

DE GELAAGDE WERKELIJKHEID VAN SPORT EN BEWEGEN: MEER DAN HAARLEMMEROLIE

INTREEREDE JOHAN STEENBERGEN (lector)



LECTORAAT SPORT, BEWEGEN EN SAMENLEVING

(associate lectoren)
WILLEM DE BOER
JAN-WILLEM VAN DIJK
SEBASTIAAN PLATVOET

OPEN UP NEW HORIZONS.



HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

COLOFON

HAN University of Applied Sciences
Academie Sport en Bewegen
Lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving
Lector **Johan Steenbergen**

REALISATIE

HAN Marketing, Communicatie en Voorlichting

VORMGEVING

HAN Studio MC, Roswitha Teerink

Uitgave HAN University of Applied Sciences Press, Arnhem, januari 2026

@Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotografie, microfilm, geluidsband of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de auteur en uitgever, mits er zorgvuldig wordt verwezen naar de auteurs en uitgever.

INHOUD

COLOFON	2
INLEIDENDE WOORDEN VOORAF	5
DEEL I UITDAGINGEN IN DE SPORT- EN BEWEEGWERELD	7
1. DE GELAAGDHEID VAN SPORT EN BEWEGEN BINNEN DE SAMENLEVING	8
1.1. Bewegende en sportende mensen	8
1.2. De wereld achter de dagelijkse dynamiek	9
1.3. De kracht van sport en enkele uitdagingen	11
1.4. De missie van het lectoraat	14
DEEL II INHOUDELIJKE UITGANGSPUNTEN	19
2. UITGANGSPUNTEN VAN HET LECTORAAT SPORT, BEWEGEN EN SAMENLEVING	20
2.1. Bewegingsonderwijs, sport en bewegen	20
2.2. Sport heeft een intrinsieke en extrinsieke waarde	24
2.3. Primaat van de leefwereld, met oog voor systemen en de systeemwereld	31
DEEL III ONDERZOEKSLIJNEN, ONDERZOEKSPROJECTEN EN ONDERZOEKSVRAGEN	37
3. INSPANNING VOOR PRESTATIE EN GEZONDHEID	38
4. EEN SPORTIEF EN EXCELLEREND NEDERLAND	45
5. DE MAATSCHAPPELIJKE WAARDE VAN SPORT EN BEWEGEN	54
DEEL IV DE WIJZE WAAROP WE DIT ORGANISEREN	62
6. ONTWIKKELEN VAN KENNIS, MAAR MET EEN ZEKERE DISTANTIE	64
REFERENTIES	71
DANKWOORD	86
ASSOCIATE LECTOREN	87



INLEIDENDE WOORDEN VOORAF

Sport en bewegen hebben zich in korte tijd ontwikkeld tot een onmisbaar onderdeel van onze samenleving. Grote sportevenementen bepalen regelmatig het nieuws, we zien steeds meer sport- en beweegopleidingen, in straten en parken en sportaccommodaties zien we dagelijks mensen actief bezig zijn. Ook in beleid, onderzoek en praktijk groeit nog steeds de aandacht voor sport en bewegen. Wat nu vanzelfsprekend lijkt, was dat enkele decennia geleden allerm minst. Waar sport toen vooral werd gezien als individuele vrijetijdsbesteding, is het inmiddels nauw verweven met maatschappelijke thema's als gezondheid, inclusie, leefbaarheid, opvoeding en sociale cohesie.

Het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving wil door middel van toegepast onderzoek bijdragen aan de ontwikkeling van sport en bewegen binnen onze samenleving. In dit boekje presenteren we onze visie op de betekenis van sport en bewegen en hoe deze bijdragen aan maatschappelijke opgaven. Dit doen we in vier, samenhangende delen.

We beginnen in het eerste deel met een schets van enkele actuele ontwikkelingen en uitdagingen in het domein van sport en bewegen en aanpalende sectoren. Daarna formuleren we in het tweede deel wat uitgangspunten die ten grondslag liggen aan hoe we kijken naar sport, bewegen en hoe we de relatie met de samenleving zien. Vanuit deze uitgangspunten presenteren we in het derde deel de drie onderzoekslijnen, de onderzoeksclusters en centrale vraagstukken die de komende jaren onze Kennis- en Innovatieagenda (KIA) bepalen. Dit zijn de thema's waarop wij als lectoraat het verschil willen maken - samen met het onderwijs, de praktijk en verschillende kennispartners binnen en buiten de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN).

In het vierde en tevens laatste deel beschrijven we hoe we ons toegepast onderzoek organiseren, impact willen creëren en het lectoraat positioneren. Zo bieden we dus de context van sport en bewegen, haar uitdagingen, een concretisering van de onderzoekslijnen en hoe we dit alles gaan organiseren.





DEEL I **UITDAGINGEN** **IN DE SPORT- EN** **BEWEEGWERELD**

Sport en bewegen kleuren ons dagelijks leven. In straten, parken en sporthallen bruist het van activiteit: kinderen die spelen, jongeren die trainen, volwassenen die wandelen, fietsen of hardlopen.

Die voortdurende stroom van beweging geeft energie en verbindt mensen op verschillende manieren en uiteenlopende momenten van de dag. Een aandachtige blik laat meer zien dan alleen dynamiek – ze geeft zicht op een gelaagde sport- en beweegwereld. In dit eerste deel laten we deze gelaagdheid zien en eindigen met een eerste positionering van het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving.

1. DE GELAAGDHEID VAN SPORT EN BEWEGEN BINNEN DE SAMENLEVING

INLEIDING

Sport en bewegen, we kunnen er vandaag de dag niet omheen. In het leven van alledag zien we sportende en bewegende mensen en in beleid en onderzoek wordt sport steeds belangrijker. In dit hoofdstuk staan we stil bij wat uitdagingen en eindigen met de missie van het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving.

1.1. BEWEGENDE EN SPORTENDE MENSEN

Het is woensdagmiddag in Nijmegen en in de straten, op pleinen en in parken is volop dynamiek te zien. Kinderen met sporttassen op de bagagedrager fietsen richting sportvelden, sporthallen, zwembaden, fitnesscentra en het water van de Spiegelwaal. Het geluid van fluitjes, stuiterende ballen, het klotsen van water en vooral enthousiast geschreeuw en gejuich vormt de achtergrond van een stad die in beweging is. Op de velden begeleiden studenten en stagedocenten van het ROC Nijmegen en de Academie Sport & Bewegen van de HAN kinderen bij het aanleren van uiteenlopende voetbalvaardigheden - dribbelen, inspelen, vrijlopen en passen. Op een ander veld speelt een gemengd team een fanatieke wedstrijd, terwijl ouders en grootouders langs de kant staan te praten of een kop koffie drinken in de kantine.

In het Erica Terpstrabad krijgen kinderen zwemles van gedreven zweminstructeurs. Even verderop, op het Montessori College naast het zwembad, geeft een docent bewegingsonderwijs les aan een groep brugklassers. "Goed zo, probeer het nog een keer!" klinkt haar bemoedigende stem terwijl ze een leerling ondersteunt die even haar evenwicht dreigt te verliezen op de balk. Als het lukt, lachen ze beiden - een klein, maar betekenisvol moment waarin niet alleen een vaardigheid wordt aangeleerd, maar ook vertrouwen groeit.

Ook buiten de poorten van sportparken, zwembaden en gymzalen bruist de stad van activiteit. Op de Kwakkenberg jogt een groep ouderen richting het

bos, wielrenners zoeken de heuvels van Groesbeek op, en in een parkje doet een groep jongeren aan calisthenics, geholpen door instructievideo's op hun mobiele telefoons. In de fitnesscentra werken vooral jongeren, individueel of onder deskundige begeleiding van instructeurs, aan kracht, conditie en uithoudingsvermogen. Elke beweging, elke lach, elke inspanning of ergernis vertelt iets over wat sport en bewegen voor mensen betekenen: plezier, uitdaging, omgaan met teleurstelling, samen of juist alleen actief zijn, de eigen lichamelijke ervaringen en het gevoel iets onder de knie te krijgen - of er net nog tegenaan te zitten.

Wanneer de avond valt, verandert het beeld langzaam. De jongere kinderen gaan naar huis; oudere jeugd en volwassenen nemen de velden over. De parkjes lopen leeg, maar de energie van de dag blijft voelbaar. En wie iets verder uitzoomt, ziet niet alleen sporters, maar een netwerk van toegewijde professionals en vrijwilligers: gymleraren, trainers, zwem- en fitnessinstructeurs en ouders die het team van hun kinderen begeleiden. Zij leren niet alleen bepaalde vaardigheden aan, maar dragen ook waarden over zoals teamwork, doorzettingsvermogen en respect. Ze vormen de zichtbare schakels in een keten die verder reikt dan het sportveld of de openbare ruimte.

Buiten het directe zicht werken beleidsmedewerkers, ambtenaren en maatschappelijke organisaties samen aan het vormgeven van een toegankelijk en betekenisvol sport- en beweegaanbod. Zij ontwikkelen plannen, monitoren ontwikkelingen in buurten en wijken en passen beleid aan om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de behoeften van inwoners. Daardoor ontstaat niet alleen meer beweging, maar ook sociale cohesie: mensen ontmoeten elkaar, wijkbewoners voelen zich gehoord en er groeit een gedeeld gevoel van betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Het geschetste beeld is herkenbaar voor gemeenten overal in het land. Sport en bewegen brengen zichtbare levendigheid in ons alledaagse leven.

1.2. DE WERELD ACHTER DE DAGELIJKSE DYNAMIEK

Maar wat zien we eigenlijk wanneer we met iets meer distantie kijken? Door een klein stapje terug te doen en met verschillende 'brillen' naar hetzelfde beeld te kijken, vallen zaken op die ons in eerste instantie ontgaan. Een *didactisch-pedagogische* bril laat zien hoe trainers niet alleen technieken en

vaardigheden aanleren, maar ondertussen ook waarden overbrengen: wat fair is binnen een sport, hoe met elkaar om te gaan en hoe door te zetten wanneer iets niet meteen lukt. Ze bouwen oefenstof zorgvuldig op, creëren een ontwikkelingsgericht klimaat en geven kinderen de ruimte om spelenderwijs te experimenteren. Een training blijkt dan veel meer dan het aanleren van een reeks bewegingsvaardigheden - ze wordt een les in onderlinge samenwerking, opbouwen van vertrouwen en het plezier van samen iets bereiken.

Wie vanuit *gezondheidskundig* perspectief kijkt, ziet vooral hoe beweging bijdraagt aan vitaliteit, uithoudingsvermogen en mentale weerbaarheid. Trainers en instructeurs letten daarbij scherp op de balans tussen belasting en belastbaarheid: hoe bouw je een training zo op dat rekening wordt gehouden met individuele verschillen en fysieke mogelijkheden? Een *sportkundige* of docent *bewegingsonderwijs* ziet weer iets anders: hoe sommige kinderen moeiteloos rennen, springen en balanceren, terwijl anderen dezelfde bewegingen talloze keren moeten herhalen voordat ze deze beheersen. Wat bepaalt deze verschillen in motorisch leren? Is het aangeboren talent, of ligt met voldoende herhalingen bijna alles binnen bereik? En nog belangrijker: hoe zorgen we ervoor dat ieders talent tot bloei kan komen?

Een *sociologische* lens maakt zichtbaar wie participeert en wie juist niet. Waarom staan er vooral jongens op het voetbalveld? Waarom zien we sommige groepen nauwelijks terug? Zijn kosten of cultuur bepalende factoren, of voelen bepaalde mensen zich simpelweg minder welkom? Sluit het sportaanbod onvoldoende aan bij de tijden waarop mensen kunnen sporten? En wanneer de schemering valt en de buitenruimtes leeglopen, is dat dan omdat de dag voorbij is, of omdat sommige plekken als onveilig worden ervaren? De *sporteconoom* stelt weer andere vragen: wie betaalt voor dit sportaanbod en wat levert het op? Is er gezondheids- of welzijnswinst te voorspellen door extra beweegminuten? En welke economische spin-off ontstaat rond grote evenementen zoals de Zevenheuvelenloop of de Vierdaagse? Wat is daarbij de bredere maatschappelijke waarde en hoe kan die worden vergroot?

De *planoloog* ziet tot slot dat niet alle sport- en beweeglocaties optimaal worden benut. Sommige plekken blijven leeg omdat ze te heet zijn in de zomer, slecht bereikbaar of nauwelijks bekend bij bewoners.

