mulier instituut

Rapport

Van talent naar de toekomst

Een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van gestopte talentvolle sporters

Maaike Heerschop | Agnes van Suijlekom

Mulier Instituut | 2026

Van talent naar de toekomst

Een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van gestopte talentvolle sporters

Met subsidie van het ministerie van VWS

Mulier Instituut
Maaike Heerschop
Agnes van Suijlekom

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Mulier Instituut.

© Mulier Instituut
Utrecht, januari 2026
www.mulierinstituut.nl
info@mulierinstituut.nl

Disclaimer
U mag delen uit deze publicatie overnemen op voorwaarde van bronvermelding: auteur(s), de titel van de publicatie en het jaar van uitgave.
Er gelden gebruiksvoorwaarden voor de foto's in deze publicatie. Neem foto's daarom niet over zonder toestemming van het Mulier Instituut.

Over ons

Het Mulier Instituut doet sportonderzoek voor beleid en samenleving. Voor overheden, maatschappelijke organisaties, onderwijsinstellingen, sportorganisaties en bedrijven onderzoeken we allerlei thema's op het gebied van sport en sportief bewegen: van de sportdeelname van (groepen) Nederlanders tot de motorische vaardigheden van kinderen, en van diversiteit en inclusie in de sport tot de economische impact van sportevenementen.

Het Mulier Instituut is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk.

Ons doel is bijdragen aan goed onderbouwd beleid, gericht op de bevordering van sport, sportief bewegen en versterking van de sportsector. Dit doen we op verschillende manieren:

- We verzamelen data en monitoren de Nederlandse sportsector en beleidsprogramma's.
- We ontwikkelen kennis en onderzoeksmethoden via verkennende en verdiepende studies.
- We duiden onderzoeksuitkomsten en vertalen deze naar de beleidspraktijk.
- We onderbouwen beleidsbeslissingen met expertise en advies.
- We bieden gevraagd en ongevraagd duiding en reflectie in de rol van 'kritische vriend' van de sportsector.
- We zetten ons in voor de bevordering van de sportwetenschap.

Inhoudsopgave

Van talent naar de toekomst

Samenvatting **5**
1 Introductie **8**
1.1 Achtergrond 8
1.2 Doel en vraagstelling 10
2 Onderzoeksmethode **11**
2.1 Individuele interviews met gestopte talentvolle sporters 11
2.2 Respondenten 12
3 Terugblik op sportcarrière **13**
3.1 Begin van de carrière 13
3.2 Het leven als talentvolle sporter 14
3.3 Terugblik: 'Positief, maar…' 17
'Toen ging ik nadenken: er is natuurlijk meer dan alleen hockey' **18**
4 Uitstroomfase **19**
4.1 Waarom de talentvolle sporters stopten 19
4.2 Ervaren sociale steun tijdens uitstroomfase 21
4.3 Identiteitsverandering 22
'Er moet ruimte zijn om met iemand over je twijfels te praten' **25**
5 Adviezen van talenten voor opleidingsprogramma's **26**
5.1 Tijdens de fase van twijfel 26
5.2 Tijdens de sportcarrière 27
'Het was wel een soort vergelijkbaar iets als een rouwproces, denk ik' **28**
6 Conclusie & aanbevelingen **30**
6.1 Conclusie 30
6.2 Aanbevelingen voor opleidingsprogramma's 32
6.3 Vervolgonderzoek 33
Bronnen **35**
Bijlage 1 – Gespreksleidraad **37**

Samenvatting

Van talent naar de toekomst

Inleiding en methode

Dit onderzoek richt zich op de ervaringen van gestopte talentvolle sporters tijdens de overgang van sporten op het hoogste niveau naar een leven buiten de sport. Er is nog weinig bekend over hoe zij deze uitstroomfase ervaren.

Het onderzoek heeft als doel inzicht te bieden in hoe zij het stoppen beleven, welke invloed het heeft op hun identiteit en welke vormen van ondersteuning zij waarderen of missen. De bevindingen zijn relevant voor opleidingsprogramma's, sportbonden, coaches en andere professionals die talentvolle sporters begeleiden.

Voor dit onderzoek spraken we twaalf gestopte talentvolle sporters uit acht verschillende sporten.

Conclusies

Stoppen met sporten op topniveau is meer dan alleen sportieve verandering
Stoppen met sporten op het hoogste niveau leidt vaak tot identiteitsverandering, omdat sport jarenlang een centraal onderdeel van iemands zelfbeeld was. Sporters ervaren zowel vrijheid als verlies van ritme en doelen. Dat kan onzekerheid veroorzaken. Nieuwe rollen, zoals het studentenleven, helpen ze hun identiteit te verbreden.

Overgang naar leven buiten de sport zowel uitdagend als betekenisvol
De transitiefase is voor veel sporters dubbel: ze waarderen de vrijheid en rust, maar ervaren ook verlies en onzekerheid. Steun van ouders, teamgenoten en soms coaches helpt bij de overgang. Nieuwe activiteiten en rollen buiten de sport geven richting en houvast.

Behoefte aan mentale begeleiding, toekomstperspectief en minder selectiedruk
Sporters pleiten voor laagdrempelige mentale begeleiding tijdens hun carrière, bijvoorbeeld om te praten over hun twijfels. Ze willen meer perspectief op een leven naast en na de sport, bijvoorbeeld via studie of andere rollen. Minder en minder harde selectiemomenten zouden hun stress verminderen.

Veel steun van ouders, begeleiding vanuit coaches en bonden wisselend
Ouders en teamgenoten bieden waardevolle steun tijdens de sportcarrière en het besluitvormingsproces van stoppen. De kwaliteit van begeleiding door coaches en bonden varieert sterk. Vooral bij het uitgeselecteerd worden missen sporters vaak persoonlijke en toekomstgerichte ondersteuning.

Keuze om te stoppen vaak lastig proces
De meeste sporters kozen er uiteindelijk zelf voor om te stoppen met sporten op het hoogste niveau, maar het proces was vaak lastig. Afname van plezier, perspectief of motivatie speelde een grote rol bij de keuze om te stoppen. Gebrek aan toekomstperspectief en het loslaten van een vertrouwde topsportstructuur maakten de beslissing moeilijk.

Positieve terugblik op sportcarrière, maar toch vaak 'dubbel'
Sporters kijken positief terug op vriendschappen, ontwikkeling en prestaties. Toch kleuren prestatiedruk, blessures of deselectie hun herinneringen. Sommigen blijven zich afvragen hoe ver ze hadden kunnen komen als ze waren doorgegaan.

Aanbevelingen

Op basis van ons onderzoek doen we enkele aanbevelingen voor opleidingsprogramma's.

Zorg voor mentale begeleiding
Bied sporters laagdrempelige gesprekken over plezier, stress en twijfels. Dit helpt om signalen van overbelasting vroeg te herkennen en mentale veerkracht te versterken. Creëer een veilige omgeving waarin sporters open kunnen spreken zonder angst voor selectiegevolgen.

Stimuleer ontwikkeling buiten de sport
Een brede identiteit helpt sporters bij een soepelere overgang na het stoppen. Stimuleer studie, werkervaring of andere interesses naast topsport, zodat sporters toekomstperspectief ontwikkelen.

Kijk kritisch naar selectiemomenten en verbeter communicatie
Verminder de frequentie en hardheid van selectiemomenten om stress en druk te verlagen. Communiceer duidelijk en persoonlijk over selectie en deselectie. Hierdoor voelen sporters zich meer serieus genomen, en dit voorkomt veel stress.

Bied ondersteuning bij de uitstroomfase
Maak uitstroom niet abrupt, maar ondersteun sporters met een vaste nazorgaanpak. Een afsluitend gesprek en eventuele vervolggesprekken bieden ruimte voor emoties, evaluatie en toekomstoriëntatie. Zorg bovendien voor duidelijke informatie en doorverwijzingen, zodat sporters weten waar ze terecht kunnen na hun topsportperiode.

mulier instituut

Hoofdstuk 1

Introductie

In dit hoofdstuk schetsen we het doel en de onderzoeksvragen van dit onderzoek. Aan de hand van literatuur lichten we toe waarom dit onderzoek relevant is.

1.1 Achtergrond

Stoppen met sporten op het hoogste niveau

De fase van talentontwikkeling is een selectieproces waarbij slechts enkelen de overstap maken naar een volwassen (professionele) topsportcarrière. Uiteindelijk stoppen veel talentvolle sporters vrijwillig of noodgedwongen met het beoefenen van hun sport op het hoogste niveau.

De overgang van het junioren- naar het seniorenniveau is een cruciaal moment in de sportcarrière van talentvolle jonge sporters. Veel jonge sporters stoppen tijdens deze overgang. Empirisch onderzoek laat zien dat talentvolle sporters vaak stoppen door een combinatie van prestatie-eisen, studie- of werkdruk, blessures en deselectie (Taylor & Ogilvie, 1994; Fraser-Thomas et al., 2008; Soares et al., 2023).

Overgang topsport naar leven buiten de sport

De overgang van topsport naar het leven daarbuiten wordt in de wetenschappelijke literatuur gezien als een complexe transitie. Wylleman et al. (2004) beschrijven de sportcarrière als een opeenvolging van fasen die samenhangen met psychologische, sociale en academisch-professionele ontwikkelingen.

Het einde van een sportcarrière is dus niet alleen een sportieve verandering, maar hangt ook samen met identiteitsvragen, zoals: wie ben ik zonder mijn sport? En met verschuivende sociale rollen en nieuwe loopbaanoriëntaties.

Volgens Stambulova (2021) ervaren sporters tijdens de overgangsfase specifieke druk, bijvoorbeeld door verlies van structuur, status of identiteit. Succesvolle aanpassing is afhankelijk van sociale steun, persoonlijke (coping)vaardigheden en voorbereiding op een tweede loopbaan.

