

Volhouden of afhaken?

Enkele resultaten van een longitudinaal onderzoek onder jeugdige sporters

dr. Jacques H.A. van Rossum
Stichting Human Quality & Performance, Amsterdam
Vrije Universiteit, Bewegingswetenschappen, Amsterdam

In de periode tussen 1995 en 2004 is een groep jeugdige sporters gevolgd in hun sportloopbaan. In die jaren is aan een omvangrijke groep sporters van twee takken van sport (atletiek, volleybal) in totaal 6 keer hun mening gevraagd over allerlei sportzaken. Gemiddeld waren de sporters tijdens de onderzoeksperiode tussen 15 en 22 jaar oud.

Belangrijkste resultaat

Het belangrijkste resultaat van het onderzoek is dat voor verreweg de meeste sporters het zeker NIET in de eerste plaats gaat om het winnen, of om de medailles, of om podiumplaatsen. In tegenstelling tot wat vaak via de media (televisie, kranten, sportbladen) wordt verkondigd staat het wedstrijdresultaat dus bij de meeste sporters NIET voorop. Sporters gaat het vooral en in de eerste plaats om het presteren naar eigen mogelijkheden, of anders gezegd: om het bereiken van de eigen optimale prestatie. Het gaat bij de sporters dus om het uitgedaagd worden door de tegenstander en om mede daardoor het beste beentje te kunnen voorzetten. Deze gedachte kan ook als volgt worden verwoord: het gaat de sporter vooral om een zo goed mogelijke uitvoering van de sporttaak en om het daarbij proberen zichzelf te verslaan. Dat wil zeggen: winst boeken, progressie tonen, beter worden.

Op meerdere manieren geven de resultaten van het onderzoek aan dat door de sporter de nadruk veel meer gelegd wordt op de eigen prestatie dan op de eigen prestatie in relatie tot die van anderen. Het is voor de sporter dus eigenlijk minder belangrijk om de tegenstander te verslaan dan om zichzelf te verslaan, dat is: zich te verbeteren. De sporter vindt het, met andere woorden, in het algemeen minder belangrijk om zich superieur tonen aan derden dan minder goed te presteren dan waartoe hij/zij in staat is.

Een dergelijke opvatting zou misschien binnen de atletiek meer voor de hand kunnen liggen dan binnen het volleybal: atleten zijn immers vaak gericht op een PR (persoonlijk record), dus op het verbeteren van de eigen beste prestatie. Ruim 80% van de atleten in het onderzoek gaf ook aan dat het hen in de eerste plaats gaat om de eigen prestatie. Maar ook in het volleybal bleek volgens de een ruime meerderheid van ruim 60% van de sporters in dit onderzoek dat het winnen van de wedstrijd minder belangrijk is dan het laten zien wat ze kunnen, dan het proberen het beste uit zichzelf te halen in de wedstrijd. Ongeveer één-derde van de volleyballers, een duidelijke minderheid dus, gaf de prioriteit aan het winnen van de wedstrijd en aan het verslaan van de tegenstander.

Dit onderzoeksresultaat past overigens naadloos in de bevindingen die in het internationale onderzoek in de afgelopen jaren zijn gevonden. 'Winnen' staat in het algemeen erg laag op de ranglijst van redenen om met sport bezig te zijn.

Uitgangspunt: Een goed leerklimaat stelt het resultaat niet voorop

De hierboven weergegeven opvatting over sportbeoefening bleek overigens evenzeer bij de talenten aanwezig als bij de vergelijkingsgroep van wedstrijdssporters, en evenzeer bij meisjes als bij jongens. Deze opvatting staat in de wetenschappelijke literatuur wel bekend als 'a healthy philosophy of winning': winnen is natuurlijk belangrijk, maar niet het allerbelangrijkste. De sportactiviteit wordt in die 'gezonde' opvatting dus niet allereerst

gebaseerd op de geboekte wedstrijdresultaten, maar de sportactiviteit wordt beoordeeld op de manier waarop de wedstrijd is verlopen tegen de achtergrond van de eigen capaciteiten.

