hoge mate van autonomie, competentie en verbondenheid ervaren. Daarnaast moeten sportverenigingen er echter ook voor zorgen dat het “clubgevoel” van een sportvereniging gewaarborgd blijft. In de aanbevelingen van dit onderzoek wordt beschreven hoe verenigingen de drie basisbehoeften onder hun leden kunnen verhogen en tegelijkertijd het clubgevoel kunnen waarborgen. De aanbevelingen van dit onderzoek zijn gericht op sportverenigingen. Echter kan het Transferpunt Sport deze aanbevelingen gebruiken in het advies en de ondersteuning aan sportverenigingen, door deze aanbevelingen te verwerken in de verschillende plannen die het Transferpunt Sport ontwikkelt om verenigingen te adviseren en ondersteunen (beleidsplan, communicatieplan etc.).

7.1 Het verhogen van autonomie

Deze aanbeveling draait om het verhogen van de autonome motivatie van leden van een vereniging, door het verhogen van de mate waarin deze leden autonomie ervaren. Mensen ervaren een hoge mate van autonomie als zij eigen beslissingen kunnen nemen zonder dat ze hierbij bemoeienis of druk vanuit anderen ervaren. Autonomie is zeer lastig te bereiken binnen sportverenigingen. Bij sportverenigingen zijn leden over het algemeen erg veel van elkaar afhankelijk en dienen zij zich aan gemaakte afspraken te houden. Zo wordt er voor teams die competitie spelen aan het begin van het seizoen door de bond bepaald op welke data en tijdstippen alle wedstrijden gespeeld gaan worden. Dit is ook nodig om de competitie te kunnen organiseren. Ook bij trainingen is het creëren van autonomie lastig. Sporters hebben vaak andere sporters nodig om te kunnen trainen en kunnen niet altijd gaan doen waar ze zelf zin in hebben.

Toch kunnen vereniging proberen haar leden een hogere mate van autonomie te laten ervaren op het gebied van trainingen. Deze aanbeveling is gericht op het verhogen van autonomie van leden met betrekking tot trainingen. Deze aanbeveling wordt uitgesplitst in een aanbeveling voor het verhogen van de autonomie van jeugdleden tijdens trainingen en een aanbeveling voor het verhogen van de autonomie van senioren tijdens trainingen. Deze aanbevelingen zijn enkel gericht op de recreatieve leden van een sportvereniging en niet op de selectieleden.

7.1.1 Het plezierkwartier

Sportverenigingen kunnen de autonomie onder jeugdleden verhogen tijdens trainingen door het plezierkwartier in te stellen. Dit is een concept waarbij elk laatste kwartier van een training de regie van de training in handen is van een van de jeugdspelers. Deze jeugdspeler kruipt voor even in de rol van trainer en mag bepalen hoe het laatste kwartier van de training ingevuld gaat worden. De jeugdspeler kan bijvoorbeeld kiezen welke oefenvorm er wordt gedaan, welke regels worden gehanteerd en wat de teams zijn. Iedere week is er een andere speler aan de beurt om het plezierkwartier invulling te geven. Op deze manier wordt de autonomie van de jeugdspelers tijdens trainingen verhoogd.

7.1.2 Het aanmeldsysteem

Sportverenigingen kunnen de autonomie onder seniorenleden verhogen tijdens trainingen door gebruik te maken van een aanmeldsysteem. In plaats van vaste trainingen per seniorenteam biedt de vereniging meerdere trainingen per week aan waar seniorenleden zich op kunnen inschrijven. Dit

gebeurt via de website van de sportvereniging. Op de website kunnen leden een account aanmaken en kunnen zij zich inschrijven op de inschrijfpagina. Op deze inschrijfpagina staan per week welke trainingen worden aangeboden. Hierbij wordt de tijd en dag vermeld waarop de training plaatsvindt en wordt beschreven welke oefenvormen er gedaan zullen worden. Het is belangrijk dat de leden input en feedback kunnen leveren voor de inhoud van de trainingen, omdat dit de autonomie van de leden ten goede zal komen. Een training gaat door als minimaal 8 leden zich hebben ingeschreven op deze training. Het maximale aantal inschrijvingen per training is 25. De autonomie van de senioren wordt verhoogd, doordat zij zelf kunnen kiezen welke trainingen zij willen bijwonen (zowel qua tijdstip als qua oefenvormen). Ook sluit dit aan bij de behoeften van veel senioren. Veel senioren zijn erg druk met hun werk en gezin, wat veel tijd en energie in beslag neemt. Door middel van het aanmeldsysteem kunnen senioren zelf beslissen wanneer en wat zij willen trainen en kunnen zij ook er ook voor kiezen om niet te gaan trainen als ze hier (tijdelijk) geen behoefte aan hebben. Ook lost dit het probleem op dat sommige seniorenteams enkel wedstrijden spelen en niet trainen, omdat zij voor een training met het eigen team niet genoeg man op de been kunnen brengen. Teams die alsnog met hun eigen team willen trainen (om als team beter te worden) kunnen zich met zijn allen op dezelfde training inschrijven, waardoor ze alsnog samen kunnen trainen.