Ervaren sociale steun van bijvoorbeeld teamgenoten, ouders en coaches kan bijdragen aan een betere mentale gezondheid van jonge sporters en dus minder depressieve klachten (Walton et al., 2024). Bij onvoldoende sociale steun, beperkte copingvaardigheden en minimale voorbereiding op een tweede loopbaan kunnen barrières ontstaan die de overgang bemoeilijken.

Onvoldoende ondersteuning tijdens en na de fase van stoppen met sporten op het hoogste niveau kan ook leiden tot identiteitsverlies. Het sterk verankerde beeld dat sporters van zichzelf hebben als sporter, kan dan wegvallen of worden aangetast.

Wylleman et al. (2004) benadrukken dat deze overgang samenvalt met veranderingen in het psychologische (identiteitsvorming en -aanpassing), sociale (veranderende relaties en omgeving) en academische domein (heroriënteren studie of werk). Dat versterkt de druk op de sportidentiteit. Wanneer die sterk ontwikkeld is, kan het verlies van de topsportcontext voelen als een crisis (Champ, 2020; Andronikos et al., 2020).

Identiteitsontwikkeling

De leeftijdsfase waarin talentvolle sporters zich bevinden, is volgens Wylleman et al. (2004) cruciaal voor de vorming van identiteit. Tijdens de adolescentie en de vroege volwassenheid treden veel psychologische, psychosociale en academische/werk-gerelateerde veranderingen op (o.a. in relaties en normen en waarden).

Tegelijkertijd moeten talentvolle sporters in de periode van talentontwikkeling in hun sport consistent presteren op het hoogste niveau. Deze twee aspecten maken dat de sportomgeving van talentvolle sporters vaak hun identiteitsontwikkeling vormgeeft.

Onderzoek onder topsporters laat zien dat sporters die vinden dat hun identiteit vooral topsport-gefocust is, meer kans hebben op identiteitsverlies wanneer zij onvrijwillig of onverwacht stoppen met topsport. Dit kan depressieve klachten en moeizame aanpassing tot gevolg hebben (Taylor & Ogilvie, 1994; Lochbaum et al., 2022).

De identiteitsverandering na stoppen met sporten op het hoogste niveau verloopt bij iedere sporter anders. Daarin speelt mee:

- of het stoppen vrijwillig of onvrijwillig was;
- hoe goed een sporter zich heeft voorbereid op het stoppen;
- welke alternatieve rollen en vaardigheden de sporter buiten de sport heeft (bijvoorbeeld student of studiegerichte kennis).

Ondersteuning

Talentvolle sporters en hun ouders hebben vaak jarenlang geïnvesteerd en zijn niet altijd goed voorbereid op een leven waarin de prioriteit niet meer bij topsport ligt. De juiste ondersteuning kan de aanpassing aan een nieuwe identiteit en een leven buiten de topsport bevorderen (Wylleman et al., 2004; Stambulova, 2021).

Uit onderzoek naar de Nederlandse topsport blijkt dat deze ondersteuning lang niet altijd optimaal is (Luijt et al., 2009; Elling et al., 2013; Elling et al., 2014). Uit recent onderzoek komt naar voren dat slechts 17 procent van de Nederlandse topsport- en talentcoaches en een derde van de technisch directeuren vindt dat er goede ondersteuning is voor talentvolle sporters die uitstromen (Balk et al., 2025).

1.2 Doel en vraagstelling

Er is nog weinig onderzoek gedaan naar hoe talentvolle sporters stoppen met sporten op het hoogste niveau ervaren. De meeste onderzoeken richten zich op gestopte topsporters. We willen met dit onderzoek achterhalen:

- hoe gestopte talentvolle sporters de overgang van een jeugd in de topsport naar een leven buiten de topsport hebben ervaren;
- welke rol stoppen met sporten heeft gespeeld in hun identiteitsontwikkeling;
- welke ondersteuning ze hebben gekregen tijdens de verschillende fases van stoppen.

We beantwoorden met dit onderzoek de volgende hoofdvraag: ***Hoe hebben gestopte talentvolle sporters de transitiefase van sporten op het hoogste niveau naar een leven buiten de sport ervaren?***

Het onderzoek heeft de volgende deelvragen:

1. Hoe kijken gestopte talentvolle sporters terug op hun sportcarrière?
2. Waarom stopten talentvolle sporters met topsport?
3. In hoeverre hebben gestopte talentvolle sporters ondersteuning ervaren, tijdens hun carrière en daarna?
4. Welke rol heeft topsport gespeeld in de identiteitsvorming van talentvolle sporters?
5. Welke adviezen geven gestopte talentvolle sporters voor de opleidingsprogramma's van hun sport?

Leeswijzer

- In **hoofdstuk 2** beschrijven we de onderzoeksmethode.
- In **hoofdstuk 3** bespreken we hoe gestopte talentvolle sporters terugkijken op hun sportcarrière.
- In **hoofdstuk 4** vertellen we hoe gestopte talentvolle sporters de uitstroomfase ervaarden en welke invloed dit had op hun identiteit.
- In **hoofdstuk 5** bespreken we de adviezen die gestopte talentvolle sporters geven aan de opleidingsprogramma's van hun sport.
- In **hoofdstuk 6** geven we de belangrijkste conclusies en doen we aanbevelingen.

Tussen de hoofdstukken in staan portretten van gestopte talentvolle sporters. Deze illustreren hoe verschillende afwegingen rondom het beoefenen van sport op het hoogste niveau in deze levensfase samenkomen.

Hoofdstuk 2

Onderzoeksmethode

In dit hoofdstuk leggen we uit op welke manier we data hebben verzameld. Daarnaast geven we achtergrondinformatie over de respondenten.

2.1 Individuele interviews met gestopte talentvolle sporters

We hebben individuele semigestructureerde interviews gehouden met twaalf gestopte talentvolle sporters. De gesprekken voerden we tussen april en oktober 2025.

Werving
Om respondenten te werven benaderden we via verschillende kanalen gestopte talentvolle sporters. Bij de selectie van respondenten streefden we naar diversiteit in sporten, etnische achtergrond, geslacht en leeftijd. Daarnaast probeerden we zowel vrijwillig gestopte sporters (bijv. vanwege andere interesses) als gedwongen gestopte sporters (bijv. door blessures of deselectie) te werven.

Toestemming
Voorafgaand aan de gesprekken gaven alle deelnemers schriftelijk toestemming voor deelname aan het onderzoek.

Dataverzameling
Voor de semigestructureerde interviews gebruikten we een gespreksleidraad met vooraf bepaalde thema's. Deze thema's sluiten aan bij de onderzoeksvragen en het doel van dit onderzoek.

In de gesprekken vroegen we eerst naar hoe de gestopte talentvolle sporters begonnen met hun sport. Daarna vroegen we naar hoe hun leven als sporter op het hoogste niveau eruitzag en hoe zij die periode hebben ervaren.

Naar de volledige carrière vragen is waardevol omdat de transitiefase nooit losstaat van alles wat daaraan voorafging. Hoogte- en dieptepunten, identiteitsontwikkeling, verwachtingen en eerdere manieren van omgaan met tegenslagen bepalen mede hoe sporters het moment van stoppen beleven. Door die bredere context te begrijpen wordt duidelijker waarom zij de overgang buiten de sport op een bepaalde manier ervaren.

Daarnaast is het voor respondenten vaak prettiger om eerst hun hele verhaal te mogen vertellen. Het erkent wat ze hebben opgebouwd en voorkomt dat het gesprek meteen focust op een vaak emotioneel beladen thema. Deze aanpak creëert meer veiligheid, openheid en vertrouwen in het interview. Dat leidt uiteindelijk tot rijkere, genuanceerdere en betrouwbaardere inzichten in de transitiefase zelf.

Vervolgens vroegen we naar de reden van stoppen en hoe zij het uitstroomproces hebben ervaren. We vroegen gedurende het interview specifiek naar de steun vanuit hun omgeving in de verschillende fases van hun sportcarrière. De volledige gespreksleidraad staat in bijlage 1.

Om de drempel voor deelname te verlagen gaven we respondenten de keuze om online of op een fysieke locatie het interview te voeren. We spraken elf respondenten online via Microsoft Teams. Met één respondent spraken we af op een fysieke locatie.

Analyse
Alle interviews hebben we met toestemming opgenomen met audioapparatuur en vervolgens woordelijk uitgewerkt. De transcripten hebben we inhoudelijk gecodeerd en thematisch geanalyseerd. Voor de analyse gebruikten we het programma MAXQDA (versie 2024), software voor kwalitatieve data-analyse. Om de resultaten te illustreren gebruiken we in dit rapport citaten en portretten van deelnemers. Hierbij gebruiken we pseudoniemen.

2.2 Respondenten

Gender, leeftijd en etniciteit
We spraken acht vrouwen en vier mannen van 20 tot 25 jaar. De respondenten beschrijven hun etnische achtergrond voornamelijk als Nederlands. Eén respondent heeft een Nederlands-Marokkaanse nationaliteit. We spraken enkel valide sporters (dus geen parasporters).

Opleiding en werk
Alle respondenten zijn hoogopgeleid. Acht van hen volgen een hbo- of universitaire studie en vier werken momenteel.

Verschillende sporten
We spraken gestopte talentvolle sporters uit acht verschillende sporten: voetbal, schaatsen, mountainbiken/veldrijden, tafeltennis, hockey, tennis, BMX en roeien.

