

# Succesvol in topsport én studie: wat moet je daarvoor in huis hebben?

**Lopend tweejarig onderzoek (2015-2016): Gold in Education and Elite Sport (GEES)**

Leerlingen/studenten die ook sporten op topniveau, het komt steeds vaker voor. Ze kiezen voor een succesvolle carrière in topsport én school/studie. Zo'n 'duale carrière' kan veel positieve effecten hebben op de ontwikkeling van deze leerling/student, zolang de begeleiding goed is. Deze ontwikkeling doet een appèl op de pedagogische bekwaamheid van de LO-er. Empowerment van deze topsporters is van enorm belang. Hogeschool Windesheim en NOC\*NSF nemen deel aan een internationaal onderzoek naar duale carrières om meer kennis op te doen over de juiste invulling van empowerment voor deze topsporters.

**TEKST ANNE SPITZE**

**FOTO ANITA RIEMERSMA**

## Succesvol in combineren

Stel, je komt een topsporter tegen in je les. Hoe ga je met hem/haar om? Het begeleiden van deze leerlingen/studenten zorgt vaak voor uitdagingen in het lesgeven. Topsporters vragen om specifieke aandacht voor bijv. hun volle agenda, hun drive om succesvol te zijn in zowel sport als school/studie, hun drive om zich te

ontwikkelen op meer vlakken dan motorisch. Welke begeleiding heeft deze topsporter nodig?

Lang werd gedacht dat topsport een slechte combinatie vormt met school of studie. Je kunt beter je tijd aan óf training óf school/studie besteden. Maar uit recente onderzoeken blijkt dat deze combi elkaar juist positief kan

versterken. Topsporters die studeren (Duale Carrière (DC) atleten) doen vaardigheden op waarmee ze zowel in sport als op school/in studie kunnen floreren. Hierdoor ontwikkelen ze betere cognitieve vaardigheden dan niet-topsporters en hebben ze betere vooruitzichten op werk tijdens en na hun topsportcarrière. Topsporters blijken ook vaker dan landelijk gemiddeld een opleiding op havo- of vwo-niveau te volgen zonder dat ze daarbij vaker blijven zitten of slechtere cijfers halen. Ze worden dan ook steeds vaker gestimuleerd om te kiezen voor een duale carrière, waarin ze gefaciliteerd kunnen worden door o.a. LOOT-scholen en het Actieplan FLOT in het Hoger Onderwijs.

Maar een duale carrière is niet per definitie succesvol. Er is gebleken dat DC-atleten voor grote uitdagingen komen te staan, met name op academisch, atletisch, psychologisch, psychosociaal en financieel vlak. Deze inzichten geven aan dat het belangrijk is om DC-atleten juist te begeleiden, zowel vanuit de sport als vanuit school/studie. Uiteindelijk kunnen DC-atleten een mooie voorbeeldfunctie vervullen in de klas, door o.a. hun toewijding en betere cognitieve vaardigheden. Maar welk gesprek ga je aan met die DC-atleet in jouw klas om hem/haar optimaal te begeleiden in zijn/haar duale carrière? Dit vraagt om pedagogische bekwaamheid, met name richting empowerment. Onder empowerment verstaan we het proces waarbij DC-atleten zelf inzicht verwerven, vaardigheden en capaciteiten ontwikkelen om controle te krijgen over hun eigen leven en lichaam, te handelen op een autonome wijze. De LO-er is door zijn/haar vak een aangewezen persoon op

school of universiteit om deze begeleiding op zich te nemen.

Om te ontdekken hoe je de DC-atleet beter kan begeleiden, is meer kennis nodig over de competenties die DC-atleten nodig hebben voor een succesvolle duale carrière. Daarom nemen Hogeschool Windesheim en NOC\*NSF nemen deel aan het internationale onderzoek 'Gold in Education and Elite Sport' (GEES). Dit internationale onderzoek valt onder het Sportprogramma Erasmus+ van de Europese Unie en bestaat uit drie fases. De hoofdvraag

## **Uiteindelijk kunnen DC-atleten een mooie voorbeeldfunctie vervullen in de klas, door o.a. hun toewijding en betere cognitieve vaardigheden**

van de eerste onderzoeksfase van GEES (die net is afgerond) is: Welke competenties (kennis, vaardigheden, ervaringen en attitudes) hebben atleten nodig om succesvol een duale carrière (studie en topsport) te kunnen voorbereiden, doorlopen en volbrengen?