Dit aanmeldsysteem kan ook nog gekoppeld worden aan de contributie. Een sportvereniging kan seniorenleden een vast bedrag vragen voor het spelen van wedstrijden en een variabel bedrag voor het bijwonen van trainingen. Zo betaalt een lid bijvoorbeeld €100,- per jaar om wedstrijden te spelen en betaalt dit lid per training waarop hij zich inschrijft €5,-. Als een lid dus wedstrijden speelt en daarnaast 20 keer traint in een jaar dient er dus €200,- aan contributie betaald te worden. Op deze manier betalen de leden die het vaakst trainen ook het meeste contributie.

7.2 Het verhogen van competentie

Deze aanbeveling draait om het verhogen van de autonome motivatie van de leden van een vereniging, door het verhogen van de mate van competentie die deze leden ervaren. Bij competentie in sport draait het erom dat mensen goed willen zijn in wat ze doen en er het liefst steeds beter in worden. Sporters worden beter in hun sport door veel te oefenen en hier plezier in te hebben. De aanbeveling voor het verhogen van competentie wordt uitgesplitst in een aanbeveling om trainers op te leiden en in een aanbeveling om de focus bij jeugdleden te leggen op breed motorisch ontwikkelen.

7.2.1 Het opleiden van trainers

Een belangrijke rol in het verhogen van de competentie is weggelegd voor de trainer. Als trainers spelers enthousiast weten te krijgen voor de sport, weten hoe ze trainingen moeten organiseren en spelers op een positieve manier kunnen aansturen om het maximale uit hun ontwikkeling te halen, zal er bij de spelers een gevoel van competentie ontstaan. Om dit te bereiken is het belangrijk dat trainers een goede opleiding volgen. Deze aanbeveling is dan ook gericht op het zorgen voor gekwalificeerde trainers.

Veel sportbonden bieden deze opleidingstrajecten aan. In deze aanbeveling wordt de KNVB als voorbeeld genomen. Er worden twee opleidingen van de KNVB beschreven. Vervolgens wordt beschreven op welke manieren een vereniging leden kan overtuigen om deel te nemen aan zo'n soort traject.

Pupillentrainer

Tijdens de opleiding pupillen trainer leert de cursist hoe je kinderen van 5 tot 13 jaar kunt leren voetballen en plezier te hebben in het voetbal. De cursist leert hoe je dit aan de kinderen over moet brengen en in training en coaching vorm kunt geven. De opleiding bestaat uit een cursusgedeelte en een ervaringsgedeelte. Voor het cursusgedeelte staat in totaal 64 uur, verdeeld over 8

bijeenkomsten van 3 uur en 40 uur aan zelfstudie. Voor het ervaringsgedeelte staat 30 uur, hierin gaat de cursist aan de slag met trainen en coachen in de praktijk. De minimale leeftijd om deze opleiding te volgen is 15 jaar, de kosten bedragen €292,- (inclusief cursusmateriaal).

Juniorentrainer

Tijdens de opleiding juniorentrainer leert de cursist hoe je jongeren van 13 tot 19 jaar enthousiast kan maken en houden voor voetbal. Hierbij heeft de cursist zowel een voetbaltechnische als opvoedkundige taak. De opleiding bestaat uit een cursusgedeelte en een ervaringsgedeelte. Voor het cursusgedeelte staat in totaal 70 uur, verdeeld over 10 bijeenkomsten van 3 uur en 40 uur aan zelfstudie. Voor het ervaringsgedeelte staat 30 uur, hierin gaat de cursist aan de slag met trainen en coachen in de praktijk. De minimale leeftijd om deze opleiding te volgen is 18 jaar, de kosten bedragen €292,- (inclusief cursusmateriaal).