Einde sportcarrière
De sporters die we voor dit onderzoek spraken, stopten tussen hun 17e en 21e met sporten op het hoogste niveau, met uitzondering van de roeister: zij was ouder toen ze stopte. De meesten kozen er vrijwillig voor om te stoppen met sporten op hoog niveau.

Hoofdstuk 3

Terugblik op sportcarrière

In de komende hoofdstukken presenteren we de resultaten van de interviews. In dit hoofdstuk beschrijven we hoe de gestopte talentvolle sporters die deelnamen aan dit onderzoek terugblikken op hun sportcarrière. We schrijven over hoe hun carrières begonnen en hun ervaringen met hun sportcarrière.

3.1 Begin van de carrière

Kennismaking met de sport vaak door familie

De meeste sporters waren tussen de 6 en 11 jaar oud toen zij met hun sport begonnen. Een uitzondering is de respondent die roeide. Zij begon pas later. Meerdere sporters kwamen door hun familie (ouders of broers/zussen) met de sport in aanraking.

De beginjaren in de sport waren vaak erg leuk. Plezier en spelenderwijs vaardigheden leren stonden vaak centraal in de jeugd. Bij enkele sporters bleek al snel dat zij beter waren dan hun leeftijdsgenoten, maar bij anderen werd dat pas in hun tienerjaren duidelijk.

Opvallen door goede wedstrijdprestaties

Bijna alle sporters vielen op door goede prestaties tijdens wedstrijden. Sommige talentvolle sporters waren helemaal niet bezig met toewerken naar een hoog niveau, zoals voormalig hockeyer Emma. Voor haar was plezier het belangrijkst; ze vond het 'gewoon leuk'. Daarentegen zijn er ook sporters die wél op jonge leeftijd al bezig waren met presteren, soms (mede) door de invloed van coaches of ouders.

Sommige sporters hebben zich nog een tijd ontwikkeld in selectieteams bij hun eigen vereniging. Zoals Matthijs, die alle eerste teams van zijn hockeyclub doorliep. Een aantal sporters ging al vrij snel ergens anders trainen; dat zien we vooral bij de sporters in commerciële sporten. Zij werden bijvoorbeeld gescout door een betaaldvoetbalorganisatie (BVO) of een (commerciële) ploeg of club. Veel sporters werden daarnaast (ook) opgepikt door de bond en mochten meetrainen met de nationale selectie en mee naar internationale wedstrijden.

Transitiefase: vooral leuk, soms spannend en stressvol

De meeste sporters waren tussen de 12 en 15 jaar oud toen zij op het hoogste niveau gingen sporten. Veel sporters vonden de transitie naar sporten op hoog niveau een leuke periode.

Voor sommigen voelde deze overstap als een beloning of waardering. Voor een aantal was het fijn dat ze een betere coach kregen en in een groep terechtkwamen met meer gelijkgestemden. Bijvoorbeeld voetbalster Lina, die na jaren met jongens gespeeld te hebben, in een team met meiden van hetzelfde niveau terecht kwam.

Deze transitie betekende vaak aanzienlijk meer trainingsuren en soms ook een verhuizing naar een andere stad. Roeitalent Rosalie blikt terug op deze periode:

> ***'Stressvol, maar ook heel vet. Dat was denk ik echt de leukste periode, dat je nog zo onbevangen er ingaat. De talentontwikkeling. Alles is vet en mooi meegenomen. Je bent allang blij als je allereerste pakje ontvangt. Ik vond het verhuizen naar [stad] een groot avontuur, superleuk. Het was met een heel grote groep meiden die zijn geworven, dat zijn nog steeds mensen die gewoon heel dicht bij mij staan. Dat is gewoon een hele mooie tijd. Ondanks alle stress die erbij kwam kijken.'***

Toch was deze transitiefase voor sommige sporters ook spannend. Lina kijkt met een dubbel gevoel terug op deze periode. Enerzijds vond ze het 'heel vet', maar anderzijds ook spannend om op jonge leeftijd naar een andere stad te verhuizen en haar vertrouwde school en vriendengroep achter te laten.

3.2 Het leven als talentvolle sporter

De meeste sporters zijn een jaar of 15 als hun leven voor een groot deel in het teken komt te staan van topsport. Ze trainen vaak dagelijks en zijn steeds meer bezig met toewerken naar en presteren tijdens (inter)nationale wedstrijden. De sporters die we voor dit onderzoek spraken, stopten tussen hun 17e en 21e met sporten op het hoogste niveau, met uitzondering van de roeister. We vroegen de sporters naar hun ervaringen met deze periode.

Toekomstbeeld vaak hoopvol

De meeste gestopte talentvolle sporters zagen zichzelf topsporter worden, zeker in hun beginjaren. Deelname aan de Olympische Spelen, voetballen bij een Europese topclub en belangrijke internationale toernooien winnen: het zijn voorbeelden van dromen die ze hadden.

Lina speelde bij een BVO en vertelt dat haar toekomstbeeld enkel bestond uit voetbal. Over een studie dacht ze niet na: 'daar had je ook geen tijd voor gehad'. Bram vertelt overtuigd dat een topsportambitie logisch en noodzakelijk was, gezien de toewijding die het schaatsen van hem vroeg: ***'Als je dat niet wil, dan overleef je nog geen twee maanden in die teams. Het is zo'n voltijdprogramma [...] dat dat van je verwacht werd.'***

Bij sommigen werd deze topsportambitie in de loop der jaren minder sterk. Bijvoorbeeld doordat ze andere (oudere) sporters zagen uitstromen of steeds vaker last kregen van blessures. Matthijs dacht er nooit aan om te stoppen met hockey, omdat 'het heel zijn wereld was', maar om verschillende redenen werd zijn topsportambitie steeds minder. We schreven een portret over zijn ervaringen.

Ervaren steun: ouders grootste supporters

Alle sporters kregen steun bij het toewerken naar hun topsportdromen. Hun ouders noemen ze als grootste supporters. Zij kwamen vaak elke wedstrijd kijken. De

sporters beschrijven hun ouders vaak als 'lief', 'niet pushend' en 'betrokken'. Ook vertellen ze dat hun ouders veel mentale steun gaven en geen druk legden op hun sportcarrière. Hun ouders bemoeiden zich niet met het sportinhoudelijke aspect, maar vonden het belangrijk dat hun kinderen plezier hadden en goed in hun vel zaten.

Naast ouders noemen de sporters medesporters als belangrijke steunpilaren. De meesten konden het goed vinden met hun trainings- of teamgenoten en brachten veel tijd met hen door. ***'Je kent elkaar gewoon best wel goed. Je ziet elkaar elke week en van hun ouders heb ik ook wel veel steun ervaren, denk ik'***, aldus Lauren.

Over de steun van 'niet-sportvrienden' (die overigens niet elke sporter meer had) verschillen de ervaringen. Waar de ene respondent benoemt dat zij niet begrepen dat sport alle aandacht kreeg, vertelt de andere respondent dat deze vrienden dat juist wel snapten.

Enkele sporters waardeerden ook de betrokkenheid van de oude amateurclub waar ze speelden en de medewerking van de school waar ze naartoe gingen.

Wisselende ervaringen met steun van coaches en sportbond

De sporters hebben tijdens hun carrièrepiek meestal verschillende trainer-coaches gehad, maar vaak was er wel een trainer of coach die ze voor langere tijd hebben gehad. De ervaringen met deze coaches verschillen sterk per sporter.

De helft had een goede band met hun coach. Zij waardeerden bijvoorbeeld dat hun coach interesse toonde, laagdrempelig was, aandacht besteedde aan hun mentale welzijn, een luisterend oor bood en grenzen bewaakte. Puck noemt haar coach zelfs haar 'tafeltennisouder'. Ook schaatstalent Manou heeft goede herinneringen aan haar coaches:

> ***'Ik denk dat mijn coaches echt een hele belangrijke rol hebben gespeeld gedurende de hele selecties. Vooral de coaches van mijn thuisbasis, de club waar ik bij zat. Die hadden ook snel genoeg door als ik overtraind was. En dan zeiden ze: "Je gaat nu gewoon stoppen. Ik praat wel met die selectietrainer van jou, maar dit is niet goed".'***

De andere sporters hadden een oppervlakkige band met hun coach. Zij herinneren zich hun coach vooral als iemand die enkel sportinhoudelijk betrokken was. Twee sporters benoemen expliciet dat zij de mentale steun van hun coach misten. Op de vraag wat voor steun ze had willen krijgen van haar coach, antwoordt voetbaltalent Lina:

‘Gewoon een luisterend oor, denk ik. Gewoon iemand die zegt: “Het komt wel goed”, of “Waar zit je mee?”. Iemand die gewoon even aandacht aan je besteedt. En dan niet… want vaak kreeg je dan gesprekken over hoe ze me fitter wilden maken, maar gewoon meer: “Hoe zit je in je vel? Wil je het nog?”. Iets meer op mentaal niveau.’

Niet alle sporters deelden iets over de ervaren steun vanuit hun sportbond. Britt vertelt dat de sportbond waar zij onder viel (KNWU) erg ondersteunend was, omdat zij onderdeel uitmaakte van een pilot. Er was vooral aandacht voor voeding en training. Maar ze vertelt ook dat er vanuit de bond weinig aandacht was voor mentaal welzijn; dat heeft ze gemist.

Emma heeft minder positieve ervaringen met de sportbond:

‘Je had wel eens in de zoveel maanden een soort tussentijds gesprek. Van: “Dit vinden wij.” Maar je bent heel erg een nummertje. Het was knap als ze je naam kenden. Natuurlijk ook omdat het zo'n grote groep is. En iedereen valt gewoon maar af en valt maar af en dan komt er misschien weer iemand bij van een jaar hoger, die zorgt ervoor dat er weer iemand afvalt. Het is echt een soort machine. Het is echt geen persoon. Dat is ook een beetje waarom ik dacht: dit is niet iets voor mij. Het is gewoon niet persoonlijk.’