Elk perspectief opent een nieuwe laag van betekenissen, terwijl sommige elementen juist buiten beeld blijven. Waar de een een levendige, inclusieve sportcultuur ziet, ervaart een ander subtiële of zichtbare drempels. Sport kent krachtige, verbindende kanten die gekoesterd en versterkt kunnen worden, maar ook schaduwkanten en blinde vlekken die aandacht vragen.

In het volgende deel schetsen we, zonder volledigheid te pretenderen, enkele van deze maatschappelijke en onderzoeksmatige uitdagingen in vogelvlucht.

1.3. DE KRACHT VAN SPORT EN ENKELE UITDAGINGEN

Sport is meer dan een individuele bezigheid, maar een sociale praktijk (Morgan, 1994) - een samenhangend geheel van door (spel)regels geleide handelingen en gedeelde betekenissen. Als sociale praktijk heeft sport een zekere eigenheid, ze kent haar eigen regels, rituelen, specifieke vaardigheden, waardoor zij zich deels laat onderscheiden van de omringende samenleving. Tegelijkertijd is sport nooit autonoom, maar ze wordt voortdurend gevormd, begrensd en gedragen door bredere sociale, culturele, economische en politieke dynamieken. Sport heeft een *relatieve autonomie* en in de wisselwerking tussen haar eigenheid en de bredere, maatschappelijke inbedding ontstaat precies dat wat sport als sociale praktijk dynamisch en betekenisvol maakt.

Waar sport ooit vooral ging over plezier en prestatie, zien we sport nu steeds meer als een middel om gezondheid te bevorderen, gemeenschappen te versterken en maatschappelijke problemen aan te pakken. Deze 'versporting van de samenleving' heeft sport tot een centraal thema gemaakt in beleid en wetenschap (Crum, 1991). Naast de beleidsmatige nadruk op de (vermeende) maatschappelijke waarde van sport, is ook binnen het wetenschappelijk sportonderzoek veel aandacht voor de mogelijke positieve effecten van sport - op de gezondheid, het tegengaan van stress, de cognitieve ontwikkeling, het zelfvertrouwen en de gemeenschapszin (Bailey et al., 2013).

Verleidelijk is sport te beschouwen als een soort Haarlemmerolie - een middel dat, mits goed gedoseerd, allerlei maatschappelijke uitdagingen of kwalen kan oplossen. Deze blik op louter de positieve *effecten* van sport, is te algemeen. We moeten begrijpen over *welke vormen* van sport we

spreken, wie wel en niet profiteren van de positieve effecten en onder welke omstandigheden of voorwaarden deze effecten al dan niet optreden (Coalter, 2007; Eitzen & Cooky, 2025). De uitdaging ligt dus niet louter in het meten van bepaalde effecten van sport op tal van 'uitkomstmaten', maar ook - en wellicht vooral - in het begrijpen van de processen die aan die effecten ten grondslag liggen en wat maakt dat geredeneerd vanuit de leefwereld van individuen bepaalde belemmeringen optreden. We geven hieronder, exemplarisch en zonder volledig te zijn, enkele van die uitdagingen binnen het speelveld 'sport en bewegen'.

LEEFWERELD VAN MENSEN EN HET GEORGANISEERD SPORT- EN BEWEEGAANBOD

Veel mensen sporten in georganiseerd verband binnen sportverenigingen. Hoewel het aantal sportverenigingen van 28.000 in 2000 naar circa 26.000 in 2023 is gedaald, blijft het ledenaantal grotendeels stabiel (Van Eldert & van Kalmthout, 2024). Ondanks deze stabiliteit, profiteert niet iedereen in gelijke mate van het georganiseerde sport- en beweegaanbod. Zo blijkt dat theoretisch opgeleiden vaker sporten en bewegen dan praktisch opgeleiden, dat jongeren uit gezinnen met hogere inkomens vaker lid zijn van een sportvereniging, en dat mensen met een beperking of niet-westerse achtergrond minder vaak deelnemen (Van den Dool, 2023; Van Stam et al., 2021). Jongeren met een migratieachtergrond of uit lagere sociaaleconomische milieus voelen zich vaak minder thuis in de cultuur van de traditionele sportclub (Elling, 2019). De (sociale) structuur van verenigingssport lijkt niet altijd goed aan te sluiten bij de leefwereld en wensen van individuen. Zo staan sportverenigingen traditioneel voor gemeenschap, competitie en regelmaat, terwijl jongeren steeds meer waarde hechten aan vrijheid, flexibiliteit en zelfregie (Tiessen-Raaphorst & Vermeulen, 2019). De uitdaging ligt er dan in te begrijpen hoe sociale, culturele en fysieke omgevingen sport- en beweegpraktijken vormgeven en of die nog wel goed aansluiten bij de leefwereld van mensen (Stuij & Pulles, 2023). Voor sportbonden en -verenigingen is de uitdaging om ruimte te scheppen voor nieuwe vormen van betrokkenheid, zonder hun gemeenschapsfunctie te verliezen. Hoe kunnen zij aansluiten bij de veranderende interesses en identiteiten van jongeren, zonder hun kernwaarden uit het oog te verliezen? Hoe ervoor te zorgen dat het sport- en beweegaanbod niet alleen beschikbaar is, maar ook aantrekkelijk en toegankelijk voor mensen in verschillende levensfasen (Van Houten, 2022)?

MOTORISCHE VAARDIGHEDEN VAN KINDEREN EN BEWEGINGSONDERWIJS

Kinderen hebben een natuurlijke drang om te bewegen en spelen. Toch zien we dat de *motorische vaardigheden* van kinderen de afgelopen decennia zijn afgenomen (Mombarg et al., 2023; Timmermans et al., 2017), dat speelplaatsen niet toegankelijk zijn voor kinderen met een beperking en dat kinderen steeds minder buitenspelen. Waar kinderen vroeger vanzelfsprekend buiten speelden, worden ze nu minder vaak uitgedaagd om buiten actief te zijn (Singh et al., 2023). Hier gaat het bijvoorbeeld om de vraag hoe bij te dragen aan de beweegvaardigheid van kinderen. Het bewegingsonderwijs vormt de spil mede omdat hier de mogelijkheid ligt alle kinderen te bereiken en vaardigheid in bewegen bij te brengen. Inzet op goed opgeleide leerkrachten bewegingsonderwijs die in samenwerking met buurtsportcoaches kinderen voldoende aanzetten en motiveren tot bewegen, met oog voor de ontwikkelcapaciteit van kinderen is daarbij een belangrijke opgave (Platvoet, 2020).

EEN VEILIG SPORT- EN BEWEEGKLIMAAT BINNEN VERSCHILLENDE SETTINGS

De afgelopen decennia is veel aandacht uitgegaan naar het bevorderen van een veilig en pedagogisch sportklimaat (Steenbergen & Balk, 2024; Stevens & Steenbergen, 2022). In feite gaat het binnen de meeste sportverenigingen goed! Tegelijkertijd moeten we ook aandacht hebben voor de negatieve aspecten van sport. Zo kunnen negatieve ervaringen van een '(top)sportcultuur' jaren later nog negatieve effecten hebben op (mentale) gezondheid en welbevinden (Schoemaker et al., 2024). Binnen de georganiseerde sport is er sinds enkele decennia aandacht voor een veilig sportklimaat, de openbare ruimte blijft hier wat buiten beeld. Dit terwijl vooral tienermeiden de buitenruimte ervaren als onveilig of niet uitnodigend (Meire, 2020; Schram et al., 2024). Skatespots, pleinen en voetbalvelden worden vooral door jongens gedomineerd, terwijl meiden zich ongezien of ongewenst voelen (Schram et al., 2024; Walker & Clark, 2023). Wat is nodig om de openbare ruimte voor tienermeiden inclusief, veilig en uitnodigend te maken?

MOGELIJKHEDEN VAN INZET VAN TECHNOLOGISCHE ONTWIKKELINGEN

Technologie speelt een steeds grotere rol in de wereld van sport en bewegen. Enerzijds draagt digitalisering bij aan sedentair gedrag - meer schermtijd betekent minder beweging - anderzijds biedt technologie kansen om bewegen te stimuleren. Denk aan beweegapps, virtuele coaches, sensortechnologie, of *augmented reality* in speelomgevingen. De opkomst van e-sports illustreert deze dubbelzinnigheid: ze creëren nieuwe vormen van competitie en sociale verbinding, maar roepen tegelijk vragen op over de fysieke dimensie van sport. Technologie kan zowel verleiden tot bewegen als vervangen wat ooit lichamelijke ervaring was. De vraag is dan ook niet óf, maar hóe technologie kan bijdragen aan de waarde van sport en bewegen (Koekoek & Van Hilvoorde, 2018; Van Hilvoorde & Pot, 2016)? Wat betekent technologie bijvoorbeeld voor de motorische ontwikkeling van kinderen? Hoe verandert zij de manier waarop we leren bewegen of lesgeven?

We hebben enkele uitdagingen geschetst die we ook binnen het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving niet links willen laten liggen. In het derde deel gaan we concreet in op wat wel en niet oppakken, nu eerst iets over de missie van het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving.

1.4. DE MISSIE VAN HET LECTORAAT

We zien potentie van sport en bewegen alsook uitdagingen die vragen om toegepast onderzoek. De uitdagingen vragen zowel iets van de *wijze waarop* we onderzoek uitvoeren alsook vanuit welke *inhoudelijke uitgangspunten* we dit doen.

Laten we eens beginnen met de wijze waarop we onderzoek willen uitvoeren binnen het lectoraat Sport, bewegen en samenleving. De geschetste uitdagingen zijn vaak niet te herleiden tot één duidelijke oorzaak, noch zijn ze op te lossen met één enkelvoudige maatregel, beleidsingreep of oplossing. Neem de uitdaging hoe we in het vormgeven van het sport- en beweegaanbod meer het uitgangspunt kunnen nemen in de leefwereld van mensen in plaats van andersom. Dus dat het bestaande sport- en beweegaanbod leidend is voor de wijze waarop mensen 'moeten' sporten



en bewegen. We moeten dan zicht krijgen op verschillende leefwerelden en levensfasen van mensen, de belemmeringen die ze ervaren, hoe het sport- en beweegaanbod nu is georganiseerd en welke systemische aanpassingen zijn te maken.

Waar sport ooit vooral ging over plezier en prestatie, zien we sport nu steeds meer als een middel om gezondheid te bevorderen, gemeenschappen te versterken en maatschappelijke problemen aan te pakken.

Oplossingsrichtingen voor zo'n uitdaging vragen om uiteenlopende kennisbronnen. Het gaat om de bijdrage van verschillende (wetenschappelijke) disciplines en de samenwerking daartussen.

Een ander voorbeeld die deze interdisciplinaire blik duidelijk maakt is 'de bevordering van de motorische vaardigheden van kinderen'. Dit vraagt om kennis vanuit uiteenlopende wetenschappelijke disciplines: *bewegingswetenschappelijke* inzichten over de ontwikkeling van motorische vaardigheden, *ontwikkelings-psychologische en pedagogische* kennis over hoe kinderen leren en hoe dit kan met oog voor ontwikkelingsleeftijden van kinderen en *organisatie- en bestuurskundige* kennis over hoe onderzoeksresultaten zijn te vertalen naar duurzame veranderingen in sportbeleid en in sport- en beweegpraktijken.

Dergelijke, complexe maatschappelijke vraagstukken vragen echter méér dan samenwerking tussen en integratie van wetenschappelijke disciplines. Ook de inbreng van *praktijk- en ervaringskennis* is belangrijk: de inzichten van sport- beweegprofessionals, de betrokkenheid van ouders en de kinderen, die van beleidsmakers en de burgers zelf. Juist in de ontmoeting tussen deze 'verschillende vormen van weten' ontstaat het *transdisciplinaire* karakter van kennisontwikkeling (Head & Alford, 2015).

Binnen het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving willen we in onze missie in ieder geval interdisciplinair, maar vooral transdisciplinair ons onderzoek inrichten. Daarbij laten we ons leiden door verschillende uitgangspunten, waarover meer in het tweede deel, die leidend zijn voor de drie onderzoekslijnen (deel III) en hoe het lectoraat is ingericht (deel IV). We eindigen dit deel met onze missie en laten in de volgende delen zien hoe we deze missie proberen te volbrengen.

