

Duale ontwikkeling in de Nederlandse topsport

Hoe combineren topsporters en talentvolle sporters professionele en persoonlijke ontwikkeling?

Amilia Aarnink & Lisanne Balk

Een succesvolle topsportcarrière vraagt om volledige toewijding, maar voor veel sporters is dat slechts één kant van hun leven. Zij bouwen ook aan een toekomst buiten de sport — via studie, werk of loopbaanontwikkeling. Deze combinatie, ook wel de duale ontwikkeling, vormt een belangrijk thema binnen de Nederlandse topsport: hoe kunnen sporters hun sportieve ambities combineren met persoonlijke en professionele groei?

In deze factsheet presenteren we de resultaten van onderzoek naar de ervaringen van topsporters en talentvolle sporters met het combineren van sport met opleiding of werk. Daarbij kijken we naar:

- hoe goed zij deze combinatie weten te maken;
- de rol die coaches daarbij spelen;
- in welke mate onderwijsinstellingen en werkgevers rekening houden met hun sportieve verplichtingen.

De uitkomsten geven inzicht in de stand van zaken en bieden aanknopingspunten voor verdere verbetering van begeleiding en beleid rondom duale ontwikkeling in de topsport.

Neem voor meer informatie contact op met [Amilia Aarnink](#).

35% van de **topsporters** werkt voltijd of deeltijd naast hun topsportcarrière.

7,4 geven de **topsporters** de begeleiding vanuit hun werkgever als beoordeling.

73% van de **talentvolle sporters** volgt een deeltijd- of voltijdopleiding naast hun topsportcarrière.

7,3 geven de **talentvolle sporters** de begeleiding vanuit hun opleiding als beoordeling.

Topsporters met een duale ontwikkeling

Minder dan helft topsporters volgt opleiding of werkt

Een op de drie topsporters (35%) geeft aan deeltijds of voltijds te werken (figuur 1). Topsporters zonder officiële topsportstatus van NOC*NSF doen dit aanzienlijk vaker (62%) dan sporters mét een topsportstatus (24%). Een kwart van de paralympische topsporters werkt naast hun topsportcarrière (28%).

Daarnaast volgen vier op de tien topsporters (37%) een deeltijdse of voltijdse opleiding. Vrouwelijke topsporters (46%) volgen vaker een opleiding dan mannelijke (26%). Meer dan de helft van de topsporters heeft een opleiding afgerond, waarvan 32 procent een hbo- of wo-bachelor, 13 procent een hbo- of wo-master en 18 procent een mbo-opleiding. 17 procent van de paralympische topsporters volgt een opleiding.

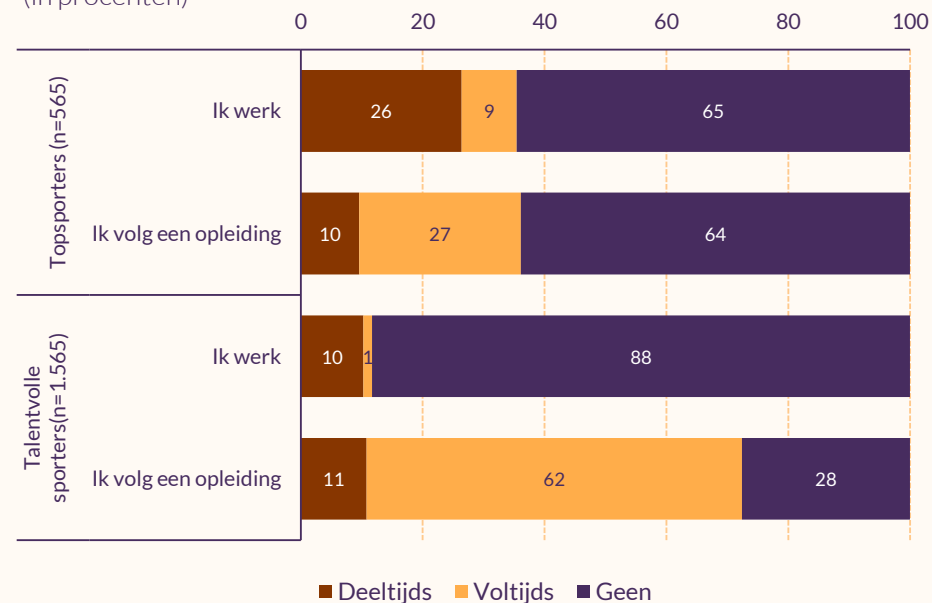
Zeven op de tien talentvolle sporters volgen opleiding

