

De sleutel om prestatievermogen te beïnvloeden

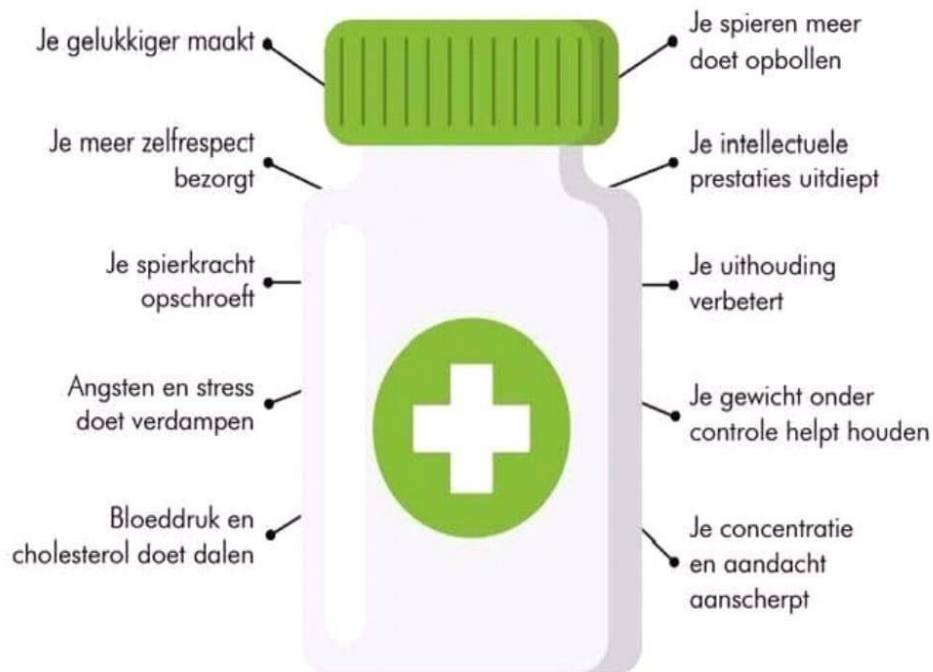
Sport

**De invloed van sport om het prestatievermogen
te beïnvloeden**

Hendrik van der Bent
Master thesis MBA Sportmanagement
Sport Management Institute, Groningen
Oktober 2020

WIL JE EEN MEDICIJN

dat...



Het is overal verkrijgbaar, gratis en zonder voorschrift.
En veilig, zelfs voor kinderen.
We noemen het:

Illustratie: AdFysio De Lier 2019

Voorwoord

De afgelopen jaren heb ik veel meegemaakt. Het begon met de diagnose kanker voor mijn moeder. Daarop volgden de geboorte van mijn eerste zoon, het huwelijk met mijn vrouw, het overlijden van mijn moeder, werkeloos zijn, het starten met een MBA opleiding Sportmanagement, het vinden van een nieuwe baan, de geboorte van mijn tweede zoon met daarbij nachten dat hij ons wakker hield, het verhuizen naar een ander dorp, het vertrouwen dat werd opgezegd door mij toenmalige werkgever, mijn vader die tweemaal werd opgenomen in het ziekenhuis vanwege een hartinfarct, het starten met een opleiding Sportsleadership, daarna opnieuw werk vinden, een burn-out oplopen, vervolgens geen contractverlenging bij mij toenmalige werkgever, in de ziektewet terecht komen en starten met psychische begeleiding.

Toch stond al die tijd één ding voor mij vast en dat was dat ik mijn onderzoek zou afronden dat ik gestart was voor de MBA opleiding Sportmanagement. Ik heb aan de MBA sportmanagement opleiding van Wagner zulke goede herinneringen. Het was een prettig programma met fijne docenten en medestudenten. Elke week was het voor mij toentertijd echt een feestje om naar Papendal te gaan. Dat gold ook voor de studiereizen naar China en Amerika. Met name de studiereis naar China. Ik kreeg zo'n andere kijk op dat land. Dat kwam met name door het diverse programma in China. Dit varieerde van interessante lezingen tot en met op een zijspan door Shanghai rijden. Bedankt daarvoor.

De afgelopen jaren zijn pittig geweest. Dat had zijn weerslag op het uitvoeren van het onderzoek dat voor u ligt. Het was elke keer weer herstellen en tijd vinden om aan het onderzoek te werken. Het werd een obsessie voor mij. Toch is het gelukt. En dan de beroemde zin uit het tweede jaar die ik mij nog goed kan herinneren ten aanzien van het schrijven van een scriptie: 'het wordt vanzelf vervelend'. Dit was voor mij van niet toepassing op het onderwerp, maar meer ten aanzien van mezelf. Ik wilde iets tastbaars neer zetten met mijn handelskenmerk. En nu is het zover. Het heeft mij veel gekost, maar ook veel geleerd. Dus ik heb er geen spijt van.

Ik dien hierbij echter wel stil te staan bij een aantal personen. Allereerst mijn vader die mij door dik en dun altijd bleef steunen. En als hij er niet meer was geweest, dan had ik niet de tijd gehad om mijn onderzoek af te ronden. Vanuit de opleiding noem ik de namen van Philip Wagner en Daco Woudenberg, begeleider bij scriptie toen en nu. Het is weliswaar een aantal jaar geleden, maar ik ben de gesprekken aangaande het onderwerp niet vergeten. En de colleges van Philip trouwens ook niet. Als een van de laatsten dank ik mijn vrouw, Caroline. Die vond het niet altijd even leuk als ik weer begon over het afmaken van mijn scriptie, dit heeft best pittige discussies opgeleverd, maar toch hielp zij mij om dit voor elkaar te krijgen door tijd met de kinderen door te brengen en/of vrije dagen op te nemen. Dank lieverd. Ik houd van je. En dan mijn twee zoontjes. Jullie zijn mijn alles, dus jullie hebben mij ook de kracht gegeven om door te gaan in moeilijke tijden. Voor nu zijn jullie nog te klein om dit te begrijpen, maar papa zal dit niet vergeten.

Ben ik dan niemand vergeten. Toch wel. Mezelf namelijk. Hendrik bedankt voor je doorzettingsvermogen, kracht en karakter om door te gaan voor dit eindresultaat. Super gedaan man, ik ben trots op je!

Hendrik van der Bent

hendrikvdbent@hotmail.com

Voor de geïnteresseerde lezer heb ik in de bijlage een Casestudy opgenomen hoe ik zelf kijk naar het onderwerp sport en prestatievermogen, gerelateerd aan mijn eigen leven en wat het met mij heeft gedaan, niet wetenschappelijk.

Management samenvatting

In dit onderzoek is op zoek gegaan naar de beantwoording van de centrale vraag:

In hoeverre kan sport het prestatievermogen beïnvloeden?

Deze interessante journey zal laten zien dat sport in veel mensenlevens een rol speelt. Sporten heeft niet alleen te maken met het lichaam, maar ook met de geest. Daarbij hebben het lichaam en de geest invloed op het sociale vlak van het individu. Dit zijn volgens Rowe ook belangrijke pijlers in zijn theorie aangaande sportparticipatie. (Rowe, 2014)

Sportparticipatie kan in 3 groepen verdeeld worden, namelijk de lage Sporting Capital, midden Sporting Capital en hoge Sporting Capital. Individuen met een lage Sporting Capital hebben geen affiniteit met sport. Dit komt mede door het missen van zelfvertrouwen en zelfbewustzijn. De midden Sporting Capital individuen zijn gericht op sport, maar kunnen ook een periode afhaken. Dit kan na verloop van tijd gevolgd worden door een periode dat deze individuen het sporten wel weer oppakken. Degenen met een hoge Sporting Capital hebben sporten in de genen en dus ook een hoge mate van belangstelling voor sport. Deze individuen zijn ook zeer actief binnen de vereniging waar zij sporten.

Waarom een individu iets onderneemt blijkt belangrijk. Wordt de waaromvraag vaag, dan wordt het lastiger om de inspiratie in stand te houden die ten grondslag ligt aan het hebben van succes. (Sinek, 2013) Bij afwezigheid van het waarom leidt dit tot verstoring van het evenwicht en is manipulatie een mogelijkheid. Dit levert onzekerheid op, instabiliteit en stress. (Sinek, 2013) De intrinsieke motivatie is daarbij ook van belang. Als dit niet aanwezig is, dan is de kans op langdurig sporten gering. Uit onderzoek blijkt dat sport niet alleen van invloed is om het prestatievermogen te beïnvloeden. De geïnterviewde experts geven aan dat plezier, maar ook eigen gestelde doelen belangrijke factoren zijn die het prestatievermogen beïnvloeden.

Om te veranderen dient het individu in de stretchzone te komen, want daar vindt de verandering plaats. Individuen met een flexibele mindset lukt dit makkelijker. Een tool hiervoor kan een transformatieve verandering zijn. Dit betekent een verandering van het karakter van het individu of van het systeem. Een middel daarbij is storytelling. Hierdoor kan een verhaal goed overgebracht worden. Dit komt mede omdat de emotie niet wordt weggelaten. Dit kan wel wat gekleurd overkomen. (Masselink, 2013)

Sport is een breed begrip, maar zorgt voor inspiratie, kent een afbreukrisico en creëert. Voor de geïnterviewde oud-topsporters was het behalen van de Olympische Spelen een inspiratiebron. Het is waar zij hun bed voor uitkwamen. Doordat niet altijd de resultaten behaald werden die gesteld waren, werd er weleens roofofbouw gepleegd op lichaam, geest en sociale activiteiten. Begeleiding was daarbij van belang. Het creërend vermogen ontstond met name door innovatief bezig te zijn, waar kennis een voorname rol in speelde.

Inhoudsopgave

Voorwoord	- 3 -
Management samenvatting	- 4 -
Hoofdstuk 1 Inleiding.....	- 7 -
1.1 Aanleiding	- 7 -
1.2 Probleemanalyse	- 7 -
1.3 Centrale onderzoeksvraag en deelvragen	- 8 -
1.4 Aanpak en afbakening	- 9 -
1.5 Begrippen	- 9 -
Hoofdstuk 2 Sport & Prestatievermogen in context	- 10 -
2.1 Sport in context	- 10 -
2.1.1 Sport in zijn algemeenheid	- 10 -
2.1.2 Sport in verhouding tot het lichaam, geest en sociaal	- 11 -
2.1.3 Sport zorgt voor beweging	- 12 -
2.2 Prestatievermogen in context	- 13 -
2.2.1 Prestatievermogen in zijn algemeenheid	- 13 -
2.2.2 Prestatievermogen in verhouding tot lichaam, geest en sociaal	- 13 -
2.2.3 Bewustwording prestatievermogen	- 14 -
2.3 Motivatie in relatie tot sporten en het vermogen om te presteren	- 15 -
2.4 Overview	- 17 -
Hoofdstuk 3 Theoretisch kader onderzoek.....	- 18 -
3.1 Sporting Capital	- 18 -
3.2 Appreciatieve Inquiry	- 20 -
3.3 The Golden Circle.....	- 22 -
3.4 Slotsom.....	- 23 -
Hoofdstuk 4 Methodologische verantwoording	- 25 -
Hoofdstuk 5 Bevindingen	- 27 -
5.1 Basis driehoek lichaam, geest en sociaal	- 27 -
5.1.1 Lichaam	- 27 -
5.1.2 Geest	- 28 -
5.1.3 Sociaal	- 28 -
5.2 Verandering naar de toekomst	- 29 -
5.2.1 Verandering	- 29 -
5.2.2 Prestatievermogen	- 30 -
5.3 Essentie van de Why.....	- 33 -

5.3.1 Inspiratie	- 33 -
5.3.2 Afbreukrisico.....	- 33 -
5.3.3 Creërend vermogen	- 34 -
5.4 Slotoverweging	- 36 -
Hoofdstuk 6 Conclusie	- 37 -
6.1 Conclusie	- 37 -
6.2 Wetenschappelijke relevantie.....	- 41 -
6.3 Professionele relevantie	- 41 -
Hoofdstuk 7 Aanbevelingen	- 42 -
Bibliografie	- 44 -
Bijlage 1: Casestudy: Vanuit individualistisch perspectief naar de praktische uitvoering.....	- 47 -

Hoofdstuk 1 Inleiding

Dit onderzoek start met paragraaf 1.1 Aanleiding. Na deze paragraaf volgt paragraaf 1.2 Probleemanalyse. Aansluitend volgt paragraaf 1.3 Centrale onderzoeksvraag en deelvragen. De inleiding wordt afgesloten met paragraaf 1.4 Aanpak en afbakening en paragraaf 1.5 Begrippen.

1.1 Aanleiding

Elk onderzoek heeft een begin. Voor dit onderzoek was dat een krantenartikel uit het Algemeen Dagblad (Van Houwelingen, 2019) met de tekst ‘Kankerpatiënten zijn beter af als ze sporten voor zware operatie’. In dit krantenartikel wordt beschreven dat kankerpatiënten gestimuleerd worden om te sporten voordat zij een operatie ondergaan. In dat artikel geven artsen uit het Maxima Medisch Centrum (MMC) aan “dat fittere patiënten – jong en oud – beter door hun operatie komen”.

Dit wordt in brede zin ondersteund doordat uit onderzoek blijkt dat “het belang van sport voor het individu en voor de maatschappij steeds meer aandacht krijgt. Actief zijn is gezond, het draagt bij aan gezond ouder worden en verlaagt het risico op verschillende ziekten en op overlijden. Ook is sporten sociaal: het leidt tot ontmoetingen en verbindingen tussen verschillende groepen (Breedveld et al. 2016).” (Tiessen-Raaphorst, Woittiez, & Vonk, 2019)

Ondanks bovenstaande alinea’s zijn er redenen op te noemen om niet te gaan sporten. De aard hiervan kan zowel lichamelijk, geestelijk en/of sociaal zijn. Dit wordt ondersteund door een onderzoek van Kantar, voorheen TNS NIPO. Daarin wordt aangegeven dat “1 op de 5 zich niet goed genoeg te voelen om te sporten.” (Meernik, 2019) En aanvullend “44 procent” van de ondervraagde “geeft aan geen tijd te hebben om te sporten” (Meernik, 2019)

Maar hoe verhoudt zich dat ten opzichte van kankerpatiënten die een operatie dienen te ondergaan? Of nog niet benoemd topsporters die trainen voor een wedstrijd? Het is voor een topsporter niet eenvoudig om altijd de winnaar te zijn. Het zijn dan wel twee uitersten, kankerpatiënten of topsporters, maar desalniettemin leveren beide een prestatie. Het is daarbij interessant hoe de invloed van sport op het prestatievermogen van kankerpatiënten en topsporters vertaald kan worden naar bijvoorbeeld alleenstaande mensen, stellen en gezinnen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan gezinnen waarvan de ouders allebei een baan hebben, opgroeiende kinderen hebben en allerlei andere zaken die daarbij komen kijken zoals zelf willen sporten, sociale contacten onderhouden en het hebben van ontspanning. In deze situatie dient eigenlijk iedere dag door eenieder op zijn niveau gepresteerd te worden zowel op lichamelijk, geestelijk als sociaal gebied. Van daaruit ontstond de vraag in hoeverre sport daar invloed op heeft.

1.2 Probleemanalyse

“In 2014 deed 54 procent van de Nederlanders van 12 tot 80 jaar wekelijks aan sport. Tieners en twintigers sporten het meest.” (CBS, 2018) Dit impliceert dat de helft van de Nederlandse bevolking aan sport doet. Aan de andere kant wat doet die 46 procent van de Nederlanders tussen de 12 tot 80 jaar?

Die vallen buiten de populatie van het onderzoek. Daar dit een substantieel percentage is rijst de vraag of deze populatie bekend is met de voordelen van sport. Uit onderzoek van Kantar blijkt dat de deelnemers het “vrijwel unaniem eens” zijn “dat regelmatig bewegen (80%), gezonde voeding (91%), genoeg ontspanning (92%) en een goede nachtrust (91%) essentieel zijn voor een gezonde levensstijl.” (Webmaster, 2019)

Een andere invalshoek aangaande het niet sporten, volgens Bram Gootjes (docent ggz-agoog en onderzoeker bij het Lectoraat Sociale Veerkracht van Fontys Hogeschool), zou kunnen zijn het groeiend probleem van een burn-out. Waarbij burn-out momenteel wordt gezien als “staat van extreme uitputting” (Don, 2019). Volgens cijfers van het CBS lijdt 1 op de 7 werknemers aan een burn-out. (CBS/TNO, 2015) Het RIVM meldt dat het gaat om een kwart van de ziekgemelde werknemers. (Beroepsziekten, 2018) Over de benoemde cijfers is geen consensus, maar is er “genoeg reden tot zorgen”. (Gootjes, 2018)

Andere experts aangaande burn-out zoals Carolien Hamming, directeur van een centrum voor burn-outcoaching, en Jennifer Hanenberg Elders, psychosociaal therapeut, geven aan “dat uitputtingsverschijnselen juist door een combinatie van werk- en privéomstandigheden worden veroorzaakt.” (Don, 2019)

Dit kan ernaar vertaald worden dat sporten belangrijk is voor een gezonde levensstijl. Dat laatste is bij velen bekend, namelijk 80 procent van de bevolking, en meer dan 50 procent van de Nederlanders sport wekelijks. Aan de andere kant sport 46 procent sport niet wekelijks en nemen burn-outklachten nemen.

Zoals hierboven genoemd stelde Meernik dat er twee redenen waren waarom mensen niet sporten, namelijk “zich niet goed genoeg te voelen om te sporten” en “geen tijd te hebben om te sporten”. De eerste reden kan betrekking hebben op de uitputtingsverschijnselen door een combinatie van werk- en privéomstandigheden. De tweede reden sluit aan op het in de aanleiding geschetste beeld van het gezin waarbij de ouders een baan hebben en nog vele activiteiten daarnaast.

Maar net als bij kankerpatiënten blijkt dat sporten voor iedereen gunstig is. Dit geldt ook voor individuen met burn-outklachten. Uit onderzoek naar burn-out “blijkt dat sport je hersenen helpt te herstellen.” (Beaten, Alles over sport, 2017)

Naar aanleiding van de aanleiding en probleemanalyse is het doel van het onderzoek de waarde onderzoeken van sport in het kader van prestatievermogen.

Visueel ziet dit er als volgt uit:



1.3 Centrale onderzoeksvraag en deelvragen

In dit onderzoek staat de volgende onderzoeksvraag centraal:

In hoeverre kan sport het prestatievermogen beïnvloeden?

De deelvragen die hiervoor beantwoord dienen te worden zijn:

1. In hoeverre heeft sport invloed op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied?
2. Wat voor invloed heeft motivatie om te sporten?
3. Hoe zijn prestaties beïnvloedbaar door sport?
4. Wanneer is er sprake van inspiratie, creërend vermogen of afbreukrisico bij sport en hoe verhoudt zich dat tot prestatievermogen?

1.4 Aanpak en afbakening

Om antwoord te krijgen op de hoofdvraag worden de begrippen sport en prestatievermogen nader uitgewerkt en toegelicht in hoofdstuk 2. Hier wordt de context geschetst en het onderwerp gekaderd. In hoofdstuk 3 komt het theoretisch kader aanbod bestaande uit een koppeling van drie theorieën, namelijk Appreciative Inquiry door David Cooperride, Sport Capital door Nicholas Rowe en The Golden Circle door Simon Sinek.