MISSIE

Het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving heeft als missie bij te dragen aan een sport- en beweegklimaat waarin iedereen een leven lang, op een verantwoorde wijze en met plezier kan sporten en bewegen, met het streven naar een maximale maatschappelijke impact. Dat doen we door middel van toegepast, vraaggestuurd onderzoek waarmee we verschil willen maken voor individu, organisatie en samenleving. We streven naar een samenleving waarin optimale beweegkwaliteit en een brede sport- en beweegparticipatie bijdragen aan prestaties, talentontwikkeling, plezier, brede welvaart en gezondheid. Daarvoor zetten we een breed palet aan onderzoeksmethoden in: van kwalitatieve studies en geavanceerde meetinstrumenten tot datatechnologie. Aan de hand van deze methoden stimuleren we de sportieve ontwikkeling bij kinderen, laten we sporters excelleren met behoud van welzijn en houden we volwassenen met gepersonaliseerde inspanning fitter en veerkrachtiger. Tegelijk brengen we de maatschappelijke waarde van sport in beeld door systematisch de impact te onderzoeken op gezondheid, participatie en leefomgeving, met extra aandacht voor (sociale) ongelijkheden in sport- en beweegdeelname, maar zonder de groep die al sport en beweegt te vergeten.



DEEL II

INHOUDELIJKE UITGANGSPUNTEN

In dit deel formuleren we verschillende uitgangspunten die mede leidend zijn voor het onderzoek binnen het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving. We onderscheiden verschillende uitgangspunten. Allereerst hoe we kijken naar sport, bewegen en bewegingsonderwijs en hoe we de samenhang hiertussen zien. Daarna gaan we iets dieper in op wat we verstaan onder de intrinsieke en extrinsieke waarde van sport en waarom beide belangrijk zijn voor ons onderzoek. Tot slot laten we zien dat zowel de leefwereld als het sport- en beweegstelsel belangrijk zijn om in samenhang te onderzoeken. Het primaat of uitgangspunt van redeneren ligt altijd in de leefwereld van mensen.

2. UITGANGSPUNTEN VAN HET LECTORAAT SPORT, BEWEGEN EN SAMENLEVING

INLEIDING

Aan het onderzoek dat we binnen het lectoraat uitvoeren - waarover uitgebreid in het volgende deel - ligt een aantal inhoudelijke uitgangspunten ten grondslag. In dit hoofdstuk geven we in drie paragrafen onze visie weer op sport, bewegen en de samenleving en eindigen steeds met de uitgangspunten voor ons lectoraat. Dit betreffen uitgangspunten die mede leidend zijn voor het onderzoek binnen het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving.

2.1. BEWEGINGSONDERWIJS, SPORT EN BEWEGEN

‘Bewegen’ en ‘goed leren bewegen’ vinden plaats binnen een veelheid aan settings: het bewegingsonderwijs, de georganiseerde sport, in de openbare ruimte, in speeltuinen, op dans- en balletlessen en schoolpleinen. We beschouwen bewegingsonderwijs en sport als de belangrijkste settings waarin vooral kinderen en jongeren verschillende beweegvaardigheden ontwikkelen.

Bewegingsonderwijs en sport vormen praktijken die zich op een eigen wijze tot elkaar verhouden. Het bewegingsonderwijs imiteert sport niet, maar oriënteert zich op de sport- en beweegcultuur: een veelzijdig, rijk bestaansveld van uiteenlopende bewegingspraktijken, spelregels en betekenissen. Sport fungeert daarbij als oriëntatie voor de pedagogisch-didactische inrichting van bewegingsonderwijs. Bewegingsonderwijs is er vooral op gericht leerlingen bekwaam te maken voor een zelfstandige, verantwoorde en perspectiefrijke deelname aan de beweegcultuur, met als streven een levenslange betrokkenheid bij bewegen en sport (zie ook de kerndoelen Bewegen en Sport (SLO, 2025)).

Binnen de ALO op de HAN is dit de leidende visie. De kern is ‘motorisch leren’ of ‘beter leren bewegen’ (De Wit & Mutsaerts, 2015). Beter leren bewegen heeft, naast andere uitgangspunten, betrekking op het aanleren van een breed arsenaal motorische vaardigheden binnen een pedagogische setting, waardoor kinderen met meer zelfvertrouwen blijvend deelnemen aan de

sport- en bewegingscultuur. Optimaal en veelzijdig leren bewegen tijdens de jeugd vormt daarmee de basis voor duurzaam beweeggedrag en het vormen van een eigen beweegidentiteit (zie hoofdstuk 4 de onderzoekslijn 'Een sportief en excellerend Nederland').

Het bewegingsonderwijs richt zich op de veelheid aan verschijningsvormen van bewegen en sport, zoals deze zich manifesteert binnen onze hedendaagse sport- en beweegcultuur (Cobussen, 2015). Deze sport- en beweegcultuur omvat niet alleen de georganiseerde sport - bijvoorbeeld de verenigingssport of beweegactiviteiten uitgevoerd binnen fitnesscentra - maar ook informele en alledaagse bewegingsvormen, zoals buitenspelen, dans, urban sports of recreatief bewegen in de openbare ruimte en in speeltuinen. Het bewegingsonderwijs vormt in feite de brug met deze sport- en beweegcultuur, door kinderen en jongeren bewust te maken van uiteenlopende mogelijkheden om actief te zijn en hen te begeleiden in het ontwikkelen van motorische vaardigheden. Om ze op die manier handvatten te bieden voor een perspectiefrijke, verantwoorde en blijvende deelname aan de sport- en beweegcultuur.

Binnen deze sport- en beweegcultuur is de georganiseerde sport weliswaar dominant, maar we willen niet voorbijgaan aan de uiteenlopende verschijningsvormen, zoals we die zien binnen de 'sport- en beweegcultuur' (Aggerholm & Askildsen, 2025; Crum, 1993; Kirk, 2010). Vooral ook omdat dit de mogelijkheid biedt aan te sluiten bij de betekenissen die mensen toekennen en zoeken binnen sport en bewegen. Sommigen willen 'wedijveren', anderen vooral bewegen zonder dat de strijd met zichzelf of anderen centraal staat en de een wil klauteren, de ander springen, weer een ander nieuwe bewegingen ontdekken of een bal slaan of trappen. Ook zien we verschillen in voorkeuren voor de (organisatie)verbanden waarin individuen willen sporten: individueel, in teamverband, binnen een vereniging of in de openbare ruimte (Van der Heijden & Van den Dool, 2025). De een wil sporten op vaste tijden, anderen kiezen zelf hun momenten en op verschillende locaties - binnen sportverenigingen, op sportscholen of in de openbare ruimte. Als we willen aansluiten bij de leefwereld van mensen en bijdragen aan een blijvende deelname aan de sport- en beweegcultuur dan moeten we uitgaan van en oog hebben voor deze verscheidenheid.

Ondanks de diversiteit aan verschijningsvormen binnen de sport- en beweegcultuur, is een rode draad 'menselijk bewegen'. Als we willen begrijpen welke factoren sport- en beweegdeelname versterken en welke juist belemmerend kunnen zijn dan helpt het wanneer we de wijze waarop we naar bewegen kijken iets nader toelichten. We gaan uit van twee visies op bewegen, namelijk als een vorm van *handelen* en in termen van *lichaamsbewegingen* (Tamboer, 1985, 1989).

Bewegen als vorm van handelen gaat uit van de opvatting dat door te bewegen we altijd in relatie staan met de omgeving: de fysieke en de sociale omgeving. De kern van deze visie is dat de mens als lichamelijk wezen onlosmakelijk verbonden is met de wereld om zich heen en hiermee betekenisrelaties aangaat (Merleau-Ponty, 2009). De directe leefwereld van bewegende mensen, wordt nooit ervaren als neutraal of mensonafhankelijk, maar als een wereld waarop mensen intentioneel zijn gericht en waarin betekenisverlening plaatsvindt.

Deze betekenissen komen tot uitdrukking in zogenoemde "*om te*"-relaties: een bal is om tegen te trappen, een bankje in het park als een obstakel om overheen te springen of te lopen, water nodigt uit om in te zwemmen of bij ijsvorming er overheen te schaatsen en de ander om mee te spelen, samen te werken of in competitie te treden.

Bewegen als vorm van handelen gaat uit van de opvatting dat door te bewegen we altijd in relatie staan met de omgeving: de fysieke en de sociale omgeving.

Wanneer we iets nauwkeuriger kijken naar bewegingshandelingen dan wordt duidelijk dat dit handelen niet altijd vanzelfsprekend is. De omgeving nodigt soms wel, soms niet uit tot bewegen. Factoren als hittestress, ervaren onveiligheid binnen de openbare ruimte, sportverenigingen die weinig oog hebben voor een pedagogisch sportklimaat of oefeningen die te moeilijk zijn, kunnen belemmeringen vormen waardoor het handelen niet plaatsvindt of wordt verstoord. Door het vertrekpunt te nemen in het dagelijks handelen van mensen, of het nu gaat om kinderen, jongeren of volwassenen, binnen de uiteenlopende beweegcontexten ontstaat dus zicht op waar bewegen - dus als vorm van handelen - wordt versterkt en waar dit wordt belemmerd.

Bewegingshandelingen zijn altijd verbonden met wat iemand fysiek kan, waartoe individuen fysiek in staat zijn. Ze zijn afhankelijk van de gesteldheid van het lichaam: conditie, kracht, lenigheid, coördinatie en eventuele motorische beperkingen vormen voorwaarden voor het al dan niet kunnen uitvoeren van specifieke bewegingshandelingen. 'Tekortkomingen' op één van deze vlakken kunnen het alledaagse functioneren beïnvloeden en bij uitzonderlijke sportprestaties zijn specifieke fysieke eigenschappen zoals uithoudingsvermogen, sprongkracht of spierkracht bepalend voor succes.

Vanuit deze visie op bewegen kijken we naar het lichaam als een materialistisch geheel, dat bijvoorbeeld vanuit de fysiologie, anatomie of gezondheidswetenschappen wordt bestudeerd. Op dit niveau spreken we over spiercellen, neuronactivatie, zuurstofopnamevermogen, spiertonus, hormonale regulatie, spierkracht, botdichtheid, spiercellen en uithoudingsvermogen (zie hoofdstuk 3 de onderzoekslijn 'Inspanning voor prestatie en gezondheid'). Onderzoek naar deze factoren vindt bijvoorbeeld plaats binnen topsport, maar ook bij mensen die binnen de sport beperkingen ervaren, omdat ze een bepaalde aandoening hebben, moeten herstellen van een blessure of revalideren van een ernstig trauma. Bewegen bezien in termen van lichaamsbewegingen geven ons zicht op de noodzakelijke, fysieke voorwaarden die aan de basis liggen van bewegingshandelingen (Kuppen & Halsema, 2025).

De volgende uitgangspunten zijn binnen ons lectoraat leidend:

- De sport- en beweegcultuur is een rijk bestaansveld dat bestaat uit diverse verschijningsvormen of settings van sport en bewegen.
- Oog voor de pluriformiteit en veelvormigheid van de sport- en beweegcultuur geeft ruimte aan de uiteenlopende betekenissen die mensen geven aan sport en bewegen.
- Twee belangrijke settings waar expliciet wordt ingezet op 'leren bewegen' of 'het aanleren van verschillende bewegingsvaardigheden' zijn het bewegingsonderwijs en de georganiseerde sport. Beide hebben binnen ons onderzoek bijzondere aandacht.
- Zowel het 'handelend bewegen' binnen de alledaagse leefwereld als de 'fysieke voorwaarden' voor het handelen ('lichaamsbewegingen') zijn twee belangrijke perspectieven om naar het bewegen te kijken.
- Streven naar een zelfstandige, verantwoorde en perspectiefrijke deelname aan de sport- en beweegcultuur dient beide visies op bewegen in ogenschouw te nemen.

2.2. SPORT HEEFT EEN INTRINSIEKE EN EXTRINSIEKE WAARDE

Sport kan in haar veelvoud worden onderzocht en voor een blijvende, verantwoorde sport- en beweegdeelname vormen twee visies op bewegen aangrijpingspunten om versterkende en belemmerende factoren in beeld te krijgen. Naast deze uitgangspunten benadrukken we dat sport zowel een intrinsieke als extrinsieke waarde heeft.



De intrinsieke waarde van sport verwijst naar datgene wat sport in zichzelf betekenisvol maakt. Sport is een sociale praktijk met eigen waarden, normen, rituelen en handelingsstructuren. Deelnemers beoefenen de activiteit bijvoorbeeld omzichzelfswille - het doel ligt voor de beoefenaar in de activiteit zelf in plaats van erbuiten. Sport kent een *autotelische* structuur - het doel van sport ligt primair in de activiteit zelf (Suits, 1978). Sport kan, net als bijvoorbeeld kunst en wetenschap, worden geplaatst binnen het *domein van de sociale perfectionering* (Morgan, 1994).