Slechts een op de tien talentvolle sporters (11%) geeft aan deeltijds of voltijds te werken (figuur 1). De meeste talentvolle sporters zitten nog op school. Zeven op de tien talentvolle sporters (73%) volgen een opleiding. Van hen volgt 35 procent voortgezet onderwijs aan een Topsport Talentschool (niet in figuur).

Figuur 1

Aandeel talentvolle sporters en topsporters dat een opleiding volgt of werkt

(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst topsporters en talentvolle sporters 2024.

Combinatie topsport met opleiding

Vier op de tien topsporters kunnen het goed combineren

Vier op de tien topsporters die een opleiding volgen (42%), geven aan dat topsport en opleiding goed te combineren zijn. Daarentegen geeft meer dan een kwart (28%, figuur 2) aan dat topsport en studie niet goed te combineren zijn. Individuele sporters (37%) ervaren deze combinatie vaker als uitdagend dan teamsporters (24%, niet in figuur).

Twee op de drie talentvolle sporters kan het goed combineren

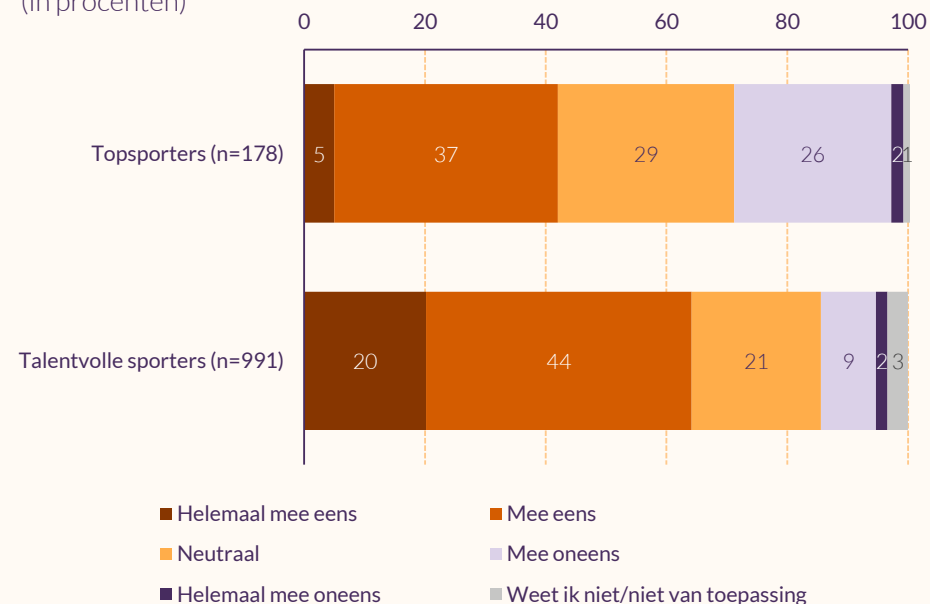
64 procent van de talentvolle sporters kan hun sport en opleiding goed combineren (figuur 2). Slechts een klein deel (11%) geeft aan dat sport en studie moeilijk te combineren zijn. Dit is vergelijkbaar met eerder onderzoek uit 2019 (12%, TSKM 2019).

