

Plezier is cruciaal voor talentontwikkeling, groei en presteren. Helaas krijgt het nog lang niet altijd de aandacht die het verdient in de (top)sport. Zes bronnen van sportplezier bieden perspectief voor het verbeteren van talentontwikkeling.

Leren van een ‘vlieger’

De kracht van plezier bij talentontwikkeling

**Tim Koning &
Michiel van Schagen**

Op 14 maart speelde het Nederlandse mannenhandbalteam een bloedstollende EK-kwalificatiewedstrijd tegen het beter geklasseerde Polen. Inzet was de voorlopige gedeelde eerste plaats in de kwalificatiepoule. Met nog maar zes seconden op de klok en een gelijke stand van 26-26 op het scorebord vroeg Erlingur Richardsson, de IJslandse bondscoach van Oranje, een time-out aan. De spanning was om te snijden en de druk op de spelers hoog. Binnen een minuut moest het team een plan smeden voor de laatste kans op die zo belangrijke winnende treffer. En juist toen deed Richardsson iets opmerkelijks.

‘Vlieger’

Middenin de cruciale time-out deed Richardsson letterlijk een stapje naar achter. Hij liet zijn mannen zélf een aanvalsopzet bepalen. De spelers staken hun koppen bij elkaar en discussieerden volop. Zonder dat hun coach zich ermee bemoeide, maakte het team een plan voor de allesbeslissende slotseconden. Ze kozen voor een actie helemaal buitenom en een ‘vlieger’.

Dat plan bleek perfect. Het leidde tot een spectaculaire *buzzer beater*. Luc Steins sprong vanaf links de cirkel in, rolde over de achterlijn tegen de boarding aan, maar wist

precies op tijd de bal hard voor te geven. Voor de goal kwam Kay Smits de cirkel binnenzweven. Hij ving de bal in de lucht en knalde Nederland met een verwoestend schot naar een 26-27 winst. Een ‘fenomenale vlieger’ schreef *Trouw*¹ en op *Youtube* wordt zelfs gesproken over de ‘*Most CRAZY game-winning buzzer beater of all time*’.²

Plafond

Het deed ons denken aan een uitspraak van voetbalcoach Sjors Ultee, de jongste trainer in de eredivisie, die met Fortuna Sittard het afgelopen seizoen op een knappe elfde plek eindigde. Ultee zei in 2019 tegen *De Correspondent*³: ‘Je beperkt jezelf enorm als coach als je alleen maar uitgaat van wat jij weet. Dan is jouw kennis het plafond van de spelers.’ Dat zag ook Erlingur Richardsson in de beslissende time-out tegen Polen. Hij liet zijn spelers hun eigen oplossing bedenken en vertrouwde op hun kennis en kunde. Hij gaf zijn team autonomie. Dat dit zich zo spectaculair uitbetaalde, is geen toeval.

De thermometer van groei

Autonomie is namelijk één van de belangrijkste bronnen van plezier in de sport. En hoe meer plezier sporters hebben, des te succesvoller



ze kunnen worden. Want plezier is cruciaal voor groei. Het is een thermometer voor talentontwikkeling. Plezier is het prettige gevoel dat je iets leuk vindt om te doen. Het zorgt voor een glimlach, voldoening, blijdschap, genoeg en genot. Dat klinkt misschien frivool, alsof plezier in het sporten altijd gezellig en ontspannen is. Dat is echter niet het geval. Plezier is niet altijd makkelijk of lichtvoetig. Het kan ook voortkomen uit hard werken, afzien en serieus je best doen. Maar uiteindelijk betekent plezier hebben dat je het als sporter leuk vindt om je sport te beoefenen. Onderzoek toont aan dat plezier het leervermogen versterkt⁴, voortijdige uitval voorkomt⁵ en prestatiedruk

vermindert.⁶ Tara Scanlan, een gerenommeerde sportpsychologe aan de Universiteit van Californië die zich heeft gespecialiseerd in de rol van plezier in de sport, concludeert dan ook dat plezier een belangrijke bouwsteen voor topprestaties is.⁷ In tegenstelling tot wat soms wordt gedacht, gaan plezier en presteren wel degelijk samen. Sterker nog, er worden bijna geen topprestaties geleverd zónder plezier.

De zes bronnen van sportplezier

De vraag is dus: Wat geeft sporters plezier? Want als we dat weten, dan kunnen we talenten niet alleen met meer plezier laten sporten - wat juist nu de jeugd steeds minder

sport al een belangrijk doel op zich lijkt - maar kunnen we ook hun ontwikkeling beter faciliteren en stimuleren. We kunnen de Nederlandse (top)sport nóg succesvoller maken, net als Erlingur Richardsson deed.

Gebaseerd op de laatste stand van de wetenschap en een waslijst aan verhalen over en gesprekken met verschillende topsporters, onderscheiden wij zes bronnen van plezier. Dat zijn: ontwikkeling, competentie, uitdaging, verbinding, beweging en autonomie.