Als verenigingen leden of ouders (die al een team trainen of die de ambitie hebben om een team te trainen) kunnen overtuigen om deze opleiding te volgen zal er veel extra kennis en kwaliteit binnen de vereniging ontstaan, wat er voor zal zorgen dat de leden uiteindelijk een hogere mate van competentie ervaren. Veel mensen zijn echter niet op de hoogte dat deze opleidingen bestaan en zullen hier niet altijd direct voor openstaan. Voor verenigingen is het dus van belang om de leden of ouders te informeren over deze opleidingen en hen proberen te overtuigen deze opleiding te gaan volgen. Het overtuigen van de leden en ouders om opleiding te volgen kan op een aantal manieren. Ten eerste zullen de kosten van de opleiding op rekening komen van de vereniging. De vereniging profiteert namelijk van de extra kwaliteit die ontstaat binnen de vereniging en zal dit uiteindelijk ook merken in de inkomsten (extra contributie inkomsten door nieuwe leden/ledenbehoud). Daarnaast moet de vereniging benadrukken dat het niet alleen nuttig is voor de vereniging, maar ook voor de persoon die de opleiding gaat volgen. De opleiding is een toevoeging aan het cv van deze persoon en draagt bij aan de ontwikkeling van deze persoon. Tot slot zouden verenigingen nog kunnen overwegen om de personen die deelnemen aan deze opleiding een vorm van financiële compensatie aan te bieden. Dit kan bijvoorbeeld door de eerstkomende 5 jaar 20% korting te geven op de contributie voor het lidmaatschap bij de vereniging.

7.2.2 Focus op breed motorisch opleiden

Een andere manier om de competentie binnen een sportvereniging te verhogen is door te focussen op het breed motorisch opleiden van haar jeugdleden. Als kinderen slechts specifieke sportcompetenties ontwikkelen, leidt dit tot een eenzijdige ontwikkeling. Door kinderen op jonge leeftijd breed te ontwikkelen zijn er op latere leeftijd meer ontwikkelmogelijkheden. Het is van belang dat kinderen niet alleen specifieke aspecten van een bepaalde sport oefenen, maar zich ook breder ontwikkelen door te leren hoe ze moeten bewegen. Het "Athletic skills model" (ASM) is ontwikkeld om kinderen op een brede manier motorisch op te leiden. In het ASM staan tien "Basic Movement Skills" (BMS) centraal, dit zijn de grondvormen van bewegen:

1. Balanceren en vallen
2. Gaan, lopen en rennen
3. Stoeien, vechten en duelleren
4. Springen en landen
5. Rollen, duikelen en draaien
6. Gooien, vangen, slaan en mikken
7. Trappen, schieten en mikken
8. Zwaaien en slingeren
9. Klimmen en klauteren
10. Bewegen op muziek

Het ASM stelt dat kinderen zich breed motorisch kunnen ontwikkelen door naast hun eigen sport ook multisport activiteiten en donorsport activiteiten te beoefenen. Een donorsport activiteit is een sportactiviteit waarin dezelfde BMS centraal staan als in de beoefende sport. Bij een judovereniging zouden jeugdleden bijvoorbeeld beter kunnen worden in balanceren en vallen (een BMS die belangrijk is binnen judo) door afstanden af te leggen over een dunne balk. Multisport activiteiten zijn sportactiviteiten waarin BMS centraal staan die niet belangrijk zijn binnen de beoefende sport. Een voorbeeld bij een judovereniging is dat jeugdleden ballen over een bepaalde afstand naar elkaar overgooien en vangen. Dit lijkt op het eerste gezicht niks met judo te maken te hebben, maar door dit te doen ontwikkelen deze jeugdleden zichzelf in de BMS "Gooien, vangen, slaan en mikken" en ontwikkelen ze zichzelf op een breed motorisch gebied, wat de sportprestaties uiteindelijk ten goede zal komen (Nuij, 2017).

Sportverenigingen kunnen werken aan de breed motorische ontwikkeling van haar jeugdleden door donorsport activiteiten en multisport activiteiten op te nemen in het trainingsprogramma. Trainers van sportverenigingen kunnen er bijvoorbeeld voor kiezen om de trainingen zo in te richten dat zij iedere training beginnen met een donorsport activiteit en een multisport activiteit, voordat ze aan de slag gaan met sportactiviteiten die bedoeld zijn om specifieke aspecten van een bepaalde sport te trainen. Door te variëren in de verschillende activiteiten en alle BMS aan bod te laten komen worden de jeugdleden van sportverenigingen breed motorisch opgeleid.