Ze begreep dat een persoonlijke benadering voor iedereen niet realistisch was, maar ze miste dat wel. Ook vertelt ze dat als je niet ‘schreeuwt’ om een gesprek, je niet wordt geholpen door de bond.

Hoogte- en dieptepunten

We vroegen de gestopte talenten naar een hoogtepunt en dieptepunt uit hun sportcarrière. Het hoogtepunt was voor de meeste sporters deelname aan of een goede prestatie op een (inter)nationale wedstrijd. Als dieptepunten noemen ze onder andere blessures en deselectie.

Eén sporter noemt de sfeer in het team als dieptepunt: ‘die vervelende onaardige meiden’. Ook noemen sommigen stress en prestatiedruk, bijvoorbeeld door continue selectie. Zo vertelt Job dat hij tijdens een nationaal tennistoernooi zoveel spanning ervaarde dat hij de bal niet meer kon opgooien en de service steeds mislukte.

Sommigen vonden het ‘topsportleventje’ geweldig, inclusief het harde werken en de opofferingen die deze toewijding van ze vroeg. Anderen vonden het steeds lastiger om – vaak in een periode waarin leeftijdsgenoten naar feestjes gingen – sociale activiteiten buiten de sport te missen. Er was niet altijd een ‘leven naast de sport; zie leefden in een bubbel, zeker als ze op een complex woonden samen met andere sporters. Veel sporters hadden weinig tijd voor een sociaal leven. Trainen, school, eten en slapen was vaak elke dag het ritme.

3.3 Terugblik: 'Positief, maar...'

Bijna alle gestopte talentvolle sporters kijken positief terug op hun sportcarrière. Ze herinneren zich vooral de positieve ervaringen. Een aantal sporters benoemt dat het sporten op hoog niveau ze veel heeft gebracht. Voorbeelden die ze noemen, zijn vriendschappen, assertiviteit, doorzettingsvermogen en omgaan met stress.

Toch kijken veel sporters ook met een minder fijn gevoel terug, wat de terugblik op hun carrière 'dubbel' maakt. Zo geeft een van de sporters aan dat ze positief terugkijkt, maar wel 'met een zwart randje eromheen'. Dat zwarte randje komt door de laatste fase van haar sportcarrière, waarin ze het mentaal zwaar had door hoge prestatiedruk.

Voor een aantal sporters is het dubbel omdat ze eigenlijk niet wilden stoppen. Zij vragen zich nog regelmatig af hoe ver ze waren gekomen als ze door waren gegaan.

Het verschilt per sporter hoe vaak ze nog terugdenken aan hun carrière. Waar Lina zelden denkt aan haar tijd als voetbalster bij een BVO, denkt Rosalie nog elke dag aan haar roeicarrière.

Portret van Matthijs

‘Toen ging ik nadenken: er is natuurlijk meer dan alleen hockey’

De 24-jarige Matthijs stopte met hockey op het hoogste niveau toen hij 21 jaar was. Hij omschrijft zijn sportcarrière als ‘gaaf’, maar de stress door prestatiedruk en interesse in het leven buiten de topsport maakten dat hij ervoor koos om te stoppen met hockey op hoog niveau.

Op zijn 6e begon Matthijs met hockey. In de jeugd had hij een mooie tijd, zeker toen er nog geen prestatiedruk en bewijsdrang was. Hij doorliep alle eerste jeugdteams bij zijn club en speelde in de nationale jeugdselectie. Uiteindelijk speelde hij bij Heren 1 van een hoofdklasseclub en mocht hij internationale toernooien spelen. Matthijs had het naar zijn zin en was ervan overtuigd dat hij de top ging halen. Hij had een fijne, goede coach bij de club en een goede band met de bondscoach.

Naarmate zijn sportcarrière serieuzer werd, voelde Matthijs steeds meer prestatiedruk. Als hij terugblikt, vindt hij de frequentie van selectiemomenten te hoog, zeker voor de jeugd. Dat gaf hem veel spanning, en hij zag dit ook bij andere spelers. Hij vond het lastig hiermee om te gaan en ging steeds minder goed presteren. Dit gaf hem het gevoel dat hij nergens kon ‘leveren’. Dit merkte hij ook in zijn sociale leven: zijn vrienden van thuis zeiden dat hij er nooit was, maar vrienden van hockey wezen hem erop dat hij altijd gelijk wegging na de training of wedstrijd.

Daarnaast kreeg Matthijs tijdens de coronaperiode steeds meer interesse in de wereld buiten hockey: het studentenleven, andere hobby’s en een maatschappelijke carrière. Deze interesse vergrootte zijn besef van wat hij allemaal moest opofferen voor de sport. De dingen die hij miste doordat hockey de focus had, werden steeds zichtbaarder. Dit werd nóg meer toen zijn vrienden lid werden van studentenverenigingen. Uiteindelijk besloot hij te stoppen.

Stoppen met hockey op het hoogste niveau was grotendeels zijn eigen proces. Hij heeft niet veel gedeeld met anderen over zijn twijfels, omdat hij dacht dat zij het niet zouden begrijpen. Zij zaten niet in dezelfde situatie. Van zijn club kreeg hij geen ondersteuning toen hij stopte. Dat vond hij gek, maar ook wel begrijpelijk: voor een club valt er niets meer te halen. Dan kijken ze niet meer naar je om.

Matthijs heeft een tijdje een ‘hockey-sabbatical’ genomen waardoor hij veel meer tijd kreeg voor andere dingen. Bijvoorbeeld het studentenleven en andere sporten. Toch ging hij het hockeyen missen. Nu hockeyt hij weer, maar op een lager niveau. Hij vindt het fijn dat hij niet meer in een wereld zit waarin hij alleen maar met sport bezig is.

Hoofdstuk 4

Uitstroomfase

In dit hoofdstuk gaan we in op de fase waarin de sporters stopten met sporten op het hoogste niveau. We bespreken de redenen om te stoppen, de steun die ze hierbij ervaarden en wat dit deed met hun identiteit.

4.1 Waarom de talentvolle sporters stopten

De meeste sporters in dit onderzoek maakten zelf de keuze om te stoppen met sporten op het hoogste niveau. Bij sommigen ging daar deselectie aan vooraf. De keuze om te stoppen met sporten was voor veel sporters lastig, omdat zij veel mooie momenten beleefden in hun sport. Uiteindelijk zorgde vaak een combinatie van factoren ervoor dat zij de keuze maakten om te stoppen.

Twijfels door veranderend toekomstperspectief

Aan het moment van stoppen met sporten op het hoogste niveau ging bij de meeste talenten een fase van twijfel vooraf. Zeker bij de talenten die er vrijwillig voor kozen om te stoppen, maar ook bij de talenten die zijn afgevallen na een selectiemoment. Deze twijfels gingen meestal samen met het verliezen van het plezier in de sport.

De twijfels ontstonden vaak door een veranderend toekomstperspectief. De sporters zagen steeds minder een toekomst voor zichzelf in de topsport. Bijvoorbeeld omdat ze te veel moesten opofferen voor de sport, of door blessures.

Soms ontstonden de twijfels na een periode van verminderde sportintensiteit. Bijvoorbeeld vanwege een blessure, doordat ze begonnen met een studie of door de coronapandemie die de sport gedeeltelijk stillegde en onzekerheid met zich meebracht. Tijdens deze periode zagen de sporters in dat er meer is dan sport, wat de beslissing om te stoppen voor hen makkelijker maakte. Voor sommige sporters was dit zelfs een reden om te stoppen.

Matthijs realiseerde zich tijdens de coronaperiode dat er meer is dan alleen hockey. Hij zag dat veel van zijn vrienden lid werden van een studentenvereniging:

> ***'Toen ging ik ook wel nadenken van: ja, er is natuurlijk ook meer dan alleen hockey. En ja, je wist natuurlijk niet hoe lang dit [corona] nog ging duren en [...] mijn vrienden gingen ook overal lid worden en toen dacht ik: ja, dat wil ik eigenlijk ook wel. En tophockey kan altijd nog.'***

Deze realisatie is de eerste stap in zijn beslissing om uiteindelijk te stoppen met hockeyen op het hoogste niveau en lid te worden bij een studentenvereniging. Andere sporters begonnen met een studie en verlegden hun focus van sport naar

studie, waardoor hun intrinsieke motivatie om te sporten af nam. Dit ging vaak ten koste van hun plezier in de sport.

Schaatstalent Ralf had veel blessures en zag de toekomst in de sport niet meer zitten: '***Ik was gewoon niet echt meer optimistisch naar de toekomst vanwege al die wedstrijden. Ik zit niet bij de top vijf nu, wellicht over een paar jaar wel, maar ik had geen zin om die paar jaar nog te trainen en saaie wedstrijden te doen.'***

Andere sporters herkennen dit gevoel en vroegen zich bijvoorbeeld af 'waar ze het eigenlijk voor doen'. Zo heeft een aantal gestopte talenten een blessure gehad, waarna ze het lastig vonden om weer in het strakke regime van de sport te komen. Zij verloren hun plezier in de sport doordat de sportervaring gedomineerd werd door herstel en fysiek ongemak.