‘Topsport heeft ervoor gezorgd dat ik erg gedisciplineerd ben geworden, wat ook goed van pas komt bij mijn studie. Andersom is sport voor mij een goede uitlaatklep na een dag op school.’ – topsporter

Figuur 2

Stelling: ‘Ik kan mijn (top)sport en opleiding goed combineren’, volgens topsporters en talentvolle sporters

(in procenten)

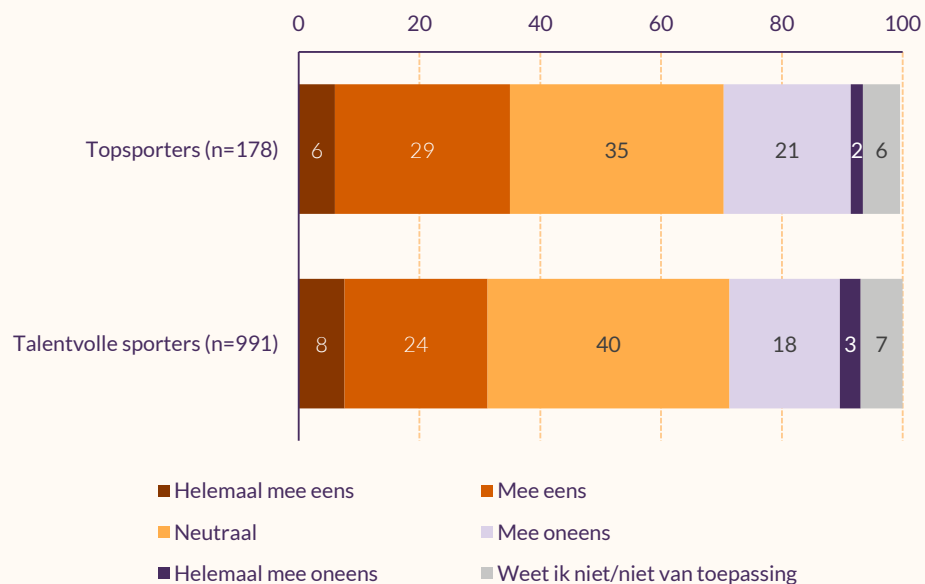


Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst topsporters en talentvolle sporters 2024.

Invloed van opleiding op sportprestaties

Figuur 3

Stelling: 'Het volgen van een opleiding heeft een positief effect op mijn sportprestaties', volgens topsporters en talentvolle sporters
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst topsporters en talentvolle sporters 2024.

Topsporters verdeeld over effect studie op sportprestaties

Ongeveer een op de drie topsporters die een opleiding volgen (35%), vindt dat dit hun sportprestaties positief beïnvloedt (figuur 3). Zo geven zij aan dat een opleiding voor hen een prettige afleiding kan zijn van de sport. Een op de vijf (23%) is het daar niet mee eens, terwijl 35 procent neutraal blijft.

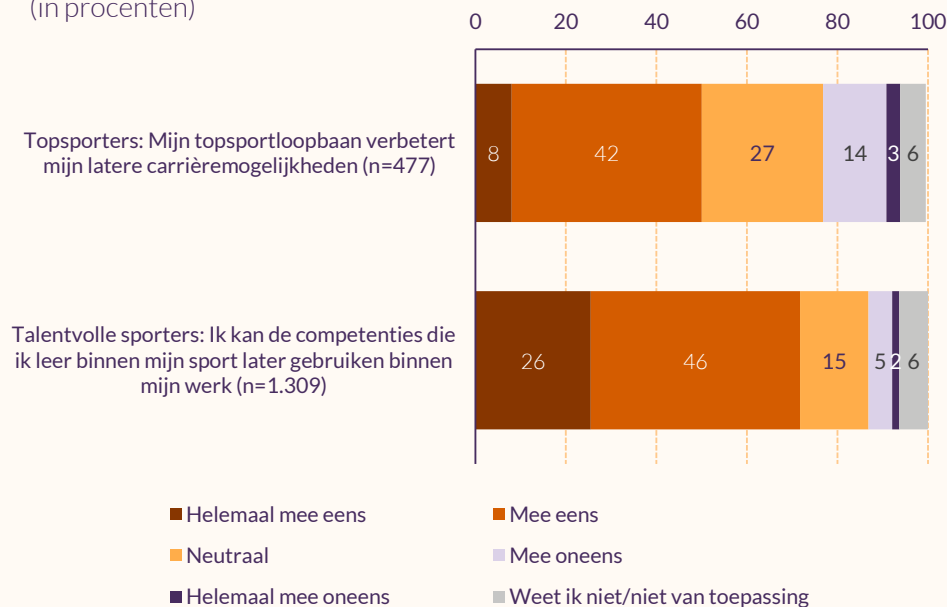
Voorals mannelijke sporters (34%) en sporters zonder topsportstatus (30%) geven vaker aan dat een opleiding juist een negatief effect heeft. Zij geven aan dat hun sportprestaties kunnen lijden onder een gebrek aan tijd, bijvoorbeeld tijdens tentamenweken.