7.3 Het verhogen van verbondenheid

Deze aanbeveling draait om het verhogen van de autonome motivatie, door het verhogen van de verbondenheid. Verbondenheid heeft te maken met het feit dat mensen graag positieve relaties opbouwen met anderen en zich geliefd willen voelen. Deze aanbeveling zal worden uitgesplitst in een aanbeveling om de verbondenheid binnen een team in een sportvereniging te verhogen en een aanbeveling om de verbondenheid binnen de totale sportvereniging te verhogen.

7.3.1 Het teambudget

Om de verbondenheid binnen de teams te verhogen kunnen sportverenigingen het teambudget invoeren. Het teambudget is een systeem waarbij de teams eenmaal per seizoen de kans krijgen om een bepaald bedrag aan de sportvereniging te vragen, wat gebruikt kan worden voor een teamuitje. Dit bedrag is de helft van het bedrag dat de leden van het team gemiddeld aan contributie betalen. Een seniorenteam waarin alle leden jaarlijks 300 euro aan contributie betalen, zouden dus eenmalig een bedrag van 150 euro aan de penningmeester van de vereniging kunnen vragen dat zij kunnen gebruiken voor een teamuitje. De teams die het meeste contributie betalen krijgen op deze manier ook een groter budget ter beschikking wat besteed kan worden tijdens het teamuitje. Tijdens dit teamuitje leren de teamgenoten elkaar beter kennen en doen zij samen leuke ervaringen op, wat er voor zorgt dat de verbondenheid binnen de teams verhoogd wordt.

7.3.2 De mix-dag

Om de verbondenheid vereniging breed te verhogen kunnen verenigingen een mix-dag organiseren. Dit is een dag waarop leden en andere betrokkenen (bestuursleden, vrijwilliger etc.) van een sportvereniging elkaar beter leren kennen door in gemixte teams de strijd aangaan. Ook vrienden en familie van leden en betrokkenen kunnen zich hier voor inschrijven, zodat ook deze mensen betrokken worden bij de sportvereniging. De dag begint s 'middags met een sporttoernooi (afhankelijk welke sport(en) worden beoefend bij de sportvereniging in kwestie) waarbij gemixte teams (dus geen spelers van hetzelfde team bij elkaar) het tegen elkaar opnemen. Na afloop van dit toernooi vindt er een barbecue plaats. Na de barbecue worden er nieuwe gemixte teams gevormd en wordt er een pub quiz gehouden in de kantine. Door nieuwe teams te vormen leren de leden nog meer andere leden kennen. De dag wordt afgesloten met een feest op de sportvereniging. Het heeft

de voorkeur om deze mix-dag aan het begin van het seizoen te organiseren. Op deze manier bestaat de kans dat teams elkaar gedurende het seizoen gaan aanmoedigen, omdat de leden van verschillende teams elkaar hebben leren kennen tijdens de mix-dag. Dit zal de verbondenheid binnen de vereniging verhogen. Ook zorgt dit ervoor dat niet-leden die hebben deelgenomen aan de mix-dag (en dit als erg leuk hebben ervaren) zich nog op tijd kunnen aanmelden als lid van de vereniging, mochten zij dit willen.

7.4 Het waarborgen van het "clubgevoel"

De laatste aanbeveling voor ledenboud/-werving bij sportverenigingen is gericht op het handhaven van de hoge waarde gedreven motivatie, door het "clubgevoel" te waarborgen. Door de vele ontwikkelingen in het sportlandschap zullen veel sportverenigingen zich moeten aanpassen om hun voortbestaan te garanderen. Deze aanpassingen moeten echter niet ten koste gaan van het "clubgevoel" van de leden. Hiermee wordt bedoeld dat sportverenigingen een onderdeel moeten zijn van het leven van haar leden. Leden moeten zich thuis voelen bij een club en moeten zich kunnen identificeren met een club. Leden van een sportvereniging zijn dan ook geen klanten bij een sportvereniging, maar zijn onderdeel van een sportvereniging.