Tennistalent Job kreeg tijdens zijn carrière een blessure en zag tijdens het opbouwen van zijn training in dat hij het vele trainen niet meer zag zitten:

> ***'En toch, het sociale aspect van tennis is wel echt heel eenzaam. Alleen maar trainen, trainen, trainen. Dus [....] wat dan een ding was: op een gegeven moment had ik wel wat vrienden nog buiten tennis. Ze gingen dan, als het lekker weer was, op een vrijdagmiddag naar het zwembad toe, en ik moest vier uur lang trainen. Ik wou ook liever naar het zwembad in plaats van hier op deze warme dag te staan tennissen. Echt geen leuke training hebben, dat je echt moest werken. Toen dacht ik wel: ik moet er veel voor opofferen en het sociale aspect is wel echt leuker dan tennis zelf op een gegeven moment voor mij.'***

Andere sporters stopten omdat ze een selectie niet haalden. Soms verloren ze daarbij ook het plezier in de sport. Dit hing volgens hen samen met het niet meer halen van de selectie. Bram geeft bijvoorbeeld aan dat hij op het moment van uitselecteren 'mentaal ook wel redelijk klaar' was en al een tijd niet meer met plezier naar de trainingen ging.

'Vast' in topsportbubbel

Een aantal sporters geeft aan dat zij tijdens de periode van twijfel vastzaten in topsportstructuren, waardoor ze het gevoel hadden dat stoppen lastig was. Voetbaltalent Lina zat bijvoorbeeld op een topsportschool, waar speciale regelingen golden. Stoppen met topsport zou ook haar schoolcarrière beïnvloeden:

> ***'Maar ja, ik kon niet zomaar stoppen, want ik had maar vijf vakken op mijn school. Normaal heb je natuurlijk zes of zeven vakken die je moet volgen, maar toen maar vijf door de topsportregeling. Dus als je dan zou stoppen, dan kan je niet terug naar je oude middelbare school, want je hebt te weinig vakken om te slagen. Dus dan moet je een jaar opnieuw doen.'***

Andere talenten herkennen het vastzitten in een topsportstructuur. Vooral de schoolstructuur van topsporters wijkt af en maakt de overgang soms ingewikkeld. Zo stopte tennistalent Job midden in het jaar, en tijdens dat jaar hield hij zijn topsportstatus. Hierdoor hoefde hij weinig lessen te volgen en had hij heel veel vrije tijd. Hij benoemt dat hij de vrije tijd lekker vond, maar ook het gevoel had dat hij 'iets moest gaan doen met zijn leven'. Pas na dat jaar ging hij naar een reguliere klas en pakte hij zijn sociale leven weer op.

Andere sporters – voornamelijk sporters die intern woonden voor hun sport – hadden weinig zicht op hoe een leven buiten de topsport eruit kon zien. Bijvoorbeeld Lina, die onzeker was doordat ze weinig kennis had over wat ze kon doen als ze zou stoppen met sporten op het hoogste niveau.

4.2 Ervaren sociale steun tijdens uitstroomfase

Ouders spelen belangrijke rol

Over het algemeen hebben de gestopte talenten tijdens de uitstroomfase veel steun ervaren vanuit hun persoonlijke omgeving. Veel van hen benoemen dat hun ouders hier een grote rol in speelden.

De meeste sporters kregen veel steun van hun ouders en bespraken hun keuze ook met hen: ***'Mijn ouders waren degene waarbij ik het er gewoon over kon hebben'***, zegt Bram. Lina benoemt dat haar ouders haar ook hielpen met haar keus: ***'"Dan moet je er gewoon mee stoppen", zeiden ze'***. Ook van mede-sporters ervaren de gestopte talenten veel steun, door met ze over hun twijfels te praten.

De keuze om te stoppen maakten de sporters veelal zelf. ***'Ik had wel een aantal mensen met wie ik het erover kon hebben, maar het was ook wel grotendeels mijn eigen proces'***, zegt Matthijs. De ervaren steun vonden ze vooral na de beslissing belangrijk. Ook de trainers en coaches waren daarin voor hen belangrijk. Hierover zegt schaatstalent Bram:

> ***'En dat is gewoon echt dat moment van realisatie geweest van ja, kan ik het eigenlijk wel? Wordt het hem wel? En gelukkig heb ik met mijn trainers altijd heel erg een open ding gehad dat we het daar gewoon over konden hebben. Dat werd ook heel erg gestimuleerd vanuit de trainers toen bij ons.'***

Het andere schaatstalent Manou en tennistalent Job herkennen dit en spreken van open communicatie met hun trainers en coaches over de twijfels die zij hadden. Andere talenten herkennen dit niet. Zo benoemt BMX-talent Lauren dat ze haar twijfels wel eens met haar coach besprak, maar dat die alleen kon aangeven dat hij het jammer zou vinden als ze stopte met BMX.

Gemiste steun vooral vanuit bond en trainer-coaches

De ervaringen van de gestopte talenten zijn wisselend wanneer we vragen naar welke steun zij gemist hebben in de uitstroomfase. Een aantal sporters stond sterk

achter hun beslissing om te stoppen met sporten op het hoogste niveau en had daarbij niet of nauwelijks behoefte om hier nog verder met iemand over te praten. Anderen geven aan dat ze steun vanuit hun bond of coaches/trainers hebben gemist. Zo benoemen een paar sporters dat ze vonden dat het moment van uitselecteren slecht verliep, zoals hockeytalent Emma:

> ***'Dat is gewoon echt één mailtje en klaar, punt. Ik vind dat echt bizar, want je traint zo lang met z'n allen en die coaches zie je gewoon elke week. Nou, bedankt voor je inzet en succes ermee. Kijk, als je in de eerste ronde afvalt oké, maar ik heb gewoon een heel jaar erin gezeten van 60 [sporters] naar 20, dat is bizar. Ik vind het niet oké als je dan één mailtje krijgt.'***

Dat het moment van uitselecteren slecht verliep, herkennen andere gestopte talenten. Mede door dit moeizame proces hadden zij niet altijd behoefte aan steun vanuit een bond of trainers/coaches. Roeitalent Rosalie zegt daarover: ***'Je weet wel dat je dingen vanuit de bond kan aanvragen qua steun, maar ik had er zo geen behoefte aan, omdat ik ook gewoon helemaal klaar was met coaches.'***

Na het moment van uitselecteren kregen de meeste gestopte talenten geen ondersteuning meer. Een aantal van hen vindt dat vervelend en had dat graag anders gezien. Zij misten bijvoorbeeld steun bij het maken van een studie- of carrièrekeuze of bij het afbouwen van sporten. Zo ook tafeltennistalent Puck:

> ***'Ik hoorde wel mensen om me heen van: sport moet je afbouwen in een bepaalde mate. En daar heb ik niet echt iets meer van gehoord. Ik weet het ook niet meer zo goed eigenlijk. Maar volgens mij heb ik dat niet heel tactisch volgens de voorschriften gedaan. Omdat ik dat niet wist. Misschien had ik daar meer behoefte aan gehad.'***

Schaatstalent Manou sluit zich hierbij aan en zegt dat ze 'wel behoefte had aan een plan' in de periode van stoppen met sporten op het hoogste niveau. Ook hockeytalent Emma benoemt dat zij 'nazorg' heeft gemist en dat ze dit lastig vond na al die jaren intensief trainen met dezelfde coaches.

Een aantal talenten heeft tijdens de twijfel- en uitstroomfase mentale ondersteuning gemist. In hoofdstuk 5 gaan we hier verder op in.

4.3 Identiteitsverandering

Verlies van je sportidentiteit

De leeftijdsfase waarin talentvolle sporters zich bevinden, is cruciaal voor de identiteitsvorming. Het kan daardoor extra ingrijpend zijn wanneer er in deze periode een grote verandering optreedt. Bij het beëindigen van een sportcarrière hoort ook het verlies van je sportidentiteit: dat iemands zelfbeeld wordt gevormd door de intensieve toewijding aan (top)sport.

Deze sportidentiteit lijkt tijdens de sportcarrière vaak sterk aanwezig. ***'Ik vind het toch best wel vormend voor wie je bent als persoon'***, zegt Manou over de rol die haar sport speelde in haar identiteitsvorming. De sportidentiteit werd volgens de sporters versterkt door hun sociale omgeving, doordat hun sportcarrière vaak onderwerp van gesprek was. ***'Nu merk ik wel eens dat mensen mij nog steeds daaraan herkennen of denken dat je dat nog steeds bent'***, zegt hockeytalent Matthijs.

Balanceren tussen vrijheid en verlies van ritme en doelen

Elk gestopt talent gaat op een andere manier om met de identiteitsverandering tijdens de uitstroomfase. De sporters hebben deze fase nagenoeg allemaal als dubbel ervaren. De vrijheid door minder sporten vonden ze fijn, maar veel van hen van vonden het verlies van ritme en doelen lastig. Zo ook Emma:

> ***'Opeens viel mijn hele ritme weg. En ik ging ik niet meer sporten. Dat was niet goed voor mij. Ik kon mijn energie niet kwijt. Ik kon mijn frustratie niet kwijt. Zoveel sporten en met zoveel emoties topsport doen. Daar kan je heel veel in kwijt. Dat kon toen niet meer.'***

Veel sporters hebben moeite gehad met het wegvallen van ritme. Een aantal ervaarde dat ook hun doel in het leven wegviel, doordat ze niet meer naar iets toewerkten en geen wedstrijden meer hadden. Bijvoorbeeld Puck:

> ***'Maar aan het begin merkte ik wel soms dat ik een doel in mijn leven miste. Dat ik zo was gewend een doel te hebben en dat dat opeens niet meer was. Dat ik dacht: maar wat is dan het doel van het leven?'***

Die dubbele gevoelens tijdens deze periode horen we veel terug. Zo kon voetbalster Lina weer op vakantie wanneer ze wilde en 'dat vond ze echt een bevrijding'. Daarentegen had ze wel een 'lager zelfbeeld', doordat ze aankwam in gewicht nadat ze was gestopt met voetbal, wat ze als lastig ervaarde.