Vergelijkbaar beeld bij talenten

Een vergelijkbaar beeld zien we bij talentvolle sporters: ook daar ervaart ongeveer een derde (32%) een positieve invloed en een op de vijf (21%) juist een negatieve (figuur 3).

Invloed van topsport op werk/opleiding

Figuur 4
Stellingen over verbeterde carrière mogelijkheden door topsport, volgens topsporters en talentvolle sporters
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst topsporters en talentvolle sporters 2024.

Topsport heeft invloed op opleiding

80 procent van de topsporters die een opleiding doen of hebben gedaan, geeft aan dat het beoefenen van topsport invloed heeft gehad op hun opleiding (niet in figuur). De meest genoemde gevolgen zijn dat zij langer over hun school of studie doen (64%), een andere opleiding hebben gekozen (9%) of een opleiding op een lager niveau volgen dan ze eigenlijk aankunnen (4%).

Bijna de helft van de talentvolle sporters (44%) die een opleiding doen of hebben gedaan, ervaart gevolgen: 25 procent doet langer over school of studie, 13 procent volgt een opleiding op een lager niveau dan mogelijk, en 6 procent heeft een andere opleiding gekozen (niet in figuur). De andere helft (46%) geeft aan dat topsport geen invloed had op hun opleiding.

Verbeterde carrière mogelijkheden door topsport

De helft van de topsporters (50%) geeft aan dat hun topsportloopbaan hun carrière mogelijkheden verbetert. Daarnaast vindt een groot deel van de talentvolle sporters (72%) dat de competenties die zij binnen de sport ontwikkelen, later goed van pas komen in hun werk (figuur 4).

De rol van de coach

Groot deel sporters vindt dat coach stimulerende rol heeft

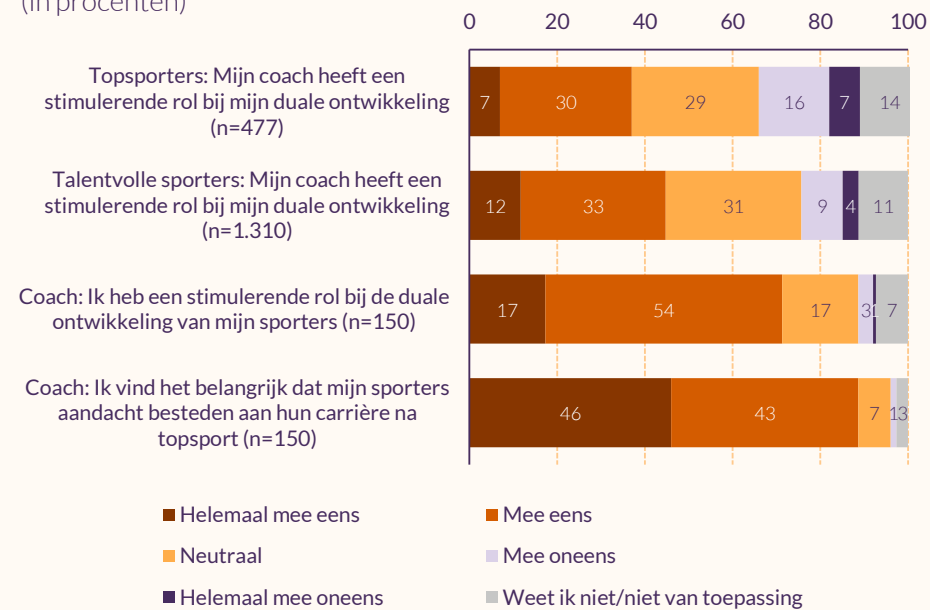
Bijna vier op de tien topsporters (38%) vinden dat hun coach een stimulerende rol speelt bij hun duale ontwikkeling. Topsporters zonder topsportstatus ervaren deze steun vaker (44%) dan sporters met een topsportstatus (35%). Onder de talentvolle sporters ligt dit aandeel wat hoger: 45 procent geeft aan dat hun coach een stimulerende rol vervult bij het combineren van sport en opleiding of werk (figuur 5).