In hoofdstuk 4 wordt de onderzoeksmethode toegelicht. In hoofdstuk 5 volgen de bevindingen vanuit de interviews met de experts. De interviews zijn geanalyseerd om meer data uit de praktijk te verzamelen. Hoofdstuk 6 is de conclusie van het onderzoek. Tot slot volgen in hoofdstuk 7 de aanbevelingen

1.5 Begrippen

Sport: “is the whole range of competitive and non-competitive active pursuits that involve skill, strategy and/or change in which human beings engage, at their own levels, simply for enjoyment and training to raise their performance to levels of publicly acclaimed excellence.” (Standeven & Knop, 1999)

Prestatievermogen: In deze scriptie wordt met prestatievermogen het volgende bedoeld: het vermogen om te presteren zowel op lichamelijk, geestelijk als sociaal gebied. De term prestatievermogen wordt meestal gekoppeld aan topsporters, maar in deze scriptie heeft prestatievermogen betrekking op alle mensen en hun vermogen om in het dagelijks leven, zowel privé als in het werk, goed te kunnen presteren. (Van der Bent & Woudenberg, 2020)

Hoofdstuk 2 Sport & Prestatievermogen in context

In dit hoofdstuk zal sport, paragraaf 2.1, en prestatievermogen, paragraaf 2.2, in zijn context geplaatst worden. Dit wordt gedaan door beide begrippen in zijn algemeenheid te duiden. Paragraaf 2.1.1 aangaande sport in zijn algemeenheid en paragraaf 2.2.1 aangaande prestatievermogen in zijn algemeenheid. Daarna zal bekeken worden hoe sport en prestatievermogen in verhouding staan tot lichaam, geest en sociaal. Paragraaf 2.1.2 doet dit aan de hand van sport en paragraaf 2.2.2 doet dit aan de hand van prestatievermogen. Daarna gaat paragraaf 2.1.3 over sport zorgt voor beweging en paragraaf 2.2.3 gaat over bewustwording prestatievermogen. Daarna volgt paragraaf 2.3 over motivatie in relatie tot sport en het vermogen om te presteren. Als laatste volgt in paragraaf 2.4 de overview.

2.1 Sport in context

2.1.1 Sport in zijn algemeenheid

Om te beginnen is het definiëren van sport een uitdaging. Het wordt door wetenschappers als een containerbegrip gezien. “Stokvis stelt dat iedere definiëring van het begrip sport leidt tot uitsluiten van verschijnselen waarvoor goede argumenten zijn aan te voeren om ze wel als sport te beschouwen.” (Hoyng, 2019) Daarom is het uitgangspunt wat het SCP en CBS in het TijdsBestedingsOnderzoek (TBS) aangaande de definitie van sport hanteren interessant. Zij laten dit over aan de respondent.

De definitie van sport die voor dit onderzoek gebruikt is, geeft aan dat sport “the whole range of competitive and non-competitive active pursuits that involve skill, strategy and/or change in which human beings engage, at their own levels, simply for enjoyment and training to raise their performance to levels of publicly acclaimed excellence.” (Standeven & Knop, 1999)

Sport was er vermoedelijk door de eeuwen heen altijd al in een wedstrijd- of spelelement. Sport werd gezien als een activiteit die door mensen werden ontplooid om zich te vermaken of om te kijken wie er het snelst of het sterkst was. Het ging daarbij niet om de prijzen, maar om de eer. De Grieken waren van mening dat als je fit was, je ook goed kon vechten. Sporten werd dus ook gezien als training voor oorlogen. Niet vreemd omdat toentertijd de belangrijkste sporten hardlopen, wagenraces, worstelen en speerwerpen waren. (Varenna, 2011)

Als tegenwoordig aan mensen gevraagd wordt of ze aan sport doen, dan worden vele activiteiten benoemd. Dit loopt uiteen van baantjes zwemmen, tot joggen en fitnesssen. Deze diversiteit is niet vreemd als sport beschouwd wordt als een containerbegrip. Als er daarentegen gevraagd wordt aan mensen of zij zich zelf zien als een sporter, dan blijkt uit onderzoek van Van der Werff & Elling uit 2014 “dat beoefenaars van sporten die vaak in recreatief verband plaatsvinden zichzelf minder vaak beschouwen als sporter.” Uit datzelfde onderzoek van Van der Werff & Elling uit 2014 blijkt dat de frequentie van sporten bepaalt of we ons zelf zien als sporter.

Sporten veranderde door de eeuwen heen van iets van vrijwilligs van aard, zoals bijvoorbeeld in het kader van de jaarlijkse kermis of de herbergiers die nog wel eens een activiteit wilden organiseren om bezoekers te trekken of er ere van een feestdag, zoals momenteel gebeurt met het organiseren

van de Koningspellen sinds de troonbestijging van koning Willem Alexander in 2013, naar sport als doel om een prestatie neer te zetten en/of sport als middel wat wordt ingezet voor het behalen van zowel gezondheidsdoelstellingen als maatschappelijke doelstellingen. (Hoyng, 2019)

De beschouwing van de Grieken, vanuit het verre verleden, aangaande sport is daarbij interessant. De Grieken waren van mening dat als je fit was je goed kon vechten. Als dit wordt afgezet tegen kankerpatiënten die sporten voor een ingrijpende operatie en/of chemokuur, dan kan de fitheid van een kankerpatiënt bepalend zijn in het gevecht tegen kanker. Het prestatievermogen van deze patiënten krijgt hierdoor een enorme boost. Het is tegelijkertijd waar sport als doel en middel samen komen.

2.1.2 Sport in verhouding tot het lichaam, geest en sociaal

“In de inleiding van de Beleidsbrief Breedtesport (vws 1999b) wordt gesteld dat sport bijdraagt ‘aan een algemeen lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden’ en dat een breedtesportimpuls noodzakelijk is om deze bijdrage nog te vergroten.” (Breedveld, et al., 2003)

De bovenstaande boodschap is duidelijk. De meerderheid van de Nederlandse bevolking zal dit beamen, want in 2014 deed 54 procent van de Nederlanders van 12 tot 80 jaar wekelijks aan sport. (CBS, 2018). En daarnaast geeft een onderzoek van Kantar weer dat onder andere “regelmatig bewegen (80%)” essentieel is voor een gezonde levensstijl. (Webmaster, 2019)

Er is ook voldoende bewijs te vinden dat sporten goed is voor lichaam en geest. Wat betreft het lichamelijke gedeelte geldt het volgende. Sporten “houdt de verschillende lichaamsfuncties op peil zoals de bloedcirculatie, de ademhaling, de spieren, de gewrichten en de botten. Daarnaast heeft” lichamelijke beweging “effect op de stofwisseling en het lichaamsgewicht en versterkt het de weerstand”. Sporten “zorgt er ... voor dat je een kleinere kans hebt op het krijgen van verschillende ziekten, zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en COPD”. (Kenniscentrum, 2016)

Uit onderzoek van Bailey blijkt dat sporten bij benadering kan leiden tot een daling van onderstaande diagnoses (Bailey, Hillman, Arent, & Petitpas, 2013):

- 1 35% coronaire hartziekten
- 2 25% beroerte en osteoporose
- 3 20% darmkanker, hypertensie en diabetes type 2
- 4 14% borstkanker

Verder blijkt uit onderzoek (Carter, et al., 2018) dat “urenlang zitten zeer schadelijk” is, “al sport je meerdere keren in de week”. Aanvullend hierop een artikel uit de Volkskrant waarin wordt aangegeven dat “mensen die meer dan 8 uur per dag zitten, 10 tot 27% meer kans hebben om voortijdig te sterven, dan mensen die 4 uur per dag zitten. Pas bij meer dan 6 a 7 uur intensief sporten per week wordt deze verhoogde kans op vroegtijdig overlijden ongedaan gemaakt.” (Huigsloot, 2019)

Aangaande het mentale gedeelte geldt dat “lichaamsbeweging ervoor zorgt dat het lichaam efficiënter omgaat met het verwerken van angst en stress. Ook lijkt het erop dat lichaamsbeweging het ontstaan daarvan kan tegengaan.” (Kenniscentrum, 2016) Door het “sporten vindt er een toename plaats van de productie van endorfine. Endorfine” staat “bekend als het snelst werkende anti-stress hormoon omdat het binnen een minuut een stress-reactie kan stilleggen.”

Daarnaast zijn er nog de neurotransmitters (signaalstoffen) dopamine en serotonine. Ook het sporten heeft een verhogend effect op beide. Dopamine zorgt ervoor dat “het humeur verbetert en gevoelens van welbehagen” toenemen “en het aandachtssysteem wordt aangezwengeld”. Dit laatste is bevorderend voor de “motivatie en aandacht”. Dopamine zorgt tevens voor een bevredigend gevoel als je iets gepresteerd hebt. Bij serotonine gaat het om “humeur, impulscontrole en zelfvertrouwen”. Daarnaast helpt serotonine “stress te voorkomen” wat van belang is voor de leerprocessen van de mens. (Beaten, 2017)

Sporten dient niet gezien te worden als de grootste binder (sociaal). De verbinding tussen eenieder ontstaat vooral via andere netwerken, zoals familie, werk en opleiding. Vervolgens kunnen de ontstane relaties leiden om samen te gaan sporten. (Breedveld, et al., 2003) Verder gaat sporten gepaard met het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen. Dat is niet alleen goed voor het zelfbeeld, maar uiteindelijk ook bevorderlijk voor de te leveren prestaties oftewel om jezelf te verbeteren. (Muijs, 1997) Dat wil niet uitsluiten dat sport niet zorgt voor sociale cohesie. Uit onderzoek komt ook naar voren dat sport bijdraagt aan de sociale cohesie. Dit omdat het de “contacten tussen burgers stimuleert en in een mini-setting mensen gelegenheid geeft om op een positieve manier met elkaar om te gaan.” (Breedveld, et al., 2003)

2.1.3 Sport zorgt voor beweging

Wat sport met iemand doet, is wisselend per individu. Dat was ook het thema van de NOC*NSF Nationale Sportweek van september 2019: ‘sport doet iets met je’. Aan dit thema had de organisatie de volgende vraag gekoppeld: wat doet sport met jou? Iedereen kon op de site van de nationale sportweek zijn sportverhaal delen. Het is weliswaar geen wetenschap, maar geeft wel een beeld wat sport doet in de samenleving met de mens. (<https://nationalesportweek.nl/wat-doet-sport-met-jou?page=1>)

Een diepere betekenis wat sport kan bewerkstelligen is gevonden in de persoon van Fabio D’Agata, auteur van het boek Intelligent bewegen. In dat boek geeft hij aan dat sport patronen weerspiegelt “die veel verder reiken dan de sportarena. Het biedt zelfinzicht in je gedachten, emoties en gedrag. Zowel constructieve als destructieve patronen worden blootgelegd die ook op andere vlakken in je leven kunnen opspelen.” (D’Agata, 2018)

De mens is tot veel in staat en sport speelt daarin een rol. Maar om sport ook zo te gaan zien is inzicht in jezelf van belang. En dan gaat het met name om het vertoonde gedrag. Het grootste gedeelte van ons gedrag is namelijk onbewust gedrag. Als je van dat onbewuste gedrag bewust gedrag kunt maken, dan kun je doelgericht komen tot gedragssturing. Dit is wat gedragswetenschapper Ben Tiggelaar beweert. (Tiggelaar, 2018) Het betekent durven om naar jezelf te kijken. Verandering is mogelijk want “omdat je hersenen neuroplastisch zijn, kun je ze dus ook qua structuur en werking veranderen. Je kunt ze als het ware updaten en ze zo met nieuwe wetmatigheden beter laten aansluiten op de wereld van vandaag”, aldus neuropsycholoog Margriet Sitskoorn. (Sitskoorn, 2019) Je kunt hier zelf mee aan de gang, maar wil je het grondig aanpakken, dan kun je ook opgeleide expertise inschakelen. (D’Agata, LinkedIn, 2019)

Het Onderzoeksprogramma Sport concludeert na 5 jaar sportonderzoek in haar rapportage Resultaten en opbrengsten voor de praktijk het volgende over sport: “Sport kan bijdragen aan het beter omgaan met sociale en maatschappelijke kwesties en gezondheidsvraagstukken, en kan zowel persoonlijk als economische groei stimuleren.” (Havers, et al., 2019)

2.2 Prestatievermogen in context

2.2.1 Prestatievermogen in zijn algemeenheid

“Er zijn 5 motorische basisvaardigheden die ons fysieke prestatievermogen bepalen. Dit zijn uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, techniek & coördinatie en lenigheid.” (Veenker, 2015) Door het trainen van deze 5 motorische basisvaardigheden gaat ook het mentale prestatievermogen vooruit. (Veenker, 2015) Sport is niet alleen een fysieke aangelegenheid. Het is zoals Marit Bouwmeester, Nederlands topzeilster, aangeeft: “het gaat trouwens niet alleen om dit soort ‘harde’ kennis. Ik leer ook van stresstraining en mindfulness.” Het fysieke en mentale gedeelte van het bedrijven van sport speelt een rol in het leveren van prestaties. (Havers, et al., 2019) Bij presteren gaat het om “een combinatie van fysieke, technische, tactische en mentale factoren die elkaar onderling beïnvloeden.” (Van Yperen, 2018)

De definitie die voor dit onderzoek wordt gehanteerd betreffende prestatievermogen: het vermogen om te presteren zowel op lichamelijk, geestelijk als sociaal gebied. De term prestatievermogen wordt meestal gekoppeld aan topsporters, maar in deze scriptie heeft prestatievermogen betrekking op alle mensen en hun vermogen om in het dagelijks leven, zowel privé als in het werk, goed te kunnen presteren.

Het beïnvloeden van het prestatievermogen is een combinatie van een aantal factoren. Om op die factoren te presteren heb je doelen nodig. Er zijn 3 soorten doelen te onderscheiden, namelijk competitiedoelen, prestatiedoelen en procesdoelen. (Van Yperen, 2018)

1. **Competitiedoelen:** deze doelen worden geformuleerd op basis van prestaties van anderen en zijn gericht op uitkomsten zoals geld en aanzien. Dit soort doel dient gezien te worden als een wens; er is een afhankelijkheid van anderen. Dit doel dient dan ook gezien te worden als inspiratiebron tijdens een training of bij slecht weer. Als dit het enige doel zou zijn, leidt dit eerder tot structurele frustratie, faalangst en wanhoop.
2. **Prestatiedoelen:** dit zijn bouwstenen van competitiedoelen. Prestatiedoelen hebben een duurzaam karakter. Deze doelen beheerst iedereen zelf. Daar heb je controle over. Het gaat bij prestatiedoelen om datgene te bereiken wat je in het verleden ook bereikt hebt en zelfs meer dan dat. Dit soort doel is onafhankelijk van anderen; het is een individueel doel.
3. **Procesdoelen:** Ook procesdoelen zijn bouwstenen van competitiedoelen. Het gaat hierbij om korte termijn doelen op de taak die je uitvoert.

In 2018 is het Onderzoekprogramma Sport afgerond. De rapportage daarvan, “5 jaar sportonderzoek, Resultaten en opbrengsten voor de praktijk,” gaat in op 3 pijlers: vitaliteit, meedoen en presteren. (Havers, et al., 2019) Bij het gedeelte over presteren gaat het om uitgevoerd onderzoek wat er toe dient te leiden dat de prestatie- en procesdoelen aangescherpt kunnen worden, waardoor het competitiedoel, of eigenlijk de inspiratie/wens, leidt tot beïnvloeding van het prestatievermogen.

2.2.2 Prestatievermogen in verhouding tot lichaam, geest en sociaal

Er is “een aanname dat mentale factoren vooral via een goede fysieke gesteldheid en goede resultaten positief worden beïnvloed.” (Althof, 2018) Het vervelende is dat niet alles positief is en dat er ook fysieke ongemakken kunnen optreden. Dan komt het toch aan op het mentale gedeelte van iemand. Bij topsporters gaat het dan om relatief kleine onderdelen aangaande de mentale weerbaarheid omdat zij al op een hoog prestatieniveau zitten. Dat prestatieniveau kan namelijk niet behaald worden zonder grote fysieke inspanningen en een sterke mentaliteit. (Althof, 2018)

De effecten van fysieke inspanning en mentale training zorgen ervoor dat het lichaam efficiënter om gaat met het verwerken van angst en stress. Daarnaast komt het effect van fysieke inspanning de productiviteit ten goede, want het verlaagt de kans op obesitas, hart- en vaatziekten, kanker, COPD en diabetes. Het lijkt er zelfs op dat het effect van de fysieke inspanningen en mentale training het ontstaan van stress en angst kan tegengaan. (Kenniscentrum, 2016)

Uit onderzoek van het Mulier Instituut onder kinderen van het basisonderwijs blijkt dat sporten en het effect daarvan op leerprestaties (nog) onduidelijk zijn. Dit heeft enerzijds te maken met de resultaten van het onderzoek niet eenduidig zijn en aan de andere kant met een te korte onderzoeksperiode en een te geringe deelnemende populatie. (Blom, 2019)

Uit datzelfde onderzoek blijkt wel dat sport “positieve effecten” heeft “op de hersenstructuur en executieve hersenfuncties, op motorische en beweegvaardigheden en op fitheid.” (Blom, 2019) Er kan wel gesteld worden dat deze effecten allemaal van belang zijn om te leren. (Blom, 2019)

Mindere prestaties op werk en/of school kunnen ontstaan door een verstoord lichaamsbeeld wat betreft eigenschappen en vorm, lichaamskenmerken, functioneren van het lichaam en eventuele lichamelijke beperkingen. Het opgesomde is niet positief voor je zelfbeeld, zelfvertrouwen en eigenwaarde. Het is dan van belang om je eigen doelen na te streven en te vertrouwen op je intrinsieke motivatie. (Schaars & Wassenaar, 2018)

Op sociaal gebied kan een individu beïnvloed worden door vrienden, familie, docenten, media, marketingcampagnes en promotieactiviteiten. Het gaat dan om hoe zij sport en presteren prioriteren. Om de sociale component daadwerkelijk te laten bijdragen aan het bereiken van prestaties dient het sporten plaats te vinden op een respectvolle en veilige manier en dient het gestructureerd en georganiseerd te zijn. (Schaars, Klaassen, & Bisseling, 2015)

2.2.3 Bewustwording prestatievermogen

Sven Kramer vertelde in De Volkskrant van 24 november 2011: “als ik wil presteren, moet ik in een cocon leven”. Hij gaf aan dat iedereen iets van hem wilde, dus hij had geen andere keus. Ook Formule 2-coureur Nyck de Vries gaf in De Telegraaf van 29 april 2019 aan, “ik moet presteren”. Het ging om het heden; wat hij nu liet zien. Naast de races in de Formule 2 racete Nyck ook nog in het lange afstands-kampioenschap WEC. Dit was voor De Vries een prettige afwisseling met de races in de Formule 2. Hij gaf aan dat het bij de lange afstands-kampioenschap wat gemoedelijker aan toe ging en dat hij er daardoor meer plezier uit haalde. Voor hem was het een prettige combinatie. Maar alleen de lange afstands-kampioen WEC wilde hij niet doen. Hij wilde de druk op zijn schouders voelen en winnen.

Dit is heel wat anders dan turner Yuri van Gelder, die volgens een artikel uit Intermediair van 10 augustus 2016, de Olympische finale mistte omdat hij 6 uur 's ochtends beschonken terugkeerde in het Olympisch dorp. Reden van dit gedrag was faalangst. Bij faalangst speelt het emotionele brein

een rol. Dit gedeelte van het brein reageert vaak op signalen van bedreiging. Als de prestatie ervaren wordt als een bedreiging, dan helpen rationale overwegingen niet.

Hiervoor ging het over topsporters en hun vermogen om te presteren. Voor werknemers geldt iets soortgelijks. Uit cijfers van het CBS en TNO blijkt 1 op de 7 werknemers last te hebben van burn-outverschijnselen. Dit blijkt vooral te komen door de hoge mate van emotionele betrokkenheid die het werk verlangt. (Van Hoorn, 2019)

Volgens Rogier van Hoorn, gespecialiseerd in het begeleiden van werknemers naar gezonde leefstijl, blijkt dat hoe vaker een medewerker een pauze neemt, hoe minder fouten deze maakt. Het vergt bewustwording van het eigen gedrag en vervolgens in kleine stappen veranderingen toevoegen. Sporten blijkt in ieder geval van cruciaal belang te zijn om stress uit het lichaam te laten verdwijnen, maar ook om tijdens een werkdag mentaal intensieve momenten af te wisselen met simpele klussen zoals bijvoorbeeld het bureau op te ruimen. Het is een zoektocht naar de juiste balans zowel in werk als privésituaties. (Van Hoorn, 2019)

2.3 Motivatie in relatie tot sporten en het vermogen om te presteren

Het Mulier Instituut deed in 2011 en 2018 onderzoek naar de motivatie van mensen tussen de 18 en 79 jaar om te gaan sporten (Van den Dool, 2019). In 2018 bestond de top 4 uit:

1. Lichaamsbeweging, gezondheid
2. Opbouw conditie, kracht, lenigheid
3. Lekker buiten zijn
4. Afslanken, uiterlijk

In 2018 waren er ook 3 dalers, namelijk:

1. Leuke activiteit, plezier
2. Uitlaatklep dagelijks leven, ontspanning
3. Gezelligheid, sociale contacten

De stijger in 2018 ten opzichte van 2011 was:

1. Prestatie, jezelf verbeteren

In de toelichting van dit onderzoek werd aangegeven dat de respondenten vanuit dit onderzoek zeggen te gaan sporten vanwege het positieve effect op hun gezondheid.