Dit betreft een domein waar mensen zich ontplooiën, streven naar excellente prestaties, mogen experimenteren, zichzelf verbeteren en de uitdaging met anderen aangaan. Binnen sport gaat het bijvoorbeeld om de mogelijkheid zich spelend en presterend tot elkaar te verhouden om op die manier talenten tot bloei te laten komen. Spelen, presteren en talenten tot bloei laten komen zijn hier in samenhang te zien en vinden plaats op het niveau van de activiteit zelf, in plaats van dat wordt gezien welke effecten deelname aan de activiteit hebben op doelen die buiten de activiteit zelf liggen (zie extrinsieke waarde).

De mogelijkheid tot spelen, met name daar waar het gaat om kinderen, is in verband met de intrinsieke waarde van sport belangrijk. Spelen is een van de meest oorspronkelijke manieren waarop mensen zich tot de wereld verhouden. De spelende mens is niet tegenover de wereld geplaatst, maar hij bevindt zich er middenin: handelend, reagerend, improviserend en ontdekkend (Esposito, 1974).

Binnen sport gaat het bijvoorbeeld om de mogelijkheid zich spelend en presterend tot elkaar te verhouden om op die manier talenten tot bloei te laten komen.

Bijvoorbeeld een freerunner die over een muur springt of op een reling balanceert ervaart de fysieke wereld niet als een functionele ruimte vol obstakels, maar als een veld van mogelijkheden waarin obstakels een nieuwe betekenis krijgen - de tafel wordt een horde om over te springen, trottoirbanden om over te balanceren en een muur om tegenop te klimmen. In het spelen ontvouwt zich zo een voortdurende dialoog tussen de mogelijkheden van het individu en zijn directe omgeving. Dit spelen zien we niet alleen binnen activiteiten die in de openbare ruimte worden beoefend, maar ook binnen de wedstrijdsport.

Een speelse houding of spelen duidt dan op de keuzevrijheid of vrije wendbaarheid die wordt geboden binnen een activiteit. Stel iemand neemt deel aan voetballen, dan kan speelsheid erop duiden dat de voetballer de ruimte krijgt om zelf iets uit te proberen in het streven naar het intrinsieke doel van voetbal 'het meer doelpunten scoren dan de tegenpartij'. Een jeugdvoetballer die dan weer probeert met de buitenkant te schieten dan weer met de wreef, af en toe dribbelt, wat over het veld zwerft en soms iets doet gewoon om dit uit te proberen. Het stimuleren van een speelse houding bij kinderen stelt 'het kind centraal' en aan zijn lust tot uitproberen wordt gehoor gegeven, bijvoorbeeld door een trainer, coach of instructeur die dit stimuleert. Juist dit ruimte geven en iets nieuws uitproberen en dus een zekere autonomie toelaten aan het kind kan bijdragen aan het plezier dat aan sport wordt beleefd.

Binnen sport kan door ruimte te laten aan spelen opnieuw worden ervaren wat het betekent om te handelen omzichzelfwille: niet om iets te produceren als medailles of trots voor de natie, maar om in *resonantie* te komen met de eigen mogelijkheden, het eigen lichaam of de trainer/coach. De letterlijke speelruimte die dan wordt geboden creëert een wereld die in ons alledaagse leven vaak verloren gaat, met name omdat daar het instrumentele perspectief en efficiëntie zo dominant zijn (Bjørndal & Espedalen, 2025).

Wie goed kijkt naar sportpraktijken, ziet dat spelen en presteren elkaar niet uitsluiten, maar elkaar juist veronderstellen.

Zo bezien zijn *spelen* en *presteren* niet elkaars tegenpolen, zoals nog vaak wordt verondersteld. Spelen zou dan draaien om vrijheid, plezier en creativiteit, terwijl presteren verwijst naar discipline, doelgerichtheid en resultaat. Die scheiding is uitermate kunstmatig. Wie goed kijkt naar sportpraktijken, ziet dat spelen en presteren elkaar niet uitsluiten, maar elkaar juist veronderstellen. De sporter die zijn techniek verfijnt, grenzen verkent of de perfecte sprong zoekt, doet dat niet omdat het moet, maar omdat de activiteit zelf hiertoe uitdaagt. Presteren kan voortkomen uit het verlangen om het spel beter te spelen, om die ene beweging zuiverder, vloeiender of preciezer te maken.

In dat licht is presteren een vorm van '*spelen met ernst*': een toewijding aan de activiteit zelf, waarin regels en doelen geen beperking vormen maar voorwaarden voor nieuwe (beweeg)mogelijkheden. Vanuit deze visie is ook talentontwikkeling geen lineair proces van meten, selecteren, vergelijken en doorselecteren, maar een vorm van spelend ontdekken. Zoals zicht krijgen op wat iemand kan of nog net niet kan, wat iemand ervaart, waar vertrouwen ontstaat en durf zich ontwikkelt. Waar coaches en trainers in directe relatie met sporters inschatten wat hun 'optimale leerzone' is (zie hoofdstuk 4 de onderzoekslijn 'Een sportief en excellerend Nederland').

Tegelijk kan presteren nooit los worden gezien van wat nog verantwoord is. Een sportcultuur die prestaties uitsluitend in termen van efficiëntie, winst, medailles of succes beoordeelt, dreigt de intrinsieke waarde van sport te verliezen. Dan wordt presteren een instrumenteel doel, waar sporters niet als subjecten worden beschouwd, maar als 'inwisselbare' objecten. Het is dus niet kiezen tussen spelen óf presteren, maar juist om hun onderlinge verwevenheid te behouden. Spelen zonder toewijding kan leiden tot vervlakking en onverschilligheid, presteren zonder speelsheid leidt gemakkelijk tot verharding en blinde ambitie. In hun samenspel komt de volle waarde van sport tot uitdrukking: een praktijk waarin iemand zijn eigen talenten kan ontdekken en ontwikkelen in relatie tot anderen. De grootste uitdaging ligt dan in het vinden van een balans tussen aan de ene kant het welzijn en welbevinden van individuen en aan de andere kant het leren omgaan met druk en presteren.

Sport is nimmer een in zichzelf besloten, geïsoleerd domein, maar ze heeft een relatieve autonomie. Enerzijds heeft sport een eigen karakter en logica, anderzijds is sport onlosmakelijk verweven met bredere maatschappelijke structuren, waarden en ontwikkelingen. Wanneer de nadruk wordt gelegd op de intrinsieke waarde van sport - het plezier, de beleving, de persoonlijke betekenis die sport voor individuen heeft - kan gemakkelijk de indruk ontstaan dat dit het enige, relevante perspectief is. Alsof ieder gebruik van sport als middel problematisch of verdacht zou zijn en alsof sport uitsluitend waardevol is omwille van zichzelf. Zo'n opvatting zou neigen naar wat wel wordt aangeduid als *radicaal autotelicitisme*, dat sport enkel intrinsieke waarde bezit.

Die gedachte miskent echter een belangrijk deel van de realiteit. Sport heeft namelijk naast intrinsieke waarde ook altijd een extrinsieke waarde. Die extrinsieke waarde verwijst naar de manieren waarop sport wordt ingezet om andere, maatschappelijk gewenste doelen te bereiken. Denk aan gezondheid, sociale cohesie, participatie, de ontwikkeling van vaardigheden of het versterken van de leefbaarheid van wijken. In dergelijke contexten krijgt sport een instrumentele betekenis: ze wordt gebruikt als middel binnen een doel-middelrationaliteit, waarbij de waarde van sport mede wordt bepaald door de bijdrage die ze levert aan iets buiten zichzelf.

De afgelopen decennia is deze extrinsieke dimensie steeds centraler komen te staan, zowel in beleid als in onderzoek. Beleidsmakers, gemeenten en maatschappelijke organisaties zien sport als een middel om uiteenlopende maatschappelijke uitdagingen aan te pakken. Dit kan gaan om het bevorderen van vitaliteit, het tegengaan van eenzaamheid, het stimuleren van economische groei of het versterken van sociale samenhang. Vanuit die benadering staat niet de sport of sportbeoefening op zich centraal, maar de potentiële bijdrage van sport aan maatschappelijke doelen.

Ook binnen ons onderzoek hebben we oog voor deze extrinsieke of instrumentele benadering van sport. Binnen de onderzoekslijn 'De maatschappelijke waarde van sport en bewegen' (zie hoofdstuk 5) wordt bijvoorbeeld niet uitsluitend gekeken naar monetaire opbrengsten, maar naar het concept brede welvaart: datgene wat mensen daadwerkelijk waardevol vinden in het leven. Dat betekent dat de waarde van sport niet alleen wordt afgeleid uit economische cijfers, maar uit een breder spectrum van ervaringen, kansen en maatschappelijke effecten. Dit perspectief benadrukt dat we de kracht van sport erkennen, maar tegelijkertijd waken voor te eenvoudige of empirisch onvoldoende onderbouwde aannames. Sport mag geen Haarlemmerolie worden – geen wondermiddel dat zogenaamd iedere maatschappelijke kwaal kan oplossen.

Toch zijn veel extrinsieke waarden van sport inmiddels stevig onderbouwd, bijvoorbeeld de positieve effecten van sport aan gezondheid. Regelmatig sporten leidt tot significante verbeteringen in fysieke gezondheid, leidend tot economische baten zoals een hogere arbeidsproductiviteit en lagere zorgkosten (De Boer, 2022). Op macro-economisch niveau kan bijvoorbeeld



worden berekend wat de bijdrage van de sportsector is aan het bruto binnenlands product en werkgelegenheid (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2025).

Deze economische logica heeft lange tijd gedomineerd in onderzoek naar de extrinsieke waarde van sport. De laatste jaren verschuift onderzoek echter steeds meer naar een sociaal-rechtvaardige verdeling van positieve opbrengsten door sport. Het gaat dan niet alleen om *hoeveel* sport oplevert, maar vooral voor *wie* deze opbrengsten wel of niet gelden. Onderzoek laat zien dat sport een rol kan spelen in het terugdringen van sociaaleconomische ongelijkheid en het versterken van kansen voor groepen die in diverse domeinen achterstanden ervaren (De Boer, 2022). Daarmee verschuift het onderzoek van louter economische groei naar sociale rechtvaardigheid en inclusiviteit.

Naast gezondheid en economie blijkt uit recente literatuur dat sport ook bijdraagt aan andere dimensies van menselijk en maatschappelijk welzijn. Zo kan sportdeelname leiden tot verbeteringen in mentale gezondheid, minder stress, een toename van ervaren geluk en een groter gevoel van verbondenheid – factoren die essentieel zijn voor een veerkrachtige samenleving (Buecker et al., 2021; Donnelly et al., 2016; Eime et al., 2013).

Daarnaast vervult sport een belangrijke sociale functie. Sportclubs, verenigingen en informele beweeggroepen fungeren als ontmoetingsplekken die sociale cohesie bevorderen. Ze brengen mensen samen die elkaar anders mogelijk niet zouden ontmoeten en ze creëren ruimte voor gemeenschapsvorming en inclusieve interacties. Juist in tijden waarin sociale verbanden onder druk staan, kan sport een betekenisvolle rol spelen in het versterken van onderlinge betrokkenheid (idem).

Sport vervult een belangrijke sociale functie. Sportclubs, verenigingen en informele beweeggroepen fungeren als ontmoetingsplekken

Hoewel wetenschappelijk onderzoek veel positieve effecten benoemt, is het belangrijk te onderkennen dat sport niet per definitie bijdraagt aan genoemde doelen. De maatschappelijke effecten van sport en bewegen

verschillen sterk en afhankelijk van het type sport, de intensiteit, de frequentie, de doelgroep, de sociale en fysieke context waarin de sport- en beweegactiviteiten plaatsvinden (De Boer et al., 2025). De ene sport kan effectieve gezondheidswinst opleveren, terwijl een andere bijdraagt aan sociale verbinding of persoonlijke ontwikkeling. Er bestaat geen *one-size-fits-all* benadering en positieve effecten zijn niet per definitie gegarandeerd (zie hoofdstuk 5 de onderzoekslijn ‘De maatschappelijke waarde van sport en bewegen’).

De volgende uitgangspunten zijn binnen ons lectoraat leidend:

- Sport heeft zowel een intrinsieke waarde als extrinsieke waarde en beide dragen bij aan de betekenis van sport voor het individu als de samenleving.
- Spelen en presteren zijn niet elkaars tegenhangers, maar zijn in samenhang van belang om te komen tot een verantwoorde sport- en beweegdeelname.
- De extrinsieke waarde van sport heeft betrekking op tal van effecten, waarbij het verminderen van sociale ongelijkheden, naast andere mogelijke effecten, specifieke aandacht krijgt.