Ook roeister Rosalie benoemt dat ze 'het eerste half jaar alleen maar blij was' en 'alles deed waar ze zin in had'. Maar na dit half jaar begon ze zich slechter te voelen en werd ze 'gewoon echt wel heel somber'. Over roeister Rosalie schreven we een portret.

Deze voorbeelden laten zien dat stoppen met sporten op het hoogste niveau leidt tot dubbele gevoelens en schommelingen in zelfbeeld en welzijn. Dat past bij de identiteitsverandering zoals we die eerder omschreven. We horen voornamelijk in de gesprekken terugkomen dat talenten de focus leggen op een nieuwe 'rol'. Ze gaan studeren en komen dus in de 'studenten-rol'.

Gestopt met sporten op het hoogste niveau: focus op het studentenleven
Voor sommige gestopte talenten was het studentenleven ook een manier om hun focus te verleggen, omdat het ritme van de sport wegviel. Zo benoemt een groot aantal sporters dat ze na het stoppen veel naar feestjes zijn gegaan.

Nagenoeg alle gestopte talenten stortten zich volledig op het studentenleven. Britt zegt daarover: ***'toen had ik genoeg andere nieuwe dingen om mezelf in te verliezen.'*** De sporters zien dit als een positieve ontwikkeling.

Een kanttekening hierbij is dat de meeste gestopte talenten die we spraken, gingen studeren aan een universiteit of hogeschool. We weten daarom niet hoe sporters met een andere opleidingsachtergrond deze veranderingen ervaren.

Gestopte talenten blijven sporten
Vijf sporters zijn na het stoppen met sporten op het hoogste niveau dezelfde sport op een lager niveau gaan doen. Bij veel van hen duurde het wel even voordat ze weer startten met de sport.

Zeven sporters zijn een andere sport gaan doen nadat ze stopten met sporten op het hoogste niveau. Een aantal van hen is gaan roeien bij een studenten-roeivereniging. Nagenoeg alle gestopte talenten zijn blijven sporten na hun sportcarrière.

Portret van Bram

‘Er moet ruimte zijn om met iemand over je twijfels te praten’

Bram (22) was 21 jaar toen hij stopte met schaatsen op het hoogste niveau. Hij kijkt goed terug op zijn sportcarrière en is tevreden over hoe hij zijn uitstroomfase heeft ervaren.

Al toen hij een jaar of 3 was, trok schaatsen hem aan. Op zijn 7e werd hij lid van een schaatsvereniging, waar hij steeds werd ‘doorgeselecteerd’. Op zijn 14e kwam hij in het nationale talententeam. Achteraf vindt hij 14 heel jong om daarin te komen. Zijn ouders kwamen overal kijken en hij had een goede band met zijn trainers. Naast het schaatsen volgde hij onderwijs aan een reguliere middelbare school. Elk jaar deed hij boven in de leeftijdscategorie mee en presteerde hij op (inter)nationale toernooien. Bram is heel positief dat hij heeft 'mogen' sporten op dit niveau.

Toen hij 19 was, kreeg Bram lichamelijke klachten. De periode die volgde was moeizaam en het lukte hem niet om op zijn oude niveau terug te komen, ondanks zijn harde trainen. Dit was een lastige periode voor hem, met veel twijfels. Het gat met zijn leeftijdsgenoten werd steeds groter. Uiteindelijk werd hij uit de selectie van het nationale team gezet. Volgens Bram vond zijn trainer dit ‘heel kut’ om te moeten zeggen, want die gunde het hem omdat hij zag hoeveel Bram ervoor deed. Toch denkt Bram dat zij allebei wisten dat het voor hem beter was zo. Hij wilde niet op een lager niveau rijden en besloot te stoppen.

Bram ervaarde veel steun van zijn omgeving. In de aanloop naar het stoppen, maar ook daarna, heeft hij goed kunnen praten met zijn ouders, vriendin, coaches, trainers, psychologen en fysio’s. Hij heeft zijn twijfels kunnen bespreken met ‘de mensen binnen de sport’. Dit komt volgens Bram vooral door de open houding van zijn trainers, die stimuleerden om hierover te praten.

Volgens Bram is dit erg belangrijk. Hij vindt dat er binnen een opleidingsprogramma altijd ruimte moet zijn om met iemand over je twijfels te praten, bijvoorbeeld met een trainer of psycholoog. Ook vindt hij dat talenten gemotiveerd moeten worden om iets naast hun sportcarrière te doen, zodat je niet in een gat valt als je stopt.

Bram is zich volledig gaan focussen op zijn studie en studievereniging, waar hij een hoop nieuwe vrienden heeft gemaakt. Doordat zijn sociale leven ‘afwezig’ was tijdens zijn sportcarrière, kende hij zijn 'sociale kant' nog niet zo goed. De liefde voor het schaatsen is gebleven. Bram is nu schaatstrainer en schaatst zelf af en toe nog.

Hoofdstuk 5

Adviezen van talenten voor opleidingsprogramma's

In dit hoofdstuk gaan we in op de adviezen die de gestopte talenten geven voor de opleidingsprogramma's waarin zij zaten tijdens hun sportcarrière. We beschrijven adviezen die zij geven voor de fase van twijfel over sporten op het hoogste niveau en voor tijdens de sportcarrière.

5.1 Tijdens de fase van twijfel

Meer mentale ondersteuning en aandacht voor plezier

We vroegen de gestopte talentvolle sporters welk advies zij de opleidingsprogramma's van hun sportdiscipline zouden geven. Ze noemen het vaakst meer mentale begeleiding voor sporters. Die hebben ze zelf gemist tijdens de fase dat ze twijfelden over stoppen of doorgaan met sporten op het hoogste niveau.

BMX-talent Lauren zegt bijvoorbeeld dat ze tijdens haar twijfelfase graag met iemand had gesproken over of ze 'wel echt wilde doorgaan'. Verbetering van deze mentale begeleiding zit volgens de talenten in de vaardigheden die trainers, coaches en andere stafleden hebben, maar ook in personen buiten de staf om mee te praten.

Aanvullend hierop benoemen de gestopte talenten dat er meer aandacht mag zijn voor het behoud van plezier tijdens de sportcarrière. BMX-talent Lauren benoemt dat ze daarin iemand heeft gemist die vanuit de bond benaderbaar was voor een gesprek waarin ze haar twijfels over haar sportplezier kon bespreken.

Tennisser Job herkent dit en zegt dat het goed zou zijn om af en toe 'terug te gaan naar de basics' en het gesprek te voeren over wat 'het spelletje' leuk maakt. Dit kan sporters helpen om het plezier weer terug te vinden.

Bied perspectief op een leven buiten de topsport

Een aantal gestopte talenten adviseert talentprogramma's om sporters te laten inzien hoe een leven buiten de topsport eruit kan zien. Daarbij zou het volgens schaatstalent Ralf goed zijn als iemand helpt perspectief te geven aan het leven van de sporters als zij in de twijfelfase zitten en hun sport wegvalt of dreigt weg te vallen:

> ***'Er mag iemand zijn die hun leven een beetje kan inrichten denk ik, om wat meer perspectief te geven. Want er zijn denk ik genoeg mensen die door een heel diep dal vallen en ook niet echt vrienden hebben buiten [sport] waar ze mee kunnen praten of op terug kunnen vallen. Je zou gewoon iemand willen die een toekomstperspectief kan brengen, denk ik.'***

Voormalig BMX'er Lauren herkent dit en zegt dat zij 'toekomstperspectief' miste.

Schaatstalent Bram vindt dat daar bij het schaatsen toch ook al dingen goed in gaan en dat daar voor sommige aspecten goed aandacht is:

> ***'Ik denk allereerst toch gewoon dat je ze echt moet motiveren om gewoon een carrière daarnaast te volgen. [...] Dus voordat ze de teams ingaan, dat je gewoon weet van: "oké, je traint wel zoveel, maar ik wil wel dat je er nog minimaal iets van een opleiding naast doet". En daar waren de trainers nog best streng in. Dat ze wel zo zaten van: "je gaat gewoon wel naar school. Gewoon omdat persoonlijke ontwikkeling heel belangrijk is".'***

Hij benoemt daarnaast dat 'het kan helpen als je gewoon naast je sport nog iets anders hebt'. Over de ervaringen van bram schreven we een portret.

5.2 Tijdens de sportcarrière

Persoonlijke aandacht en mentale begeleiding

Ook tijdens de sportcarrière heeft een aantal gestopte talentvolle sporters persoonlijke aandacht en mentale begeleiding gemist. Zo zeggen ze bijvoorbeeld dat er vooral aandacht was voor voeding en training. Mountainbiketalent Britt zegt over de gemiste mentale begeleiding tijdens haar carrière:

> ***'Het gaat allemaal om voeding en over training en dat [mentale begeleiding] was er toen niet. Dat is dus wel tien jaar geleden, dus ik weet niet hoe dat nu is. Maar dat is denk ik wel een aandachtspunt. Hoe hou je je eigen kop fris en hoe zorg je dat je het leuk blijft vinden? En ja, zeker denk ik een beetje die overgangsperiode van op de middelbare school naar wel of niet een studie, en dat men begint te drinken. Dat is gewoon een kritische fase denk ik. En dat heb ik nog wel eens gedacht. Daar is eigenlijk nooit aandacht aan besteed, door niemand.'***

Hockeyster Emma herkent dit en heeft persoonlijke aandacht op het mentale vlak tijdens het opleidingsprogramma gemist. Zowel van coaches en trainers als van de bond of externen.