Bij motivatie is er sprake van de intrinsieke en extrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie "is de motivatie die vanuit jezelf komt." Je doet iets omdat je het zelf graag wil doen. Bij extrinsieke motivatie "doe je iets omdat dit van een ander moet of omdat er externe prikkel is die je drijft." Een voorbeeld van een externe prikkel is geld. (Kennispatform van het onderwijs, 2020) Met name de intrinsieke motivatie is in dit onderzoek van belang. Volgens Gerald Weltevreden, docent Sportpsychologie aan de Universiteit van Amsterdam (Weltevreden, 2017), komt de intrinsieke motivatie vanuit 3 bronnen, namelijk:

1. Zelfvertrouwen (geloof in eigen kunnen, dus bijvoorbeeld "ik kan goed voetballen")
2. Autonomie (als je eigen keuzes maakt aangaande sport is dat goed voor je autonomie)
3. Verbondenheid (als er een klik is tussen bijvoorbeeld teamgenoten, de trainer/coach, dan bewerkstelligt dat belangstelling en betrokkenheid)

Naast bovenstaande bronnen is het van belang om te weten in welke fase iemand zit. Sportpsycholoog, Rico Schuijers, onderscheidt 3 fases (Schuijers, 2012) met de volgende behoeften:

1. om er bij te horen
2. om jezelf te onderscheiden
3. om jezelf te ontwikkelen

Het is voor de trainer/coach van belang om te weten in welke fase iemand zit, want op dat moment kan de trainer/coach zijn pupil beter begrijpen en zodoende de juiste tools in zetten. Met name de reactie die een sporter geeft na een succes of na gefaald te hebben, kan hierbij als invloed op de motivatie worden gezien, aldus psycholoog Weiner in het artikel van Schuijers, 2012. Dit wordt attributie genoemd. Bij attributie gaat het om factoren die de resultaten beïnvloeden, denk hierbij aan bekwaamheid, inzet, taakmoeilijkheid en toeval. (Schuijers, 2012)

Er zijn daarentegen ook methodes die wel worden toegepast, maar niet effectief werken om tot motivatie en prestaties te komen. Hierbij een 5-tal van die methodes (Schuijers, 2012):

1. De ezelmethode (het individu komt in actie door te straffen of te belonen)
2. De ooievaarmethode (het individu dient uit te voeren wat wordt opgedragen)
3. Oorzaak-gevolgomkering (individu komt in beweging als aan randvoorwaarden voldaan wordt)
4. Motivational package (het individu krijgt te maken met externe expertise)
5. Gelijkgestemden kiezen (het individu als eenheidsworst)

Juist motivatie is van belang om te komen tot prestaties. Het gaat hierbij om drijfveren, de richting en doorzettingsvermogen van het individu. “De intensiteit van de drijfveren bepaalt hoeveel energie je wilt leveren, en mede daardoor de kwaliteit van je prestatie.” (Van Yperen, 2017) Soms is er sprake van een andere richting tussen coach en pupil of binnen een team. De motivatie is hierbij wel op orde, maar de mening over de manier waarop de prestatie bereikt dient te worden verschillend. Er zijn tegenstrijdige doelen. Dit kan betekenen dat het niet meer werkt tussen individuen, waardoor er een breuk ontstaat. (Van Yperen, 2017)

Michael Jordan hanteerde het volgende principe aangaande doorzettingsvermogen: *“If you’re trying to achieve, there will be roadblocks. I’ve had them; everybody has had them. But obstacles don’t have to stop you. If you run into a wall, don’t turn around and give up. Figure out how to climb it, go through it, or work around it.”* (Van Yperen, 2017)

“Motivatie zit in de eerste plaats in de mensen zelf, maar leidinggevendenden hebben wel degelijk invloed daarop.” (Stoker, RUG, 2017) “Het gaat om het transformeren en motiveren van medewerkers, zodat zij” het vermogen hebben om te “presteren ‘beyond expectations’.” (Stoker, 2005)

Uit het Nationaal Sportonderzoek, uitgevoerd door het Mulier Instituut in maart 2016, bleek dat presteren in sport in de levensfase van jongeren tussen de 16 – 20 jaar het hoogst was. Naarmate de hogere levensfasen nam het presteren in sport geleidelijk helemaal af. In de levensfasen jongvolwassenen, 21 – 35 jaar, en middelbare leeftijd, 36 – 50 jaar, werd er nog over presteren gesproken, maar de daarop volgende levensfasen, middelbare leeftijd 51 – 65 jaar en ouderen 66+ werd er niet meer over presteren gesproken. Het presteren in sport werd een aflopende zaak bij een toenemende leeftijd. Wat daarbij opviel was de reden om wel te gaan sporten. Dit was namelijk de gezondheid. Deze speelde in elke levensfase een rol, waarbij vanaf de levensfasen middelbare leeftijd 36 – 50 jaar het sporten door medici ook sterk werd geadviseerd. Sporten bleef in elke levensfase

gebeuren. Dit liep wel terug van 67% in de levensfase van 16 – 20 jaar naar 50% in de oudere levensfasen, maar gezien de ouderdomsverschijnselen; lees gezondheidsproblemen, is dat niet vreemd. (Visser, Duijff, & Dool, 2016)

2.4 Overview

Sport is een containerbegrip. Welke definitie er ook gebruikt zal worden, het begrip sport leidt tot uitsluitingen van verschijnselen, waarvoor goede argumenten zijn aan te voeren om ze wel als sport te beschouwen. Sport bestaat in ieder geval al door de eeuwen heen. Dat is op zich niet vreemd, want sporten heeft positieve effecten zowel op lichamelijk, geestelijk als sociaal gebied. De intrinsieke motivatie om te gaan sporten is van belang. Daarbij is zelfinzicht van belang. Een groot gedeelte komt tot stand door onbewust gedrag. Als men in staat is om van onbewust gedrag te komen tot bewust gedrag, behoort doelgerichte gedragssturing tot de mogelijkheden. Onze hersenen zijn in ieder geval neuroplastisch. Als dit niet zelfstandig lukt, dan kan dit met het inschakelen van de juiste expertise.

Om het prestatievermogen te beïnvloeden zijn zowel het fysieke als het mentale als het sociale prestatievermogen van belang. In het verlengde daarvan is het hebben van doelen aan te bevelen. Prestatie- en procesdoelen vormen de bouwstenen voor het competitiedoel. Deze doelen kunnen het prestatievermogen beïnvloeden. Het is daarbij van belang om de eigen doelen na te streven en te vertrouwen op de intrinsieke motivatie. Motivatie is van belang om tot prestaties te komen. Het gaat hierbij om een drietal zaken, namelijk de drijfveren van het individu, de richting die het individu op wil gaan en als laatste het doorzettingsvermogen van het individu. Motivatie zit namelijk in het individu. Het presteren neemt naar gelang het ouder worden af. Sporten wordt dan meer gezien als het bevorderen van de gezondheidstoestand. Uiteindelijk is het zoeken naar de juiste balans in het leven van het individu als het gaat om sporten en het vermogen om te presteren.

Hoofdstuk 3 Theoretisch kader onderzoek

In dit hoofdstuk zal aan de hand van drie theorieën nader ingegaan worden op de centrale vraagstelling aangaande dit onderzoek. De eerste theorie die aan bod komt in paragraaf 3.1 gaat over Sporting Capital. Deze theorie geeft een beschrijving over de rol van de sociale, psychologische en fysiologische impact om wel of niet te gaan sporten als individu. Middels de theorie van Sporting Capital wordt de impact van sport op verschillende niveaus omschreven. Over hoe een verandering tot stand kan worden gebracht, in het patroon van het individu aangaande sporten, is aan de theorie van Sporting Capital de theorie van Appreciative Inquiry gekoppeld, zie paragraaf 3.2. Appreciative Inquiry gaat namelijk nader in op wat het verleden ons heeft geleerd en wat naar de toekomst verbeterd kan worden. Transformatieve verandering speelt daarbij een voorname rol. Appreciative Inquiry geeft middels een transformatieve verandering aan hoe een verandering kan ontstaan en wat er voor nodig is om daar te komen. Als laatste komt de theorie van The Golden Circle, zie paragraaf 3.3, aan bod. Bij deze theorie staat het 'Waarom' centraal. Het weten van het 'Waarom' is namelijk essentieel voor duurzaam succes. Dit hoofdstuk wordt afgesloten met de paragraaf 3.4 de slotsom.

3.1 Sporting Capital

In hoeverre kan sport het prestatievermogen beïnvloeden? De zoektocht naar het antwoord op deze vraag start met de theorie aangaande Sporting Capital. In een artikel van Rowe, 'Onderzoek naar sportparticipatie', komt naar voren dat niet-sporten leidt tot inactiviteit en dit kan negatieve gevolgen hebben zoals een slechtere gezondheid. Dit zou een reden kunnen zijn om te gaan sporten. Hoe komt het dat mensen dit wetende toch niet gaan sporten? Dit kan te maken hebben met inkomsten, afkomst, maar ook doordat iemand zichzelf niet sportief vindt. Theorieën over sport hebben meestal betrekking op hoe succesvol sport is. (Rowe, 2014) De theorie van Sporting Capital gaat verder.

De theorie van Sporting Capital kijkt eerst naar 3 onderliggende factoren die van belang zijn in het kader van sporten bij de mens, namelijk sociale (maatschappelijke), psychologische en fysiologische factoren. Dit is de driehoek van elk individu. (Rowe, 2014)

Sociaal = factoren die sportparticipatie beïnvloeden zijn de persoon zelf, vrienden, familie, docenten, de media, marketingcampagnes en promotieactiviteiten. Daarbij hebben ouders een belangrijke rol als het gaat om de sportparticipatie van het kind. Staat sport hoog geprioriteerd bij ouders, dan is de verbinding met sport sneller gemaakt. Sportparticipatie wordt door deze mensen vervolgens versterkt door wie zij kennen en omgaan. Het is een sociale norm. (Rowe, 2014)

Psychologie = factoren die bijdragen aan sportparticipatie, rekening houdend met het individuele levenspad, hebben betrekking op eigenwaarde en zelfovertuiging. Zelfovertuiging heeft betrekking op de beleving van het individu en het vermogen om taken en problemen op te lossen meestal door praktische ervaring. Persoonlijke identiteit is een belangrijk onderdeel van het mentale gebied van een persoon aangaande het zelfbeeld, rollen en relaties in groepen. (Rowe, 2014)

Fysiologie = factoren die van invloed zijn op sportparticipatie, te weten kracht, conditie en bekwaamheid. Deze factoren zijn objectief te meten. (Rowe, 2014)

Niveaus

Per onderliggende factor is er sprake van een 3traps niveau, namelijk een high level (grote kans op levenslang sporten; veerkrachtiger zijn ten opzichte van negatieve impact van sport), medium level (kans op terugval, maar ook grote kans om daarna weer te gaan sporten en ook te blijven sporten) en low level (geen sportieveling en behoort tot de risicogroep om uit te vallen). (Rowe, 2014) Daarnaast dient er rekening te worden gehouden met de culturele normen en economische omstandigheden van eenieder.

Bij het toetsen van de Sporting Capital theorie is het aan te bevelen om rekening te houden met de verschillen tussen iemand met een lage level, midden level en hoge level Sporting Capital. Elke groep heeft een andere aanpak nodig. (Rowe, 2014)

Lage Sporting Capital

Voor iemand met een lage level Sporting Capital dient de focus gericht te zijn op zelfovertuiging, zelfvertrouwen en het verbeteren van de fysiologie. Daarnaast ligt de nadruk op de intrinsieke motivatie. Ook het versterken van het sociale netwerk is een aandachtspunt. De psychische factoren die hieraan gerelateerd zijn, hebben betrekking op gebrek aan zelfvertrouwen en zelfovertuiging. Daarnaast is een negatief lichamenlijk zelfbeeld aanwezig. Deze factoren zijn prominent aanwezig. Een empathische omgeving en leider is van cruciaal belang bij deze groep aangaande psychische factoren. Deze populatie doorloopt een langzaam proces en de kans op uitval is erg hoog. (Rowe, 2014)

Midden Sporting Capital

De middengroep heeft vaak te maken met negatieve externe factoren zoals een gebrek aan kansen door weinig faciliteiten en mogelijkheden in de buurt. Mensen uit deze groep lopen tegen barrières aan van de kosten, zeker als zij leven in gebieden die te boek staan als kansarm. De mensen uit deze groep profiteren wel van de kansen die beschikbaar worden gesteld om deel te nemen tegen een prijs die zij kunnen betalen op een locatie die geschikt en bereikbaar is. (Rowe, 2014) Het competitieve en team aspect zijn redenen om verder te gaan met sport. Deze personen hebben een talent voor sport en reageren positief op wat sport teweegbrengt. Dit zijn personen die sport betrekken bij educatieve activiteiten en maatschappelijke betrokkenheid. Zij werken aan zichzelf door te sporten. (Rowe, 2014) Vooral degenen in deze groep waarvan familieleden sportief zijn aangelegd, reageren positief op sport. Een moeilijke periode voor de middengroep is de tienerjaren en de uitdaging is dan met name om hen geïnteresseerd te houden. Deze groep is vatbaar voor de dominante invloed van leeftijdgenoten. Het bouwen van een alternatief sportvriendelijk maatschappelijk netwerk is daarbij van belang voor de instandhouding en het continueren van sporten in deze groep. (Rowe, 2014)

Hoge Sporting Capital

Individen met een hoge Sporting Capital zijn al sportief. Mochten zij uitvallen, dan is dat meestal van korte duur. Het gaat in deze groep met name erom de participatie in stand te

houden. Dit kan versterkt worden door continue kwalitatieve uitdagingen te vinden. Deze groep reageert positief op lagere kosten en verbeterde faciliteiten. Zij kijken zelf ook naar verbeteringen door bijvoorbeeld sporten in competitieverband of in een toernooi vorm. Als zij al geen lid zijn van een vereniging, dan zijn zij een potentieel lid. Zij zijn tevens in beeld als vrijwilligers en dienen daarvoor ook benaderd te worden. Deze groep zal bekende sporters ook herkennen en zich daarmee willen identificeren. (Rowe, 2014)

In de bovenstaande alinea's wordt Sporting Capital nader toegelicht vanuit sociaal, psychologisch en fysiologisch oogpunt. Vervolgens kan er op de drie gebieden een onderverdeling gemaakt worden naar drie verschillende niveaus, namelijk een laag, midden en hoog niveau. Het is van belang om te weten dat elke groep een andere aanpak nodig heeft. (Rowe, 2014) Bij een laag Sporting Capital is de kans om een individu aan het sporten te krijgen het geringst. Dit vereist op de verschillende gebieden heel wat maatwerk. Naarmate het niveau hoger wordt spelen andere zaken een prominentere rol. Bij het midden niveau zijn dat meer externe zaken zoals uitbreiding van faciliteiten, maar ook de rol van de familie. Bij het hoge Sporting Capital gaat het dan om kwalitatieve verbeteringen zoals verbeteren van de bestaande faciliteiten.

3.2 Appreciatieve Inquiry

De Sporting Capital theorie gaat over sportparticipatie (fysiologisch, psychologisch en sociaal) en de verschillende niveaus waarop sportparticipatie ingedeeld kan worden (hoog, midden en laag). Voor het vraagstuk hoe er een verandering teweeg kan worden gebracht in het patroon van het individu aangaande sporten, wordt er gekeken naar Appreciative Inquiry. Bij de theorie van Appreciative Inquiry gaat het erom wat het verleden ons heeft geleerd en wat naar de toekomst verbeterd kan worden. Dit betreft de kern van Appreciatieve Inquiry. "Appreciative Inquiry is een zienswijze om de wereld te beschouwen en een methode die mensen kunnen toepassen om doelen te bereiken die belangrijk en waardevol zijn." (Masselink, 2013) Een instrument voor Appreciative Inquiry vormt storytelling. Door het vertellen van verhalen kun je zaken goed overbrengen. Concreet betekent dit dat "verhalen over successen uit het verleden worden afgewisseld met verhalen over gedroomde toekomst en verhalen over acties die in gang worden gezet." (Masselink, 2013) Een belangrijk punt bij storytelling is de overdracht. Daarbij is het wel van belang om te realiseren dat "verhalen ... persoonlijk gekleurd zijn. Ze worden verteld vanuit het perspectief en de emotionele beleving van de verteller." (Masselink, 2013) Overigens hoeft dit niet nadelig te zijn. Voordat bovenstaande in werking gezet kan worden is het van belang dat er vertrouwen en veiligheid gecreëerd wordt. Dit is noodzakelijk voor een succesvol proces. (Masselink, 2013)

Transformatieve verandering

De keuze voor Appreciative Inquiry in het theoretisch kader heeft te maken dat Appreciative Inquiry het vermogen heeft "om transformatieve veranderingen te bewerkstelligen." Waarbij transformatie staat voor "een verandering in het karakter of de werking van systemen" (Masselink, 2013) "Dat wil zeggen dat er iets tot stand wordt gebracht, dat er voorheen nog niet was. Een inzicht, een nieuwe invalshoek, nieuwe kennis of actie als startpunt om met bestaande denkbeelden, overtuigingen of werkwijzen te breken en iets nieuws te creëren." Daardoor wordt er "iets in de identiteit of karakter"

.....” veranderd” (Masselink, 2013) Transformatie bevat 3 factoren, bovenstaande beschrijving beslaat het generatieve gedeelte, maar transformatie bevat daarnaast ook een democratisch gedeelte. Appreciative Inquiry levert “een gelijkwaardig aandeel aan de verandering waar het gaat om het ontwerpen van de gewenste situatie en het uitvoeren van de acties die nodig zijn om daar te komen.” Als laatste factor wordt er een dialoog genoemd. “Een open dialoog stelt mensen in staat hun stem te laten horen en te zeggen wat ze willen zeggen – zonder voorbehoud.” (Masselink, 2013)

Toch blijft de zelfwaardering van mensen ondergewaardeerd. Dat is bij het komen tot het beïnvloeden van het prestatievermogen van belang. “Waarderen biedt de mogelijkheid aan te geven wat zij werkelijk belangrijk vinden, te argumenteren voor een alternatieve werkwijze die recht doet aan de eigen waarden en verlangens en die het beste” in iemand naar boven brengt. (Masselink, 2013)

Voor de duidelijkheid Appreciative Inquiry richt zich niet “op het verklaren van fenomenen in het heden of verleden maar anticipeert op mogelijkheden in de toekomst.” (Masselink, 2013) Vragen naar de oorzaken van een probleem is een andere richting dan we vragen naar “ambities en aspiraties voor de toekomst.” (Masselink, 2013) Het gaat dan om het “intervenieren in het denk- of overtuigingsysteem” “Je moet dan eerst goed weten wat het bestaande denkkader is om dat vervolgens te kunnen doorbreken. Daarna ga je op zoek naar de juiste vraag, die mensen uitnodigt hun standaardopvattingen te heroverwegen en op zoek te gaan naar nieuwe.” (Masselink, 2013)

“De waarde van Appreciative Inquiry is” (dus) ”met nieuwe ogen naar zichzelf gaan kijken. Dat is lastig omdat veel wordt vastgehouden aan bestaande identiteiten, denkbeelden en opvattingen.” “Problemen leiden vaak tot discussies over het verleden en zeggen weinig over de toekomstige gewenste situatie.” “Angst is een slechte raadgever: ze ondermijnt de gemeenschapszin, het plezier, de sfeer en de relationele verhoudingen. Kortom, ze leidt tot verkramping die het tegendeel zijn van inspirerende en ondernemende plekken waar mensen elkaar ontmoeten en samen presteren.” (Masselink, 2013)