2.3. PRIMAAT VAN DE LEEFWERELD, MET OOG VOOR SYSTEMEN EN DE SYSTEEMWERELD

Mensen geven in hun leven verschillende betekenissen aan sport en bewegen en deze veranderen door de tijd. Binnen ons lectoraat is het uitgangspunt van onderzoek altijd ‘de alledaagse leefwereld van mensen’ - hun ervaringen, mogelijkheden, belemmeringen en motieven. Deze leefwereld is niet statisch, maar dynamisch en verandert door de tijd. In verschillende levensfasen en in transities tussen levensfasen zien we uiteenlopende betekenissen die individuen geven aan sport en bewegen (Van Houten, 2022). Ons uitgangspunt is dus niet hoe sport landelijk of lokaal is georganiseerd, welk sportbeleid wordt vastgesteld, en evenmin hoe ons overheidsstelsel is opgedeeld in tal van beleidsdomeinen. Hoewel dit systeem perspectief niet het uitgangspunt is, hebben we wel oog hiervoor, bijvoorbeeld omdat hier aanknopingspunten zijn om iets te veranderen. Laten we iets uitvoeriger ingaan op de leefwereld en systeemwereld om zo onze visie iets te verduidelijken.

Als we het uitgangspunt nemen in de leefwereld van mensen dan bedoelen we daarmee dat de betekenissen van individuen leidend zijn in ons onderzoek. Voor kinderen gaat het bij sport en bewegen bijvoorbeeld om spelen en ontdekken. Sport biedt dan een veilige omgeving om motorische vaardigheden te ontwikkelen, sociale relaties aan te gaan en persoonlijke grenzen te verkennen. Voor kinderen met een beperking kan sport een context zijn waarin zij hun mogelijkheden ontdekken en autonomie vergroten, in een omgeving die uitnodigt tot experimenteren en leren. Voor jongeren is sport een belangrijke setting voor identiteitsvorming en groepsbeleving. Door teamsporten, clubs of informele activiteiten ontdekken zij hun talenten, leren ze doorzetten, en ervaren zij wat het betekent om ergens bij te horen. Voor ouderen kan sport een gelegenheid zijn om plezier, sociale verbinding en lichamelijke vitaliteit te ervaren, op manieren die in andere contexten van hun leven niet mogelijk zijn. Sport biedt ruimte om nieuwe uitdagingen aan te gaan en om mogelijkheden maximaal te benutten.

Sport en bewegen fungeren in alle levensfasen dus als een domein waarbinnen het handelen op zichzelf waardevol is, waarin leren, spelen en presteren samengaan, en mensen zich - ongeacht leeftijd of beperking - kunnen ontwikkelen binnen een context die hen uitnodigt tot experimenteren, het aangaan van verbindingen en om hun eigen lichamelijke te ervaren. Deze benadering vraagt een brede en integrale blik: het gaat erom te onderzoeken hoe sport en bewegen op een betekenisvolle manier kan aansluiten bij de verschillende leefwerelden en levensfasen van mensen.

**Door teamsporten, clubs of informele activiteiten
ontdekken zij hun talenten, leren ze doorzetten, en
ervaren zij wat het betekent om ergens bij te horen.**

Het uitgangspunt is dan: 'als sport en bewegen een betekenisvolle context is, een rijk bestaansveld voor mensen, op welke manier kan het bestaande systeem van sport- en beweegaanbod daar dan adequaat op aansluiten.' Onderzoek kan dan helpen belemmeringen te identificeren - zoals een gebrek aan toegankelijke sportvoorzieningen voor ouderen, beperkte beweegmogelijkheden in bepaalde wijken of te weinig docenten lichamelijk opvoeding binnen het primair onderwijs. Ook zijn versterkende factoren zichtbaar te maken, zoals effectieve samenwerking tussen sportbonden of flexibel sport- en beweegaanbod dat aansluit op de behoeften van mensen.

Zo ontstaat een visie waarin de leefwereld en de betekenis van sport voor mensen centraal staan en niet het systeem of de bestaande structuren leidend zijn. Deze bieden wel aangrijpingspunten om, waar nodig, veranderingen te initiëren (zie hoofdstuk 5 de onderzoekslijn 'De maatschappelijke waarde van sport en bewegen'). Veranderingen die soms nodig zijn omdat de wijze waarop sport en bewegen zijn georganiseerd niet altijd aansluiten bij de leefwereld of levensfasen van mensen – met als mogelijk gevolg een spanning tussen beide.

Nog op een andere manier kan er spanning zijn tussen de leefwereld en de systeemwereld en wel die tussen het alledaagse leven van mensen en het beleidssysteem. Sport en bewegen zijn alomtegenwoordig in sportbeleid en sportonderzoek. Een groot deel van het sportbeleid en -onderzoek richt zich op meten en monitoren, vooral om de maatschappelijke waarde van sport aan te tonen. Cijfers over sportdeelname, lidmaatschappen, beweegminuten of sportaanbieders worden vertaald naar kernindicatoren. Cijfers moeten laten zien of beleidsdoelen, zoals bijvoorbeeld vastgelegd in landelijke regelingen, worden bereikt. Meten en monitoren *an sich* is geen probleem, maar onderschat wordt vaak de normatieve werking van cijfers. Het hedendaagse sport- en beweegbeleid presenteert zich vooral als moreel vanzelfsprekend: meer bewegen zorgt voor een gezonder en vitaler leven.

Bijvoorbeeld een kernindicator als 'beweegrichtlijnen' draagt een ogenschijnlijk neutrale boodschap uit, maar impliceert een norm: wie beweegt, doet goed, wie niet beweegt schiet in feite tekort. Wat rationeel en wetenschappelijk neutraal lijkt, is een complex samenspel van kennis, macht en normalisering, vaak ontstaan binnen een vrij gesloten beleidsnetwerk. Binnen zo'n netwerk circuleren eigen uitgangspunten, taal en legitimaties, terwijl stemmen van burgers, lokale initiatieven of alternatieve perspectieven weinig of helemaal niet in beeld komen. Gemakkelijk ontstaat dan een *circulaire kennisproductie*: beleidsdocumenten verwijzen naar resultaten uit onderzoeken die in opdracht van dezelfde overheidsinstellingen zijn uitgevoerd. Conclusies uit onderzoek bevestigen niet zelden bestaande (beleids)aannames.

Er ontstaat een vorm van *indicatorfixatie*. Meetbare uitkomsten, zoals het percentage Nederlanders dat voldoet aan de beweegrichtlijnen of het aantal keren per jaar dat iemand sport, worden leidend. Moeilijk meetbare

dimensies als plezier, creativiteit, verbondenheid, betekenisverlening, de eigen lichamelijke ervaringen, beweegmogelijkheden ontdekken verdwijnen naar de achtergrond of komen zelfs geheel niet in beeld. De wereld wordt gerepresenteerd door middel van indicatoren en beleidscategorieën als 'overgewicht' of 'voldoen aan beweegrichtlijnen' en gemakkelijk worden deze representaties als de werkelijkheid zelf aangemerkt.

Beweegrichtlijnen illustreren bij uitstek deze normatieve werking van beleid. Beweegrichtlijnen definiëren wat gezond, actief en verantwoordelijk is, in de zin van bijvoorbeeld 150 minuten matig intensief bewegen en drie spierversterkende sessies per week. Wie niet voldoet, wijkt niet alleen statistisch af, maar ook moreel van het ideaal van de actieve, zelfsturende burger. Aanbevelingen vanuit beleid produceren, vaak onopgemerkt en niet bewust, subtiele vormen van zelfdisciplinerende, waardoor bewegen als plicht wordt ervaren en schuldgevoel een motor vormt van gedragsverandering.

Natuurlijk zijn we niet tegen beleid en beleidssystemen, maar binnen ons lectoraat zijn we ons ervan bewust dat een te grote fixatie op meetbaarheid kan leiden tot een technocratische en paternalistische beleidslogica. Onderzoek laat dan vooral zien wat goed is voor burgers en welke interventies zijn in te zetten en effectief zijn om dit 'goede' te realiseren. Onbedoeld wordt dan voorbijgegaan aan 'de rijkdom van een geleefde en doorleefde sociale praktijk' en 'de betekenissen die mensen zelf geven aan hun actieve leven'. Plezier, autonomie en sociale verbondenheid verdwijnen naar de achtergrond en sport verandert van een intrinsiek waardevolle ervaring tot louter middel voor de realisering van 'nastrevenswaardige beleidsdoelen'. Gemakkelijk leidt dit tot een paternalistische logica die iemand als Tim 'S Jongers ('S Jongers, 2022) in verband met sociale klasse en armoede beschrijft als dat burgers objecten worden van interventies in plaats van subjecten die betekenis verlenen aan hun leven.

Onderzoek binnen ons lectoraat neemt meer de vorm aan van reflectie op bestaande beleidspraktijken en de aannames die hieraan ten grondslag liggen. Onderzoek richt zich dan niet alleen op de effectiviteit of impact van beleid, maar ook op 'wat werkt hier, voor wie, en waarom?'. Dergelijk onderzoek vraagt aandacht voor het alledaagse, het relationele en de ervaringen van mensen. Cijfers aan de hand van kernindicatoren kunnen dan ondersteunend zijn, soms richtinggevend maar niet leiden tot bepaalde,

normatieve voorschriften over waar mensen aan moeten voldoen en hoe ze zich dienen te gedragen.

De uitdaging is dan dat 'het' systeem zich laat voeden door de leefwereld van mensen en dat beleid vooral luistert en oog heeft voor motieven van mensen en in beginsel minder stuurt. Als lectoraat willen we daar een bijdrage aan leveren door inzicht te verwerven vanuit de leefwereld van mensen, het sport- en beweegbeleid en het huidige sport- en beweegaanbod. We bezien dan vooral hoe deze zich tot elkaar verhouden en waar veranderingen zijn door te voeren.

De volgende uitgangspunten zijn binnen ons lectoraat leidend:

- De leefwereld van mensen vormt het uitgangspunt van onderzoek en van hieruit proberen we systemische veranderingen te initiëren.
- We hebben oog voor verschillende systemen - hoe sport is georganiseerd en wat zijn de dominante beleidssystemen - en proberen vanuit de ervaringen uit de leefwereld van mensen alternatieven te geven voor veranderingen.
- Onderzoek richt zich op 'mensen' - in meervoud en niet de abstracte 'mens'. Vanuit deze leefwereldbenadering worden spanningen zichtbaar tussen wat mensen willen en wat het sport- en beweegaanbod mogelijk maakt.

Aanbevelingen vanuit beleid produceren, vaak onopgemerkt en niet bewust, subtiele vormen van zelfdisciplineren, waardoor bewegen als plicht wordt ervaren en schuldgevoel een motor vormt van gedragsverandering.



A close-up photograph of a person's arm resting on the handlebar of a stationary bike. The person is wearing a light blue and white athletic top. A heart rate monitor strap is visible on their wrist. In the background, a white and teal stationary bike is partially visible. The overall scene is brightly lit, suggesting an indoor gym or laboratory setting.

DEEL III

ONDERZOEKSLIJNEN, ONDERZOEKSPROJECTEN EN ONDERZOEKSVRAGEN

We hebben in het vorige deel de belangrijkste uitgangspunten van het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving geformuleerd. Daarmee werd duidelijk hoe wij kijken naar bewegen, sport en de samenleving. In dit derde deel ligt het accent op de drie onderzoekslijnen, de onderzoeken die we uitvoeren en de onderzoeksvragen die hierbinnen worden gesteld. We onderscheiden drie onderzoekslijnen:

- Inspanning voor prestatie en gezondheid
- Een sportief en excellerend Nederland
- De maatschappelijke waarde van sport en bewegen

We geven een beschrijving van deze onderzoekslijnen, de accenten die hierbinnen worden gelegd en de verschillende onderzoeksvragen.

3. INSPANNING VOOR PRESTATIE EN GEZONDHEID

INLEIDING

Sport en bewegen vergen fysieke inspanning en brengen altijd belasting met zich mee. Om regelmatige fysieke inspanning te laten leiden tot prestatieverbetering, moet de belasting in evenwicht zijn met herstel en de mate waarin het lichaam zich kan aanpassen. Dit evenwicht is voortdurend in beweging, omdat factoren zoals voeding, slaap, hormonale regulatie, groei en omgevingscondities de reactie op inspanning beïnvloeden. Wanneer dit evenwicht wordt verstoord, neemt het risico op blessures, overtraining en mentale uitputting toe (Meeusen et al., 2013). Het werk van Selye (Selye, 1950) vormt de basis voor ons huidige begrip over stress en adaptatie. Later onderzoek, zoals dat van Kiely (Kiely, 2018), laat zien dat aanpassing aan belasting geen lineair proces is. Adaptatie blijkt sterk afhankelijk van individuele verschillen en de context waarbinnen de inspanning wordt geleverd. Dit inzicht is essentieel voor professionals die trainingsprikkels willen doseren, herstel willen bewaken en prestatieontwikkeling duurzaam willen ondersteunen.

