

De coronaperiode bij talentvolle sporters: een moment van reflectie

Factsheet 2022/21

Agnes van Suijlekom & Kelly Out

Inleiding

In 2021 voerde het Mulier Instituut een onderzoek uit naar de ervaren gevolgen van de coronacrisis onder talentvolle sporters in Nederland (n=1.320; Van Suijlekom et al., 2021). Hieruit bleek dat bijna de helft zowel een negatieve als een positieve invloed ervaarde op hun sportcarrière. Drie op de tien ervaarden enkel een negatieve invloed en een kleine groep (9%) enkel een positieve invloed. Onder andere het type sport (o.a. binnen- of buitensport) bleek samen te hangen met de ervaren gevolgen. Zo ervaarden binnensporters vaker negatieve gevolgen dan buitensporters.

Om meer zicht te krijgen op hoe talentvolle sporters de gehele coronaperiode hebben ervaren en welke thema's hierbij een rol spelen, heeft het Mulier Instituut een verdiepend kwalitatief onderzoek uitgevoerd onder talentvolle sporters. In semigestructureerde interviews vroegen we dertien talentvolle sporters uit zeven verschillende sporten naar hun ervaringen tijdens de periode voorjaar 2020-voorjaar 2022. De gesprekken werden gehouden tussen februari en juli 2022. De belangrijkste uitkomsten van de gesprekken worden in dit factsheet beschreven.

Voor de één frustratie, voor de ander een kans

De talentvolle sporters hebben de coronaperiode verschillend ervaren. Waar sommigen de periode vooral snel willen vergeten, pakte deze voor anderen juist goed uit. De meest genoemde frustratie onder de sporters was dat (belangrijke) wedstrijden niet door konden gaan. Vooral binnensporters konden in het begin van de coronacrisis niet of weinig deelnemen aan wedstrijden. Dit zorgde bij enkele sporters voor onzekerheid en motivatieproblemen. Anderen vonden het daarentegen prettig dat zij even geen wedstrijden hadden. Zij hoefden minder te reizen en dat nam veel stress weg. Voor enkelen was de timing van de coronacrisis gunstig, bijvoorbeeld omdat zij konden herstellen van een blessure. Voor Tom kwam het uitstellen van wedstrijden op een goed moment:

'Oorspronkelijk zou in 2020 het EK onder 18 zijn. Dat werd in verband met corona afgelast en verplaatst naar 2021. Dat was voor mij heel gunstig, want ik was eerstejaars in 2020 en tweedejaars dus in 2021, dus ik had een jaar extra om me daarvoor te kwalificeren.' (Tom, 18 jaar, atletiek)²

Waar de meerderheid van de sporters hun geluk niet op kon toen de wedstrijden werden hervat, zorgden bijkomende organisatorische zaken voor andere sporters voor veel stress. Randzaken zoals het testen op corona, het invullen van formulieren en het dragen van mondkapjes zijn hier voorbeelden van.

Veel talentvolle sporters konden in het begin van de coronaperiode niet op de gebruikelijke wijze trainen. Dit was met name voor binnensporters het geval. Nadelige gevolgen hiervan waren dat zij het gevoel hadden stil te staan in hun ontwikkeling en dat zij zich eenzaam voelden doordat zij in het begin veelal alleen moesten trainen:

'Begin mei (2020, red.) begonnen onze gezamenlijke trainingen pas weer. Dus in die lockdown moest je het eigenlijk allemaal zelf doen, dat maakte het eenzaam.' (Bente, 19 jaar, langebaanschaatsen)

Een aantal sporters vond tijdelijk minder trainen en/of de alternatieve trainingen juist fijn, bijvoorbeeld omdat zij konden herstellen van een blessure.

Wat voor het ene talent een nadeel was, was voor de ander een voordeel. Wel kwamen uit de gesprekken met de sporters verschillende thema's naar voren die een rol speelden bij hoe de sporters de coronaperiode hebben ervaren. Naast de wedstrijd- en trainingsmogelijkheden per sport, speelden voornamelijk de volgende thema's een rol: de ervaren ondersteuning, de motivatie om te trainen en de mate van zelfsturing.