Daarom is “een belangrijk kenmerk van Appreciative Inquiry ... vernieuwend vermogen.” “Het vermogen om veronderstellingen die aan een cultuur ten grondslag liggen ter discussie te stellen, om kritisch stil te staan bij de vanzelfsprekendheden en nieuwe betekenissen en acties te ontwikkelen.” Concreet betekent dit dat iemand “tracht zichzelf opnieuw begint uit te vinden door een alternatief actiescenario te ontwikkelen voor een veranderthema.” (Masselink, 2013)

“Het benadrukken van het positieve is daarbij een belangrijk tegenwicht voor het probleemgerichte denken” Dit is overigens niet afdoende om verandering te bewerkstelligen. Het is pas generatief “wanneer mensen ideeën en opvattingen horen die hen tot nadenken stemmen, die hen aansporen om eigen opvattingen en beelden te heroverwegen en te vervangen door nieuwe, en die leiden tot nieuwe, meer omvattende betekenissen en acties.” (Masselink, 2013) Generatief krijgt betekenis door “het aantal nieuwe ideeën dat ontstaat, aan het enthousiasme van de mensen, aan het ontstaan van gemeenschappelijke aspiraties en aan nieuwe betekenis die wordt gegeven aan de eigen situatie,” Wat er wezenlijk “gebeurt is dat we elkaar raken, bejegenen, beïnvloeden, bereiken en ontmoeten zonder de noodzaak om elkaar te informeren, uit te sluiten of te onderwaarderen. Daarmee worden de voorwaarden geschapen voor acties die mensen vanuit zichzelf oppakken en uitvoeren, zonder dat deze van bovenaf hoeven te worden opgelegd. Het is de vernieuwing die wordt geïnitieerd, omdat de mensen het zelf willen en ze weten hoe deze vernieuwingen vorm te geven.” (Masselink, 2013)

“Appreciative Inquiry biedt de mogelijkheden om menselijke aspecten van organiseren en ondernemen aan te spreken, door een beroep te doen op het vermogen van mensen om te ervaren en aan te geven wat zij van waarde vinden voor zichzelf, voor anderen en in hun werk. Appreciative Inquiry geeft mensen de ruimte om echte gesprekken te voeren met elkaar en hun acties op hun intenties en waarden af te stemmen en zich er mee te verbinden.” (Masselink, 2013)

Tenslotte over Appreciative Inquiry: “de basis van dromen (zijn) de individuele verhalen, die” een beroep doen op de creativiteit (storytelling). Er ontstaat een nieuw verhaal, met missie, visie en doelstellingen. Maar ook met de wegen waarlangs ze gerealiseerd kunnen worden “en de mensen en middelen die daarvoor worden ingezet.” (Masselink, 2013)

3.3 The Golden Circle

Appreciative Inquiry geeft middels een transformatieve verandering aan hoe een verandering kan ontstaan, maar om te bepalen wat ervoor nodig is om daar te komen, wordt gebruik gemaakt van de Gouden Cirkel.

Inspireren is niet hetzelfde als motiveren. Inspireren is iets gezamenlijks en bij motiveren gaat het om externe elementen. Motiveren is eigenlijk manipulatie op basis van prijs, promotie, angst, aspiraties, peer pressure en innovatie. In het kader van dit onderzoek gaat het vooral om: niet omdat het moet, maar omdat we het willen. (Sinek, 2013) “Daartoe voelen we ons aangetrokken tot leiders die goed kunnen communiceren wat ze geloven” en charismatisch zijn (dit is niet hetzelfde als energiek zijn, want dat staat voor de korte termijn succes). “Hun vermogen om ons het gevoel te geven dat we erbij horen, dat we speciaal, veilig en niet alleen zijn, is onderdeel van hun talent om ons te inspireren.” (Sinek, 2013) “Het gaat om een geloof in een ideaal groter dan jezelf.” (Sinek, 2013)

Dit is ook de link naar het waarom van de stelling: in hoeverre is sport inspirerend, creërend of een afbreukrisico als het gaat om het beïnvloeden van het prestatievermogen. Dit kan gezien worden als een geloof wat we hebben. Het is de reden waarom we in de ochtend ons bed uit komen en dat is voor iemand anders nog interessant. (Sinek, 2013) “Weten waarom is essentieel voor duurzaam succes” (Sinek, 2013) Wordt de waarom vraag vaag, dan wordt het lastiger om de inspiratie in stand te houden die ten grondslag ligt aan het hebben van succes. (Sinek, 2013) De afwezigheid van een duidelijk waarom leidt tot verstoring van het evenwicht en hierbij ligt manipulatie op de loer. Dit levert onzekerheid op, instabiliteit en stress. (Sinek, 2013)

Bij een helder Waarom kan de volgende vraag gesteld worden: Hoe ga je het doen? Bij het Hoe gaat het om “waarden en principes die leidend zijn in hoe je het doel tot leven brengt.” (Sinek, 2013) Oftewel welke handelingen doe je en op welke wijze communiceer je dit. Als je dit goed doet, geeft dit vertrouwen. Daarbij spelen discipline, helderheid en consistentie een rol. Het gaat erom niet van je koers af te wijken en “om jezelf verantwoordelijk te houden voor hoe je dingen doet.” (Sinek, 2013)

De derde stap is het Wat. Bij het Wat gaat het om het resultaat van de handelingen voortkomend uit het Hoe; het dient tastbaar te zijn. “De Golden Cirkel is een verklaring van duurzaam succes.” (Sinek, 2013) Daarbij is authenticiteit een vereiste voor duurzaamheid. “Zeggen en doen wat je echt gelooft.” (Sinek, 2013)

3.4 Slotsom

“In de inleiding van de Beleidsbrief Breedtesport (vws 1999b) wordt gesteld dat sport bijdraagt ‘aan een algemeen lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden’” (Breedveld, et al., 2003) Een onderzoek uit 2014 bericht dat “54 procent van de Nederlanders van 12 tot 80 jaar wekelijks aan sport” (CBS, 2018) doet. Dit impliceert dat de helft van de Nederlandse bevolking aan sport doet. Aan de andere kant wat doet die andere 46 procent van de Nederlanders tussen de 12 tot 80 jaar? Daarom is de theorie van Rowe aangaande Sporting Capital interessant. Hierbij gaat het om de rol van de sociale, psychische en fysiologische impact als het gaat om sportparticipatie. Het is daarom van belang om iemands affiniteit met sport beter te begrijpen. Het gaat er dan om wanneer en hoe dit tot stand is gekomen en in welke context. Zeker als deze affiniteit ontstaan is in zijn jongere jaren. Maar ook de desinteresse in sport dient onderzocht te worden. Doel is beter begrijpen hoe externe weerstanden en beperkingen van invloed zijn geweest bij het sporten en welke persoonlijke factoren bepalend zijn voor de interesse in sport. (Rowe, 2014) Rowe geeft dit aan door Sporting Capital te verdelen in drie niveaus, namelijk een laag Sporting Capital, midden Sporting Capital en hoog Sporting Capital. De tweede theorie, Appreciative Inquiry, gaat nader in op wat het verleden ons heeft geleerd en wat naar de toekomst verbeterd kan worden. Appreciative Inquiry is “een methode die mensen kunnen toepassen om doelen te bereiken die belangrijk en waardevol zijn.” (Masselink, 2013) Masselink spreekt daarbij over een transformatieve verandering.

In paragraaf 2.2.1 is aangegeven dat je doelen nodig hebt om te presteren. Het Onderzoekprogramma Sport uitgevoerd in 2018 (Havers, et al., 2019) geeft aan dat onderzoek aantoonde dat prestatie- en procesdoelen aangescherpt kunnen worden, waardoor het competitiedoel, of eigenlijk de inspiratie/wens, leidt tot beïnvloeding van het prestatievermogen.

Een onderdeel van Appreciative Inquiry is transformatieve verandering. Bij transformatieve verandering gaat het om “een verandering in het karakter of de werking van systemen” (Masselink, 2013) “Dat wil zeggen dat er iets tot stand wordt gebracht, dat er voorheen nog niet was. Een inzicht, een nieuwe invalshoek, nieuwe kennis of actie als startpunt om met bestaande denkbeelden, overtuigingen of werkwijzen te breken en iets nieuws te creëren.” Daardoor wordt er “iets in de identiteit of karakter”” veranderd” (Masselink, 2013)

Een begrip dat hierbij om de hoek komt kijken is motivatie. Het gaat hierbij om drijfveren, de richting en doorzettingsvermogen van het individu. “De intensiteit van de drijfveren bepaalt hoeveel energie je wilt leveren, en mede daardoor de kwaliteit van je prestatie.” (Van Yperen, 2017) Wat betreft de richting: deze kan soms tussen mensen onderling verschillen. De motivatie is hierbij wel op orde, maar de manier waarop kan afwijken. Er zijn tegenstrijdige doelen. Dit kan betekenen dat het niet meer werkt tussen individuen, waardoor er een breuk ontstaat. (Van Yperen, 2017)

Michael Jordan hanteerde het volgende principe aangaande doorzettingsvermogen: “*If you’re trying to achieve, there will be roadblocks. I’ve had them; everybody has had them. But obstacles don’t have to stop you. If you run into a wall, don’t turn around and give up. Figure out how to climb it, go through it, or work around it.*” (Van Yperen, 2017)

Dit wordt aangevuld met “motivatie zit in de eerste plaats in de mensen zelf,” (Stoker, RUG, 2017) “Het gaat om het transformeren en motiveren van medewerkers, zodat zij” het vermogen hebben om te “presteren ‘beyond expectations’.” (Stoker, 2005)

Aangaande het motiveren zijn volgens Gerald Weltevreden, docent Sportpsychologie aan de Universiteit van Amsterdam (Weltevreden, 2017), 3 bronnen van belang, namelijk:

1. Zelfvertrouwen
2. Autonomie
3. Verbondenheid

Aan de theorieën van Sporting Capital en Appreciative Inquiry wordt een derde theorie gekoppeld. Dit betreft The Golden Circle. De reden daarvoor is als volgt: “weten waarom is essentieel voor duurzaam succes” (Sinek, 2013) Wordt de waarom vraag vaag, dan wordt het lastiger om de inspiratie in stand te houden die ten grondslag ligt aan het hebben van succes. (Sinek, 2013) Bij afwezigheid van het waarom leidt dit tot verstoring van het evenwicht en is manipulatie een mogelijkheid. Dit levert onzekerheid op, instabiliteit en stress. (Sinek, 2013)

Hoofdstuk 4 Methodologische verantwoording

In de voorgaande hoofdstukken is de rode draad beschreven van het onderzoek, zijn de kernbegrippen in context nader omschreven en zijn de gehanteerde theorieën toegelicht. In dit hoofdstuk zal uiteengezet worden hoe hoofdstuk 5 Bevindingen tot stand is gekomen. Oftewel de methodologische verantwoording.

Voor dit onderzoek zijn 8 experts geïnterviewd. Sommige van de geïnterviewden hebben een topsport verleden, zowel nationaal als internationaal, en hebben zich na hun topsportcarrière gespecialiseerd in vitaliteit en presteren binnen de sport en gezondheidszorg. Twee geïnterviewden hebben geen topsporterachtergrond, maar zijn op het gebied van presteren deskundig. De één zijn deskundige ligt meer op het lichamelijk vlak en de ander zijn deskundigheid ligt meer op het geestelijk en sociaal vlak.

Om de experts nader aan te duiden zal hieronder een opsomming gegeven worden van de geïnterviewde experts:

- Oud topsporter (volleybal) en momenteel teamleider consultancy binnen een organisatie die zich bezighoudt met Zorg & Revalidatie, Werk & Inzetbaarheid en Vitaliteit & Presteren.
- Oud topsporter (polsstokhoogspringen) en momenteel inspanningsfysioloog binnen een organisatie die zich bezighoudt met Vitaliteit & Presteren. Het gaat hierbij met name om het testen en begeleiden van (top)sporters.
- Oud topsporter (judo) en momenteel consultant Vitaliteit & Presteren binnen een organisatie die zich met Vitaliteit & Presteren bezighoudt. Onderhoudt contacten met buitenlandse partner aangaande meetapparatuur voor prestatiedoeleinden.
- Inspanningsfysioloog binnen een organisatie die zich bezighoudt met Zorg & Revalidatie en Vitaliteit & Presteren. Dit laatste doet deze expert bij een betaald voetbalorganisatie.
- Chief Medical Science Officer bij een organisatie die zich bezighoudt met Zorg & Revalidatie en Vitaliteit & Presteren. Daarnaast is deze persoon onderzoeker bij verschillende internationale universiteiten.
- Oud topsporter (roeien) en momenteel psycholoog bij een organisatie die zich bezighoudt met Zorg & Revalidatie. Zij doet de begeleiding van met name patiënten die revalideren.
- Oud topsporter (tennis) en momenteel zelfstandig sportpsycholoog en organisatiepsycholoog en ook verbonden met een organisatie die zich bezighoudt met Vitaliteit & Presteren. Begeleiden van (top)sporters die de top van hun kunnen willen behalen.
- Oud topsporter (meerkamp, atletiek) en momenteel Performance Exercise Physiologist bij een organisatie die zich bezighoudt met Vitaliteit & Presteren. Het trainen van individuen en groepen om hun conditie te beïnvloeden.

In hoofdstuk 5 Bevindingen zullen de geïnterviewden aangeduid worden als geïnterviewden dit om hun anonimiteit te respecteren.

De personen die hebben deelgenomen aan dit onderzoek zijn allen individueel geïnterviewd, face-to-face, door middel van open vragen. (Verschuren & Doorewaard, 2000)

Tijdens het interview zijn de volgende vragen gesteld:

- Wat betekent sport voor jou?
- Wat versta jij onder prestatievermogen?

- In hoeverre heeft sport invloed op het lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied?
- In welke mate heeft het vermogen om te presteren invloed op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied?
- Wat houdt motivatie voor jou in als het gaat om sporten en presteren?
- Hoe werkte motivatie bij jou om te sporten in verhouding tot presteren?
- Wat beïnvloedt prestaties?
- Wanneer is er sprake van een afbreukrisico als het gaat om sporten?
- In hoeverre kan er sprake zijn van een afbreukrisico bij presteren?
- In hoeverre kan sport inspireren?
- Wat kan sport creëren?

Aan de hand van de bovenstaande antwoorden van de experts is input gegeven aan hoofdstuk 5 Bevindingen. De wijze waarop deze antwoorden verwerkt zijn, staat beschreven in de inleiding van hoofdstuk 5. De interviews met de experts zijn opgenomen met een recorder, vervolgens uitgeschreven en de belangrijkste zaken uit de interviews zijn separaat opgeschreven. Deze bevindingen komen terug in hoofdstuk 5. De recorder bestanden en de andere bestanden zijn digitaal opgeslagen.

Hoofdstuk 5 Bevindingen

Wat een journey is het geweest tot en met heden. Als eerste het schrijven van de aanleiding. Vervolgens het komen tot een onderzoeksvraag en deelvragen. Daarna het hoofdstuk begripsbepaling van dit onderzoek met als kernbegrippen sport en prestatievermogen. Vervolgens het theoretisch kader uit schrijven aan de hand van drie theorieën. Het vervolg was het hoofdstuk methodologische verantwoording. In dit hoofdstuk volgen de bevindingen van het onderzoek. Dit is gebaseerd op de gehouden interviews met 8 experts uit het werkveld. Als eerste volgt hieronder de centrale vraagstelling van het onderzoek en de geformuleerde deelvragen.

In hoeverre kan sport het prestatievermogen beïnvloeden?

1. In hoeverre heeft sport invloed op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied?
2. Wat voor invloed heeft motivatie om te sporten?
3. Hoe zijn prestaties beïnvloedbaar door sport?
4. Wanneer is er sprake van inspiratie, creërend vermogen of afbreukrisico bij sport en hoe verhoudt zich dat tot prestatievermogen?

Er leiden vele wegen naar Rome. De weg van dit hoofdstuk start met de basis driehoek lichaam, geest en sociaal (paragraaf 5.1). In paragraaf 5.1.1 komt het lichaam aan bod. In paragraaf 5.1.2 wordt er nader ingegaan op de geest en in paragraaf 5.1.3 komt sociaal aan bod. Vervolgens volgt paragraaf verandering naar de toekomst (paragraaf 5.2), verdeeld in de subparagrafen verandering (paragraaf 5.2.1) en prestatievermogen (paragraaf 5.2.2). Hierna volgt de paragraaf essentie van de Why (paragraaf 5.3) die onderverdeeld is in inspiratie (paragraaf 5.3.1), afbreukrisico (paragraaf 5.3.2) en creërend vermogen (paragraaf 5.3.3). De context zal sport en presteren zijn. Hierbij is ook de link naar de geïnterviewden gelegd. Zij hebben allemaal vanuit diverse invalshoeken knowhow van sport en presteren. Hoofdstuk 5 wordt afgesloten met een slotoverweging (paragraaf 5.4).

5.1 Basis driehoek lichaam, geest en sociaal

Het gaat volgens een geïnterviewde in haar werk om mensen inzicht te geven in de interactie tussen lichaam, geest en sociaal. Het is volgens haar jezelf continue monitoren. Het is de balans tussen lichaam, geest en sociaal waardoor er gepresteerd kan worden. Dat wil volgens haar niet zeggen dat er niet gepresteerd kan worden als slechts twee van de drie aspecten (lichaam, geest en sociaal) goed waren. Zij merkt wel op dat je dan waarschijnlijk nog beter had gepresteerd als alle drie de elementen goed waren geweest. Het is volgens de geïnterviewde wel aan te bevelen om de ontstane belemmering naar de toekomst toe op te heffen. Een andere geïnterviewde vult aan dat het hem gaat om rust, reinheid en regelmaat als het gaat om de basiseenheid lichaam, geest en sociaal.

5.1.1 Lichaam

Volgens een geïnterviewde ben je continue met je lichaam bezig. Het is een belangrijk onderdeel. Hierbij dient niet alleen gedacht te worden aan gezond eten, maar ook aan het doen van

ademhalingsoefeningen en yoga. Het gaat bij het lichamelijk inspannen wel om een goede intensiteit te hebben, want anders kan er overbelasting optreden, waardoor er blessures optreden, volgens de geïnterviewde. Op dat moment pleeg je volgens een geïnterviewde roofbouw op je lichaam. Daarom is het van belang om doelen te hebben en de juiste begeleiding, vult een geïnterviewde aan. We kunnen volgens een geïnterviewde al veel meten als het gaat om het lichamelijke waarden, maar toch doen we nog veel op onze intuïtie.

5.1.2 Geest

Mentale begeleiding in de sport is bezig aan een opmars als het gaat om acceptatie. Dat geven verschillende geïnterviewden aan. Een mooi meetmoment volgens de verschillende geïnterviewden zal de beschikbaarheid zijn aan mentale begeleiding tijdens de Olympische Spelen in Tokio, Japan, voor team Holland. Tijdens voorgaande Olympische edities was de mentale begeleiding in team Holland zeer gering tot niet aanwezig.

Je hebt te maken met de mindset van de mens. Een van de geïnterviewden vertelde over een vaste en een flexibele mindset. Een vaste mindset is onveranderlijk. Je doet het met wat je hebt. Bij een flexibele mindset gaat het om ontwikkelen. Dit betekent dat je open staat voor feedback en je bent op zoek naar uitdagingen en groei. Voor een andere geïnterviewde was het stofje endorfine wat vrij komt tijdens het sporten van belang. Dit voelde gewoon als een geluksgevoel; hij werd er relaxter van.

Door een geïnterviewde werd geopperd dat mentale weerbaarheid doorslaggevend is om te presteren. Een andere geïnterviewde gaf aan dat acceptatie ook wat waard is. Het gaat volgens dezelfde geïnterviewde namelijk niet altijd zoals je wilt. Daarbij is het van belang om na te gaan wie je bent en wat je voorgeschiedenis is. Dezelfde geïnterviewde gaf aan dat het goed is om te relativiseren en dat gaat beter als je weet wie je bent. Volgens een geïnterviewde kan dit door jezelf een spiegel voor te houden en te evalueren, maar ook mentale ondersteuning in te schakelen. Soms dienen andere wegen ingeslagen te worden.