Ontwikkeling

Allereerst hebben sporters plezier als ze zich ontwikkelen. Ranomi Kromowidjojo, 'onze' Nederlandse zwemkoningin die al jarenlang de Olympische medailles en WK- en EK-titels aan elkaar rijgt, weet dat gevoel perfect te verwoorden. Toen haar onlangs⁸ werd gevraagd waarom ze nog steeds zo fanatiek zwemt, ook nu ze alles al gewonnen heeft, antwoordde ze: 'Ik weet dat ik sneller kan. Als dat gevoel weg zou zijn, dat ik zwem zonder echt beter te worden, dan was de motivatie weg. De pr'etjes stuwden me voort. Het proces van verbetering geeft me heel veel plezier.'

Competentie

Ten tweede geeft een gevoel van competentie sporters plezier. Het voelt fijn om ergens goed in te zijn, dat geeft zelfvertrouwen. Oud-topschaatser Mark Tuitert vertelde ons hoe dat gevoel van competentie zijn hele carrière belangrijk is geweest. Als aanstormend talent was dat de ontdekking 'Hé, dit kan ik!' Op latere leeftijd, als gearriveerde topschaatser en uiteindelijke Olympische goudenmedaillewinnaar, waren dat de hoge snelheden die hij kon bereiken op het ijs en het bijna onwerkelijke idee dat hij bij de beste schaatsers ter wereld hoorde. Die ervaringen gaven hem een diepe voldoening en veel plezier.



De zes bronnen van sportplezier

Uitdaging

Ten derde halen sporters plezier uit uitdaging. Dat kennen we allemaal. Het is het gevoel van voldoening na een afmattende training of een oefening waarbij je écht je best moest doen. Het gevoel na een spannende wedstrijd waarin het uiterste van je werd gevraagd. Ook dát geeft plezier. Of zoals een onderwijswetenschapper het ooit verwoordde: 'Plezier zonder uitdaging is frivoliteit, uitdaging zonder plezier is een sleur.'⁹

Verbinding

De vierde bron van plezier is verbinding. Dat is het sociale contact met onder meer teamgenoten, trainers en coaches dat sporters hebben. De kleedkamerhumor, de teamuitjes, de derde helft. Maar ook de erkenning van de omgeving voor ontwikkeling en prestaties. Van amateurs

tot topatleten, alle sporters halen plezier uit die verbinding. Dat geldt ook voor individuele sporters. Schaatsster Ireen Wüst, Nederlands meest succesvolle Olympiër ooit, zei daarover: 'Pas als je het startschot hoort, is het een individuele sport, maar daarbuiten heb je gewoon zoveel lol met elkaar.'¹⁰

Eén van de weinige sporters die nog meer won dan Wüst - of welke andere sporter ook - is zwemmer Michael Phelps. Hij zwom het absurde aantal van 23 Olympische gouden medailles bij elkaar, maar kampte toch vaak met depressies en druk. Phelps heeft aangegeven dat juist het sociale contact in de zwemwereld een belangrijke bron van plezier en ontspanning voor hem was. Daarom verbleef hij tijdens de Spelen altijd liever in een klein slaapzaaltje met zijn teamgenoten, dan in de luxe hotelkamer die hem werd aange-

boden als de absolute ster van de Amerikaanse Olympische ploeg.¹¹ Dat gaf hem het plezier dat hij nodig had om te kunnen blijven presteren onder druk.

Beweging

De vijfde bron van plezier in het sporten is het bewegen zelf. Elke sport is anders, maar iedere sporter zal herkennen dat bewegen plezier kan geven. Hardlopers noemen het bijvoorbeeld 'runners high'. Mark Tuitert: 'Het grootste plezier had ik wanneer ik met een groepje supergoed getrainde atleten, de beste schaatsers ter wereld, in een treintje reed en de bocht in ging met zestig kilometer per uur. Dat is *fucking* gaaf! Dat is het enige wat ik nu nog wel eens mis. De wedstrijd, die mis ik niet. Maar dat gevoel dat je de bocht inknalt ... dat is *flow* .' Het is een prachtige beschrijving van het plezier dat we uit het bewegen halen. Het toont ook aan dat de bronnen van plezier niet altijd los van elkaar staan: Tuitert benoemt hier ook het gevoel van competentie van een topatleet, een andere bron van plezier.