Dit onderzoeksresultaat heeft natuurlijk allereerst belangrijke implicaties voor trainer-coaches. Zij zouden niet het winnen voorop moeten stellen maar zich met name bezig moeten houden met zich af te vragen hoe individuele sporters beter kunnen worden in de sporttaak (progressie of winst boeken). Talent-ontwikkeling, ook in de teamsporten, is allereerst een proces waarin de individuele sporter centraal staat – talent-ontwikkeling als proces is bedoeld om de kwaliteiten van de sporter (die veelal veel beter is dan zijn/haar leeftijdgenoten) optimaal tot bloei te laten komen. Zo'n lange-termijn proces is vaak helemaal niet gebaat bij een korte-termijn perspectief waarin 'winnen' helemaal voorop staat. Dit betekent natuurlijk niet dat winnen onbelangrijk zou zijn. In de sport is het uitgangspunt nog altijd dat de wedstrijd wordt aangegaan om te winnen. Binnen de 'gezonde opvatting van winnen' staat het voor dat moment optimaal presteren in de wedstrijdsituatie voorop. Dat betekent dat de sporter het beste uit zichzelf dient te halen en zo laat zien wat hij/zij (op dit moment) waard is. Begeleiders creëren een optimaal leerklimaat voor de sporter als de doelen die gesteld worden in de wedstrijdsituatie haalbaar zouden moeten kunnen zijn. En als de wedstrijd, ongeacht het resultaat, tot 'leren' leidt. Kortom: als de sporter in staat is om zichzelf te verbeteren, en optimaal kan presteren, komt, bij voldoende kwaliteit, het winnen van wedstrijden of het winnen van podiumplaatsen vanzelf steeds dichterbij.

Een 'gezonde benadering van winnen' is natuurlijk niet alleen van belang voor trainer-coaches. Ook andere belangrijke volwassenen zouden dit uitgangspunt moeten hanteren: ouders, teambegeleiders, jeugd- en topsportcoördinatoren, sportbestuurders. Nogmaals: een 'gezond' perspectief op winnen betekent NIET dat winnen onbelangrijk is of niet nagestreefd zou mogen worden, maar houdt in dat winnen niet het allerbelangrijkste is in een sportactiviteit. In de dagelijkse vloed van berichten die het belang van winnen in de sport alleen maar onderstrepen, lijkt het alsof deze gezonde benadering van winnen iets nieuws is. Het is tenminste sinds de jaren '80 van de vorige eeuw in wetenschappelijke kringen bekend dat het benadrukken van het eindresultaat vaak ten koste gaat van de het proces waarmee dat eindresultaat bewerkstelligd moet worden. Met andere woorden: tijdens de (sport-) activiteit met het beoogde resultaat ervan bezig zijn leidt af, en leidt gemakkelijk tot minder goede prestaties. Dus het sterk de nadruk leggen op winnen zou er dan ook juist toe kunnen leiden dat het winnen veel moeilijker wordt!

De onderzoeksgroep

In het onderzoek ging het bij de eerste van de in totaal zes metingen om een groep van 352 sporters: de helft talenten en de andere helft 'gewone' wedstrijdssporters. Elk van deze twee groepen bestond in gelijke mate uit meisjes en jongens. Deze opzet maakt het in beginsel mogelijk om de opvattingen van getalenteerde sporters te vergelijken met die van gewone wedstrijdssporters, om individuele sporters te vergelijken met teamsporters, en om mogelijke verschillen tussen meisjes en jongens na te gaan.

Het onderzoek, dat in de eerste 2 jaar werd gefinancierd door NOC*NSF, is in de latere 6 jaren financieel ondersteund door het Ministerie van VWS. Het is een uniek project, niet alleen in de Nederlandse sportsituatie maar ook binnen het internationaal uitgevoerde onderzoek naar jeugdige sporters. Oorspronkelijk was het project opgezet om zicht te krijgen op de sport-dropout. In de latere onderzoeksjaren de aandacht voor de sport-dropout geenszins verdwenen, maar is er ook aandacht gekomen voor de succesvolle sporter, voor de weg die het sport-talent aflegt om een topper te worden.

Bij de laatste meting in 2004 is een poging gedaan om alle sporters van de eerste meting (van 1996-1997) te benaderen. Op die manier kon worden nagegaan hoe het, acht jaar na de eerste meting, met de sportbeoefening stond. De voorbereidingen voor die meting maakten ons niet optimistisch. In het najaar van 2004 werd bij de KNAU en NeVoBo het lidmaatschap gecheckt van elke sporter van de onderzoeksgroep. Het bleek dat ongeveer de helft van de sporters geen lid meer was van de betreffende sportbond. Dit was in ongeveer gelijke mate het geval voor atletiek en voor volleybal, voor jongens en voor meisjes, en voor

talenten en voor wedstrijdssporters. Er was dus een omvangrijke groep afhakers of uitvallers, gestopt met de georganiseerde sport. Uit de gegevens van de laatste onderzoeksmeting werd duidelijk dat het lidmaatschap van een sportbond niet doorslaggevend is voor het beoefenen van sport! De laatste meting in 2004 was er dan ook onder andere op gericht om inzicht te krijgen in de redenen voor het stoppen met de sportbeoefening. En of misschien vanuit de gegevens van de eerste meting vastgesteld kon worden op welke kenmerken de dropouts verschillen van de niet-gestopten. Het zou de moeite waard kunnen zijn na te gaan of er vanuit de gegevens van de eerste meting wellicht voorspeld zou kunnen worden wie er met de sport zou gaan stoppen. Voor een antwoord op een dergelijke vraag is een longitudinaal onderzoek uitermate geschikt.