Wat daarbij van belang is, zijn zelfvertrouwen en zelfovertuiging. Daarvoor is het beleven van succesvolle momenten belangrijk, hoe klein ook. Een geïnterviewde vult aan dat niemand een heel jaar top kan zijn. Ook niet individuen die veel sporten en daarbij ook letten op voeding en voldoende rust nemen. Daarnaast zijn discipline en hard werken belangrijk. Jongeren gooien er nog wel eens met de pet naar. In de leeftijdscategorie van 18 t/m 21 jaar zijn de jongvolwassenen zich daarvan nog niet zo bewust gaf dezelfde geïnterviewde aan. Het is belangrijk vooral achter je eigen keuzes te staan. Dan ga je er vol voor en kun je achteraf niet zeggen als dit of als dan. Je hebt het dan geprobeerd.

5.1.3 Sociaal

Het onderdeel sociaal neemt een belangrijke plek in de driehoek in. Een geïnterviewde gaf aan dat als het op sociaal gebied niet stabiel is, dat er dan een grote uitdaging ligt. Hij geeft aan dat sociale factoren kunnen bepalen of je het redt of niet in de sport. Het wel of niet succesvol zijn. Dit sluit aan bij een voorbeeld van een andere geïnterviewde. Hij geeft aan dat leeftijd daarin van belang is.

Jongvolwassenen denken nog wel eens dat ze op een gegeven moment van alles kunnen doen, zoals uitgaan en softdrugs gebruiken.

Een andere geïnterviewde gaf aan dat sociale factoren een barrière kan zijn in de topsport. Zij vond het namelijk fijn om thuis te zijn bij haar familie en vriendschappen te onderhouden, maar daarnaast had zij vele trainingskampen. Zij wilde iedereen tevreden houden en dat ervaaarde zij als lastig. Zij kon wel presteren als bepaalde sociale factoren, bijvoorbeeld ruzie met vriend, wat minder ging, maar tevens was zij wel benieuwd hoe zij gepresteerd had als zij minder begaan was met anderen. Een andere geïnterviewde merkte nog op dat sociale factoren een grotere rol speelt bij recreatieve sport, dan in de topsport. Hij gaf aan dat een topsporter in zekere zin egoïstisch moet zijn en soms niet aan anderen dient te denken om zijn doelen te behalen.

5.2 Verandering naar de toekomst

Een geïnterviewde gaf aan dat hij het als jongen leuk vond om te sporten en dat groeide naar de wil om te winnen en te presteren. De motivatie om te sporten die was er al. Daar werd hij blij van. Die behoefte was er gewoon. Daarna brak er een fase aan van iets doen waar hij heel goed en succesvol in was. Dat groeide en veranderde naar presteren toe. Plezier werd dan ook echt presteren. Daar werd de geïnterviewde blij van en daar kwam hij zijn bed voor uit, om een prestatie neer te zetten. Dat kon door zichzelf te overtreffen of met een team samen iets bereiken. Maar ook om zijn concurrent of tegenstander te verslaan. Dat was zijn motivatie. De grootste motivatie werd om te kijken hoe je het maximale uit jezelf kon halen, zowel fysiek als mentaal. De grens daarvan aantikken en daar overheen gaan. Het was voor de geïnterviewde een grote test/reis om te kijken hoe hijzelf in elkaar zat.

Een andere geïnterviewde gaf aan dat hij in zijn jeugd jaren graag wilde winnen, maar hoe ouder hij werd, ging hij inzien dat een prestatie werd behaald aan de hand van een proces. Daarom werd het proces voor hem belangrijker, dan bijvoorbeeld het winnen van een wedstrijd.

5.2.1 Verandering

Een verandering is lastig te bewerkstelligen. In dat kader sprak een geïnterviewde over het belang van de opvolgers van Sven Kramer en Ireen Wüst. Het is toch veelal zo, volgens hem, dat we blijven hangen in de prestaties die in het nu geleverd worden, terwijl het volgens de geïnterviewde van belang is om procesmatig bezig te zijn met de opvolging. Dit betekent een andere filosofie dan die nu meestal heerst. De geïnterviewde gaf daarbij het voorbeeld van de Nederlandse wielerploeg van Sunweb toen Tom Dumoulin daar nog fietste. Het ging binnen de ploeg Sunweb niet om Tom, maar om Sunweb. Iedereen had binnen de ploeg zijn rol. Het maakte daarbij niet uit of je wielrenner (klimmer, 'bidon' drager of sprinter) was of materiaalman of kok of masseur of de marketing deed. Dus als Tom won, dan was dat het succes van Sunweb, maar dat gold ook voor als andere renners wonnen. Het was het succes van Sunweb. De organisatie stond, maar de poppetjes konden wisselen, aldus de geïnterviewde.

Bij voetbal is dat anders. Dat is volgens een geïnterviewde een conservatief bolwerk. Een oud-voetballer wordt trainer en gaat training geven hoe hij training heeft gehad. Of dat nog van deze tijd is, daar wordt niet bij stilgestaan. Een geïnterviewde gaf aan dat er tussen het voetbal en wielrennen

een groot verschil zat in hoe men omging met veranderingen. Bij het doen van inspanningsoefeningen was de belangstelling van voetballers minimaal gaf een geïnterviewde aan. Na een voetbaltraining en/of voetbalwedstrijd werd regelmatig een bekende voedselketen aangedaan om hamburgers en patat te halen in plaats van voedingssupplementen tot zich te nemen in het kader van herstel, vulde een andere geïnterviewde aan. Het zijn volgens een geïnterviewde een aantal zaken die symbool staan voor het omgaan met veranderingen tussen het voetbal en wielrennen. Bij een teamprestatie gaat het volgens een geïnterviewde om waar gaan we als team voor en waar dient iedereen zich aan te conformeren. Volgens een geïnterviewde is dit lastig om te bewerkstelligen in het voetbal, maar voor teams wel belangrijk en essentieel. Niet voor niets wordt er volgens een geïnterviewde bij voetbal gesproken over er staan elf eilandjes op het veld. Het individu komt sterk naar voren in het voetbal, aldus een geïnterviewde.

5.2.2 Prestatievermogen

Bij beïnvloeding van het vermogen om te presteren zijn volgens de geïnterviewden een aantal zaken van belang, namelijk het stellen van doelen, motivatie en evalueren.

Doelen

Tijdens de interviews kwam het belang van eigenaarschap aanbod. Eigenaarschap dient van het individu te komen volgens een geïnterviewde. Het is eigenlijk de regie naar jezelf toetrekken volgens een geïnterviewde. Hierdoor voel je je ook beter en kun je langer datgene doen wat je wilt doen, aldus een geïnterviewde. Als je er geen invloed op hebt, volgens een geïnterviewde, dan dien je je daar ook niet druk om te maken. Een andere geïnterviewde geeft aan dat het omgaan met vrijheid ons nog niet altijd goed af gaat.

Dat is volgens een geïnterviewde het belang van doelen: deze dienen vertaald te worden naar de praktijk. Dit is volgens een geïnterviewde mogelijk, want door het stellen van doelen kunnen prestaties gemeten worden. Er dient synergie, lees: een versterkend effect, te zijn tussen de gestelde doelen en eigen doelen om succesvol te zijn, waarbij opgelegde doelen het minst leiden tot succes volgens een aantal geïnterviewden.

De bovenstaande wisselwerking aangaande doelen komt vooral goed naar voren bij een ploegentijdrit gaf een geïnterviewde aan. Hij gaf aan dat een ploegentijdrit in het wielrennen een wedstrijd in een wedstrijd is. Daarbij dienen namelijk, volgens de geïnterviewde, alle doelen samen te vallen om een optimale vorm te creëren zodat een individu/groep het beste kan presteren.

Het is volgens verschillende geïnterviewden van belang dat individuen zichzelf een doel stellen en dat deze doelen ook door hen zelf beheerd worden. Een doel kan ingevuld worden door elke training het maximale van jezelf te geven, maar ook door de durf om andere trainingsvormen toe te passen en je voedingspatroon aan te passen. Het gaat er volgens een geïnterviewde om jezelf te blijven uitdagen.

Concurrentie is volgens een geïnterviewde belangrijk om jezelf te blijven uitdagen. Of dit nu was met een directe collega of een tegenstander. Het is de concurrentie die de geïnterviewde aanging en deze telkens wilde winnen. Hierbij is de motivatie van belang. Motivatie is überhaupt van belang om te komen tot prestaties volgens alle geïnterviewden.

Motivatie

Met storytelling kun je iemands intrinsieke motivatie activeren, aldus een geïnterviewde. De geïnterviewde gaf het voorbeeld van iemand die 40 kg diende af te vallen en daarbij moest stoppen met zijn huidige levenswijze. Als hij zijn huidige levenswijze had voortgezet, dan was dit zijn dood geworden. En zou hij die 40 kg afvallen, dan kon hij ook in een vliegtuigstoel gaan zitten en een wereldreis gaan maken. Het doel hiervan was om zijn broer op te zoeken in Australië die daar woonde en wie hij al jaren niet meer gezien had. Dit soort voorbeelden werken motiverend. Het is dichtbij de persoon en dus tastbaar voor hem, aldus de geïnterviewde.

Volgens een andere geïnterviewde is intrinsieke motivatie één van de belangrijkste tools om duurzaam te sporten en te presteren, ondanks de aanwezige tegenslagen en hobbels die er op het pad voorbij komen. Extrinsieke motivatie kan volgens dezelfde geïnterviewde ook heel sterk zijn, met name door het geld wat een sporter verdient als hij een toernooi wint, maar dit is uiteindelijk van korte duur. Winnen is volgens dezelfde geïnterviewde onderdeel van extrinsieke motivatie. Het is de beloning voor wat je doet. De pure intrinsieke motivatie zit in de voldoening die je haalt uit het beoefenen van je sport en het plezier wat je ervan ervaart. Volgens de geïnterviewde is daarvoor de overwinning niet nodig. Doordat over het algemeen nooit iemand veel en langdurig wint in zijn leven is de intrinsieke motivatie uiteindelijk belangrijker. Het gaat om het plezier en de voldoening die uit een activiteit gehaald kan worden, volgens de geïnterviewde.

Een andere geïnterviewde gaf wel aan dat sporters uit het Oostblok sport zagen als een uitweg. En dat betekende meer geld, aanzien, betere scholing en huisvesting. Dit gold volgens de geïnterviewde als een motivatie voor hen om te gaan sporten. Vanuit een slechte omgeving kun je volgens de geïnterviewde ook zeker gemotiveerd raken.

De geïnterviewde die aangaf dat intrinsieke motivatie één van de belangrijkste tools was, merkte daarbij op dat de verhouding tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie belangrijk is. Als je die intrinsieke motivatie niet hebt, sterker nog je verliest plezier omdat je niet wint, dan ben je ook kwetsbaar, dus dan is jouw intrinsieke motivatie niet hoog genoeg of niet bewust genoeg. Als je wel voldoening haalt uit hetgeen wat je doet en daarbij is de overwinning een mooi extra, dan kun je ook na een tijdje niet winnen nog steeds plezier hebben in wat je doet, aldus de geïnterviewde.

De motivatie om te gaan sporten is ook persoonsgebonden, aldus een geïnterviewde. De één zegt te gaan sporten voor een natte rug oftewel gewoon het idee te hebben ik heb wat gedaan. De ander zegt ik vond het gewoon gezellig en we hebben de derde helft ook nog gespeeld. En de ander die zegt ik ben vooral met mijn eigen proces bezig en ik probeer mijn eigen doelen te bereiken en ik probeer mezelf te ontwikkelen. De geïnterviewde geeft aan dat ze alle drie belangrijk kunnen zijn, maar dat is per individu verschillend.

Er zijn leeftijdsfasen die qua motivatie lastig zijn om te sporten, denk hierbij aan de puberteit, aldus een geïnterviewde. Er kunnen dan volgens een geïnterviewde zoveel eisen worden gesteld of verwachtingen worden gecreëerd dat dit volgens de geïnterviewde falen in de hand werkt. Je kunt je dan afvragen wat er dan nog overblijft van de beginnersgeest, het plezier, en de intrinsieke motivatie. Er wordt dan teveel gevraagd volgens een geïnterviewde.

Een andere geïnterviewde sprak over zijn zoon. Die doet aan volleybal, is 18 jaar, woont op Papendal en heeft daar ook zijn school. Dat kost geld. De geïnterviewde gaf aan dat zijn zoon mag hopen dat hij daar een betere volleyballer wordt, zodat hij later bij een club als prof kan spelen en mooie

ervaringen kan opdoen. Geld is hierbij niet de motivatie. De geïnterviewde gaf aan dat zijn zoon getest wordt op zijn motivatie. Of hij het echt wil, want het is veel investeren en daarbij ook veel laten. Overigens hij hoeft het ook niet te doen. Het staat hem vrij om een baantje te nemen en lekker uit te gaan. De keuze om voor het volleybal te gaan of een baantje te nemen is zijn eigen keuze volgens de geïnterviewde, maar hij wil zich ontwikkelen, committeren aan het programma en kijken hoe ver hij kan komen.

Het gaat volgens een andere geïnterviewde ook om uitgedaagd te worden. Hij schetst daarbij het voorbeeld van de grote voetballers in de wereld. Zou geld voor hen echt een motivatie zijn, vraagt de geïnterviewde zich af. Voetballers die uit arme gezinnen komen, kiezen wel voor het grote geld volgens de geïnterviewde. Dat is om financiële zekerheid te creëren. Het betekent wel dat het succes en/of uitdaging kortstondig zal zijn volgens een geïnterviewde.

Een oud-topsporter geeft aan dat het sporten voor hem als een hobby begon, wat eventueel werk kon worden. Daarbij gaf hij aan dat zonder intrinsieke motivatie, hij het nooit lang had volgehouden. Het is volgens een andere oud-topsporter de intrinsieke motivatie die leidt tot de beste prestaties. Zij wilde zo graag naar de Olympische Spelen. Ze was al op leeftijd, de sport maakte niet uit en ze was in meerdere sporten goed. Dit leverde haar uiteindelijk een bronzen medaille op. Extrinsieke motivatie is volgens haar niet duurzaam. Daarbij komt dat extrinsieke motivatie niet bevorderlijk is op het gebied van lichaam en geest en voor sociale factoren gaf zij aan. Een andere oud-topsporter gaf aan dat de rol van intrinsieke motivatie bij sport om te presteren voor iedereen anders is. De één doet het puur voor het geld, de ander doet het voor het aanzien. Of om er bij te horen. Zelf wilde de geïnterviewde het meeste uit zichzelf halen. Naar de olympische spelen gaan. Eigenlijk wilde hij naar alle kampioenschappen toe. Hij was daarbij zelfbewust, want hij gaf aan dat hij niet het meeste talent in de wereld had, maar door zijn werketiquette is hij ver gekomen.

Evalueren

Een ander belangrijk facet wat tijdens de interviews naar voren kwam, was het evalueren. Om te presteren dien je continue aanpassingen te doen volgens een geïnterviewde. Het is nooit dezelfde weg die bewandeld wordt, gaf een geïnterviewde aan. Het is jezelf telkens de vraag stellen of je op de juiste weg zit. Het is een proces om jezelf scherp te houden. Dezelfde geïnterviewde gaf daarnaast ook aan dat niet alles meteen overboord gegooid dient te worden. De insteek is om de gezette stappen tegen het licht te houden. Als er nieuwe technologieën en/of nieuwe inzichten beschikbaar zijn gebruik die dan. Het is de bedoeling om zeker bij te blijven, maar het liefst een voorsprong te hebben, gaf een geïnterviewde aan. Helaas gaf een andere geïnterviewde aan dat er nog te weinig gereflecteerd wordt. Reflecteren is van belang als je de beste wilt zijn. Alleen op die manier kun je het uiterste uit je zelf halen volgens een geïnterviewde.

Daarvoor is kennis nodig. Kennis ontstaat door het meten, analyseren, adviseren en interveniëren volgens een geïnterviewde. Een andere geïnterviewde gaf aan dat de meeste winst gehaald kan worden door voorspellende metingen te doen (proactief in plaats van reactief). Dezelfde geïnterviewde gaf het volgende voorbeeld van een sporter die toeleeft naar een belangrijke wedstrijd. Het ligt aan het individu hoe hij dat aanpakt. Dit is eigenlijk de voorbereiding van een topsporter om op de dag dat het gaat gebeuren top te zijn. Als uit voorgaande situaties gebleken is, dat dit bewerkstelligd wordt door rust te nemen en/of daarbij te trainen, letten op de voeding, dan kun je dat toepassen naar dat moment toe om dan goed te zijn. Het gaat om de wisselwerking tussen verschillende elementen volgens een geïnterviewde. Denk hierbij aan de gestelde doelen, wanneer je

wat meet en hoe je dat meet. Dit is evalueren en hierdoor ontstaat inzicht volgens een geïnterviewde.

5.3 Essentie van de Why

De droom van een geïnterviewde was om deel te nemen aan de Olympische Spelen. Het voorbeeld van een geïnterviewde van een man met overgewicht om toch enorm veel kilo's kwijt te raken om zijn broer in Australië te bezoeken. Of sporters uit het Oostblok die een uitweg zoeken. In alle voorbeelden is er sprake van inspiratie, afbreukrisico en creërend vermogen. In deze paragraaf zal nader ingegaan worden op inspiratie, afbreukrisico en creërend vermogen.

5.3.1 Inspiratie

Een oud-topsporter gaf aan dat de Olympische Spelen haar zo inspireerden dat zij daardoor de pijntjes doorstond. Volgens een geïnterviewde gaat het om geloof te houden in wat we doen. Dat is waarom we ons bed uitkomen. Zij vulde aan dat zij voor haar werk uit bed komt. Het is voor haar een inspirerende en ondernemende plek, waar mensen elkaar ontmoeten die samen willen presteren. Naar het werk gaan voelde voor haar niet als een verplichting. Een andere geïnterviewde gaf aan dat geld niet zijn drijfveer was. Dat vond hij een domme manier van belonen, want door geld ging hij zich niet extra inspannen. Het is volgens hem juist lastiger om door te gaan met wat je aan het doen bent als je het niet leuk vindt. Voor een andere geïnterviewde was inspiratie niet belangrijk. Het ging hem om motivatie en doelen stellen. Dat was voor hem de achterliggende gedachte van de Why.

5.3.2 Afbreukrisico

Er zijn volgens een aantal geïnterviewden bepaalde elementen die een afbreukrisico met zich meebrengen. In de sport telt met name de winst. Als dit een aantal wedstrijden niet lukt, brengt dit twijfels met zich mee, gaf een geïnterviewde aan. Een geïnterviewde gaf daarbij aan dat als de doelen vaag worden, er dan een mogelijkheid was dat er een verstoring optrad in het proces wat er gevolgd werd. Dit kon gevolgen hebben voor de verwachtingen volgens een geïnterviewde. Als iemand overtraind raakt, betekent dit een enorme teleurstelling. Het kost tijd en energie om daarvan te herstellen, aldus de geïnterviewde. Begeleiding is dus essentieel volgens een geïnterviewde en helaas is de begeleiding in Nederland ondermaats, volgens dezelfde geïnterviewde.

De begeleiding ondersteunt bij het stellen van doelen volgens een geïnterviewde, want volgens een andere geïnterviewde vinden we het best fijn om gestuurd te worden. Een andere geïnterviewde gaf daarop aan dat doelen die door een ander bepaald worden wel kunnen zorgen voor een verhoogd afbreukrisico. Deze doelstellingen zijn niet altijd even concreet en niet door de persoon in kwestie bepaald. Het kan ervoor zorgen dat er daardoor motivatieproblemen ontstaan.