Mentale steun van omgeving belangrijk

In alle fasen van talentontwikkeling is ondersteuning van de omgeving (o.a. ouders en coaches) essentieel (Van Bottenburg, 2010; Sheridan et al., 2014). De sporters onderschrijven dit in de interviews. De talenten waarderen mentale steun het meest, vanuit zowel de sportomgeving als de niet-sportomgeving. Hieronder verstaan ze dat mensen vragen hoe het met ze gaat en dat ze bij naasten terecht kunnen voor een gesprek als ze niet goed in hun vel zitten.

Tijdens het begin van de coronaperiode was mentale steun vanuit ouders, trainers of teamgenoten voor veel sporters belangrijker dan ooit. De meerderheid heeft deze steun destijds ervaren. Zo geeft Devin (17 jaar, basketballer) aan dat hij het waardeerde dat hij voor iedere training met zijn coach en teamgenoten in een cirkel begon

¹ De namen in dit factsheet zijn pseudoniemen.

om met elkaar te praten over dingen die hen dwarszaten en dat zijn vader meefietste tijdens zijn hardlooptrainingen.

Niet alle sporters hebben gedurende de coronaperiode de steun ervaren die zij nodig hadden. Niet elke sport-specifieke begeleider leek te weten wat het talent nodig had. Anna vertelt dat zij bij haar begeleiders heeft aangegeven waar ze behoefte aan had, maar dat zij er niets mee deden. Anna had tijdens de coronaperiode vooral behoefte aan contact met haar familie. Maar doordat ze niet naar huis mocht, zag ze haar familie juist minder vaak. Uiteindelijk heeft dit eraan bijgedragen dat ze gestopt is met sporten op prestatief niveau:

'Niet naar huis mogen, omdat je je team niet mag besmetten, want straks komt er wel een wedstrijd. Dus je zag ouders, vrienden en familie niet. Bepaalde teamgenoten vonden het niet zo erg om dan niet naar ouders te gaan. Maar ik ben best wel een familiemens, dus ik vond het wel heel moeilijk dat ik dan niet naar huis kon om even op te laden. Dus dat is het moment geweest dat ik heb gezegd: "Ik doe het niet meer, het is klaar".' (Anna, 19 jaar, mountainbiken)

Veel sporters hadden behoefte om te praten over de gevolgen van de coronacrisis die zij ervoeren. Per sporter verschilt het of ze destijds behoefte hadden om met iemand binnen de sport te praten (zoals de trainer of een teamgenoot), met iemand buiten de sport (zoals familie) of juist met iemand die beide werelden kan koppelen:

'Je hebt mensen vanuit het schaatsen en mensen vanuit de studie waarmee je kunt praten, maar eigenlijk heb ik iemand nodig die een beetje de koppeling is en dat is misschien wel iets wat ik gemist heb.' (Bente, 19 jaar, langebaanschaatsen)

De mate van ervaren ondersteuning lijkt mede bepalend voor hoe talentvolle sporters de coronaperiode hebben ervaren. De sporters die aangaven dat zij bepaalde ondersteuning tijdens de coronaperiode hebben gemist, hebben de periode over het algemeen negatiever ervaren. Zij misten mentale, materiële en facilitaire ondersteuning. Niet elke sporter heeft echter dezelfde ondersteuning nodig. Sommige sporters zijn liever op zichzelf, hebben niet veel steun nodig of kunnen beter tegenslagen incasseren.

Anderen hebben wel degelijk baat bij ondersteuning, hoewel niet iedereen dit uit zichzelf aangeeft:

'Ik denk dat het wel goed is dat je met iemand erover kan praten, maar ja ik denk dat mannen gewoon... tenminste mannen van de waterpolo, niet zo snel aan de bel trekken bij dat soort dingen. Ik denk dat wij meestal onze mond houden, zwijgen en gewoon ja knikken.' (David, 24 jaar, waterpolo)

Dit citaat illustreert dat niet alle sporters de ruimte voelen om aan te geven waar zij behoefte aan hebben.