Individueen reageren verschillend op inspanning. Dit verschil wordt bepaald door een samenspel van biologische, gedragsmatige en contextuele factoren, zoals leeftijd, geslacht, hormonale status, genetische aanleg, psychologische belasting, slaap, sociale omgeving en dagelijkse fysieke belasting (Beenackers et al., 2012; Bouchard & Rankinen, 2001; Kiely, 2018; Noone et al., 2024). Om zicht te krijgen op deze variatie en de samenhang hiertussen is nauwkeurige monitoring belangrijk. Digitale hulpmiddelen zoals wearables en gepersonaliseerde feedbacksystemen kunnen deze monitoring ondersteunen, op voorwaarde dat ze niet alleen data genereren maar ook bruikbare inzichten bieden. Zo kan dezelfde trainings prikkel leiden tot extra belasting voor iemand met slechte slaap of hoge stress, terwijl een ander juist meer belasting kan tolereren door een gunstige herstelstatus.

Deze kennis is niet alleen relevant voor sport, maar ook breder voor de samenleving. Regelmatige fysieke activiteit verbetert fitheid, spierkracht, metabole gezondheid en botsterkte en vermindert het risico op chronische

aandoeningen zoals type 2-diabetes, hart- en vaatziekten en osteoporose (Gezondheidsraad, 2017; Piercy et al., 2018). Tevens speelt ze een centrale rol in de preventie en behandeling van chronische aandoeningen zoals type 2-diabetes, hart- en vaatziekten en osteoporose (Cauley & Giangregorio, 2020; Kyu et al., 2016; Lee et al., 2012; Van Dijk, 2014). Tegelijkertijd daalt het niveau van fysieke activiteit in veel populaties, mede door automatisering, veranderingen in mobiliteit en een zittende leefstijl (Strain et al., 2024; Woessner et al., 2021). Genoemde veranderingen in de hedendaagse samenleving vragen om het ontwikkelen van nieuwe strategieën om bewegen te stimuleren die passen bij verschillende leeftijden, contexten en leefomgevingen.

Zo kan dezelfde trainingsprikkel leiden tot extra belasting voor iemand met slechte slaap of hoge stress, terwijl een ander juist meer belasting kan tolereren door een gunstige herstelstatus.

Intensieve sport- en beweegdeelname kent ook risico's. Een hoge trainingsbelasting, onvoldoende herstel en eenzijdige bewegingspatronen kunnen leiden tot blessures, hormonale ontregeling en verminderde botgezondheid (Mountjoy et al., 2023; Tenforde & Fredericson, 2011). Duursporters met hoge trainingsvolumes en weinig gewichtsdragende belasting, zoals wielrenners, vertonen vaker een lagere botmineraaldichtheid (Hilkens et al., 2021; Hilkens et al., 2023). Dit effect wordt versterkt door een lage 'energiebeschikbaarheid', die veelvuldig voorkomt binnen sporten met gewichtsklassen, esthetische eisen of grote trainingsvolumes (Mountjoy et al., 2023). Onderzoek van HAN Sport en Bewegen draagt bij aan inzicht in energiebehoefte en voedingsinname van sporters en ondersteunt sportprofessionals deze af te stemmen op de fysieke vereisten van hun sport (Brinkmans et al., 2024; Brinkmans et al., 2019; Weijer et al., 2024; Weijer et al., 2025). Deze inzichten benadrukken dat verantwoord trainen niet alleen draait om het opvoeren van belasting, maar om een integrale benadering waarin voeding, herstel, variatie en individuele belastbaarheid samen bepalen hoe iemand zich ontwikkelt.

Vanuit die visie ontwikkelt de onderzoekslijn 'Inspanning voor prestatie en gezondheid' toepasbare kennis en praktische handvatten voor professionals die mensen begeleiden in sport, bewegen en gezondheid. Binnen deze

onderzoekslijn onderscheiden we twee samenhangende onderzoeksclusters, namelijk 'Inspanning en gezondheid in de samenleving' en 'Belastbaarheid en prestatie'. Het cluster 'Inspanning en gezondheid in de samenleving' richt zich op het stimuleren van beweeggedrag in alledaagse contexten. Het cluster 'Belastbaarheid en prestatie' legt het accent op het optimaliseren van fysieke belastbaarheid en prestatie in sport en binnen fysiek veeleisende beroepen (de context van arbeid). Beide clusters zijn complementair en versterken elkaar: het ene cluster richt zich op het creëren van omstandigheden die bewegen mogelijk maken, het andere op het verbeteren van het functioneren van mensen die fysiek actief zijn. Samen verbinden ze kennis van laboratorium tot leefomgeving en van topsport tot de meer bredere, publieke gezondheid en beroepsgezondheid.

Inspanning en gezondheid in de samenleving

Het stimuleren van duurzaam beweeggedrag is een groeiende maatschappelijke uitdaging. Hoewel de gezondheidsvoordelen van bewegen breed zijn erkend, lukt het veel mensen niet om fysieke activiteit structureel in hun dagelijks leven in te passen. Binnen dit cluster onderzoeken we hoe de leefomgeving, sociale context en technologische ondersteuning samen kunnen bijdragen aan het vergroten van dagelijkse beweging, passend bij de motivatie en mogelijkheden van verschillende groepen. Thema's binnen dit cluster zijn onder andere 'actieve mobiliteit', 'vitaliteit op de werkvloer' en 'interventies die sedentair gedrag verminderen'. We staan iets uitgebreider stil bij de drie thema's.

In Nederland levert de fiets een belangrijk aandeel in de hoeveelheid fysieke activiteit van de bevolking (Celis-Morales et al., 2017; Fishman et al., 2015). Nieuwe vormen van mobiliteit, zoals de e-bike, kunnen fysieke activiteit toegankelijker maken voor sommige bevolkingsgroepen, zoals ouderen of forenzen die voorheen een auto gebruikten. Tegelijk kan het gebruik van de e-bike de gezondheidswinst bij bepaalde groepen, zoals jongeren, beperken door de lagere fysieke inspanning (Sundfør et al., 2020). Binnen onderwijs- en leeromgevingen ligt de nadruk op het creëren van structuren die bewegen vanzelfsprekend maken, bijvoorbeeld via beweegvriendelijke schoolpleinen, actieve pauzemomenten of het stimuleren van actieve mobiliteit. Onderzoek van de HAN Academie Sport en Bewegen, waaronder het werk van Boonekamp et al., 2022, beschrijft de noodzaak om leerlingen

actief te betrekken bij het kiezen en vormgeven van activiteiten die voor hen betekenisvol zijn, omdat dit de betrokkenheid en motivatie vergroot.

Op de werkvloer wordt op een vergelijkbare manier gewerkt aan meer dagelijkse beweging, onder andere door zitsessies te doorbreken, actief woon-werkverkeer te stimuleren en werkplekken zo in te richten dat ze uitnodigen tot meer bewegen. Daarbij is er speciale aandacht voor groepen voor wie bewegen minder vanzelfsprekend is, zoals mbo-studenten of medewerkers met veel sedentair werk.

Digitale hulpmiddelen zoals wearables en gepersonaliseerde feedbacksystemen bieden kansen om gedragsverandering te ondersteunen (Gal et al., 2018; Western et al., 2021), bijvoorbeeld door inzicht te geven in dagelijks beweeggedrag, herinneringen te sturen om langdurig zitten te doorbreken of doelen af te stemmen op individuele voorkeuren. Deze middelen werken echter alleen wanneer ze passen bij iemands motivatie, mogelijkheden en digitale vaardigheden (Gal et al., 2018). Ongelijkheid in beweegkansen vormt daarbij een belangrijk aandachtspunt, bijvoorbeeld wanneer bepaalde groepen minder toegang hebben tot wearables of in wijken wonen waar weinig veilige en aantrekkelijke beweegruimte beschikbaar is (König et al., 2025; Western et al., 2021).

Binnen dit cluster staan de volgende onderzoeksvragen centraal:

- Hoe zijn leef- en leeromgevingen zó in te richten dat zij dagelijks bewegen actief uitlokken, bijvoorbeeld door een fysieke inrichting die bewegen stimuleert en routines die actief gedrag ondersteunen?
- Hoe is actieve mobiliteit te organiseren op een manier die voor iedereen toegankelijk blijft, maar tegelijkertijd voldoende fysieke inspanning oplevert om gezondheidswinst te realiseren?
- Hoe passen we inzichten uit de gedragswetenschappen toe om interventies in onderwijs-, werk- en leefomgevingen effectiever te maken, met nadruk op motivatie, sociale steun en het verminderen van drempels tot bewegen?
- Hoe kan actief bewegen worden ingezet om zowel gezondheidsdoelen als bredere maatschappelijke en ecologische doelen te ondersteunen, zoals leefbare steden en duurzame mobiliteit?

Belastbaarheid en prestatie

Effectief functioneren in sport en andere fysiek veeleisende omgevingen vraagt om een goed onderbouwde afstemming tussen belasting, herstel en adaptatie. Binnen dit cluster onderzoeken we hoe deze principes zijn toe te passen in verschillende fysieke contexten, zoals sport, duursport en beroepen waar kracht, uithoudingsvermogen of acute fysieke inzet vereist zijn – denk aan defensie, brandweer en politie.

Individueel reageren verschillend op training, herstel en voeding. Deze variatie wordt bepaald door genetische, hormonale, gedragsmatige factoren en omgevingsfactoren (Meeusen et al., 2013; Noone et al., 2024; Ross et al., 2019). Daarom richt dit cluster zich op het ontwikkelen van strategieën die de belastbaarheid verhogen en het blessurerisico verlagen. Voorbeelden zijn het optimaliseren van warmtetraining voor atleten die presteren in de hitte, het verbeteren van tiltechnieken voor brandweerpersoneel of het integreren van veelzijdige belasting bij sporters met een eenzijdig bewegingspatroon.

Technologische monitoring speelt hierin een belangrijke rol (Li et al., 2016; Seshadri et al., 2020). Wearables en sensoren maken het mogelijk om belasting, herstel en vermoeidheid nauwkeurig te volgen, bijvoorbeeld via GPS-data bij teamsporten, wattage en vermogen bij wielrennen of hartslagvariabiliteit bij militairen tijdens intensieve opleidingen. Door deze gegevens te combineren met informatie over omgevingscondities ontstaat inzicht in hoe temperatuur, luchtvochtigheid of hoogte de belasting en het herstel beïnvloeden. Dit is van belang voor zowel duursporters als professionals die werken in warme omstandigheden, zoals brandweerpersoneel (Bongers et al., 2024; Périard et al., 2021).

Vanuit dezelfde benadering wordt onderzocht hoe energie-inname en herstel bijdragen aan de totale belastbaarheid van atleten en andere fysiek actieve groepen. Een langdurige mismatch tussen energie-inname, trainingsvolume en herstel brengt verschillende risico's met zich mee, waaronder verminderde herstelcapaciteit, veranderingen in musculoskeletale belastbaarheid, of verstoringen van de hormoonhuishouding, zoals het uitblijven van de menstruatie bij vrouwen (Melin et al., 2019). Onderzoek van de HAN Academie Sport en Bewegen draagt bij aan het begrijpen van deze interacties en benadrukt het belang van veelzijdig bewegen in blessurepreventie (Hilkens, 2025). Deze inzichten worden vertaald naar interventies die haalbaar zijn

binnen bestaande trainingsprogramma's, zoals het optimaliseren van energie-inname, het verbeteren van herstelstrategieën en het integreren van variatie in belasting.

Binnen dit cluster staan de volgende onderzoeksvragen centraal:

- Hoe zijn principes van belasting, herstel en adaptatie toe te passen in uiteenlopende fysieke omgevingen, zoals sport en fysiek veeleisende beroepssituaties?
- Hoe beïnvloeden omgevingscondities zoals temperatuur, luchtvochtigheid of hoogte de ervaren belasting en het herstel, en hoe kan deze kennis worden gebruikt in training en voorbereiding?
- Hoe kunnen geïntegreerde monitoringsstrategieën worden ontwikkeld die vroege signalen van vermoeidheid, overbelasting of energietekort betrouwbaar detecteren?
- Op welke wijze draagt voeding bij aan herstel en adaptatie, en hoe kan dit effectief worden afgestemd op verschillende vormen van fysieke belasting?
- Hoe kan kennis over individuele verschillen in belastbaarheid en veerkracht worden vertaald naar praktische richtlijnen die veilig en efficiënt functioneren ondersteunen?