Veel coaches vinden duale ontwikkeling sporters belangrijk

Ook de coaches zelf (71%) zien voor zichzelf een stimulerende rol weggelegd bij de duale ontwikkeling van hun sporters. Daarnaast geven bijna negen op de tien coaches (89%) aan het belangrijk te vinden dat hun sporters aandacht besteden aan hun loopbaan na de topsport (figuur 5).

‘Ik vind een carrière naast de sport zeer belangrijk, aangezien maar weinigen uiteindelijk in de sport terechtkomen.’ – coach van talentvolle sporters

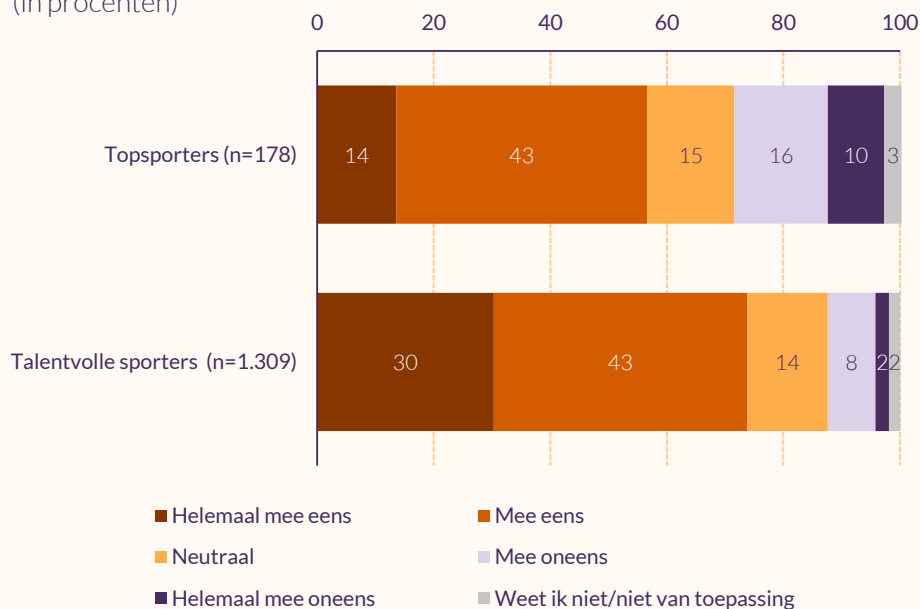
Figuur 5
Stellingen over de rol van de coach bij de duale carrière, volgens topsporters, talentvolle sporters en coaches
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst topsporters, talentvolle sporters en coaches 2024.

Ondersteuning vanuit opleiding/werkgever

Figuur 6
Stelling: 'Vanuit mijn opleiding/werk wordt rekening gehouden met mijn sport', volgens topsporters en talentvolle sporters
(in procenten)



Bron: Mulier Instituut, TiN-vragenlijst topsporters, talentvolle sporters en coaches 2024.

Voldoende ondersteuning vanuit opleiding/werkgever

Volgens iets meer dan de helft van de topsporters houdt hun opleiding of werkgever rekening met hun topsportcarrière (57%). Bij de talentvolle sporters is dit aandeel hoger (73%, figuur 6).