Intrinsieke vs. extrinsieke motivatie

Voor veel sporters bestond het beoefenen van hun sport tijdens het begin van de coronaperiode enkel uit trainen. Niet iedere sporter lukte het echter om op gebruikelijke wijze te blijven trainen of plezier te vinden in een (tijdelijke) andere sport. We vroegen de sporters wat het met hun motivatie deed toen zij langere tijd geen wedstrijden konden doen. Naar aanleiding van deze vraag, zagen we een tweedeling bij de sporters:

'Hard trainen voor niks'

Enerzijds zijn er sporters die erg gedemotiveerd raakten toen zij geen wedstrijden konden spelen. Dit was bij vier sporters duidelijk het geval. Zij waren extrinsiek gemotiveerd en hadden een wedstrijd prikkel nodig om gemotiveerd te blijven. Deze sporters zagen de meerwaarde van trainingen niet in op het moment dat zij geen wedstrijden op de planning hadden staan:



'Wedstrijden werden afgelast en ja.. dat is eigenlijk constant hard trainen voor niks.' (Anna, 19 jaar, mountainbiken).

'Ik vind het leuk om te trainen'

Anderzijds zijn er intrinsiek gemotiveerde sporters die dermate veel plezier hebben in hun sport dat zij genoeg voldoening en plezier haalden uit enkel hun (alternatieve) trainingen:

'Ik ben vrij gemotiveerd dus ik heb geen wedstrijden nodig. Ik vond het gewoon leuk om te trainen, maar anderen hadden daar meer moeite mee.' (Bas, 19 jaar, shorttrack).

Dit standpunt werd gedeeld door zeven talentvolle sporters. Twee sporters zaten tussen de twee groepen in.

In deze laatste groep zitten meer sporters die de coronaperiode naar eigen zeggen goed zijn doorgekomen. De motivatie om te trainen lijkt een rol te spelen bij hoe de talentvolle sporters de coronaperiode hebben ervaren.

Zelfsturing als redmiddel

Opvallend is dat de talentvolle sporters die de coronaperiode naar eigen zeggen goed zijn doorgekomen beschikten over zelfsturing: zij konden zich goed aanpassen aan de omstandigheden. Zij waren tijdens de coronaperiode optimistisch, zelfstandig en oplossingsgericht en zagen de coronaperiode als een extra jaar om zichzelf te verbeteren of als een kans om andere sporten te proberen:

'Toen heb ik eigenlijk elke dag zelf getraind. Ik ging hardlopen: ik wist niet dat ik dat kon. Wielrennen. En van die HIIT-setjes in de tuin. En wat deed ik nog meer? Oh ja, ik heb een wetsuit gekocht. Toen hebben we een paar keer buiten gezwommen. En skeeleren heb ik veel gedaan. Ik vond het wel leuk om voor mezelf telkens uitdagingen te maken.' (Esmee, 19 jaar, waterpolo)

Sommige sporters werden door hun omgeving (ouders, trainers) geholpen bij het creëren van een dergelijke positieve houding.

Een moment van reflectie

De coronaperiode zorgde bij veel talentvolle sporters voor een moment van reflectie. Sommige sporters kwamen uit hun topsportbubbel, bijvoorbeeld doordat hun coaches besloten alle trainingen tijdelijk stil te leggen. Dit was met name het geval bij binnensporters die niet meer konden trainen in hun sportaccommodatie. Zij trainden tijdelijk weinig of helemaal niet, zagen meer vrienden en familie en gingen andere dingen doen. Dit gaf ruimte om na te denken over hun sportcarrière:

'En ik merkte dat er ook een leven naast het waterpolo is en dat dat me eigenlijk ook wel heel leuk leek. Daar heb ik aanraking mee gehad en dat trok me ook heel erg. Maar ik ging het [waterpolo, red] ook wel missen ofzo.' (David, 24 jaar, waterpolo)

Andere sporters werden juist meer in de topsportbubbel getrokken, bijvoorbeeld doordat onderwijs werd stilgelegd en er geen sociale activiteiten waren. Hierdoor waren zij voor het eerst fulltime met hun sport bezig. Ook deze situatie zette aan tot nadenken, omdat die ze een inkijkje gaf in het leven van een topsporter.