Beide onderzoeksclusters en versterken elkaar. 'Inspanning en gezondheid in de samenleving' richt zich op de gedragsmatige en maatschappelijke voorwaarden die bewegen mogelijk maken, terwijl 'Belastbaarheid en prestatie' de fysiologische en trainingsgerichte mechanismen onderzoekt die adaptatie ondersteunen. Technologie en data-analyse vormen de verbindende schakel tussen beide, door gedrag en fysiologische respons geïntegreerd te kunnen volgen in uiteenlopende contexten.

Samen dragen de clusters bij aan een geïntegreerd perspectief op inspanning: van populatie tot individu, van onderwijs tot beroepspraktijk en van preventie tot prestatie. De opgedane kennis draagt bij aan innovatie binnen de beroepspraktijk van sport- en beweegprofessionals, van leefstijlcoach en docent tot trainer, beleidsadviseur en operationeel specialist, en ondersteunt de verdere ontwikkeling van evidence-based strategieën voor duurzame gezondheid, prestatie en inzetbaarheid.



4. EEN SPORTIEF EN EXCELLEREND NEDERLAND

INLEIDING

Hoe mooi zou de wereld eruitzien als ieder kind/jongere zijn/haar sportieve mogelijkheden kan ontplooiën? Als we een systeem creëren waarin kinderen in de sport zo lang mogelijk kind kunnen blijven en toch in staat zijn om als volwassene te excelleren? Wat als we het bewegingsonderwijs zo inrichten dat ieder kind zijn/ haar eigen beweegidentiteit ontdekt en op het eigen niveau kan ontwikkelen? Wat is ervoor nodig om in trainer/coach opleidingen meer aandacht te krijgen voor het ontwikkelen van psychosociale vaardigheden? Hoe krijgen we meer vrouwen actief, ook op hogere niveaus, als trainer/coach? En is het proces uiteindelijk niet belangrijker dan het resultaat? In de onderzoekslijn 'Een sportief en excellerend Nederland' zien we er naar uit om de komende jaren met deze vraagstukken aan de slag te gaan.

Ontwikkelen van ieders talent

Binnen het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving richten we ons op alle jeugdigen, ook zij met veel sportieve mogelijkheden. Voor een deel zijn die mogelijkheden genetisch bepaald maar zonder een goed programma worden de - soms - latent aanwezige mogelijkheden niet benut. Talent wordt nog te vaak geassocieerd met de 'happy few' - een kleine, unieke groep sporters die op alle mogelijke manieren ondersteund wordt in hun droom om een topsporter te worden. Deze nadruk op zo'n kleine, selectieve groep is niet wat wij voorstaan. Al in 1986 toonde Benjamin Bloom aan met zijn baanbrekend onderzoek *Developing talent in young people* dat zij die succesvol waren niet altijd het meest succesvol waren op jonge leeftijd. Het voorspellen van sportsucces op basis van wie al op vroege leeftijd uitblinkt blijkt wetenschappelijk niet houdbaar (Barth et al., 2022; Gullich et al., 2022; Herreboden & Bjørndal, 2022; Platvoet et al., 2023; Verbeek et al., 2025). Toch is nog steeds de dominante aanpak binnen sport dat kinderen op jonge leeftijd worden geselecteerd en geplaatst binnen (te) uitdagende en belastende sportprogramma's. Deze zogenoemde *individualistische benadering* gaat ervan uit dat we in staat zijn al vanaf relatief jonge leeftijd vast te kunnen stellen wie de grootste mogelijkheden heeft om in de toekomst te excelleren op het hoogste niveau (Gullich, 2014). Daarnaast kennen we de *collectivistische benadering*; een systeem waarin continu selectie en deselectie plaatsvindt en waarin de leeftijd waarop toekomstige toppers starten met hun sportcarrière ver uiteenloopt (Gullich, 2014).

Op basis van wetenschappelijke inzichten en vanuit onze visie om 'een kind zo lang mogelijk kind te laten zijn', pleiten wij voor een systeem waarin iemand niet 'afvalt' maar continu wordt uitgedaagd om binnen de eigen mogelijkheden van dat moment zich goed te blijven ontwikkelen. Kinderen en jongeren krijgen vanuit deze visie lang(er) de tijd om hun sportieve mogelijkheden te ontwikkelen en competenties te ervaren. Hierdoor blijven ze langer voor de sport behouden, ongeacht het niveau waarop ze presteren. Vanuit dit uitgangspunt heeft iedereen een bepaald talent, maar niet iedereen zal op het hoogste podium komen te staan. De nadruk op het proces dat wordt doorlopen en dat wat kan leiden tot (persoonlijk) succes is voor ons het uitgangspunt van beweeg- en sportprogramma's voor jeugdigen.

Plezier, uitdaging en data

Voortbordurend op het werk van Bloom ontwikkelde Jean Côté het developmental model of sport participation (Côté, 1999; Côté & Vierimaa, 2014). In dit model komen 3 fasen terug waarin kinderen/ jongeren zich in de sport over de tijd ontwikkelen. Dit zijn 1) de 'sampling', 6-12jaar, 2) de 'specializing', 12-15 jaar en 3) de 'investment', 15+ jaren. Op basis van zijn onderzoek pleit Côté ervoor dat in de sampling jaren kinderen worden verleid om veel verschillende beweeg- en sportactiviteiten te ervaren dan wel te beoefenen. Dat leidt tot een brede basis een geeft jeugdigen meer mogelijkheden om op latere leeftijd een 'transfer' te maken naar een andere sport. Verschillende sporten hebben vaak meer bewegingsvaardigheden met elkaar gemeen dan dat ze verschillen (Teunissen, 2025). Het bewegingsonderwijs zoals in Nederland vormgegeven in het primair onderwijs lijkt de aangewezen plek om ervoor te zorgen dat alle kinderen die brede basis aanleren.

Cruciaal is dat kinderen in deze fase *plezier en uitdaging* ervaren in het beoefenen van sport en beweegactiviteiten en daarmee ook een positieve attitude ontwikkelen ten aanzien van sport en bewegen. In de laatste jaren is door de HAN team talent gewerkt aan 1) instrumenten waarmee de vaardigheden van kinderen zijn te monitoren of volgen en 2) programma's die ertoe leiden dat deze vaardigheden bij kinderen/ jongeren worden ontwikkeld. Een bekend voorbeeld van zo'n instrument is de BLOC test, wetenschappelijk de KTK3+ genoemd (De Niet et al., 2020; Platvoet et al., 2018). Met deze test wordt op een relatief eenvoudige manier inzicht

verkregen in de grof coördinatieve vaardigheden van kinderen. Deze zijn op te delen in balans/stabiliteit, locomotorische vaardigheden en object controle. Een goede beheersing hiervan blijkt een belangrijke voorspeller te zijn voor zowel latere fysieke activiteit en sportprestaties (Lloyd et al., 2014; O'Brien-Smith et al., 2019). Met name door het concept *Sportief Groot Worden* zijn de laatste jaren meer dan 100.000 kinderen/jongeren op de beheersing van hun grof coördinatieve vaardigheden getest. Met het verzamelen van data van kinderen zijn leerkrachten, buursportcoaches of trainers beter in staat om 1) in te spelen op de individuele mogelijkheden, 2) de ontwikkeling te monitoren en 3) het eigen handelen te evalueren. Professionals blijven het echter een uitdaging vinden hoe verzamelde gegevens optimaal te gebruiken. In de interpretatie van de resultaten op kind, klas/team en school- of wijkniveau zijn dan ook stappen te zetten om de ontwikkeling van kinderen te verbeteren en daarmee een kwaliteitsimpuls te geven aan het bewegingsonderwijs en de sport. Datagedreven werken is dan ook één van de speerpunten van het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving.

Het belang van een goede sportieve basis, met oog voor een optimale leerzone

In een goed functionerend sportsysteem is het van belang dat op jonge leeftijd alle kinderen een goede sportieve basis aangeleerd krijgen. De plek om dit te realiseren is het bewegingsonderwijs. Immers, het is de plek waar 1) alle kinderen zijn te bereiken, 2) vaak een professional werkzaam is met de juiste methodische, psychologische en pedagogische kennis en kunde, en 3) de focus ligt op een brede motorische ontwikkeling (Platvoet, 2020).

Het bewegingsonderwijs en de sport hebben elkaar nog lang niet altijd en overal gevonden. Daar waar sport veelal een competitief karakter kent, lag de focus in het onderwijs veel meer op didactiek en pedagogiek. In sport en bewegingsonderwijs vinden echter verschuivingen plaats en is het bewustzijn gekomen dat naast verschillen er ook duidelijke overeenkomsten tussen sport en bewegingsonderwijs zijn (Mountakis, 2001). Dit komt bijvoorbeeld tot uiting in de toenemende aandacht in de jeugdsport voor leren in plaats van presteren en binnen het bewegingsonderwijs is de laatste jaren juist meer aandacht gekomen voor de 'excellente leerling'. In een model als '*talent development in physical education*' zien we bijvoorbeeld dat een mogelijke uitkomst van bewegingsonderwijs 'elite sport performance' is (Bailey & Morley, 2006).

In Nederland ontstond rond 2010 het bewustzijn dat ook die kinderen met veel sportieve mogelijkheden aandacht verdienen in het bewegingsonderwijs. Ieder kind op zijn/ haar eigen niveau uitdagen, ook die kinderen die al op jonge leeftijd zeer vaardig zijn, is dan ook de belangrijkste uitdaging die wij leerkrachten bewegingsonderwijs meegeven. Dat is onder andere tot uiting gekomen in het project 'Beweegniveau herkend: Oog voor excellentie', waar in samenwerking met leerkrachten uitdagende oefenstof ontwikkeld is (De Greef & Theunissen, 2016). Vanuit dit perspectief biedt het *Optimal Challenge Point Framework* (Beek, 2024; Guadagnoli & Lee, 2004) een theoretisch fundament waarin het uitgangspunt is dat iedereen afhankelijk van het huidige vaardigheidsniveau een eigen leerroute en ontwikkeling heeft. Om het leren te stimuleren is het voor trainers/coaches de belangrijkste opdracht om ieder individu in deze optimale leerzone te houden. Binnen die 'optimale leerzone' vindt namelijk de meeste ontwikkeling plaats en uiteindelijk zal dit leiden tot de beste individuele prestaties.

Beweegwijsheid en de ontwikkeling van beweegidentiteit

De laatste jaren is steeds meer aandacht gekomen voor een visie op sport en bewegen waar verschillende componenten, de fysieke, psychologische, sociale en cognitieve, in samenhang worden gezien. Deze visie, onder de noemer van concepten als 'physical literacy' (Whitehead, 2013) en 'Beweegwijsheid' (Singh et al., 2025), benadrukt dat we jeugdigen de motivatie, het vertrouwen, de fysieke competentie, kennis en begrip bijbrengen zodat ze zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen om een leven lang actief te zijn (Singh et al., 2025; Whitehead, 2013). De veronderstelling is dat als we kinderen op jonge leeftijd (meer) 'physical literate' of 'beweegwijs' maken de kans groter is dat ook op latere leeftijd een meer positieve relatie met bewegen en sport blijft bestaan.

Deze meer holistische benadering om naar het bewegende kind te kijken sluit aan bij de eerdere resultaten van onderzoek naar percepties van leerkrachten bewegingsonderwijs van kinderen met veel sportieve mogelijkheden. In hun perceptie kenmerken kinderen met veel sportieve mogelijkheden zich door zes vaardigheden: werkhouding, sportief leervermogen, motoriek, interpersoonlijke vaardigheden, creatieve vaardigheden en intellectuele vaardigheden (Platvoet et al., 2015).

Ook in de aangescherpte, vernieuwde kerndoelen voor het bewegingsonderwijs wordt de breedte benoemd: de kerndoelen weerspiegelen een aanbod dat is gericht op kwalificatie, socialisatie en persoonsvorming (Nienhuis & Van de Merwe, 2024). Dat betekent dat leerlingen gestimuleerd worden om verschillende leerfasen te doorlopen om zo hun bewegingsrepertoire uit te breiden, dat ze leren hoe met elkaar om te gaan in de context van bewegen en sport en op zoek gaan naar welke betekenis bewegen en sport voor ze heeft.