Stoppen met sport: waarom?

In de loop van de eerste 5 onderzoeksjaren kreeg elke sporter die ophield met atletiek of volleybal een speciale vragenlijst toegestuurd met allerlei vragen, onder andere over de redenen die tot het stoppen met de sport hadden geleid. De 55 sporters die met atletiek of volleybal waren opgehouden gaven als allerbelangrijkste reden op dat ze 'ook nog andere dingen te doen hebben dan alleen sport'. Daarnaast wordt door veel gestopte sporters gemeld dat het sporten te veel tijd kost en dat het moeilijk te combineren is met de school. In eerder onderzoek onder Schotse sport-dropouts werden dezelfde drie belangrijkste redenen gevonden voor het stoppen met de sport. Overigens geven Nederlandse sporters gemiddeld zo'n 8 redenen op die ze van belang achtten voor hun beslissing om met de sport op te houden – stoppen met sport is dan ook meestal niet gebaseerd op één of op enkele redenen! Verder bleek dat de dropouts die ten tijde van het stoppen op nationaal niveau hun sport beoefenden géén andere redenen voor stoppen hadden dan de dropouts die toen op regionaal of clubniveau sportten. Frappant genoeg vonden juist de sporters op het hoogste niveau vaker dat 'het er bij ons team / onze club te serieus aan toe ging'!

De sporters die in de loop van de eerste 5 onderzoeksjaren stopten met sport zijn vergeleken met de sporters die na 5 jaar nog steeds actief sportten. De gegevens van de eerste meting, toen alle sporters natuurlijk nog actief waren, gaven aan dat er verschillen bestonden tussen beide groepen. De dropouts trainden minder, schatten hun sportieve capaciteiten lager in, waren minder tevreden met die capaciteiten en behaalden een lagere score op psychologische tests naar sport-prestatie-motivatie, intrinsieke motivatie en sport-'commitment'. Ondanks deze verschillen kon niet met redelijke zekerheid voorspeld worden wie er zou gaan stoppen met de sport en wie niet.

Op grond van de meting in 2004, de laatste meting van het onderzoek, kon achteraf een tweetal vormen van dropout worden onderscheiden: enerzijds degene die helemaal stopte met sport (de 'echte dropout') en anderzijds degene die overstapte naar een andere sport (de 'transfer dropout'). In het algemeen bevestigden de statistische analyses op deze groepen het beeld van de groep van 55 dropouts tijdens de eerste 5 onderzoeksjaren. Wel was opvallend dat de 'transfer dropout' vaker in de atletiek bleek voor te komen dan in het volleybal – de gestopten in het volleybal hielden veelal helemaal op met sport. Op grond van een deel van de gegevens van de eerste meting kon redelijk goed worden voorspeld of de dropout helemaal zou ophouden of zou overstappen naar een andere sport.

De top: hoe kom je daar?

Het onderzoek startte met een groep van 178 talenten. Van deze groep heeft slechts een klein aantal de Nederlandse top weten te bereiken: op grond van de prestaties in de afgelopen 2 seizoenen (2003-2004 en 2004-2005) konden 23 sporters als 'topper' gekwalificeerd worden. Van hen zijn er 22 uit de oorspronkelijke 'talenten'-groep afkomstig; één sporter komt uit de oorspronkelijke vergelijkings- of controle-groep.

Op de eerste meting bleek de groep van de latere 'toppers' op een aantal punten duidelijk te verschillen van de groep van 'talenten'. De toppers trainden toen al vaker en meer uur per week dan de op het eerste oog even getalenteerde sporters. De toppers bleken ook een hogere dunk van zichzelf te hebben: ze schatten hun sportieve capaciteiten hoger in, zowel in vergelijking met leeftijdgenoten als in vergelijking met anderen die even lang sporten. Ook bleken de toppers hoger te scoren op sport-prestatie-motivatie (met name op het onderdeel dat de gerichtheid op de eigen verbetering meet) en lager op extrinsieke motivatie. Maar de topper bleek NIET verschillend van de talenten als het gaat om de gerichtheid op winnen. Evenmin bleken toppers en talenten te verschillen in intrinsieke motivatie en sport-'commitment'. Ondanks deze verschillen kon niet goed voorspeld worden op de eerste meting wie van de talenten zo'n 8 jaar later zou zijn uitgegroeid tot een topper. Een opvallend detail in dit verband is dat de 7 sporters die op de eerste meting aangaven dat zowel hun ouders als hun trainer-coach hen hadden gezegd dat ze veel meer talent dan gemiddeld bezaten, geen van allen zijn uitgegroeid tot topper.