Ten eerste kunnen sportverenigingen het "clubgevoel" waarborgen door te zorgen voor een goede verbondenheid binnen de club. In paragraaf 7.3 is beschreven hoe de verbondenheid binnen een sportvereniging verhoogd kan worden. Daarnaast kunnen sportverenigingen het "clubgevoel" waarborgen door transparant te zijn richting haar leden. Leden moeten weten welke kwesties er spelen binnen een club, weten wat de beweegredenen zijn achter bepaalde besluitvorming en actief betrokken worden bij de besluitvorming. Op deze manier leren leden een sportvereniging beter kennen en dit zal ten goede komen aan het "clubgevoel". Tot slot kunnen sportverenigingen proberen om het "clubgevoel" onder leden te waarborgen/verhogen door leden ook buiten de sportactiviteiten om bij de sportvereniging te betrekken. Door bijvoorbeeld huiswerkklassen aan te bieden of feesten te organiseren komen de leden ook langs de sportvereniging zonder dat er sportactiviteiten plaatsvinden. Dit leidt tot een hoge ervaring van het "clubgevoel".

Literatuurlijst

Baarda, D. B., & Goede, M. P. (2006). *Basisboek methoden en technieken. Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwantitatief onderzoek*. Groningen: Wolters-Noordhoff.

Borgers, J., Pilgaard, M., Vanreusel, B., & Scheerder, J. (2016). Can we consider changes in sports participation as institutional change? A conceptual framework. *International review for the sociology of sport*, 53(1), 84-100.

CBS. (2018). *Bevolking; geslacht, leeftijd en burgerlijke staat, 1 januari*. Geraadpleegd op 21 maart 2019, van <https://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=7461BEV&D1=0&D2=0&D3=a&D4=l&VW=T>

CBS. (2018). *Prognose bevolking; geslacht en leeftijd, 2019-2060*. Geraadpleegd op 21 maart 2019, van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/84346NED/table?ts=1553172489034>

Checkmarket. (z.d.). *Steekproefcalculator*. Geraadpleegd op 21 maart 2019, van <https://nl.checkmarket.com/steekproefcalculator/>

Deci, E.L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105- 115.

Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.

Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PloS one*, 13(10), e0205198.

Gelinck, R. (2015). *De 8 sportspeerpunten van het rijk*. Geraadpleegd op 11 februari 2019, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/de-8-sportspeerpunten-van-het-rijk/>

Gratton, C., Jones, I., & Robinson, T. (2011). *Onderzoeksmethoden voor sportstudies*. New York: Routledge.

Hiemstra, A., van Houten, J., Duijf, M., van den Berg, S., & Wendel-Vos, W. (2019). *Een leven lang bewegen en sporten*. Geraadpleegd op 11 februari 2019, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/een-leven-lang-bewegen-en-sporten/>

Hover, P., Straatmeijer, J., Breedveld, K., & Cevaai, A. (2014). *Sportevenementen in Nederland: Over sportevenementen en hun maatschappelijke betekenis*.

Kenniscentrum Sport. (2019). *Deelakkoord 3: vitale sport- en beweegaanbieders*. Geraadpleegd op 11 februari 2019, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/deelakkoord-3-vitale-sport-en-beweegaanbieders/>

Lucassen, J. & van der Roest, j. (2018). *Sportverenigingen in Nederland* (Brancherapport sport 06). Utrecht: Mulier Instituut.

Markland, D. & Tobin, V. (2004). A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.

NOC*NSF. (z.d.). *NOC*NSF Sportdeelname Index*. Geraadpleegd op 14 juni 2019, van <https://www.nocsnf.nl/sportdeelnameindex>

NOC*NSF. (z.d.). *NOC*NSF Sportdeelname Index. Meting 75 – Maart 2019*. Geraadpleegd op 14 juni 2019, van <https://www.nocsnf.nl/sportdeelnameindex>

Nuij, J. (2017). *De toepasbaarheid van het Athletic Skills Model (ASM) in het voortgezet onderwijs*. (Lichamelijke opvoeding magazine). Geraadpleegd op 20 juni 2019, van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=8991&m=1532950206&action=file.download>

RIVM. (2019). *Sportdeelname 12 keer per jaar*. Geraadpleegd op 24 maart 2019, van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-12-keer-per-jaar>

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397–427.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

Sociaal en Cultureel Planbureau. (2018). *De sociale staat van Nederland*. Geraadpleegd op 31 mei 2019, van <https://digitaal.scp.nl/ssn2018/onderwijs>

Sociaal en Cultureel Planbureau. (2019). *Sportdeelname 12 keer per jaar*. Geraadpleegd op 10 april 2019, van <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-12-keer-per-jaar>