De uitkomst van deze reflecties verschilt per sporter. Voor een aantal gaven ze de bevestiging dat zij verder willen met hun sport, maar voor één talent was stoppen met de sport de uitkomst.



Conclusie

De talentvolle sporters hebben hun sport tijdens de coronacrisis verschillend ervaren. De trainings- en wedstrijdmogelijkheden per sport, de ervaren ondersteuning, de motivatie om te trainen en de mate van zelfsturing van de sporter waren van invloed op hoe zij de coronaperiode hebben ervaren. Bovenstaande thema's zijn voornamelijk gebaseerd op verhalen van sporters die de coronacrisis naar eigen zeggen over het algemeen goed zijn doorgekomen. Toch hebben we ook gesprekken gevoerd met talentvolle sporters die de coronaperiode negatiever hebben ervaren.

De coronaperiode lijkt voor veel talenten te hebben gezorgd voor een moment van reflectie, doordat zij loskwamen uit de topsportbubbel of juist meer bezig waren met hun sport. Sommige sporters realiseerden zich dat sporten op hoog niveau hen niet (meer) gelukkig maakt. Anderzijds zijn er sporters die door de coronaperiode de bevestiging kregen dat hun hart ligt bij de sport en dat zij niets liever willen dan topsporter worden.

Sommige sporters misten bepaalde ondersteuning, terwijl ze hier in de coronaperiode meer behoefte aan hadden dan ooit. Zij ervoeren deze ondersteuning niet of voelden niet de ruimte om aan te geven waar zij behoefte aan hadden. Belangrijk om te benoemen is dat niet iedere talentvolle sporter even veel of dezelfde vorm van ondersteuning nodig heeft. Er is niet voor alle talenten één juiste aanpak, maar het is belangrijk dat per sporter wordt gekeken naar wat hij of zij nodig heeft.

Deze behoeften kunnen veranderen, zoals tijdens de coronaperiode, en het is belangrijk dat zowel de sportspecifieke omgeving (coaches, trainers, staf, sportclub, bond) als de privéomgeving (ouders, vrienden, onderwijs) hier rekening mee houden en met het talent in gesprek (blijven) gaan over zijn/haar behoeften. Op die manier kan de ondersteuning optimaal worden afgestemd op de behoeften van het talent. Naast persoonsgerichte prestatieve ontwikkeling (waar steeds meer aandacht voor is), gaat dit op voor psychosociale ondersteuning. Zeker in momenten van crisis, zoals tijdens de coronapandemie.

Respondentenprofiel

Voor dit onderzoek voerden we semigestructureerde interviews met dertien talentvolle sporters: zeven mannen en zes vrouwen. De gemiddelde leeftijd van de sporters is 20 jaar. Een van de sporters is tijdens de coronaperiode gestopt met sporten op prestatief niveau. De sporters komen uit zeven verschillende sporten: atletiek, basketbal, triatlon, waterpolo, schaatsen, handbiken en mountainbiken.

Van de sporters hebben er twee een NT-status, twee een IT-status, drie een Beloftestatus en twee een A-status. De sporters met een A-status beoefenen een Paralympische discipline en gaven aan zich te identificeren met een 'talentvolle sporter', omdat zij pas sinds kort met hun sport zijn begonnen. De overige sporters hebben (nog) geen status of geen status meer.

Elf sporters zijn actief in een Olympische discipline en twee beoefenen een Paralympische discipline.

Referenties

- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7, 198-228. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.931999>
- Van Bottenburg, M. (2010). *Levensloop van topsporters: van pril talent tot oud-topsporter*. In A. Tiessen-Raaphorst, D. Verbeek, J. de Haan, & K. Breedveld (Reds.). Sport: een leven lang. Rapportage sport 2010 (pp. 153-168). Sociaal en Cultureel Planbureau/Mulier Instituut.
- Van Suijlekom, A., Dopheide, M., & Balk, L. (2021). *Gevolgen van de coronacrisis voor talentvolle sporters in Nederland*. Mulier Instituut.