### **Onderzoek naar competenties topsporters: belang en bezit**

In Nederland hebben 350 DC-atleten een online vragenlijst ingevuld. Deze DC-atleten waren in de leeftijd van 15 – 25 jaar (de grootste groep DC-atleten in Nederland bevindt zich binnen deze groep) en staan bij NOC\*NSF bekend met de A-, B-, HP-, IT-, NT-, of Belofte-status. Bovendien gaan ze naar school of volgen ze een studie. In de vragenlijst werd de DC-atleten gevraagd om een lijst met 38 competenties te bekijken. Deze lijst is opgesteld door internationale experts op het gebied van DC-begeleiding, afkomstig uit negen Europese landen.

Voorbeelden van benoemde competenties zijn: assertief zijn, in staat zijn om met stress om te gaan en in staat zijn om je goed aan te passen aan nieuwe situaties. De DC atleten is gevraagd in te vullen hoe belangrijk zij deze competenties vinden voor een succesvolle duale carrière en in hoeverre zij deze competenties al bezitten. Het ging hierbij dus om hun eigen perspectief op de competenties. Vervolgens werd hen zeven scenario's voorgelegd. Deze scenario's zijn uitdagende situaties die DC-atleten tegen kunnen komen in hun leven. De scenario's gingen over:

- 1 Examens die op hetzelfde moment vallen als een cruciale competitiefase
- 2 Het beste studieplan kiezen met het oog op een (toekomstige) professionele carrière
- 3 Afwezigheid op school door competitie- en trainingsschema's





- 4 Thuis en familie verlaten om te verhuizen voor sport en/of studie
- 5 Topsport en studie voortzetten tijdens een blessure
- 6 Balans vinden tussen een duale carrière en sociale activiteiten buiten de sport
- 7 Financiële middelen vinden om een duale carrière te kunnen voortzetten\*

\*Dit scenario is alleen getoond aan studenten in het Hoger Onderwijs

Per scenario werd de lijst met 38 competenties ingevuld, wederom voor belang (hoe belangrijk vind jij deze competentie voor jouw duale carrière?) en bezit (in hoeverre bezit je deze competentie al?).

### Wat blijkt?

De top drie van belangrijkste competenties is volgens de DC atleten:

- 1 Inzicht in het belang van rust en herstel
- 2 Vermogen om door te zetten gedurende moeilijke tijden en tegenslagen
- 3 Toewijding om succesvol te zijn in je sport én studie

Volgens de DC atleten is de top drie van competenties die ze het meest bezitten:

- 1 In staat zijn om samen te werken met begeleiders in sport en studie (bijv. coach, trainer, andere begeleider)
- 2 Gretig zijn om te luisteren naar en leren van andere personen en eerdere ervaringen
- 3 Vermogen om door te zetten gedurende moeilijke tijden en tegenslagen

Alle scenario's zijn door minimaal de helft van de DC atleten ooit wel eens ervaren. Alleen het verhuizings-scenario werd door opvallend minder DC atleten ervaren (ook in vergelijking met Europese DC atleten). Dit duidt op een sterke begeleiding van NOC\*NSF op dit gebied. Een voorbeeld van deze begeleiding is het opzetten van CTO's (Centrum voor Topsport en Onderwijs), waarin topsporters op één complex kunnen sporten, studeren en wonen.