Minder selectiedruk

Een aantal gestopte talenten geeft aan dat zij de selectiedruk tijdens de sportcarrière van jonge talentvolle sporters veel te hoog vinden. Emma vindt dat er tijdens het opleidingsprogramma van hockey veel te veel selectiemomenten zijn: ***'En minder selecties, minder druk erop leggen. Het is echt bizar. Je doet het maar omdat het normaal is. Maar als ik er nu op terugdenk, dat is echt niet oké.'***

Zij zegt dat meiden om haar heen 'gebroken' werden door deze druk en kapot van verdriet waren wanneer ze afvielen. Het andere hockeytalent en het roeitalent delen deze ervaring en vinden de frequentie van selectiemomenten ook te hoog.

Portret van Rosalie

‘Het was wel een soort vergelijkbaar iets als een rouwproces, denk ik’

Rosalie (26) begon op haar 19e met roeien. Drie jaar later verhuisde ze naar een andere stad om fulltime te gaan roeien. De komst van een nieuwe coach zorgde voor onverwachte deselectie. Ze kijkt ondanks de frustratie en stress van het uitselecteren terug op een mooie tijd in de topsport.

Op haar 19e ging Rosalie bij een roeivereniging in de stad waar ze ging studeren. Na een jaar roeien mocht ze al mee naar een internationale wedstrijd; daar won ze met haar boot gelijk een zilveren medaille en het jaar daarna een gouden. Na drie jaar roeien bij haar vereniging werd Rosalie uitgenodigd om bij de bond te komen roeien.

Omdat de roeibond bij de Bosbaan zit, verhuisde Rosalie naar Amsterdam. Vlak daarna kwam de coronapandemie, waardoor ze voor haar gevoel twee jaar stilstond in haar ontwikkeling. Na de coronaperiode kwam er een nieuwe bondscoach, die vond dat Rosalie te weinig ervaring had met grote toernooien. Hij zette haar uit de bondsselectie. Daardoor moest Rosalie terug naar haar vereniging.

Rosalie heeft het gevoel gehad dat ze ‘door de achterdeur werd weggezet’ bij de bond. Ze is tijdens haar periode bij de bond gestopt met haar studie en vindt dit achteraf ‘onbezonnen’. Ook haar verhuizing naar Amsterdam was een sprong in het diepe. Ze was erg gedreven in deze periode, maar dacht daardoor niet ver genoeg vooruit. Ze had achteraf graag eerst haar studie afgemaakt.

De topsportperiode heeft Rosalie als ‘stressvol, maar ook heel vet’ ervaren. Het moment van uitselecteren viel haar zwaar. Zij heeft hierna vooral veel steun ervaren van haar mede-roeiers, vrienden, familie en huisgenoten. Door haar grote sociale netwerk werd ze goed opgevangen.

Na deze roerige periode is Rosalie weer gaan studeren. Dat heeft de overgang voor haar makkelijker gemaakt, maar ze vond het zwaar om met veel jongere medestudenten te moeten studeren. Ze verhuisde weer terug naar de stad waar ze woonde vóór haar topsportcarrière en heeft er een tijd over gedaan om haar leven weer op te pakken. Ze spreekt zelf van een ‘rouwproces’ en realiseert zich nu dat het verwerken langer duurt dan ze hoopte.

Het gaat nu goed met Rosalie: momenteel roeit ze met ex-topsporters voor haar plezier. Ze roeien een keer per week samen en drinken dan koffie. Rosalie heeft haar studie afgerond en begint binnenkort met werken.

mulier
instituut

Hoofdstuk 6

Conclusie & aanbevelingen

In dit onderzoek laten we de ervaringen van talentvolle sporters met hun sportcarrière en uitstroomfase zien. In dit hoofdstuk volgen onze conclusies en enkele aanbevelingen voor opleidingsprogramma's.

6.1 Conclusie

Stoppen met sporten op topniveau is meer dan alleen sportieve verandering
Stoppen met sporten op het hoogste niveau gaat meestal gepaard met identiteitsverandering van de gestopte talentvolle sporters. De sportidentiteit is jarenlang een centraal onderdeel van hun zelfbeeld geweest.

Tijdens de uitstroomfase ervaren de sporters vaak dubbele gevoelens: de vrijheid en het nieuwe perspectief waarderen ze. Maar het verlies van ritme, doelen en prestaties kan zorgen voor gevoelens van onzekerheid en somberheid.

Hoe sporters omgaan met deze veranderingen, hangt onder andere samen met of ze andere rollen en vaardigheden buiten de sport hebben. Voor de gestopte talenten in dit onderzoek bleek het studentenleven een belangrijke nieuwe focus te bieden, waardoor ze hun identiteit konden verbreden en positieve nieuwe ervaringen konden opdoen.

De meeste sporters twijfelden al over hun toekomstperspectief in de sport en stonden uiteindelijk achter hun keuze om te stoppen met sporten. Ook al was dit voor sommigen in eerste instantie onvrijwillig. Daarnaast blijven veel sporters op een lager niveau of in een andere sport actief. Dat draagt bij aan het behoud van een sportieve identiteit, op een flexibele manier.

Overgang naar leven buiten sport zowel uitdagend als betekenisvol
Gestopte talentvolle sporters ervaren de transitiefase van topsport naar een leven buiten de sport als een complex proces. Enerzijds kijken ze overwegend positief terug op hun sportcarrière vanwege de vriendschappen, persoonlijke groei en prestaties. Anderzijds ervaren ze gevoelens van verlies, onzekerheid en soms somberheid doordat ritme, doelen en hun sportidentiteit wegvallen.

Het proces van stoppen ervaren veel sporters als moeilijk. Steun van ouders, teamgenoten en (in sommige gevallen) coaches of bonden kan het maken van de keuze en de verwerking makkelijker maken. En het hebben van nieuwe rollen en activiteiten helpt sporters hun identiteit te verbreden, geeft houvast en draagt bij aan een flexibele overgang.

Behoefte aan mentale begeleiding, toekomstperspectief en minder selectiedruk
Op basis van hun ervaringen adviseren de sporters opleidingsprogramma's om veel meer aandacht te besteden aan mentale begeleiding tijdens de sportcarrière. Ze

pleiten voor laagdrempelige gesprekken over plezier, stress, twijfel en motivatie. En voor een benaderbare professional die sporters helpt hun 'kop fris te houden'.

Daarnaast vinden ze het belangrijk dat talenten perspectief krijgen op een leven naast en ná de sport. Bijvoorbeeld door opleiding te stimuleren en sporters te ondersteunen bij het ontwikkelen van andere rollen buiten hun sport.

Ook wijzen de gestopte talentvolle sporters op de hoge selectiedruk binnen veel programma's: minder frequente en minder harde selectiemomenten zouden het welzijn van jonge sporters aanzienlijk verbeteren.

Veel steun van ouders, begeleiding vanuit coaches en bonden wisselend
De steun uit hun omgeving – in het bijzonder van ouders – hebben de sporters als zeer waardevol ervaren, zowel tijdens hun sportcarrière als in de uitstroomfase. Ouders boden een luisterend oor, dachten mee en hielpen soms bij het maken van de beslissing. Ook teamgenoten speelden een belangrijke rol, zeker wanneer sporters hun twijfels wilden delen. Hoewel de keuze om te stoppen meestal een eigen proces was, waardeerden velen de steun na de beslissing.

De ervaringen met coaches lopen uiteen. Sommige sporters konden open praten over hun twijfels en hebben de begeleiding als betrokken en motiverend ervaren. Anderen kregen weinig emotionele steun. Coaches waren bij hen vooral sportinhoudelijk betrokken.

Dit weerspiegelt ook de ervaringen met sportbonden: van warme, persoonlijke begeleiding tot het gevoel gereduceerd te worden tot 'een nummer'. Vooral bij uitselecteren en stoppen misten de sporters vaak steun. Sommigen vonden het selectieproces hard en onpersoonlijk. Ze kregen bijvoorbeeld alleen een korte mail na jarenlange inzet.

Anderen hadden behoefte aan begeleiding bij studie-, loopbaan- of afbouwkeuzes en misten structuur, nazorg en iemand die met ze meedacht over de periode na de topsport.

Keuze om te stoppen vaak lastig proces
De meeste talentvolle sporters maakten uiteindelijk zelf de keuze om te stoppen, ook wanneer deselectie eraan voorafging, maar vaak was dit niet makkelijk. De talenten stopten vooral omdat hun plezier, perspectief en motivatie afnamen, vaak na periodes van onderbreking of overbelasting.

Periodes van verminderde sportintensiteit, bijvoorbeeld door blessures, studie of de coronapandemie, maakten ze ervan bewust dat er meer is dan topsport en hielpen bij het maken van de keuze. Wat het proces lastig maakte, was het gebrek aan zicht op een toekomst buiten de sport, de stevige structuren van het topsportleven en de emotionele drempel van iets loslaten wat jarenlang centraal had gestaan.

Positieve terugblik op sportcarrière, maar toch vaak 'dubbel'
Gestopte talentvolle sporters kijken overwegend positief terug op hun sportcarrière: ze waarderen vooral de vriendschappen, persoonlijke groei en mooie prestaties die hun topsporttijd heeft opgeleverd.

Tegelijk ervaren veel sporters hun terugblik als 'dubbel'. Prestatiedruk, blessures, deselectie of een moeilijke eindfase kleuren hun herinneringen. En sommigen worstelen nog met de vraag hoe ver ze hadden kunnen komen als ze waren doorgegaan.

6.2 Aanbevelingen voor opleidingsprogramma's

Op basis van ons onderzoek doen we enkele aanbevelingen voor opleidingsprogramma's voor talentvolle sporters.