Smits, F., Janssens, J., de Vos, N. (2018). *Veranderende lidmaatschappen in de sport*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Tiessen-Raaphorst, A. (2015). *Rapportage sport 2014*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Van den Dool, R. (z.d.). *Cijfers & trends in sportdeelname*. Geraadpleegd op 21 maart 2019, van <https://www.mulierinstituut.nl/onderzoeksthemas/deelname/cijfers-trends/>

Van den Dool, R. (2019). *Motivatatie volwassenen om te sporten en bewegen* (Factsheet). Geraadpleegd op 26 februari 2019, van <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/24376/motivatatie-volwassenen-om-te-sporten-en-bewegen/>

Van der Poel, H., Hoeijmakers, R., Pulles, I., & Tiessen-Raaphorst, A. (2018). *Rapportage sport 2018*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.

Van Ingen, E., & Dekker, P. (2011). Dissolution of associational life? Testing the individualization and informalization hypotheses on leisure activities in the Netherlands between 1975 and 2005. *Social Indicators Research*, 100(2), 209-224.

Verschuren, P. & Doorewaard, H. (2015). *Het ontwerpen van een onderzoek*. Utrecht: Boom Lemma Uitgevers.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological review*, 66(5), 297.

Bijlage 1: Zoektermentabel

Zoektermen	Zoekmachine	Aantal Hits
"Sport setting"	Google Scholar	10100
"Sport setting", motivation	Google Scholar	7830
"Sport motives"	Google Scholar	400
"Sport motives" "sport setting"	Google Scholar	27
Motivatatie sportsetting	Google Scholar	65
Sportmotieven sportsetting	Google Scholar	24

Bijlage 2: Meetinstrument

Sportsettingen (onderdeel 1)

Doet u aan sport? (nee, ga naar onderdeel motivatie)

- Ja....
- Nee...

In welke sportsetting(en) sportte u in de afgelopen 12 maanden? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Als lid van een vereniging
- Als deelnemer aan een georganiseerd sportevenement
- In groepsverband, georganiseerd door uzelf, familie, collega's, vrienden en /of kennissen waarbij sprake is van (on)zichtbare regels en procedures (denk aan: aan/afmelden, vaste tijdstippen)
- In groepsverband, georganiseerd door uzelf, familie, collega's, vrienden en /of kennissen zonder vaste regels en procedures (denk aan: aan/afmelden, vaste tijdstippen)
- Alleen, ongeorganiseerd
- In groepsverband als lid van een commerciële sportaanbieder (bootcamp)
- Individueel als lid van een commerciële sportaanbieder (fitness)

Welke sportsetting is voor u het belangrijkste? (Let op: dit is niet per se de sportsetting waarin u het vaakst/meest sport, maar de sportsetting waar u het meeste waarde aan hecht)

- Als lid van een vereniging
- Als deelnemer aan een georganiseerd sportevenement
- In groepsverband, georganiseerd door uzelf, familie, collega's, vrienden en /of kennissen waarbij sprake is van (on)zichtbare regels en procedures (denk aan: aan/afmelden, vaste tijdstippen)
- In groepsverband, georganiseerd door uzelf, familie, collega's, vrienden en /of kennissen zonder vaste regels en procedures (denk aan: aan/afmelden, vaste tijdstippen)
- Alleen, ongeorganiseerd
- In groepsverband als lid van een commerciële sportaanbieder (bv: bootcamp)
- Individueel als lid van een commerciële sportaanbieder (bv: fitness)

Motivatie (onderdeel 2)

Hierna volgen 24 korte stellingen die betrekking hebben op uw motivatie om te sporten in de **voor u belangrijkste sportsetting**. Als u niet sport hebben deze stellingen betrekking op uw motivatie om (niet) te sporten in het algemeen.