Het hebben van plezier in wat je doet is een groot goed volgens verschillende geïnterviewden. Plezier kan na verloop van tijd wel een vorm aannemen van presteren gaf een geïnterviewde aan. Maar bij dat presteren dient men ook niet in grote stappen te denken volgens een geïnterviewde. Het opbouwen dient te gebeuren met maximaal 10% belasting per week, want anders is er kans op

overbelasting. Aan de andere kant gaf een geïnterviewde aan dat niet sporten ook een afbreukrisico voor je welzijn kan betekenen.

Er is tevens kans op een afbreukrisico als je boven je niveau aan het sporten bent of een bepaalde intensiteit nastreeft die afbreuk doet aan je lichaam en geest, aldus een geïnterviewde. Als je altijd hard traint doe je dat met een bepaald doel voor ogen. Als je hard traint en je bereikt je doelen niet, dan doet dat niet alleen mentaal iets met je, volgens een geïnterviewde, maar ook fysiek. Het is een stuk roofofbouw wat je pleegt op je lichaam, zeker in de topsport. Begeleiding speelt een voorname rol bij de regulering hiervan volgens een geïnterviewde. Er zit dus een afbreukrisico in de weg naar het realiseren van je doelen. Als die niet behaald worden, bijvoorbeeld door fysiek en mentaal hard te trainen in combinatie met weinig begeleiding. Hierdoor is er een kans volgens een geïnterviewde dat je teveel (verkeerd) doet, waardoor je lichaam meer schade oploopt. Een oud-topsporter gaf nog aan dat hij tegen stress kon, maar als hij moest winnen dan werkte dat prestatie verlagend. Hij verloor daarbij het proces uit het oog.

Een andere geïnterviewde gaf aan dat in de topsport nog veel te leren was door te weten wat je moet doen. De geïnterviewde vult aan dat we vaak niet weten wat we doen, maar dat ons gevoel vertelt wat we moeten doen. We doen veel op intuïtie en onvoldoende op basis van meten wat het lichaam aangeeft, aldus de geïnterviewde. In het topvoetbal zie je dat bijvoorbeeld terug volgens een geïnterviewde. Heel veel oud-voetballers zie je trainer worden en die vervallen heel snel in hetgeen wat zij al jaren hebben gedaan. De ervaring, het gevoel. Maar de vraag is of dat voldoende is om daadwerkelijk tot presteren te komen in het huidige model, met de huidige eisen, aldus een geïnterviewde. Als je iemand niet goed begeleidt en diegene gaat te hard trainen, dan kan dat het afbreukrisico verhogen.

Dat laatste is ook een risico voor jonge sporters die op jonge leeftijd al veel gaan trainen. Zij zijn misschien gezegend met talent, maar dat is misschien wel wat vooral vanuit de omgeving wordt benoemd. In dit proces zijn niet alleen de ouders betrokken, maar trainers/coaches en misschien ook al commerciële partijen. Er zijn dus veel belangen aanwezig, volgens een geïnterviewde, en dat kan vaak ten koste gaan van jonge personen en de ontwikkeling die zij doormaken of de motivatie om te sporten. Die druk is meestal onbewust en soms ook bewust, maar volgens een geïnterviewde betekent dit wel dat de omgeving druk uitoefent op een jonge sporter en dat kan in meerdere opzichten meer kwaad doen dan goed voor de ontwikkeling van de mens achter de sporter, dus daar is volgens een geïnterviewde een afbreukrisico als je te hard, te snel van stapel loopt.

Om nader in te gaan op de rol van de ouders hierbij geeft een geïnterviewde aan dat de ouders soms meer begeleiding nodig hebben dan kinderen. De geïnterviewde geeft daarover aan dat ouders meer verantwoordelijkheid moeten geven aan de kinderen. Laat ze die tennistas zelf in pakken en dragen. En als ze wat vergeten zijn om mee te nemen, is dat heel leerzaam volgens een geïnterviewde, die zelf ook training geeft, want de volgende keer vergeten ze het niet mee te nemen.

5.3.3 Creërend vermogen

Sport kan waarde creëren als je je aan het proces houdt, volgens een geïnterviewde. Dan kom je namelijk tot presteren. Het gaat om het pad dat je bewandeld en de doelen daaraan gekoppeld, aldus een geïnterviewde.

Tijdens een aantal interviews kwam naar voren dat creërend vermogen voor hen vooral te maken had met innovatief bezig zijn. Door innovatief bezig te zijn werd er gecreëerd. Het ging daarbij om het blijven doen van aanpassingen. Een geïnterviewde gaf het als volgt aan, succes in jaar X is geen garantie op succes in het daarop volgend jaar. De wereld om je heen verandert. Een valkuil daarbij volgens een geïnterviewde is wel dat als je eenmaal succes hebt ervaren, je dat eigenlijk wilt vasthouden. Dat gebeurt meestal door niet veel zaken te veranderen; je houdt vast aan succes. Een andere geïnterviewde zei daarover: je hoeft ook niet alles overboord te gooien. Het is een kwestie van evalueren en daar waar nodig aanpassingen te doen.

Bij de Nederlandse wielploeg Sunweb is innovatie een speerpunt gaf een geïnterviewde aan. De geïnterviewde gaf aan dat Sunweb door het meten en monitoren van de renners probeert te achterhalen waar de pieken en dalen liggen in hun performance. Hierbij speelt voeding een voorname rol, aldus de geïnterviewde. Het gaat bij Sunweb niet alleen om lichtere materialen voor de fiets of ergonomische houdingen op de fiets. Er wordt ook specifiek gekookt voor de renners, maar ook de voedingssupplementen zijn op het individu aangepast. De filosofie is dan ook dat ieder individu anders is, aldus de geïnterviewde, dus een klimmer heeft een ander voedingspatroon dan een sprinter. Dit betekent wel een uitdaging voor de logistiek van de ploeg. Dit vormt volgens een geïnterviewde meer een knelpunt, dan de financiën. Innoverend bezig zijn straalt ook iets uit naar de concurrentie. Het is een proactieve houding die Sunweb heeft, gaf een geïnterviewde aan. Sunweb denkt verder en wacht niet af. Doordat Sunweb succesvol is, willen andere teams daarvan profiteren, maar eigenlijk lopen andere teams achter ten opzichte van Sunweb.

Niet alleen in het wielrennen zijn teams bezig met innovatie. Ook de schaatsploeg van Jac Orië, Jumbo – Visma, is daarvan een voorbeeld volgens een geïnterviewde. De schaatsers van Jumbo – Visma worden tijdens het seizoen getest hoe zij presteren. De filosofie daarachter is dat als iemand goed presteert in wedstrijden, dan wil je weten wat er allemaal goed is, zodat je dat kunt vergelijken met mindere prestaties in andere wedstrijden tijdens het seizoen, aldus een geïnterviewde. Op dat moment is er een vergelijking mogelijk en kun je in een mindere fase adequaat handelen, aldus een geïnterviewde. Het gaat volgens een geïnterviewde om te achterhalen wat er in het lichaam gebeurt tijdens inspanningen onder druk en zonder druk. Om nog meer te weten te komen over iemands zijn gesteldheid, is het nodig om ook inspanningstesten te doen wanneer de spanningsboog hoog is. Dit dient wel zorgvuldig te gebeuren volgens een geïnterviewde, maar het levert waardevolle informatie op.

Bij de teamsporten wielrennen en schaatsen gaven de geïnterviewden aan dat innovatie meer aanwezig is, dan bij het voetbal. Daar valt op het gebied van meten, voeding, inrichting van de technische staf en technologie nog veel te verbeteren/professionaliseren, aldus een geïnterviewde. Hij gaf daarbij het voorbeeld van de Formule 1 als voorbeeld voor het voetbal om specialisatie toe te passen om te verbeteren/professionaliseren. Binnen de Formule 1 wordt gewerkt met meerdere specialisten. Volgens een geïnterviewde heeft de teambaas uit de Formule 1 ook niet alle kennis in huis. De teambaas is daarvan afhankelijk van de expertise om zich heen zoals een motorexpert en bandenexpert. Aan de hand van deze experts neemt de teambaas een beslissing. Dit zou in het voetbal ook georganiseerd kunnen met een manager die geadviseerd wordt door experts om zich heen en waarbij de manager de taak van de expert niet overneemt, aldus een geïnterviewde. Overigens hoeft dit niet een budgetprobleem te zijn. Het gaat daarbij om durf om het anders te doen dan anderen, volgens een geïnterviewde.

Het verzamelen van data is inzicht creëren volgens een geïnterviewde. Het getal dat wordt gemeten, wordt gekoppeld aan de gevoelswaarde dat daarbij speelt. Dit meetproces is van belang om uiteindelijk onbewust gedrag te vertalen naar bewust gedrag. Hierdoor kan er een bewuste keuze

worden gemaakt voor de richting die opgegaan dient te worden of welke interventie gepleegd dient te worden volgens een geïnterviewde. Dat is ook interessant aan het meten van de VO₂ (uithoudingsvermogen te vergroten door een betere zuurstofopname en afbraak van melkzuren in de spieren) zegt een geïnterviewde. De VO₂ is gekoppeld aan drie systemen, namelijk het hart, de longen en de spieren. Het is daarbij de kunst om voorspellende metingen te doen, aldus een geïnterviewde.

Daarbij gaven verschillende geïnterviewden aan dat er lichamelijk al veel gemeten kan worden en dat het doen van mentale metingen toch wat ingewikkelder ligt. Dit komt doordat er bij lichamelijke metingen objectieve gegevens gegenereerd kunnen worden en bij het mentale aspect zijn de gegevens toch subjectiever volgens een geïnterviewde.

5.4 Slotoverweging

Het is volgens een geïnterviewde een proces om uit je comfortzone te stappen en naar de stretchzone te gaan, maar daar vindt wel verandering plaats. Dit betekent wel dat je continue open dient te staan om aanpassingen te doen, na evaluatie, zowel op lichamelijk als geestelijk gebied, maar vergeet daarbij niet de sociale factoren volgens een geïnterviewde. Je bent nooit klaar met leren, gaf een andere geïnterviewde aan. Maar het gaat er daarbij wel om hoe intrinsiek gemotiveerd je bent en of je een flexibele mindset hebt volgens verschillende geïnterviewden. Het gaat ook om een geloof te houden in wat je doet volgens een geïnterviewde. Het is daarbij wel van belang dat je eigen doelen weet te stellen, volgens een andere geïnterviewde. Presteren kan een afbreukrisico met zich meebrengen, aldus een geïnterviewde. Dit kan veroorzaakt worden door het niet behalen van je doelen. Daarom is het van belang om jezelf goed te monitoren. Daarbij is de balans op het gebied van lichaam, geest en sociaal van belang en als die balans verstoord is, dan dient hier actie op te worden ondernomen. Als je dat niet doet, kan dat namelijk betekenen dat je roofoverval pleegt op jezelf, volgens een geïnterviewde. In het proces naar presteren is begeleiding geven door ondersteuning en het doen van metingen, met name voorspellende data, in dit kader van essentieel belang, volgens verschillende geïnterviewden. Sport biedt volgens verschillende geïnterviewden de uitdaging om het uiterste uit jezelf te halen. Daarom is het hebben van plezier voor alle geïnterviewden van belang, want zoals zij hebben aangegeven presteren wordt het op een punt vanzelf!

Hoofdstuk 6 Conclusie

In dit hoofdstuk volgt als eerste de conclusie (6.1) van dit onderzoek. Dit wordt gedaan aan de hand van de beantwoording van de deelvragen, waarna aansluitend de centrale vraagstelling van dit onderzoek wordt beantwoord bij sport en prestatievermogen. Hoofdstuk 6 wordt vervolgens vervolgd met de wetenschappelijke relevantie (6.2) en eindigt met de professionele relevantie (6.3).

6.1 Conclusie

Het onderzoek is gestart met de onderstaande centrale vraagstelling:

In hoeverre kan sport het prestatievermogen beïnvloeden?

Aan de hand van de deelvragen zal de centrale vraagstelling worden beantwoord.

1. In hoeverre heeft sport invloed op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied?
2. Wat voor invloed heeft motivatie om te sporten?
3. Hoe zijn prestaties beïnvloedbaar door sport?
4. Wanneer is er sprake van inspiratie, creërend vermogen of afbreukrisico bij sport en hoe verhoudt zich dat tot prestatievermogen?

Sport: lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied

De eerste deelvraag kan worden beantwoord doordat uit het verrichte onderzoek blijkt dat sport invloed heeft op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied. Dit komt doordat lichamelijk sporten ervoor zorgt dat verschillende lichaamsfuncties, zoals de bloedsomloop, de ademhaling, de spieren, de gewrichten en de botten, in goede conditie blijven. Daarbij zorgt het sporten voor een kleinere kans op verschillende ziekten, zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en COPD. (Kenniscentrum, 2016)

Om dat te bewerkstelligen zijn 5 motorische basisvaardigheden van belang, namelijk uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, techniek & coördinatie en lenigheid, aldus Veenker. (Veenker, 2015) Door het trainen van deze 5 motorische basisvaardigheden wordt niet alleen het fysieke prestatievermogen bepaald, maar gaat ook het mentale prestatievermogen vooruit. (Veenker, 2015) Sport is dus niet alleen een fysieke aangelegenheid. Dit wordt ook bevestigd door Marit Bouwmeester, Nederlands topzeilster. Zij leert namelijk niet alleen van 'harde' kennis, maar ook van stresstraining en mindfulness. (Havers, et al., 2019)

Dit geeft aan dat de geest gebaat is bij sporten. Hierbij komen endorfinen vrij en dit zorgt deels voor het wegnemen van stress en angst. (Kenniscentrum, 2016) Dat is van belang voor je zelfbeeld, zelfvertrouwen en eigenwaarde. Het is daarbij van belang om je eigen doelen na te streven en te vertrouwen op je intrinsieke motivatie, aldus Schaars & Wassenaar. (Schaars & Wassenaar, 2018) Sporten gaat gepaard met het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen. Dat is niet alleen goed voor het zelfbeeld, maar uiteindelijk ook bevorderlijk voor de te leveren prestaties oftewel om jezelf te verbeteren. (Muijs, 1997)

Wat betreft de bijdrage van sport op sociaal gebied kan er geconcludeerd worden dat dit het geval is, mits het sporten plaatsvindt op een respectvolle en veilige manier en het gestructureerd en georganiseerd is. (Schaars, Klaassen, & Bisseling, 2015) Er dient sprake te zijn van sociale cohesie. Dit omdat het de “contacten tussen burgers stimuleert en in een mini-setting mensen gelegenheid geeft om op een positieve manier met elkaar om te gaan.” (Breedveld, et al., 2003)

Uit het verrichte onderzoek bleek dat het sociaal zijn wel een lastig aspect is in de topsport. Dit komt met name doordat je in de topsport in zekere zin egoïstisch moet zijn en niet aan anderen dient te denken, aldus een geïnterviewde. Een andere geïnterviewde gaf aan dat het sociaal zijn daardoor een grotere rol speelt in de recreatieve sport dan in de topsport.

De theorie van Rowe geeft wat dat betreft de invloed van sport op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied goed weer door het verschil tussen individuen uiteen te zetten in laag, midden en hoog niveau van Sporting Capital. Bij alle drie speelt lichaam, geest en sociaal een rol in kader van sport. Bij een laag niveau Sporting Capital gaat het om zelfvertrouwen en het verbeteren van de fysiologie. Bij beide vervult het aanwezige netwerk een belangrijke rol. (Rowe, 2014) Individuen met een midden niveau Sporting Capital reageren positief op wat sport teweegbrengt. Zij werken aan zichzelf door te sporten. Het geboden netwerk is van belang voor de instandhouding en het continueren van sport. (Rowe, 2014) Personen met een hoog niveau Sporting Capital zijn sportief. De strijd aangaan met anderen is voor deze groep belangrijk. Zij houden ook de vereniging in stand door zich in te zetten voor de vereniging. (Rowe, 2014)

Motivatie en sport

De tweede deelvraag betreft de invloed van motivatie om te sporten. Uit het onderzoek blijkt dat intrinsieke motivatie, volgens een geïnterviewde, de belangrijkste tool om te sporten en te presteren is. Extrinsieke motivatie is ook een sterke motivatie, maar dat is volgens een geïnterviewde uiteindelijk kortdurend, deze dooft snel weer uit. Intrinsieke motivatie zit namelijk in de voldoening die je haalt in het beoefenen van je sport en het plezier wat je ervan ervaart, aldus een geïnterviewde.

Een andere geïnterviewde concludeert dat de motivatie om te gaan sporten persoonsgebonden is. De een wil gewoon wat bewegen, de ander sport voor de gezelligheid en de ander is prestatiegericht bezig met zijn eigen proces. Dit betekent dat iemand zich wil ontwikkelen met zijn eigen doelen, aldus een geïnterviewde.

Uit het onderzoek van het Mulier Instituut kan geconcludeerd worden dat presteren, jezelf verbeteren motiverend is voor mensen om te gaan sporten. (Van den Dool, 2019) De conclusie is dat hierbij drie zaken van belang zijn, namelijk de drijfveren, de richting en het doorzettingsvermogen van het individu. (Van Yperen, 2017) Dit wordt ondersteund door een andere geïnterviewde die aangaf dat sporters uit het Oostblok sport zien als motivatie. Het is voor hen een uitweg.

Uit het onderzoek onder de geïnterviewde Nederlandse oud-topsporters kan tevens geconcludeerd worden dat de intrinsieke motivatie voor hen zo groot was, dat het hen daardoor lukte om zich jaren te focussen in voorbereiding op de Olympische Spelen. De Olympische droom was voor hen de ultieme intrinsieke motivatie om door te gaan met sporten. Deze intrinsieke motivatie leidde tevens tot unieke prestaties, volgens de geïnterviewden. Sport biedt volgens verschillende geïnterviewden de uitdaging om het uiterste uit jezelf te halen. Daarbij is het hebben van plezier voor alle

geïnterviewden van belang, want zoals zij hebben aangegeven presteren wordt het op een punt vanzelf.

Prestatie en sport

Uit het verrichte onderzoek naar de derde deelvraag blijkt dat de beïnvloedbaarheid van prestaties door sport (nog) onduidelijk waren. Uit onderzoek van het Mulier Instituut hiernaar bleek dat de resultaten niet eenduidig waren, er was een te korte onderzoeksperiode en de groep die meedeed aan het onderzoek was te klein. (Blom, 2019) Aan de andere kant lijken prestaties wel degelijk beïnvloedbaar te zijn door sport. Het gaat daarbij in eerste instantie om het hebben van plezier in sporten, volgens verschillende geïnterviewden. Daarvoor kwamen verschillende geïnterviewden oud-topsporters hun bed voor uit. Sporten heeft wel voor iedereen een andere lading. Voor iemand met een laag niveau Sporting Capital gaat het bij sporten niet om presteren, maar om een verandering te bewerkstelligen. Dit in tegenstelling tot iemand met een hoog niveau Sporting Capital, waarbij presteren een voorname rol speelt bij het sporten. (Rowe, 2014)

Ook het Onderzoeksprogramma Sport concludeert dat het fysieke en mentale gedeelte van het bedrijven van sport een rol speelt in het leveren van prestaties. (Havers, et al., 2019) Voor het leveren van prestaties is het van belang, volgens een geïnterviewde, dat je aanpassingen durft te doen. In dit kader speelt evaluatie een belangrijke rol, volgens dezelfde geïnterviewde. Het gaat hierbij niet alleen om kennis volgens een geïnterviewde, maar ook weten waarom je iets doet. Als de waaromvraag vaag wordt, dan wordt het lastiger om de inspiratie in stand te houden die ten grondslag ligt aan het hebben van succes. (Sinek, 2013) Bij afwezigheid van het waarom leidt dit tot verstoring van het evenwicht en is manipulatie een mogelijkheid. Dit levert onzekerheid op, instabiliteit en stress. (Sinek, 2013)

In dat kader is het volgens verschillende geïnterviewden van belang dat individuen zichzelf een doel stellen en dat deze doelen ook door hen zelf beheerd worden. Het gaat er om dat je jezelf blijft uitdagen, volgens een geïnterviewde. Oftewel het maximale uit jezelf halen, zowel fysiek als mentaal. Het is als het rijden van een ploegentijdrit bij het wielrennen, aldus een geïnterviewde. Daarmee kun je een optimale vorm creëren zodat zowel het individu als het team het beste kan presteren.