Zorg voor mentale begeleiding
Bied talentvolle sporters laagdrempelige gesprekken aan over plezier, motivatie, stress en twijfels. Mentale begeleiding tijdens de sportcarrière helpt de sporters om:

- hun ervaringen beter te begrijpen;
- vroegtijdig signalen van overbelasting te herkennen; en
- gezonde copingstrategieën te ontwikkelen die hen zowel tijdens als na hun sportloopbaan ondersteunen.

Zet benaderbare professionals in die sporters helpen hun mentale veerkracht te behouden en een veilige omgeving creëren om emoties en twijfels te bespreken. Het is hierbij belangrijk dat sporters dingen open kunnen delen zonder angst voor selectiegevolgen.

Stimuleer ontwikkeling buiten de sport
Uit de ervaringen van gestopte sporters blijkt dat het moeilijk is een sterke sportidentiteit los te laten. En dat het wegvallen van ritme, doelen en prestaties onzekerheid of somberheid kan veroorzaken.

Sporters die al tijdens hun sportcarrière andere identiteiten of interesses konden ontwikkelen, lijken beter voorbereid op hun toekomstige leven. En ze vonden het makkelijker om nieuwe betekenis en structuur te creëren na het stoppen.

Ondersteun sporters daarom tijdens hun sportcarrière bij het ontdekken van andere rollen en interesses naast topsport. Bijvoorbeeld door studie, werkervaring of andere activiteiten te stimuleren. Dit helpt ze om beter voorbereid te zijn op een toekomst buiten de sport. Maar ook om tijdens hun sportcarrière meer perspectief te hebben op hoe een leven buiten de sport eruit zou zien.

Kijk kritisch naar selectiemomenten en verbeter communicatie
Kijk kritisch naar de hoeveelheid selectiemomenten en hoe je selecteert. De gestopte sporters in het onderzoek benoemen dat de druk rondom selectie groot is en soms leidt tot stress en uiteindelijk minder plezier.

Zorg voor persoonlijke en transparante communicatie voorafgaand aan de selectiemomenten en bij het uitselecteren. Zo ervaren sporters minder stress en voelen ze zich meer serieus genomen.

Bied ondersteuning bij de uitstroomfase
Veel sporters ervaren het stoppen als een emotioneel complexe fase waarin onzekerheid, verlies van ritme en identiteitsvragen spelen. Daarom is het belangrijk dat programma's niet abrupt afsluiten bij deselectie of uitstroom, maar een duidelijke, standaard nazorgaanpak hebben.

Hoewel het niet de primaire taak van opleidingsprogramma's is om sporters volledig te begeleiden richting studie- of loopbaankeuzes na hun sportcarrière, hebben ze wél de verantwoordelijkheid om een mensgerichte overgang te faciliteren.

Een goede nazorgaanpak kan bestaan uit een afrondend gesprek met ruimte om emoties te delen, terug te blikken op de sportperiode en vooruit te kijken. In dit gesprek kun je ook vragen welke behoeften de sporter zelf heeft. Bijvoorbeeld aan vervolggesprekken, studie- of loopbaanadvies, of een doorverwijzing naar passende begeleiding. Daarnaast kan een vervolggesprek enkele weken of maanden na het stoppen helpen om te voorkomen dat sporters zich plotseling 'losgelaten' voelen.

Tot slot is het belangrijk dat programma's duidelijke informatie bieden over mogelijkheden buiten het programma. Of sporters doorverwijzen naar bijvoorbeeld ondersteuning bij loopbaanoriëntatie, psychologische hulp of andere relevante hulpbronnen. Zodat sporters weten waar ze terecht kunnen wanneer ze hun weg buiten de topsport verder vormgeven.

6.3 Vervolgonderzoek

Meer diversiteit in geslacht, etniciteit en opleiding
Bij de werving van gestopte talentvolle sporters streefden we naar diversiteit in sportachtergrond, etniciteit, geslacht en leeftijd. Ook wilden we zowel sporters spreken die vrijwillig stopten (bijvoorbeeld door veranderende interesses) als sporters die gedwongen moesten stoppen (bijvoorbeeld door blessures of deselectie).

Met acht verschillende sporten bereikten we een brede sportdiversiteit. Maar de uiteindelijke onderzoeksgroep bestond wel vooral uit vrouwelijke, hoogopgeleide, vrijwillig gestopte talenten met een Nederlandse nationaliteit.

Voor vervolgonderzoek zou het waardevol zijn om meer mannelijke talenten, talenten met een migratieachtergrond en sporters die onderwijs volg(d)en aan het vmbo of mbo te spreken. Daarnaast zou het interessant zijn om gestopte talentvolle sporters te spreken die intern woonden en geen opleiding volgden naast hun topsportactiviteiten. In dit onderzoek zien we namelijk dat de gestopte talenten zich

stortten op het studentenleven nadat ze stopten, en dat is vooral typerend voor het hoger vervolgonderwijs.

Bronnen

Andronikos, G., Smith, B., & Watson, N. (2019/2020). Understanding the lived experiences of talented athletes who dropped out during the junior–senior transition. *Journal of Athlete Development and Experience*, *1*(2), 45–62.

Balk, L., Aarnink, A., Bronkhorst, P., Heerschop, M., Meulenbroeks, N., & Van Suijlekom, A. (2025). *Topsport in Nederland (TiN)*. Mulier Instituut.

Champ, F. M. (2020). Supporting identity development in talented youth athletes: Insights from existential and cultural approaches. *Psychology of Sport and Exercise*, *50*, 101700.

Elling, A., Reijgersberg, N., & Hakkers, S. (2013). *Talenten in balans?!: talentcoaches en talentouders over pedagogisch verantwoorde ontwikkeling van jonge sporttalenten*. Mulier Instituut.

Elling, A., Reijgersberg, N., Hakkers, S., & Koolmees, R. (2014). *Een kwetsbare balans: talentcoaches en andere CTO-actoren over pedagogisch verantwoorde talentontwikkeling*. Mulier Instituut.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*(5), 645–662.

Lochbaum, M., Cooper, S., & Limp, S. (2022). The Athletic Identity Measurement Scale: A systematic review with meta-analysis from 1993 to 2021. *European journal of investigation in health, psychology and education*, *12*(9).

Luijt, R., Reijgersberg, N., & Elling, A. (2009). *Alles voor de sport!? (Gestopte) topsporttalenten en hun ouders over investeringen, opbrengsten en offers*. Mulier Instituut.

Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *6*(1), 22–53.

Soares, A. L. A., Moreira, R., & Monteiro, D. (2023). Burnout and dropout in youth talent development: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1145678.

Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: The ISSP position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *19*(3), 524–550.

Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, *6*(1), 1–20.

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, *5*(1), 7–20.

Bijlage 1 - Gespreksleidraad

Kennismaking

Voorstellen

1. Kun je jezelf voorstellen?
   Leeftijd, opleiding, gender, afkomst

Terugblik op sportcarrière

1. Kun je iets vertellen over jouw sportcarrière?
   Welke sport, startleeftijd, waarom begonnen, hoeveel uren, welk niveau, welke wedstrijden, etc.
   Hoe is het gekomen dat je op hoog niveau ging sporten?

2. Hoe heb je die periode ervaren?
   Wat was leuk/minder leuk uit die periode?
   Hoe heb je het leven naast de sport ervaren (sociaal leven, school, etc.)?

3. Kun je een hoogtepunt en een dieptepunt noemen uit jouw sportcarrière?

4. Hoe zag je jouw toekomst in de sport voor je?
   Streefde je naar een leven als topsporter?
   Hoe keken anderen (ouders/coaches) naar jouw toekomst in de sport?

5. Kun je iets vertellen over de steun die je ervaarde vanuit je omgeving?
   Ouders, coach, vrienden, andere sporters of anderen.
   Op welke manier steunden zij jou?
   Wat betekende deze steun voor jou?

Transitiefase

6. Kun je iets vertellen over de periode waarin je bent gestopt met jouw sport op hoog niveau?
   Wanneer, waarom?
   Hoe verliep dat proces? (communicatie met coach/club)
   Hoe heb je die periode ervaren?

7. Wat veranderde er voor jou toen je stopte met sport op hoog niveau?
   Fysieke veranderingen (sportgedrag, maar ook 'fitheid' en uiterlijk)
   Sociale veranderingen (contact met anderen)
   Mentale veranderingen (zelfbeeld, motivatie)
   Veranderingen in agenda (invloed op werk, school en vrije tijd)
   identiteit als sporter

8. Waar had je behoefte aan tijdens deze periode?
   Is er iets wat je nodig had tijdens deze periode, maar niet hebt gekregen?
   Wist je toen al dat je daar behoefte aan had of zijn dat inzichten die je later hebt gekregen?

9. Kun je iets vertellen over de steun die je ervaarde vanuit je omgeving?
   Ouders, coach, vrienden, andere sporters, club/ploeg, sportbond of anderen.
   Op welke manier steunden zij jou?
   Wat betekende deze steun voor jou?

Nu

10. Hoe gaat het nu met je?

11. In hoeverre ben je nog actief in de sport? Of andere sporten?
    Evt.: Indien ze nog die sport beoefenen: in hoeverre verwacht je / hoop je dat je nog op hoog niveau gaat uitkomen? (Afhankelijk van antwoorden op voorgaande vragen)

12. Hoe vaak denk je nog aan je sportcarrière?
    Waar denk je dan vooral aan? Met welk gevoel kijk je dan vooral terug?

13. Wat zou je willen meegeven aan topsportprogramma's wat betreft de uitstroom van talenten?

14. Is er nog iets wat je kwijt wil over dit onderwerp?

15. Hoe vond je het om hierover te praten?

Afsluiting

Maaike Heerschop
m.heerschop@mulierinstituut.nl

Agnes van Suijlekom
a.vansuijlekom@mulierinstituut.nl

Mulier Instituut | 2026