		Helemaal mee oneens	Enigszins oneens	Niet eens / niet oneens	Enigszins eens	Helemaal mee eens
1	Ik sport omdat anderen vinden dat ik dat moet doen	☐	☐	☐	☐	☐
2	Ik voel me schuldig als ik niet sport	☐	☐	☐	☐	☐
3	Ik waardeer de voordelen van sporten	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ik sport omdat ik dat leuk vind	☐	☐	☐	☐	☐
5	Ik sport omdat het past in mijn levensdoelen	☐	☐	☐	☐	☐
6	Ik zie niet in waarom ik zou sport	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ik sport omdat mijn vrienden/familie/partner zeggen dat ik dat moet doen	☐	☐	☐	☐	☐
8	Ik schaam me als ik een training gemist heb	☐	☐	☐	☐	☐
9	Ik beschouw sporten als onderdeel van mijn identiteit	☐	☐	☐	☐	☐
10	Ik vind het belangrijk om regelmatig te sporten	☐	☐	☐	☐	☐
11	Ik zie niet in waarom ik om sporten zou moeten geven	☐	☐	☐	☐	☐
12	Ik geniet van sporten	☐	☐	☐	☐	☐
13	Ik sport omdat anderen niet blij zullen zijn wanneer ik het niet doe	☐	☐	☐	☐	☐
14	Ik zie het nut niet in van sporten	☐	☐	☐	☐	☐
15	Sporten maakt een belangrijk deel uit van mijn leven	☐	☐	☐	☐	☐
16	Ik voel me een mislukking wanneer ik gedurende een tijdje niet heb gesport	☐	☐	☐	☐	☐
17	Ik vind het belangrijk om moeite te doen om regelmatig te sporten	☐	☐	☐	☐	☐
18	Ik vind sporten een aangename/plezierige activiteit	☐	☐	☐	☐	☐
19	Ik voel dat mijn vrienden/familie/partner mij onder druk zetten om te sporten	☐	☐	☐	☐	☐
20	Ik word onrustig als ik niet regelmatig sport	☐	☐	☐	☐	☐
21	Sporten is voor mij van grote waarde	☐	☐	☐	☐	☐
22	Ik vind plezier en voldoening in sporten	☐	☐	☐	☐	☐
23	Ik vind dat sporten tijdsverspilling is	☐	☐	☐	☐	☐
24	Ik voel me slecht als ik geen tijd vrijmaak om te sporten	☐	☐	☐	☐	☐

Algemeen (onderdeel 3)

1. Wat is uw geslacht?

- Man
- Vrouw
- Anders

2. Wat is uw leeftijd?

3. Wat zijn de eerste 4 cijfers van uw postcode?

4. Wat is uw hoogst afgeronde opleiding?

- Lagere school
- LBO, VMBO-kb/bbl
- Mavo, VMBO-tl
- HAVO
- VWO/Gymnasium
- MBO-kort (kmbo), primair leerlingwezen, bol/bbl niveau 1 of 2
- MBO-tussen/lang (mbo), secundair/tertiair leerlingwezen, bol/bbl niveau 3 of 4
- HBO
- Universiteit (bachelor)
- Universiteit (master, doctoraal)
- Promotietraject
- Geen opleiding