Sport: inspiratie, afbreukrisico en creërend vermogen

Er kan tevens gesteld worden, uit het verrichte onderzoek naar deelvraag vier, dat er bij sporten sprake is van inspiratie, afbreukrisico en creërend vermogen. Dromen vormen namelijk de basis van individuele verhalen. Het is het ontstaan van een nieuw verhaal met zijn eigen missie, visie en doelstellingen, zodat het doorzettingsvermogen van het individu wordt aangesproken. (Masselink, 2013) Een aantal geïnterviewde oud-topsporters was zo geïnspireerd om deel te nemen aan de Olympische Spelen dat zij daardoor pijn doorstonden. Inspiratie is volgens hen geloof houden in wat je doet.

Het blijkt verder uit onderzoek dat in sport met name de winst telt. Gebeurt dit een aantal wedstrijden niet, dan is er een kans dat er een verstoring optreedt. Het lukt je namelijk niet meer om aan de verwachtingen te kunnen voldoen, aldus een geïnterviewde. Dit heeft consequenties voor lichaam, geest en op sociaal gebied. Het is volgens een geïnterviewde de consequentie van topsport, je pleegt roofoverval op jezelf.

Sport kan zeker waarde creëren als je je aan het proces houdt, aldus een geïnterviewde. Dan kom je namelijk tot presteren, volgens een geïnterviewde. In dat proces is het verzamelen van data dat inzicht doet creëren volgens een geïnterviewde. In het creatieproces is het van belang om onbewust gedrag te vertalen naar bewust gedrag, zodat er een bewuste keuze ontstaat voor welke richting er opgegaan dient te worden, aldus een geïnterviewde.

Er kan geconcludeerd worden dat transformatieve verandering daarvoor gebruikt kan worden. Het gaat hierbij namelijk om een verandering in het karakter van het individu of in het bestaande systeem. Transformatieve verandering is een proces dat iets in beweging brengt. Het is een geloof, soms met een subjectieve aanleiding, maar wel tot de verbeelding sprekend. (Masselink, 2013)

Het is volgens een geïnterviewde een uitdaging om uit je comfortzone te stappen en naar de stretchzone te gaan, maar daar vindt wel verandering plaats. Een flexibele mindset ondersteunt hierbij volgens een geïnterviewde. Dit houdt in dat je open staat voor feedback en dat je op zoek bent naar uitdagingen en groei.

Uit het onderzoek blijkt dat eigen keuzes maken hierbij essentieel is. Het is namelijk de stimulering van de eigen ontwikkeling die het fundament is voor actie. Het is van belang om iemands affiniteit met sport beter te begrijpen. Het gaat er dan om wanneer en hoe dit tot stand is gekomen en in welke context, zeker als deze affiniteit ontstaan is in jongere jaren. Maar ook de eventuele desinteresse in sport dient onderzocht te worden. Het is belangrijk om goed te begrijpen hoe externe weerstanden en beperkingen van invloed zijn geweest om te sporten en welke persoonlijke factoren bepalend zijn voor de interesse in sport. (Rowe, 2014) In dat proces naar presteren, is daarom begeleiding geven door ondersteuning en het doen van metingen, met name voorspellende data, wat kennis oplevert, van essentieel belang volgens verschillende geïnterviewden.

Sport en prestatievermogen

Ondanks dat sport wordt gezien als een containerbegrip (Hoyng, 2019) is het positief voor het lichaam, de geest en voor het sociaal zijn, volgens verschillende geïnterviewden. Er zitten ook kanten aan sport die niet voor iedereen in eerste instantie positief zijn, denk hierbij aan individuen met een laag niveau Sporting Capital. (Rowe, 2014) Intrinsieke motivatie wordt door iedere geïnterviewde als belangrijk bestempeld als het gaat om sporten en presteren. Ook het hebben van eigen doelen komt naar voren uit het onderzoek onder de geïnterviewden als belangrijke voorwaarden voor presteren.

Het onszelf voorbij streven door roofofbouw te plegen op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied vormt een valkuil in het nastreven van onze doelen, volgens een aantal geïnterviewden. Daarom is het hebben van begeleiding van groot belang. Om roofofbouw te voorkomen is het goed om kennis te creëren over trainen, voeding en rust nemen door innovatief bezig te zijn. Hierdoor kunnen we proactief bezig zijn in plaats van reactief, aldus een geïnterviewde.

Dit vergt nog wel een omslag en daar kan een transformatieve verandering een rol in spelen. Het gaat hierbij om een verandering van het karakter van het individu of van het systeem. (Masselink, 2013) Het is volgens een geïnterviewde een uitdaging om uit je comfortzone te stappen en naar de stretchzone te gaan, maar daar vindt wel verandering plaats. Een flexibele mindset ondersteunt hierbij volgens een geïnterviewde. Toch is het altijd van belang om het waarom niet uit het oog te verliezen. (Sinek, 2013) Het is zoals reeds eerder geconcludeerd is uit de interviews met de experts, het plezier wordt vanzelf presteren. De conclusie is dan ook dat het prestatievermogen door meer wordt beïnvloed dan alleen door sport.

6.2 Wetenschappelijke relevantie

Door het bundelen van de gekozen theorieën wordt in dit onderzoek nauwkeuriger in kaart gebracht wat de redenen zijn, waardoor het individu wel of niet gaat sporten. De redenen om wel of niet te gaan sporten van het individu zijn hierbij van belang. Factoren die hierbij een rol spelen zijn de intrinsieke motivatie van het individu en de kracht om te veranderen (transformatieve verandering). Dit is van belang om als individu de gestelde doelen te behalen.

6.3 Professionele relevantie

Dit onderzoek geeft inzichten die gebruikt kunnen worden in de begeleiding van individuen als het gaat om redenen waarom individuen wel of niet gaan sporten. De redenen hebben betrekking op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied. Daarbij dient rekening te worden gehouden met ieders unieke vermogen om te presteren. Verandering is mogelijk mits die procesmatig verloopt met eigen gestelde doelen, waarbij intrinsieke motivatie van groot belang is en regelmatig evaluatie plaatsvindt. Hierbij dient te allen tijde het waarom van het individu duidelijk te blijven.

Hoofdstuk 7 Aanbevelingen

In dit hoofdstuk staan de aanbevelingen vanuit het onderzoek centraal.

- 1) Er zijn verschillende niveaus aangaande Sporting Capital. (Rowe, 2014) Het is daarbij aan te bevelen om per individu eerst het niveau in kaart te brengen, voordat vervolgstappen genomen worden. Dit kan namelijk voorkomen dat er roofofbouw op iemand wordt gepleegd, waardoor uitval mogelijk is.

Laag niveau Sporting Capital: Werk aan zijn zelfvertrouwen, fysiologie en zorg voor een klein en betrouwbaar netwerk.

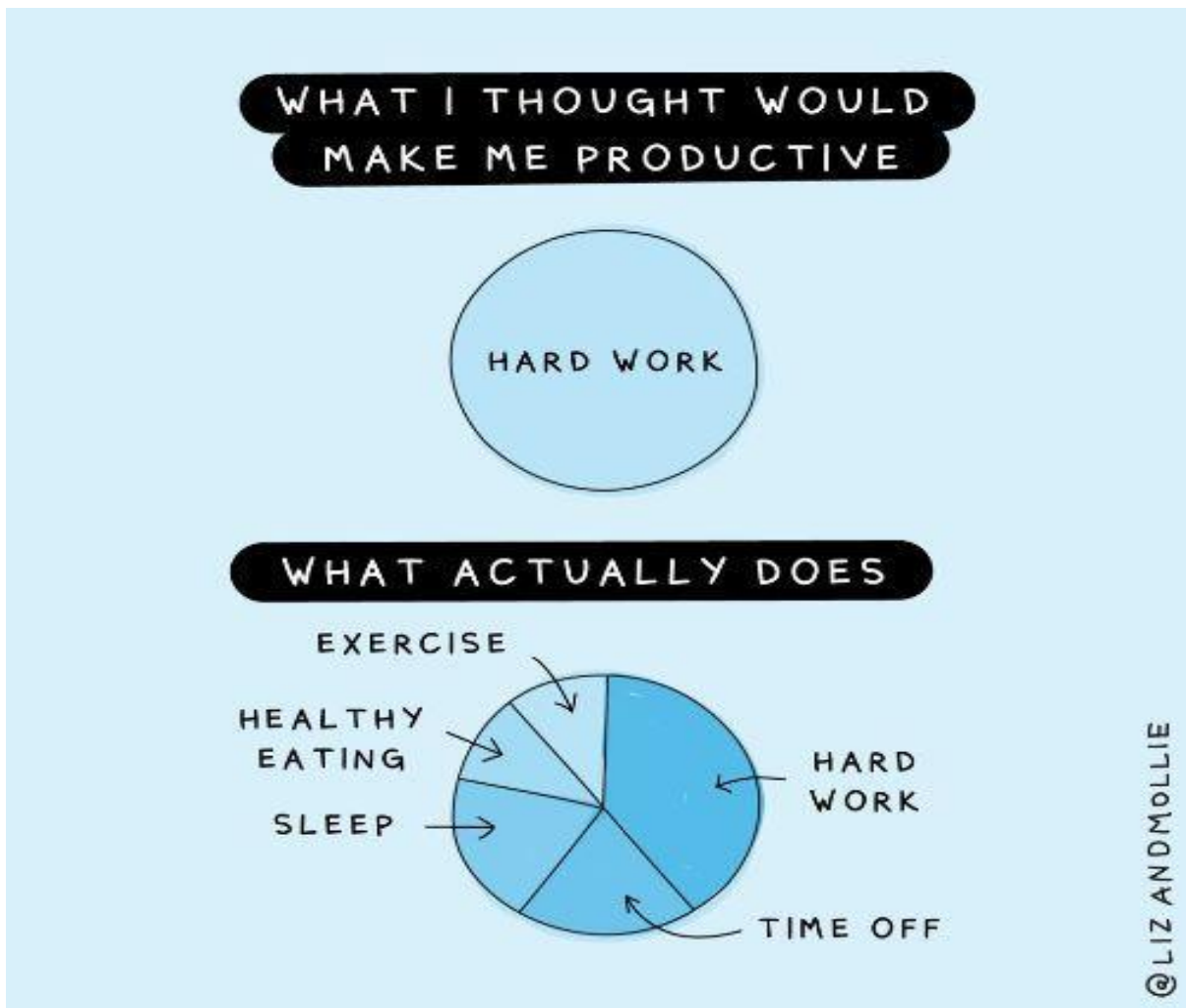
Midden niveau Sporting Capital: Blijf het sporten promoten. Zorg daarbij voor goede faciliteiten. De interesse is er, maar het intrinsieke vlammetje kan ook zomaar gedoofd worden. Het is daarom aan te bevelen om voor spanning te zorgen. En een goed netwerk kan daar ook aan bijdragen.

Hoog niveau Sporting Capital: Sporten zit bij deze individuen in de genen, maar door verbeterde faciliteiten en door het aangaan van competitie zal dit nog meer verstevigd worden. Deze individuen worden niet voor niets gezien als de levensader van de vereniging, maar de waardering willen zij hiervoor wel voelen.

- 2) Wil een individu wat bereiken, dan is intrinsieke motivatie van belang. Het is de persoonlijke drijfveer van het individu. Deze drijfveer komt van binnenuit. Een middel om deze motivatie aan te wakkeren is het gebruik van storytelling. Dit zijn de individuele verhalen, die een beroep doen op de creativiteit. Er ontstaat een nieuw verhaal, met missie, visie en doelstellingen. Maar ook met de wegen waarlangs ze gerealiseerd kunnen worden “en de mensen en middelen die daarvoor worden ingezet.” (Masselink, 2013)
- 3) Bij het stellen van doelstellingen dient het te gaan om eigen opgestelde doelen, die door het individu zelf beheerd dient te worden. Het hebben van begeleiding, met juiste expertise, strekt hierbij wel tot de aanbeveling.
- 4) Doordat een verandering een proces is, dient het besef aanwezig te zijn dat verandering niet in eens optreedt. Bij een transformatieve verandering gaat het om een verandering van het karakter van het individu of van het systeem. (Rowe, 2014) Daar dit een ingrijpend geheel vormt, is het van groot belang om de waarom vraag altijd helder te hebben. (Sinek, 2013) Het is daarom goed om te benoemen dat er verschillende factoren rondom het individu zijn die dit proces kunnen verstoren. Het hebben van kinderen, alleenstaand ouderschap, werk, chronische ziekten, ouderdom, financiële situatie, geen nee kunnen zeggen, niet om hulp en/of ondersteuning vragen en een ongunstige werkomgeving zoals ongezonde concurrentie kunnen roet in het eten gooien.
- 5) Het zijn niet alleen rust, reinheid en regelmaat welke volgens een geïnterviewde tot aanbeveling strekken, maar om tot gedragsverandering te komen is het van belang om van onbewust gedrag bewust gedrag te maken. (Tiggelaar, 2018) Het strekt dan ook tot de aanbeveling om individueel te bekijken wat mogelijk is, maar het plezier mag in dat veranderproces zeker niet ontbreken.

- 6) Als laatste aanbeveling dient er nader onderzoek gedaan te worden naar voeding en rust in het kader van beïnvloeding van het prestatievermogen. Dit zijn twee zaken die in het onderzoek wel naar voren zijn gekomen, maar deze verdienen verdere verdieping.

Ter afsluiting van het onderzoek onderstaande cartoon van Liz Fosslien en Mollie West Duffy.



Bibliografie

- Althof, M. (2018, Februari 6). *Rug*. Opgehaald van Rug: https://www.rug.nl/news/2018/02/nico-van-yperen_-_there_s-no-such-thing-as-a-mentally-weak-top-class-sportsperson
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital?
- Beaten, H. (2017, Juli 10). *Alles over sport*. Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/bewegen-tegen-een-burn-out-of-stress/>
- Beaten, H. (2017, Juni 9). *Alles over sport*. Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/bewegen-voor-je-brein/>
- Beroepsziekten, N. R. (2018). *RIVM*. Opgehaald van RIVM: <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overspannenheid-en-burn-out/cijfers-context/trends#!node-trend-meldingen-burn-out-bij-werknemers>
- Blom, H. (2019, November 21). *Alles over sport*. Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/effecten-van-sport-en-bewegen-op-leerprestaties-kinderen/>
- Breedveld, K., Meulen van der, R., Harms, L., Goossens, R., Lucassen, J., Ooijendijk, W., . . . Bottenburg van, M. (2003). *Rapportage Sport 2003*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Carter, S., Draijer, R., Holder, S., Brown, L., Thijssen, D., & Hopkins, N. (2018, Juni 7). Regular walking breaks prevent the decline in cerebral blood flow associated with prolonged sitting. Liverpool, UK.
- CBS. (2018, Januari 18). *CBS*. Opgehaald van CBS: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/17/ruim-helpt-nederlanders-sport-wekelijks>
- CBS/TNO. (2015, November 16). *CBS*. Opgehaald van CBS: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2015/47/cbs-en-tno-een-op-de-zeven-werknemers-heeft-burn-outklachten>
- D'Agata, F. (2018). *Intelligent bewegen*. Uitgeverij Lucht.
- D'Agata, F. (2019, November 26). *LinkedIn*. Opgehaald van LinkedIn: <https://www.linkedin.com/pulse/hoe-je-met-sport-razendsnel-dieperliggend-gedrag-naar-fabio-d-agata/?trackingId=hBnA0RXUw%2BXnAAkWEYOX7g%3D%3D>
- Don, C. (2019, Juli 22). Burn-out? Natuurlijk heeft dit met werk te maken. *NRC*, p. 1.
- Gootjes, B. (2018, Oktober 15). *Sociale vraagstukken*. Opgehaald van Sociale vraagstukken: <https://www.socialevraagstukken.nl/burn-out-vertelt-ons-meer-over-de-samenleving-dan-over-de-patient/>
- Havers, C., Ljunggren, C., Bijstervelt, M. v., Berendsen, M., Bos, E. d., Krol, J., . . . Stekelenburg, A. (2019). *5 jaar sportonderzoek, resoluten en opbrengsten voor de praktijk*. Den Haag: ZonMw.
- Hoyng, J. (2019, Augustus 2019). *Alles over sport*. Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/wat-is-sport/>

- Huigsloot, N. (2019, September 2). Sport de mens slechts vanwege een soort plichtsbesef? Of is er meer aan de hand? *de Volkskrant*.
- Kenniscentrum. (2016, Januari 16). *Alles over sport*. Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/de-fysieke-emotionele-en-mentale-waarde-van-bewegen/>
- Kennisplatform van het onderwijs. (2020). *Kennisplatform van het onderwijs*. Opgehaald van Kennisplatform van het onderwijs: <https://wij-leren.nl/begrippen.php>
- Masselink, R. e. (2013). *Handboek Appreciative Inquiry*. Rotterdam: Gelling Publishing.
- Meernik, I. (2019, Oktober 10). *gezondheidsnet*. Opgehaald van gezondheidsnet: <https://www.gezondheidsnet.nl/slappen/nederlander-te-moe-om-gezonder-te-leven>
- Muijs, D. (1997). *Psychologie magazijn*. Opgehaald van Psychologie magazijn: <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/zelfvertrouwen-en-prestatie/>
- Rowe, N. F. (2014). Sporting capital: a theoretical and empirical analysis of sport participation determinants and its application to sports development policy and practice. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 1-19.
- Schaars, D., & Wassenaar, K. (2018, Maart 26). *Alles over sport*. Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/voel-je-je-beter-over-je-lichaam-als-je-sport/>
- Schaars, D., Klaassen, A., & Bisseling, R. (2015, December 16). *Alles over sport*. Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/effecten-van-sporten-en-bewegen/>
- Schuijers, R. (2012, November). *Sport en kennis*. Opgehaald van Sport en kennis: <https://www.sportenkennis.nl/artikelen/artikel/pdf/106/motivatie/>
- Sinek, S. (2013). *Begin met het waarom*. Amsterdam: Business Contact.
- Sitskoorn, M. (2019). *Hersen Hack*. Promotheus.
- Standeven, J., & Knop, P. d. (1999). *Sport Tourism*. Human Kinetics.
- Stoker, J. (2005). *RUG*. Opgehaald van RUG: <https://www.rug.nl/research/portal/files/14559530/stoker.pdf>
- Stoker, J. (2017, Mei 11). *RUG*. Opgehaald van RUG: <https://www.rug.nl/inthelead/blog/blog-11-05-2017-zo-motiveer-je-medewerkers-om-beter-te-presteren>
- Tiessen-Raaphorst, A., Woittiez, I., & Vonk, F. e. (2019). *Kansen op sportieve groei?* Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Tiggelaar, B. (2018). *Dromen, Durven, Doen*. Unieboek - Het Spectrum. Opgehaald van Focus Learning Journeys: <https://www.focuslearningjourneys.nl/blog/2014/12/ben-tiggelaar-over-veranderpsychologie/>
- Van den Dool, R. (2019). *Mulier Instituut*. Opgehaald van Mulier Instituut: <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/24376/motivatie-volwassenen-om-te-sporten-en-bewegen/>
- Van der Bent, H., & Woudenberg, D. (2020).