Interessante verschillen tussen de DC atleten waren:

- individuele sporters vinden dat ze beter zijn in de competenties dan dat teamsporters dat van zichzelf vinden
- vrouwen geven aan de competenties belangrijker te vinden en ze bovendien meer te bezitten dan mannen dat van zichzelf aangeven
- sporters op nationaal niveau vinden de competenties belangrijker, maar geven aan ze minder te bezitten dan sporters op internationaal niveau doen
- leerlingen in het middelbare onderwijs vinden de competenties belangrijker en geven

aan ze meer te bezitten dan studenten in het Hoger Onderwijs dat aangeven

### Concluderend

Uit deze eerste fase van het onderzoek blijkt dat de DC atleten de competenties 'inzicht in het belang van rust en herstel', 'vermogen om door te zetten gedurende moeilijke tijden en tegenslagen' en 'toewijding om succesvol te zijn in je sport én studie' het belangrijkste vinden. Ondertussen geven ze aan andere competenties meer te bezitten. Er blijkt dus ruimte te zijn voor DC begeleiders om hun DC atleten beter te begeleiden op het gebied van die 'belangrijkste' competenties. Zo kan je als LO-er de DC atleet helpen bij zijn/haar inzicht in rust en herstel, door een scherpe blik te hebben op bijvoorbeeld overtraining. Ook biedt de gymles mooie kansen om aan de slag te gaan met de omgang met tegenslagen. Maar niet elke DC atleet laat zich op dezelfde manier begeleiden. Zoals verwacht, blijkt uit dit onderzoek dat er verschil is tussen

## Uit de zoektocht naar de juiste begeleiding voor DC atleten blijkt dus dat de begeleiding verbeterd kan worden, met name door empowerment

DC atleten. In de begeleiding moet rekening gehouden worden met o.a. het geslacht van de atleet, het type sport dat hij/zij beoefent en het niveau waarop hij/zij dit beoefent.

### Vind de kansen voor begeleiders

Uit de zoektocht naar de juiste begeleiding voor DC atleten blijkt dus dat de begeleiding verbeterd kan worden, met name door empowerment. Stimuleer je DC atleten om zijn/haar ontwikkeling zelf in de hand te nemen. De competenties die zij belangrijk vinden en nog kunnen verbeteren, geven inzicht in hoe de begeleiding verbeterd kan worden. Er wordt een appèl gedaan op de pedagogische bekwaamheid van de LO-er, mede omdat de gymles mooie kansen biedt voor empowerment van de DC atleet. Hiervoor is het ook nodig om te weten wat de LO-er in huis moet hebben. Daarom komen in de tweede fase van GEES de competenties van de DC begeleiders aan bod. Deze fase is al vergevorderd, de Nederlandse resultaten worden binnenkort bekend gemaakt. Uiteindelijk wordt met de kennis uit dit onderzoek een handleiding gemaakt, gevuld met duidelijke methodes en instrumenten waarmee DC begeleiders aan de slag kunnen. Ben je benieuwd naar meer info over het onderzoek 'Gold in Education and Elite Sport'? Kijk op <http://www.gees.eu/index.php/nl/>. ■



**Anne Spitse**, Msc is docent Sociale Wetenschappen aan de Calo/Lid lectoraat Sportpedagogiek aan de Hogeschool Windesheim

**Dr. Nicolette Schipper – van Veldhoven** is Lector Sportpedagogiek aan de Hogeschool Windesheim/ Senior adviseur Research and Intelligence bij NOC\*NSF

**Drs. Ingrid van Gelder** is Projectleider Topsportinfrastructuur bij NOC\*NSF.

### Referenties

Hieronder staan de meest gebruikte referenties benoemd. Voor de complete referentielijst, neem contact op met Anne Spitse.

Jonker, L., Elferink-Gemser, M.T. & Visscher, C. (2009). *Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years*. High Ability Studies, 20, 55-64.

Schipper-van Veldhoven, N. (2016). 'Sport en lichamelijke opvoeding in pedagogisch perspectief, een gouden kans' (Lectorale rede). Zwolle: Windesheimreeks kennis en onderzoek nr. 60

### Contact:

[a.spitse@windesheim.nl](mailto:a.spitse@windesheim.nl)

### Kernwoorden:

duale carrière, competenties, empowerment, topsport, studie, Gold in Education and Elite Sport