Invulling ondersteuning kan beter

De topsporters die ondersteuning van hun onderwijsinstelling krijgen om de opleiding te combineren met topsport, beoordelen deze ondersteuning met een 6,3. Topsporters met een status beoordelen de ondersteuning met een 6,6. Dit is lager dan in 2019 (7,1, TSKM 2019). De topsporters die naast hun sport ook ander werk hebben, geven de ondersteuning van de werkgever gemiddeld een 7,4.

Talentvolle sporters geven gemiddeld een 7,3 aan de ondersteuning die zij ontvangen vanuit hun onderwijsinstelling om hun opleiding te combineren met hun sport. In 2019 was dit een 6,9 (TSKM 2019).

De coaches beoordelen de samenwerking met de verschillende onderwijsinstellingen over het algemeen als voldoende (niet in figuur).

Ondersteuning vanuit TeamNL Athlete Services

TeamNL Athlete Services van NOC*NSF ondersteunt TeamNL-topsporters met voorzieningen en begeleiding op het gebied van presteren, ontwikkelen en inspireren.

Ondersteuningstrajecten van Athlete Services

In 2025 maakten zo'n 164 (oud-)topsporters gebruik van het aanbod van TeamNL Athlete Services (Ministerie van VWS, 2025). 67 procent van deze topsporters had een topsportstatus. De andere 33 procent heeft deze status tot 2 jaar geleden gehad.

In een gesprek krijgt TeamNL Athlete Services samen met de (oud-)topsporter de ondersteuningsbehoefte scherp. Samen stellen ze een ondersteuningstraject vast. Dit kan uiteenlopen van een advies tot een individueel maatwerktraject, en van transitiebegeleiding tot een groepsprogramma. In 2025 kwamen de meeste sporters voor advies over persoonlijke ontwikkeling (74%), loopbaancoaching (20%) en werk(ervaring) (17%).

Afspraken over topsport en onderwijs

De afgelopen jaren heeft TeamNL, samen met het ministerie van VWS, het ministerie van OCW, de TeamNL-centra en het onderwijs, geïnvesteerd in

landelijke afspraken om topsport en onderwijs beter te combineren. Deze afspraken richten zich onder andere op gespreide examinering, flexibele lesroosters met ruimte voor trainingen en wedstrijden, begeleiding door topsportcoördinatoren binnen onderwijsinstellingen en (gedeeltelijke) vrijstellingen voor specifieke vakken.

Topsport en werkervaring

TeamNL Athlete Services heeft een bedrijvenpool waarbij circa 25 organisaties aangesloten zijn die topsporters ondersteunen. Zij doen dit onder meer door maatschappelijk oriënterende gesprekken te voeren en stage- en werk(ervarings)plekken aan te bieden.

Vervolg carrière

Vanuit Athlete Services zijn er verschillende ondersteuningsvormen beschikbaar die topsporters ondersteunt bij de overgang naar een volgende carrière. Deze begeleiding bestaat onder andere uit loopbaancoaching, arbeidsmarktoriëntatie, sollicitatietrainingen, ondersteuning bij het opstellen van een cv, hulp bij het vinden van een passende werk- of werkervaringsplek en coaching op de werkvloer.

Duale ontwikkeling: inzichten uit literatuur

Om de resultaten van ons onderzoek beter te kunnen duiden, hebben we ook literatuuronderzoek gedaan naar duale ontwikkeling.

Voordelen van een duale ontwikkeling

Uit literatuur blijkt dat een duale ontwikkeling verschillende voordelen biedt voor sporters. Sport combineren met studie of werk kan bijdragen aan een betere balans tussen sportieve en persoonlijke ontwikkeling, een stabielere levensstijl en de ontwikkeling van vaardigheden, zelfvertrouwen en veerkracht (Varmus et al., 2025).

Daarnaast bereidt een duale ontwikkeling sporters beter voor op de periode na hun sportloopbaan, door werkervaring, een groter netwerk en een betere positie op de arbeidsmarkt. En kan deze identiteitsverlies en overgangsproblemen beperken bij sporters die de topsport niet bereiken (Stambulova et al., 2014; Lally, 2007).