- Van Hoorn, R. (2019, Juli 26). *NRC*. Opgehaald van NRC: <https://www.nrc.nl/advertentie/lidl/beter-functioneren-door-mentale-veerkracht>
- Van Houwelingen, H. (2019, Juni 15). *AD*. Opgehaald van AD: <https://www.ad.nl/binnenland/kankerpatienten-zijn-beter-af-als-ze-sporten-voor-zware-operatie~a84ed9dd/>
- Van Yperen, N. (2017, April 17). *Sportscience*. Opgehaald van Sportscience: <https://www.sportscience.blog/2017/04/27/motivatie>
- Van Yperen, N. (2018). *Sportscienceblog*. Opgehaald van Sportscienceblog: https://www.sportscience.blog/wp-content/uploads/2018/11/2018-De-Psycholoog_Ac.-Rede.pdf
- Varena. (2011). *sportinfonu*. Opgehaald van sportinfonu: <https://sport.infonu.nl/geschiedenis/79210-de-opkomst-van-sport-in-nederland-rond-1900.html>
- Veenker, H. (2015, November). *Atletiek Unie*. Opgehaald van Atletiek Unie: https://www.atletiekunie.nl/sites/default/files/userfiles/thema/themadagen/looptrainersdag/30_%20Hugo%20Veenker%20document%205%20motorische%20basisvaardigheden%2007%20november%202015%20LTD%20Nijmegen.pdf
- Verschuren, P., & Doorewaard, H. (2000). *Het ontwerpen van een onderzoek*. Utrecht: Lemma BV.
- Visser, K., Duijff, M., & Dool, R. v. (2016, September 19). *Alles over sport*. Opgehaald van Alles over sport: <https://www.allesoversport.nl/artikel/motieven-en-belemmeringen-om-te-sporten-en-bewegen-naar-levensfase/>
- Webmaster, J. (2019, Oktober 10). *Medicalfacts*. Opgehaald van Medicalfacts: <https://www.medicalfacts.nl/2019/10/10/nederlander-vaak-te-moe-om-gezonder-te-leven/>
- Weltevreden, G. (2017). *Sportplezier*. Opgehaald van Sportplezier: https://sportplezier.nl/content/2017/03/170320_ondersteun-de-motivatie-van-je-kind

Bijlage 1: Casestudy: Vanuit individualistisch perspectief naar de praktische uitvoering

Zouden de theorieën van Rowe, Sporting Capital, Cooperride, Appreciative Inquiry en Sinek, The Golden Circle antwoord kunnen geven of er sprake is van inspiratie, creërend vermogen of een afbreukrisico bij sport en prestatievermogen zowel op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied?

Het is het begin van de reis door deze eigen casestudy vanuit individualistisch perspectief naar de praktische uitvoering. Het begint met een kijk hoe ik de relatie zie tussen sport en prestatievermogen. Daarin volgt er een tijdlijn welke ingaat op sport en prestatievermogen welke gebaseerd is op eigen ontwikkeling. Dat begint bij de periode 1986 – 1999 en wordt vervolgd naar de periode 1999 – 2008. Deze tijdlijn wordt afgesloten met de periode 2008 – heden. Hierbij zal in de eerste tijdsperiode meer de nadruk liggen op sport, dan op presteren. Vooral in de laatst benoemde tijdsperiode, 2008 – heden, zal prestatievermogen meer relevant worden. Tevens bevat dit gedeelte drie verdiepingen, namelijk Roparun, werkeloosheid en business loop marathon Rotterdam. Het vervolg van deze casestudy is een stuk over zelfinzicht: “Zelfinzicht: de maat is vol; het dient anders”. In deze alinea’s wordt de ommekeer beschreven. Deze casestudy wordt afgesloten met een slotwoord.

Myself and sport en prestatievermogen

Brengt sport inspiratie naar boven? Of creëert sport iets? Of is sport niet meer dan een afbreukrisico? En hoe zit dat met prestatievermogen? Dit brengt 2 herinneringen naar boven, namelijk de recente wereldtitel van de handbalsters (2019) en het bereiken van de halve finale van Ajax in de Champions League (seizoen 2018/2019). Beide voorbeelden zijn inspirerend te noemen, maar bevatten ook creërend vermogen; er is door Nederlandse teams, heren en dames, nog steeds succes te behalen in de sport. Om in deze zin gelijk aan te geven dat bij beide voorbeelden er een afbreukrisico kan optreden. Kan deze lijn worden voortgezet? En hoe? Bij de handbal dames dient dit nog te blijken. Ajax is het seizoen 2019/2020 uitgeschakeld in de poulefase van de Champions League. Is hier sprake van een afbreukrisico? Er zijn een aantal spelers getransfereerd, maar ook weer nieuwe aangekocht. Maar hoe zit het met de intrinsieke motivatie van de spelers die gebleven zijn? En in welke fase zitten zij van hun persoonlijke ontwikkeling? Je constateert dat opties zijn, maar is dat werkelijk een afbreukrisico? De vooraf gestelde doelen qua neer te zetten prestatie zullen door de leiding van Ajax reëel zijn geweest. Presteren creëert niet alleen een afbreukrisico, maar creëert ook weer kansen om top te worden. Om zodoende weer inspiratie te vertonen. Daarom is het interessant om te volgen hoe de handbaldames het op de eerstvolgende Olympische Spelen zullen doen.

1986 – 1999

In mijn vroegere jaren deed ik aan zwemmen, tennis en basketbal. De beoefende sporten waren enerzijds bewuste en anderzijds onbewuste keuzes geweest. Ik ging op zwemmen niet omdat ik dat wilde, maar omdat het moest van mij ouders. Uiteindelijk vond ik het zelf ook leuk en merkte ik dat ik daar best goed in was. Ik kon snel zwemmen en voelde me heel vrij in het water. Nadat ik

geblesseerd raakte ben ik gestopt met zwemmen. Uiteindelijk ging ik op tennis. Dit kwam eigenlijk doordat neven en nichten van mij dit ook gingen doen. Tennis was niet mijn ding. Ik kon het niet goed en beleefde er geen plezier aan. De intrinsieke motivatie ontbrak en het tennissen met mijn neven en nichten vond ik eigenlijk maar stom. Vervolgens ging ik na wat ik zelf wilde doen. Ik was lang en kwam bij basketbal terecht. Dit was mijn eigen keuze. Dat gaf geen twijfels.

Het eerste jaar van het basketbal trainde ik alleen en deed niet mee tijdens wedstrijden. In het tweede jaar diende ik tijdens een selectietraining te laten zien of ik in het eerste of tweede team van mij leeftijdsgenoten terecht zou komen. Ik was er op gebrand om het eerste team te halen. Dat motiveerde mij om er echt voor te gaan. Ik bereikte het eerste team. Daarmee was ik zielsgelukkig. Had ik op dat moment verdere ambitie in het basketbal? Stiekem droomde ik van regionale selectietrainingen. Alleen ontbrak het mij aan talent, zelfvertrouwen en durf. Ik was redelijk serieus met basketbal. Ik hield er dusdanig rekening mee dat als er zondag een wedstrijd was ik zaterdag niet uit ging. Hoe langer ik basketbalde, des te beter ik door kreeg waar ik goed in was. Dat was mijn doorzettingsvermogen, maar ook het verdedigende aspect en mijn schottechniek. In een zomerstop begon ik zelfs met hardlopen. Aan het begin van het daarop volgende seizoen merkte ik gelijk dat dit een positief effect had op mijn conditie. Alleen trok ik deze lijn niet door. Ik stopte tijdens het seizoen met hardlopen. Daarnaast at ik niet altijd de gezondste dingen. Na een training dronk ik 2 liter frisdrank in plaats van water. Ik miste eigenaarschap bij mijzelf om er echt wat van te maken. Het basketballen deed ik tot-en-met mijn 20^{ste}. Het was een leuke periode, maar ik was er klaar mee. Ik zocht een andere uitdaging.

1999 – 2008

Na het basketballen ging ik fitnessen. Ik dacht in eerste instantie dat het fitnessen mij groter en sterker zouden maken, maar dat was een illusie. Fitness werd wel mijn uitlaatklep. Ik ging sporten zien als iets dat bevorderlijk was voor mijn gezondheid. In deze periode had ik ook fases dat ik ging hardlopen. Ik miste daarbij concrete doelstellingen aangaande het hardlopen. Deze concrete doelstelling had ik deze periode wel aangaande het afronden van de te volgen Hbo-opleiding en Universitaire opleiding. Beide opleidingen rondde ik deze periode af. De volgende uitdaging was de oriëntatie op de arbeidsmarkt. Dus sprekend over prestatievermogen waren dat wel concrete doelen die ik voor ogen had. Daarnaast werd ik door mijn sociale contacten aangetrokken tot het uitgaansleven deze periode. Dit was ook één van de redenen dat sporten minder belangrijk voor mij was dan de volgende periode.

2008 – heden

Vanaf mijn 20^{ste} tot nu fitness ik. In de tussenliggende periode had ik ook periodes dat ik fanatiek aan het hardlopen was. Dit fanatieke hardlopen had 3 aanleidingen. De eerste had te maken met deelname aan de Roparun, de tweede met werkeloos zijn en de derde met de business loop van de marathon van Rotterdam.

Roparun

De eerste aanleiding om fanatiek te gaan hardlopen was de voorbereiding van de Roparun. Dit was een estafette run vanuit Paris naar Rotterdam. Ik trainde driemaal per week en

fitneste ook tweemaal per week. De Roparun was een 24-uurs loop dus ik wilde goed voorbereid zijn. Dit lukte ook. Ik had zelf bedacht hoe ik mij het beste kon voorbereiden. De run ging goed. Ik had het volgehouden, maar dat was met alle aanmoedigen langs de weg van het parcours niet moeilijk. Ook het als team de finish in Rotterdam bereiken was een prestatie. Het was echt grensverleggend. Het was lichamelijk en geestelijk een behoorlijke inspanning, maar het sociale aspect van deze run was zo gigantisch mooi om te ervaren. Met het team reisde je naar Parijs, vervolgens liep, fietste of reed je terug naar Rotterdam zowel dag, avond als nacht en dat in drie dagen tijd.

Na de Roparun ging ik door met hardlopen en fitness. Het hardlopen werd wel iets minder intensief, maar ik had wel iets gevonden wat ik leuk vond en ik was er ook nog goed in. Tenminste dat laatste zeiden anderen tegen mij. Uiteindelijk gebeurde er iets verschrikkelijks met mijn moeder, maar ook iets moois in mijn leven. Er werd bij mij moeder de diagnose kanker gesteld en mijn vrouw raakte zwanger van ons eerste kindje. Dit samen heeft er uiteindelijk toe geleid dat ik een periode niet meer ging fitnessen en hardlopen. Dit heeft mij lichamelijk, geestelijk en sociaal gebroken. In mijn gedachten ging het alleen maar over hoe hier mee om te gaan. Later in deze periode ging ik wel weer fitnessen. Dit deed ik om bezig te zijn, als afleiding.

Werkeloos

Om de reis niet te lang te maken kwam ik door de ziekte van mijn moeder (en uiteindelijk overlijden), maar daarnaast ook de zwangerschap van mijn vrouw en de geboorte van ons eerste kind in overlevingsstand. Dit overleven kostte mijn baan, want die raakte ik kwijt. De intrinsieke motivatie om te werken ontbrak. Ik zat dus op een gegeven moment werkeloos thuis. Dit was wel het moment waarop sport en mijn drang om te presteren mij enorm geholpen hebben om, in combinatie met geestelijke ondersteuning, er weer enigszins boven op te komen. Ik begon weer met fitness en hardlopen, 4maal per week deed ik beide. Daarbij ging ik vrij intensief hardlopen. Daarvoor hanteerde ik bepaalde doelen. Ik startte namelijk met een snelheid van 10 km per uur en eindigde op 16 km per uur. Elke week deed ik 0,1 km per uur qua snelheid erbij. Ik hield dit ook steeds langer vol, uiteindelijk liep ik 24 minuten met een snelheid van 16 km per uur. Het sporten en daarbij deze prestatie neerzetten heeft mij die periode ondersteund in het herstel van de tegenslagen van toentertijd. Ik voelde mij fitter. Het was niet allemaal optimaal. Ik zat werkeloos thuis, maar daarnaast zat er ook een nadeel aan dit vrij intensief trainen. Ik kreeg op een gegeven moment pijntjes. Ik had bij de trainingsopbouw niet de hulp ingeschakeld van mensen die er verstand van hadden. Uiteindelijk ging ik voorzichtiger trainen. Dat was de oplossing. Ik ging niet meer buiten hardlopen, maar hardlopen op de loopband in de sportschool. Uiteindelijk ging de blessure over.

Tijdens de fase in mijn leven dat ik werkeloos was, deed ik iets wat ik niet eerder gedaan had. Ik besloot om een opleiding te gaan volgen. Mijn keuze viel op de MBA opleiding Sportmanagement van Wagner. Dit was geen eenvoudige keuze. Ik was werkeloos, het kostte een hoop geld, maar daarentegen ik had de tijd en ik wilde wat gaan doen. Dus ik besloot echt iets voor mijzelf te doen, mijzelf een cadeautje te geven. Inderdaad een duur cadeau, maar tot op de dag van vandaag heb ik daar geen spijt van gekregen. Het was voor mij een wekelijks uitje om naar Papendal af te reizen. Het was leerzaam. Ik werd omringd met fijne medestudenten en docenten en beleefde mooie en inspirerende studiereizen. Het gaf mij

een dusdanige boost dat ik bij mijn volgende werkgever, na een stroeve opstartfase, enorme sprongen maakte. In 2016 had ik binnen deze organisatie een enorme prestatie geleverd, want niemand binnen de organisatie had zo goed gepresteerd als ik. Dat kreeg ik tijdens mijn functioneringsgesprek in 2017 te horen.

Business loop marathon van Rotterdam

Ik had dus een nieuwe werkgever gevonden na een jaar thuis te hebben gezeten. Dit was bij een revalidatiecentrum. Ik had op dat moment voldoende expertise om mij heen om tips te verzamelen aangaande hoe te trainen. Toch vond ik het moeilijk om hulp te vragen. Dat vond ik maar eng en was ik ook niet gewend.

Toentertijd ging ik samen met collega's deelnemen aan de business loop marathon van Rotterdam. Ook hiervoor ging ik in training, maar niet zo intensief als de keer voor de Roparun. Het was wederom een bevestiging dat ik hardlopen leuk vond. Daarnaast bleef het me goed af gaan.

Zelfinzicht: de maat is vol; het dient anders

Na 2017 ging het toch minder met mij. Inmiddels was ik wel verhuisd, maar had ik de MBA Sportmanagement opleiding bij Wagner nog niet afgerond en op het werk ging het ook niet goed. De intrinsieke motivatie op werk ontbrak wederom en de energie trok uit mijn lichaam. Ook door de korte nachten vanwege mijn jongste zoon die structureel 3 tot 4 uur 's nachts wakker was.

Uiteindelijk liep mijn reis bij deze werkgever niet goed af. Het vertrouwen werd opgezegd en ik kon mijn koffers pakken. Wederom een tegenslag, maar de reis ging voort. Het was tijd voor wat anders. Alleen is dit makkelijker gezegd, dan gedaan. Dus ging ik toch weer aan de slag in de gezondheidszorg. Gelukkig vormde sporten een belangrijke uitlaatklep voor mij. Alleen kreeg ik wederom pijnklachten. Dit keer een frozen sholder. Ik kon alleen maar hardlopen. Dit kon ik geestelijk niet verwerken. Ik wilde fysiek meer doen, maar dat deed pijn. Daarnaast maakte ik een keus voor een volgende werkgever, die ik achteraf niet verstandig vond. En dus liep dit ook niet goed af. Ik was boos op mijn vorige werkgever en had dit eigenlijk nog niet afgesloten, maar was wel ergens anders begonnen. Dit voelde als een gedwongen keus: een keuze vooral vanuit financieel perspectief. Het voelde in ieder geval niet als de juiste keuze.

Onderwijl was ik gestart met het Sport Leadership Program van Nyenrode. Ik wilde namelijk aan mijzelf werken. Ik merkte dat het niet zo goed met mij ging, niet zoals ik zelf wilde. Ik was boos op mezelf omdat ik niet goed wist wat ik wilde. De keuze voor het Sport Leadership Program had ik gemaakt omdat ik verder wilde in de sport. Dit was na de Sportmanagement opleiding bij Wagner wel duidelijk geworden. Ik durfde dat alleen nog niet hard op te zeggen. Ik zat met mijn hoofd ook nog in de zorg, maar mijn hart sprak anders. Keuzes diende ik te maken.

Tegelijkertijd met het volgen van het Sport Leadership Program werd mij de vraag gesteld bij mij toenmalige werkgever 'hoe vind je dat het gaat Hendrik?'. Dat was voor mij het moment om aan te geven dat het niet goed met mij ging, zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal, want als het lichamelijk en geestelijk niet lekker gaat, dan heeft dat zijn uitwerking op het sociale aspect. Uiteindelijk stopte ik met sporten, zowel het fitnessen als het hardlopen. Ik had gewoon een lege batterij. Ik had geen

intrinsieke motivatie om te gaan sporten. Ik was moe, had geen energie meer. Uiteindelijk belandde ik in de ziektewet met burn-out achtige klachten. Momenteel zit ik nog steeds in de ziektewet en werk ik aan mijn herstel.

Ommekeer

Hoe ik dat doe? De reis van sporten was namelijk nog niet teneinde. Ten diepste vertrouw ik op de kracht van sport en het vermogen om jezelf te blijven ontwikkelen, lees presteren. Er kan gezegd worden sporten heeft hem toch niet veel gebracht. Dat klopt, maar sporten is voor mij altijd een uitlaatklep geweest. Daarbij heeft het een positieve invloed op de gezondheid. Het gaat wel om de juiste balans tussen sporten en presteren, maar ook om begeleiding en eigenaarschap.

Wat ik gedaan heb is op een gegeven moment besloten om een afspraak te maken met een personal trainer. Vanuit dat gesprek ben ik anders gaan eten, zowel qua structuur (na 20 uur 's avonds t/m 12 uur 's middags eet ik niet) als wat ik eet (meer eiwitten en goede vetten). En dat begon al snel resultaat te hebben. Ik kreeg meer energie, dus ik voelde me vitaler. Ook heb ik tweemaal met de personal trainer getraind en een oefenschema meegekregen. Een schema opgesteld van iemand die er verstand van heeft. Langzaam aan begon de intrinsieke motivatie weer te komen om te sporten. Ook kreeg ik van de personal trainer ademhalingsoefeningen mee, waardoor ik sneller en dieper in slaap viel, want mijn nachtrust was niet optimaal, verre van dat. Daarnaast wilde ik nog iets oppakken. Dit diende wel aanvullend te zijn op fitness. Dit werd yoga. Nadat ik 5 proeflessen yoga had genomen was ik overtuigd. Dit was wederom een goede stap. Na een aantal maanden wilde ik eigenlijk nog iets oppakken. De volgende bestemming van mij was om te gaan boksen. Na een proefles kreeg ik de smaak gelijk te pakken. Boksen is best ingewikkeld, maar ik haal er veel plezier en voldoening uit. In 2020 startte ik met een cursus hardlopen. Ik vond hardlopen altijd al leuk. Maar ik wilde graag door het volgen van deze cursus handvatten krijgen van personen die er verstand van hadden en niet alleen af te gaan op mij zelfinzichten. Deze keuzes doen mij zeer goed. Het is zelfregie nemen over je leven. Dit had ik overigens niet gekund zonder de regelmatige afspraken die ik had met een psycholoog. Dit gedeelte heeft in mijn herstel een belangrijke rol gespeeld en doet het nog steeds. Ik verbaas me er dan ook over dat er toch nog sceptisch tegen psychologie in de sport wordt gekeken. Het gaat om de drie-eenheid lichaam, geest en sociaal. Als laatste factor mag plezier niet in je leven ontbreken. Dus voor 2020 staan er 2 vakanties met het gezin gepland en ook andere uitjes met de kinderen. Waar de reis met mij gaat eindigen weet ik niet. Of ik altijd happy ben? Daar antwoord ik nee op, maar ik weet wel dat ik aan mezelf werk, dankzij input, begeleiding, van anderen.

Slotwoord

Vanuit mijn perspectief hebben sporten en prestatievermogen te maken met inspiratie, creërend vermogen en afbreukrisico. Dit heeft effect op zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal gebied. Maar er zijn een zestal zaken die hieraan toegevoegd dienen te worden, namelijk eigenaarschap, intrinsieke motivatie, begeleiding, rust, voeding en plezier. Je dient het zelf te doen, mogelijk te maken. Daarvoor is intrinsieke motivatie van belang. Dit zorgt voor een continue en duurzaam proces, waarbij begeleiding van belang is. Iemand die de kennis en kunde heeft van de materie om dit over te brengen. Ook rust en voeding spelen een belangrijke rol in het leven om te herstellen van

alle inspanningen. Zonder rust kom je er niet en voeding geeft power en herstellend vermogen. Plezier is nodig als ontspanning, want dat mag niet ontbreken. Het leven is al kort genoeg.