Een ander opvallend resultaat komt uit de laatste onderzoeksmeting van 2004. Alle sporters is gevraagd aan te geven wat voor hen belangrijk is geweest om te blijven sporten. De 'toppers' geven dan in vergelijking met de 'talenten van toen' (die geen topper zijn geworden) aan dat dit vooral komt door de eigen inzet en doorzettingsvermogen, dat het komt door de 'liefde' voor de sport en door de omvang en intensiteit van de training. Als er één conclusie kan worden getrokken over de weg naar de top dan is het wel dat er, juist ook door de talenten, hard en intensief getraind moet worden, en dat dit gedurende een groot aantal jaren moet worden volgehouden. Voor het kunnen omgaan met een toenemende (trainings-) belasting helpt het natuurlijk zeer als de sporter sterk gericht is op de eigen verbetering. Maar daarnaast moet er ook een sport-, school-, en thuissituatie zijn waarbinnen die verbetering haalbaar is. Dit stelt eisen aan de tijd die de getalenteerde sporter ter beschikking staat. Voor veel sporters blijkt de school in dit verband een complicerende factor: de echte keuze voor de sport wordt door talenten veelal niet gemaakt. Om tot verbetering op de langere termijn te kunnen komen moet er ook aan een aantal voorwaarden worden voldaan die kunnen worden samengevat als een 'programma' voor talentontwikkeling (te vergelijken met een lesrooster met vakken op school). Te denken is hierbij aan de trainingsfaciliteiten van sportclub en -bond, aan een geschikt wedstrijdprogramma met vooral ook internationale wedstrijden, maar bovenal aan de juiste kennis en kunde bij de begeleiders. En bij die laatste groep zou het, gezien de resultaten van dit onderzoek, voor de getalenteerde sporter een voordeel zijn als begeleiders het nut van een 'healthy philosophy of winning' onderkennen.

Tenslotte

Het onderzoek heeft een schat aan gegevens opgeleverd. Dat komt vooral doordat in het algemeen de sporters zeer bereid bleken hun medewerking gedurende de eerste 5 onderzoeksjaren te geven: bij elke meting werd een respons-percentage van ruim 80% gehaald. Dat is in een longitudinaal onderzoek hoog. Uit de schriftelijke commentaren die veel sporters op de laatste bladzijde van de vragenlijst toevoegden bleek dat het invullen van de vragenlijst vaak als plezierig werd ervaren – als een mooie manier om met zichzelf en de sport bezig te zijn en na te denken over zaken die vaak niet zo aan de orde komen.

De hierboven weergegeven resultaten zijn afkomstig uit het eindrapport van het onderzoek: *'Volhouden of afhaken: Een longitudinaal onderzoek naar talent-ontwikkeling in de sport, met aandacht voor dropouts en toppers'*. Het eindrapport is opgesteld ten behoeve van het ministerie van VWS. Het geeft de conclusies weer, die gebaseerd zijn op de tot nu toe uitgevoerde statistische analyses. Op een aantal punten zijn nadere analyses mogelijk zinvol. De belangrijkste conclusie staat echter als een huis: sporters zijn NIET in de eerste plaats met sporten bezig vanwege het winnen van wedstrijden. Dit blijkt evenzeer te gelden voor wedstrijdssporters als voor getalenteerde of top-sporters.

Het eindrapport is tegen kostprijs (18,50 euro, incl. verzendkosten) te verkrijgen bij de Stichting HQ&P (Sloterkade 178; 1059 EB Amsterdam; e-mail: sloterkade178@hotmail.com) of te bestellen via de auteur (e-mail: j.vanrossum@fbw.vu.nl).

Over het onderzoek zijn een tweetal korte artikelen gepubliceerd:

Rossum, J.H.A. van (2006). De talentvolle sporter gevolgd in de tijd: Wie haakt af? Enkele resultaten uit een longitudinaal onderzoek onder jeugdige Nederlandse sporters. *Sport-Gericht*, 60 (1), 17-21.

Rossum, J.H.A. van (2006). De talentvolle sporter gevolgd in de tijd: Wie houdt het vol? Enkele resultaten uit een longitudinaal onderzoek onder jeugdige Nederlandse sporters. *Sport-Gericht*, 60 (2), 4-8.