Bijlage 3: Codeboek

File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help											
	Name	Type	Width	Decimals	Label	Values	Missing	Columns	Align	Measure	Role
1	Sportpartici...	Numeric	1	0	Sportparticipatie	{0, Ja}...	None	12	Right	Nominal	Input
2	alslidvaneen...	Numeric	1	0	als lid van een ...	{0, Nee}...	None	12	Right	Nominal	Input
3	Alsdeelnem...	Numeric	1	0	Als deelnemer ...	{0, Nee}...	None	12	Right	Nominal	Input
4	Ingroepsver...	Numeric	1	0	In groepsverba...	{0, Nee}...	None	10	Right	Nominal	Input
5	Ingroepsver...	Numeric	1	0	In groepsverba...	{0, Nee}...	None	11	Right	Nominal	Input
6	Ingroepsver...	Numeric	1	0	In groepsverba...	{0, Nee}...	None	12	Right	Nominal	Input
7	Alleenongeo...	Numeric	1	0	Alleen , ongeor...	{0, Nee}...	None	13	Right	Nominal	Input
8	Individueel...	Numeric	1	0	Individueel als l...	{0, Nee}...	None	14	Right	Nominal	Input
9	Belangrijkst...	Numeric	1	0	Q3: Welke spor...	{0, Als lid va...	None	14	Right	Nominal	Input
10	Q13Iksporto...	Numeric	1	0	Q13: Ik sport o...	None	None	12	Right	Nominal	Input
11	Q14Ikvoelm...	Numeric	1	0	Q14: Ik voel me...	None	None	12	Right	Nominal	Input
12	Q15Ikwaard...	Numeric	1	0	Q15: Ik waarde...	None	None	12	Right	Nominal	Input
13	Q16Iksporto...	Numeric	1	0	Q16: Ik sport o...	None	None	12	Right	Nominal	Input
14	Q17Iksporto...	Numeric	1	0	Q17: Ik sport o...	None	None	12	Right	Nominal	Input
15	Q18IkzieNie...	Numeric	1	0	Q18: Ik zie niet...	None	None	12	Right	Nominal	Input
16	Q19Iksporto...	Numeric	1	0	Q19: Ik sport o...	None	None	12	Right	Nominal	Input
17	Q20Ikschaa...	Numeric	1	0	Q20: Ik schaa...	None	None	12	Right	Nominal	Input
18	Q21Ikbesch...	Numeric	1	0	Q21: Ik bescho...	None	None	12	Right	Nominal	Input
19	Q22Ikvindhe...	Numeric	1	0	Q22: Ik vind het...	None	None	12	Right	Nominal	Input
20	Q23IkzieNie...	Numeric	1	0	Q23: Ik zie niet...	None	None	12	Right	Nominal	Input
21	Q24Ikgeniet...	Numeric	1	0	Q24: Ik geniet v...	None	None	12	Right	Nominal	Input
22	Q25Iksporto...	Numeric	1	0	Q25: Ik sport o...	None	None	12	Right	Nominal	Input
23	Q26Ikziehet...	Numeric	1	0	Q26: Ik zie het...	None	None	12	Right	Nominal	Input
24	Q27Sporten...	Numeric	1	0	Q27: Sporten ...	None	None	12	Right	Nominal	Input
25	Q28Ikvoelm...	Numeric	1	0	Q28: Ik voel me...	None	None	12	Right	Nominal	Input
26	Q29Ikvindhe...	Numeric	1	0	Q29: Ik vind het...	None	None	12	Right	Nominal	Input
27	Q30Ikvindsp...	Numeric	1	0	Q30: Ik vind sp...	None	None	12	Right	Nominal	Input
28	Q31Ikvoeldata...	Numeric	1	0	Q31: Ik voel dat...	None	None	12	Right	Nominal	Input
29	Q32Ikwordo...	Numeric	1	0	Q32: Ik word on...	None	None	12	Right	Nominal	Input
30	Q33Sporten...	Numeric	1	0	Q33: Sporten is...	None	None	12	Right	Nominal	Input
31	Q34Ikvindpl...	Numeric	1	0	Q34: Ik vind ple...	None	None	12	Right	Nominal	Input
32	Q35Ikvinddata...	Numeric	1	0	Q35: Ik vind dat...	None	None	12	Right	Nominal	Input
33	Q36Ikvoelme...	Numeric	1	0	Q36: Ik voel me...	None	None	12	Right	Nominal	Input
34	Q37Watusu...	Numeric	1	0	Q37: Wat is uw...	{0, Man}...	None	12	Right	Nominal	Input
35	Watusuwleef...	Numeric	4	0	Wat is uw leefti...	None	None	4	Right	Scale	Input
36	Watzijndevi...	Numeric	4	0	Wat zijn de vier...	None	None	4	Right	Nominal	Input
37	Q39Watusu...	Numeric	2	0	Q39: Wat is uw...	{0, Lagere s...	None	12	Right	Nominal	Input
38	Gemiddelde...	Numeric	4	2	Gemiddelde sc...	None	None	12	Right	Scale	Input
38	Gemiddelde...	Numeric	4	2	Gemiddelde sc...	None	None	12	Right	Scale	Input
39	Gemiddelde...	Numeric	4	2	Gemiddelde sc...	None	None	12	Right	Scale	Input
40	Gemiddelde...	Numeric	4	2	Gemiddelde sc...	None	None	12	Right	Scale	Input
41	Gemiddelde...	Numeric	4	2	Gemiddelde sc...	None	None	12	Right	Scale	Input
42	Gemiddelde...	Numeric	4	2	Gemiddelde sc...	None	None	12	Right	Scale	Input
43	Gemiddelde...	Numeric	4	2	Gemiddelde sc...	None	None	12	Right	Scale	Input
44	Belangrijkst...	Numeric	8	2	Belangrijkste S...	{0,00, Semi...	None	34	Right	Nominal	Input
45	Provincie	Numeric	8	2	Provincie	{1,00, gelde...	None	11	Right	Nominal	Input
46	nietsporters...	Numeric	8	2	niet sporters + ...	{0,00, Semi...	None	22	Right	Nominal	Input