Nadelen van een duale ontwikkeling

Een duale ontwikkeling brengt ook de nodige uitdagingen met zich mee. Sport combineren met een opleiding of werk vraagt veel tijd, energie en planning.

Hierdoor kunnen sporters te maken krijgen met hoge werkdruk, vermoeidheid en stress. Een gebrek aan flexibiliteit bij onderwijsinstellingen of werkgevers kan deze druk verder vergroten. Daarnaast kan de verdeling van aandacht tussen sport en studie of werk leiden tot minder focus of prestaties op een van beide vlakken (Nyberg et al., 2023).

Belang van ondersteuning vanuit de omgeving

Ouders spelen een belangrijke rol bij het ondersteunen van sporters tijdens en na hun sportcarrière. Bijvoorbeeld door emotionele steun te geven, richting te bieden en praktische of financiële hulp te bieden (Li & Sum, 2017; Harwood & Knight et al., 2018). Wanneer deze steun ontbreekt en er weinig voorbereiding is op een tweede loopbaan, kunnen barrières ontstaan die de overgang bemoeilijken.

Ook ondersteuning van coaches, docenten of de sportorganisatie is belangrijk om het risico op overbelasting, burn-out en verminderde prestaties tijdens de sportcarrière te verkleinen (De Maio et al., 2025). Zo kunnen coaches begrip tonen voor studie- en werkverplichtingen, flexibiliteit bieden en sporters stimuleren zich ook buiten de sport te ontwikkelen (Ronkainen et al., 2018).

Conclusies

Topsporters investeren naast hun sport ook in opleiding en werk

Vier op de tien topsporters werken deeltijds of voltijds. Daarnaast volgen vier op de tien topsporters een deeltijdse of voltijdse opleiding. Drie kwart van de talentvolle sporters volgt een opleiding, waarvan een derde voortgezet onderwijs aan een Topsport Talentschool. Slechts één op de tien talenten werkt naast hun sport.

Topsportstatus maakt verschil

Sporters zonder officiële topsportstatus van NOC*NSF combineren hun sport vaker met een studie of baan dan sporters met een status. Ruim een kwart van de studerende topsporters ervaart hierbij knelpunten; talentvolle sporters noemen dit minder vaak. Ongeveer een derde van zowel de topsporters als de talentvolle sporters geeft aan dat studie of werk juist een positieve bijdrage levert aan hun sportprestaties.

Belangrijke rol voor coaches

Coaches zijn belangrijk voor de duale ontwikkeling van sporters en zien dit zelf ook. Maar sporters ervaren hun steun minder sterk. Dit benadrukt de noodzaak van duidelijke communicatie en een zichtbare, structurele rol van coaches in de begeleiding.

Ondersteuning vanuit onderwijsinstellingen en werkgevers kan beter

De meeste topsporters ervaren ondersteuning van onderwijs en werkgevers bij het combineren van sport en opleiding, maar die ondersteuning kan beter. Topsporters met een status beoordelen de hulp lager dan voorheen, terwijl talentvolle sporters juist positiever zijn. Deze bevindingen benadrukken het belang van blijvende en verbeterde samenwerking tussen sport, onderwijs en arbeidsmarkt om sporters optimaal te ondersteunen bij hun duale ontwikkeling.

De keerzijde en meerwaarde

Een duale ontwikkeling biedt sporters belangrijke voordelen, zoals persoonlijke ontwikkeling, mentale weerbaarheid en een betere voorbereiding op het leven na de sport. Tegelijkertijd brengt het combineren van topsport met studie of werk aanzienlijke uitdagingen met zich mee, zoals tijdsdruk, stress en het risico op overbelasting.

Of een duale ontwikkeling succesvol is, hangt daarom sterk af van de ondersteuning en flexibiliteit vanuit sportorganisaties, onderwijsinstellingen en werkgevers. Met de juiste begeleiding kan een duale ontwikkeling een waardevolle en duurzame keuze zijn voor sporters. Ontbreekt die begeleiding, dan kan dit juist negatieve gevolgen hebben voor welzijn en prestaties.