Autonomie

Tot slot is autonomie een bron van sportplezier. *Last* maar zeker niet *least*, want autonomie is cruciaal. Autonomie betekent enerzijds vrijheid in bewegen. Op die manier is het sterk verbonden met beweging als bron van plezier. Ranomi Kromowidjojo verklaarde zo haar liefde voor het zwemmen: 'Wat zwemmen voor mij zo leuk maakt, is dat ik het heerlijk vind om met mijn hoofd onder water te zitten, lekker drijven. Een gevoel van vrijheid. Die vrijheid en het zweven, dat is voor mij de kern van mijn liefde voor het zwemmen.'¹² Anderzijds betekent autonomie ook een bepaalde vrijheid in het maken van keuzes over de sport. Als we iets kunnen leren van handbalcoach Erlingur Richardsson is het wel:

durf de autonomie bij de sporters te laten. Wanneer ouders, coaches en trainers bovenop de talentontwikkeling gaan zitten, is er weinig ruimte om te groeien. Zo kreeg een andere Nederlandse sportkoningin, wielrenster Annemiek van Vleuten, van haar ploeg en coach alle ruimte om haar trainingskampen naar eigen inzicht in te vullen. Ze besloot om te gaan trainen in de prachtige bergen van Colombia en had er de tijd van haar leven. Ze maakte meer kilometers op de fiets dan bijna elke wielrenner ter wereld, maar genoot er intens van.¹³ Dat is het plezier dat autonomie kan opleveren. En dat is ook het plezier dat prestaties door het dak kan laten schieten. Mede dankzij haar plezier in de Colombiaanse bergen werd Van Vleuten nóg beter bergop, één van de meest geduchte klimsters in het peloton.

Het vergeten kenmerk van talentontwikkeling

Al deze bronnen van plezier zijn cruciaal voor talentontwikkeling en groei. Daarnaast is plezier een van de redenen, zo niet de belangrijkste, om te sporten. Dat geldt ook voor absolute wereldtoppers, zoals bijvoorbeeld Lionel Messi. 'Ik wil lol hebben op het veld, bezig zijn met spelen. Daarom voetbal ik. Op de dag dat ik er geen plezier meer aan beleef, stop ik meteen,' aldus de Argentijn in 2012 in gesprek met *The Times*.¹⁴

Het moge duidelijk zijn: plezier is een fundament voor sportsucces. En



dat wordt helaas nog vaak vergeten. Plezier is het vergeten kenmerk van talentontwikkeling. Het wordt vaak óf als vanzelfsprekend gezien - 'Natuurlijk hebben topsporters plezier' - óf als ondergeschikt aan presteren - 'Topsport draait om winnen, niet om plezier.' En dat is zonde. Want plezier in het sporten komt niet vanzelf en juist het plezier leidt tot betere prestaties. Het is de weg naar de winst.

Over de auteurs

Tim Koning is sportpsycholoog bij YAAP. **Michiel van Schagen** is docent politicologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Samen zijn ze eigenaren van Haarlem Bijdeles, een huiswerkbegeleidingschool, en schreven ze het boek *De Talentformule*.

Talentformule

Dit betekent dat ouders, trainers, coaches, sportclubs en -bonden, maar ook sporters zelf er alles aan moeten doen om plezier te stimuleren. Gelukkig weten we hoe dat kan. In ons boek *De Talentformule* leggen we uit hoe de zes bronnen van plezier aangeboord kunnen worden en wat we kunnen doen om talent door plezier te laten groeien. De boodschap die we sportend en coachend Nederland daarbij mee willen geven is: onderzoek samen welke bronnen van sportplezier het belangrijkste zijn voor jezelf, voor je kind, je speler en je team, en op welke manieren je er voor kan zorgen dat die bronnen benut worden. Is dat bijvoorbeeld door een stapje achteruit te doen en het team autonomie te geven? Of door de sporter het zelfvertrouwen te geven van Mark Tuitert: 'Hé, dit kan ik!?' Hoe dan ook hopen wij op durf bij alle betrokkenen om plezier centraal te stellen in de (top)sport.

1. <https://www.trouw.nl/sport/handballers-groeien-naar-europese-subtop-toe~b68a51b1/>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=dVlPleJFOLM>

3. <https://decorrespondent.nl/9608/zo-denkt-sjors-ultee-de-jongste-trainer-in-de-eredivisie-over-voetbal/15101443052696-274e06ee>

4. Fredrickson BL (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.

5. Crane J & Temple VA (2015). Systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21 (1), 114-131.

6. Folkman S (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21 (1), 3-14.

7. Scanlan TK et al. (2009). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 685-705.

8. <https://www.volkskrant.nl/sport/kromowidjojo-en-heemskerck-zijn-het-zwembad-niet-uit-te-krijgen-ik-weet-dat-er-nog-steeds-meer-in-zit~b8df6b65/>

9. Barrett T (2005) 'Lecturers' experience as problem based learners: Learning as hard fun'. In: Barrett T, Mac Labhainn I & Fallon H (eds.), *Handbook of Enquiry & Problem Based Learning*, p. 121. Galway: CELT.

10. <https://www.schaatsen.nl/nieuws/2019/oktober/ireen-wust-schaatsen-is-veel-meer-een-teamsport-dan-we-denken/>

11. <https://www.smh.com.au/national/phelps-not-dazzled-by-pieces-of-eight-20080807-gdspfe.html>

12. <https://www.auping.com/nl/sponsor-van-de-rust/ranomi-kromowidjojo/volledig-interview-ranomi>

13. <https://nos.nl/artikel/2318995-trainingsbeest-van-vleuten-laait-bijna-alle-mannen-achter-zich.html>

14. <https://www.voetbalzone.nl/doc.asp?uid=167835>