Monitor Topsport in Nederland (TiN)

De monitor Topsport in Nederland (TiN) is een monitor waarin we de ontwikkelingen op de belangrijkste indicatoren binnen de Nederlandse topsport beschrijven. De TiN biedt via jaarlijkse rapportages doorlopend informatie over uiteenlopende thema's in de topsport.

Vragenlijsten onder vijf groepen

In 2024 hebben we vragenlijsten uitgezet onder vijf doelgroepen:

1. talentvolle sporters met een talentstatus (Belofte-, NT- of IT-status) van een sportbond met een erkende topsport- en internationale wedstrijdsportdiscipline;
2. topsporters met een topsportstatus (A-, HP- of Selectiestatus) van een sportbond met een erkende topsport- en internationale wedstrijdsportdiscipline OF die hebben deelgenomen aan de Olympische of Paralympische Zomerspelen 2024 OF die uitkomen in een topteamcompetitie OF die actief zijn in een commerciële topsport op het hoogste (inter)nationale niveau;
3. (assistent-)bondscoaches, privécoaches, talentcoaches S-1 en S-2, hoofdcoaches van topsportprogramma's en coaches van

topteamcompetitieteams en uit de commerciële sport op hoog niveau;

4. technisch directeuren (TD's) die actief zijn bij een sportbond met een erkende topsport- en internationale wedstrijdsportdiscipline;
5. voormalig topsporters. Deze groep hebben we in deze factsheet niet meegenomen vanwege de lage respons.

Respons en werving

In totaal vulden 1.565 talentvolle sporters (respons: 26%), 565 topsporters (respons: 38%), 22 voormalig topsporters (respons: 9%), 173 coaches (respons: 45%) en 18 TD's (respons: 50%) de vragenlijst volledig of gedeeltelijk in.

De werving verliep via verschillende kanalen, waaronder NOC*NSF, sportbonden, commerciële teams en topsportverenigingen. De vragenlijsten stonden twaalf weken open, van eind augustus tot half november 2024.

De resultaten van alle thema's bundelen we in de rapportage '[Topsport in Nederland](#)'.

Bronnen

Bronnenlijst

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

De Maio, M., Montenegro, S., Papale, O., Serafini, S., Prestanti, I., Izzicupo, P., Abalasei, B., Del Hierro, T. A., Çalışkan, B., Di Baldassarre, A., Ege, H., Figueiredo, A. J., Ghinassi, B., González-García, H., Onose, I., Onose, R., Perissinotto, M., Molinari, A., Ramírez-Muñoz, A., . . . Fusco, A. (2025). A scoping review of student Athletes' perspectives on dual career policies, provisions and challenges. *Frontiers in Sports And Active Living*, 7, 1566208.

Knight, C. J., Harwood, C. G., & Sellars, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137–147.

Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85–99.

Li, M., & Sum, R. (2017). A meta-synthesis of elite athletes' experiences in dual career development. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 6, 1-19.

Ministerie van VWS. (2025). *TeamNL@Work factsheet januari-september 2025*.

Nyberg C., Wagnsson S., Gustafsson, H., and Stråhlman O. (2023) Dual career support among world-class athletes in Sweden: Performance, education, and employment. *Frontiers in Psychology*, 13, 1093562.

Ronkainen, N. J., Ryba, T. V., Littlewood, M., & Selänne, H. (2018). "School, family and then hockey!" Coaches' views on dual career in ice hockey. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(3), 291–306.

Stambulova, N. B., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2014). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology Of Sport And Exercise*, 21, 4–14.

Varmus, M., Mičiak, M., Toman, D., Jastraban, M., Kuljovský, M., Sobol, J., Tongel, I., & Zahumenská, A. (2025). Athletes' Education for Their Successful Future Career After Sports—Perspective of Former Athletes and Potential Employers. *Administrative Sciences*, 15(2), 46.



Contact

Amilia Aarnink

a.aarnink@mulierinstituut.nl

Lisanne Balk

l.balk@mulierinstituut.nl

20 augustus 2026