Het lectoraat wil de komende jaren inzetten op onderzoek naar de waarde van het bewegingsonderwijs voor de sportieve ontwikkeling (de sportieve basis) en beweegwijsheid. We onderzoeken hoe het bewegingsonderwijs en de sport bijdragen aan het ontwikkelen van een eigen beweegidentiteit en uiteindelijk een leven lang bewegen. Daarbij horen verschillende onderzoeksvragen waar we de komende jaren antwoord op willen geven:

- Hoe leer je alle kinderen goed bewegen binnen hun eigen mogelijkheden?
- Welke pedagogische en didactische handvatten dienen docenten bewegingsonderwijs, trainers/coaches te bezitten om kinderen/ jongeren optimaal te helpen ontwikkelen en hun beweegidentiteit te leren ontdekken en ontwikkelen?
- Welke systemische en organisatorische aanpassingen zijn nodig in het bewegingsonderwijs en de sport om een optimale ontwikkeling te borgen en beweegidentiteit te ontdekken en ontwikkelen?
- Hoe kunnen professionals en instanties data gebruiken om meer op maat beweegprogramma's aan te bieden?
- Welke hiaten in de opleiding van leerkrachten en trainers/coaches zijn er om het concept beweegwijsheid optimaal te implementeren?

Op een verantwoorde manier komen tot excellentie in de sport

Vroeg specialisatie en breed motorische ontwikkeling

Topsporter word je niet in één dag. Om te kunnen excelleren op de hoogste niveaus is het noodzakelijk jaren te investeren in trainingen en wedstrijden. Mede op basis van Ericssons' deliberate practice theorie (Ericsson et al., 1993), vooral bekend geworden door Malcolm Gladwell's bestseller *Uitblinkers*, is steeds meer de trend 'de meeste getalenteerden' zo vroeg als mogelijk in de meest 'optimale omgeving' te plaatsen.

Los van de kritiek die we eerder al hebben geuit op de aanname dat potentiële toppers al op jonge leeftijd zijn te herkennen is het de vraag in hoeverre het wenselijk is kinderen al op jonge leeftijd in 'talent-topsportprogramma's' te plaatsen. De keuze hiervoor heeft te maken met het geloof in de 'maakbaarheid van talent', inzicht hebben in het belang van doelgerichte training gericht op prestatieverbetering gekoppeld aan leeftijd en hoe competitief de Nederlandse jeugdsport wil zijn ten opzichte van andere landen. Gebaseerd op een systematische review (DiSanti & Erickson, 2019) publiceerde NOC*NSF in 2021 een document over talentontwikkeling en vroeg-specialisatie waarin meerdere vraagstukken worden geadresseerd waar de sportpraktijk een antwoord op nodig heeft. Veel van de vraagstukken zijn nog steeds actueel en het zoeken naar passende oplossingen vraagt om multidisciplinair en longitudinaal onderzoek. Dat is kostbaar en tijdrovend maar noodzakelijk om meer te gaan begrijpen hoe we kinderen/ jongeren met sportieve mogelijkheden zich op een verantwoorde wijze ontwikkelen.

Hoe leer je alle kinderen goed bewegen binnen hun eigen mogelijkheden?

Bijdragen aan een optimale inrichting van jeugdsport

Onderzoek moet zich vooral ook richten op de optimale inrichting van de weg die een kind aflegt van de eerste stappen in de sport tot het kunnen excelleren op de hoogste niveaus. In de laatste jaren is in de jeugdsport een toename te zien van het aantal sportblessures door overbelasting gerelateerd aan een vroege specialisatie (Jayanthi et al., 2015). Daarnaast zijn er zorgen over de psychologische druk die kinderen/ jongeren ervaren als ze te vroeg in een te competitieve omgeving worden geplaatst (Brenner et al., 2019). De problemen rondom grensoverschrijdend gedrag van trainers en coaches in verschillende sporten zijn niet los te zien van het bestaande sportsysteem en het belang dat we hechten aan (sport)succes en de soms eenzijdige nadruk op presteren, winnen en succes behalen.

We willen ons nadrukkelijk richten op onderzoek naar optimale programma's voor jeugdigen om hun sportieve mogelijkheden tot ontplooiing te brengen. De grootste uitdaging ligt dan in het vinden van een balans tussen aan de ene kant het welzijn en welbevinden en aan de andere kant het leren omgaan met druk en presteren. Onderzoek bij tennistalent liet onder meer zien dat coping

vaardigheden spelers helpen hun prestaties te optimaliseren (Kramer, 2020). Meer kennis en kunde over de ontwikkeling van jeugdigen waaronder het begrip dat ontwikkeling geen lineair traject is (De Niet et al., 2022), de invloed van groei, rijping en maturiteit (Ter Welle et al., 2020), meer psychologische en pedagogische handvatten om een optimale omgeving te realiseren (Platvoet et al., 2022). Dit zijn enkele voorbeelden waar winst is te behalen in opleidingen voor trainers/coaches. Juist door de centrale rol van trainers en coaches in het proces van presteren maakt dat inzicht hierin en het bieden van handvatten belangrijk is.



Data verzameld met bijvoorbeeld wearables spelen hierin een belangrijke rol. Zo heeft het innovatiecentrum #11 van de KNVB 'amateurtech' als een van haar pijlers. Daarbij richt de KNVB zich onder andere in samenwerking met de HAN op technologische innovaties die talentherkenning en talentontwikkeling bevorderen waardoor iedere voetballer met plezier op het eigen niveau kan spelen. Een mooi voorbeeld van een project, onder leiding van de RuG, waar we aan hebben meegewerkt en heeft geleid tot waardevolle inzichten en opbrengsten rondom data en presteren is Resilient athletes: A multidisciplinary personalized approach. Onderzoek onder de gebruikers laat hier zien dat meer kennis en vaardigheden nodig zijn om optimaal gebruik te maken van data verzameld door middel van applicaties (Stevens et al., 2025).

De volgende onderzoeksvragen zijn richtinggevend binnen de onderzoekslijn 'Op een verantwoorde manier komen tot excellentie in de sport':

- Op welke leeftijd is specialisatie richting topsport voor een bepaalde sport noodzakelijk?
- Welke waarde heeft breed motorisch opleiden voor toekomstig sportsucces en het voorkomen van blessures?
- Welke kennis en vaardigheden moeten trainers/coaches bezitten om inzichten over vroeg-specialisatie te vertalen naar de sportpraktijk en het opleiden van talentvolle sporters?
- In welke mate vergroot vroeg-specialisatie de kans op blessures en mogelijk drop-out in de sport?
- Welke kennis, vaardigheden en attitudes hebben trainers/coaches, docenten en ouders nodig om het welzijn van jongeren te waarborgen, ook voor hen die graag willen excelleren in sport?
- Hoe kunnen data en technologie worden gebruikt om de ontwikkeling van (talentvolle) sporters te verbeteren en de kans op blessures te minimaliseren?
- Hoe monitoren en stimuleren we het welzijn van jongeren - sporters en studenten - met ambities?

Streven naar doorgroei van vrouwelijke coaches in de sport

Voor een optimale ontwikkeling van jeugdsporters is het belangrijk dat jongeren zich identificeren met hun trainer of coach. In dat licht is het zorgelijk dat het aantal vrouwelijke coaches in veel sporten achterblijft. Het meest zichtbaar is dat in de topsport. Bijvoorbeeld tijdens de laatste Olympische Winter- en Zomerspelen was het percentage aantal vrouwelijke en mannelijke sporters ongeveer gelijk. Het aantal vrouwelijke coaches lag in Beijing 2022 echter op 9% en in Parijs 2024 op 13%. Ook op lagere niveaus zien we eenzelfde beeld.

Niet alleen om redenen van 'tekort aan coaches', maar ook om inhoudelijke redenen is het wenselijk dat er meer vrouwelijke coaches komen. Een aantal studies laat zien dat jonge meiden het bij een mannelijke coach lastig(er) vinden om bijvoorbeeld te spreken over hun menstruatie (Brown et al., 2020). Verder kunnen vrouwelijke coaches voor jonge meiden als rolmodel fungeren, inclusie stimuleren en brengen vrouwen soms een ander perspectief en communicatiestijl met zich mee als coach (Wasend & LaVoi, 2019).

Binnen ons lectoraat willen we antwoorden krijgen op onderstaande vragen:

- Wat zijn belemmerende en versterkende factoren voor vrouwen om te gaan coachen in de (top)sport?
- Hoe stimuleren we meer vrouwen om te kiezen voor een rol als coach en wat is nodig voor vrouwelijke coaches om te kunnen doorgroeien naar hogere coachniveaus?

Antwoorden op de binnen de onderzoekslijn 'Een sportief en excellerend Nederland' gestelde vragen moet leiden tot meer deelname, meer plezier en een optimale ontwikkeling van Nederlandse jeugdigen in de sport. Inzichten vanuit ons onderzoek in het bewegingsonderwijs en de sport willen we ook vertalen naar andere contexten, tegelijkertijd willen we leren van andere contexten. De lessen die jeugdigen krijgen door het volgen van een optimaal programma gunnen we namelijk iedere jongere, in de sport en daarbuiten. Het proces is hierbij wellicht waardevoller dan het resultaat.

5. DE MAATSCHAPPELIJKE WAARDE VAN SPORT EN BEWEGEN

De waarde van sport en bewegen in een veranderende samenleving

Er is in Nederland sprake van een opvallende paradox: het belang van de maatschappelijke waarde van sport en bewegen wordt breed onderschreven, maar tegelijkertijd wordt er flink geklaagd over dat het thema nauwelijks prioriteit op de politieke agenda lijkt te hebben. Zoals recent rondom de laatste verkiezingen toen de Nederlandse Sportraad nog stelde dat de adviezen over sport en bewegen zich opstapelen, maar Nederland blijft letterlijk zitten (Scherder, 2025). Discussies over sport en bewegen krijgen vaak een hoog 'wc-eend'-gehalte; de sportsector die het eigen belang bepleit en roept dat sport 'bovenop de stapel' moet komen, in een tijd waarin de politiek wordt geconfronteerd met talloze andere crises.

Deze benadering doet echter geen recht aan de potentie van sport en bewegen. Sport is geen geïsoleerd domein, maar kan juist een cruciale rol spelen bij het aanpakken van diverse maatschappelijke vraagstukken. Denk, naast de effecten van sport en bewegen op gezondheid (Oja et al., 2015; Warburton et al., 2006), de betaalbaarheid van zorg (De Boer et al., 2020) aan de bijdrage van actief transport aan een gezondere leefomgeving, veiligheid, sociale ontmoeting en verhoogde arbeidsproductiviteit (Ding et al., 2024). Om deze waarden zichtbaar te maken, werken we binnen de onderzoekslijn 'De Maatschappelijke waarde van sport en bewegen' vanuit het concept van *brede welvaart*. Brede welvaart kijkt verder dan alleen economische indicatoren zoals het bruto binnenlands product en omvat alles wat mensen van waarde vinden: van gezondheid en welzijn tot sociale cohesie en een veilige leefomgeving (Evenhuis et al., 2020; Raspe et al., 2019). Daarbij gaat het niet alleen om het hier en nu, maar ook om elders en in de toekomst bij te dragen aan een rechtvaardige verdeling van welvaart (Brouwer, 2025).

De genoemde politieke terughoudendheid richting het domein van sport en bewegen is enerzijds begrijpelijk, maar wel opmerkelijk in het licht van een van de grootste maatschappelijke uitdagingen van dit moment: de groeiende sociaaleconomische ongelijkheid in gezondheid (De Boer, 2022). De verschillen in gezonde levensverwachting in Nederland zijn enorm: voor de periode 2021-2024 is het verschil in levensverwachting als goed ervaren

gezondheid tussen mensen met primair onderwijs of een vmbo-opleiding en mensen met een hbo- of universitaire opleiding 14 jaar (CBS, 2025). Voor vrouwen is dit verschil zelfs 16 jaar. Deze gezondheidskloof wordt mede verklaard door de grote ongelijkheid in sport- en beweegdeelname. Het percentage wekelijkse sporters onder mensen met een hbo- of universitaire opleiding is namelijk meer dan twee keer zo hoog is als onder mensen met primair onderwijs of een vmbo-opleiding (RIVM, 2024). Deze kloof is bovendien de afgelopen decennia alleen maar groter geworden. Zowel voor de sport- en beweegsector zelf, en met het oog op deze belangrijke maatschappelijke opgave, willen we binnen ons lectoraat bijdragen aan onderzoek en toepassingen die deze kloof verkleinen. Dit streven sluit naadloos aan bij de ambities van de HAN, waar binnen het zwaartepunt Fair Health wordt gewerkt aan het verkleinen van gezondheidsverschillen.

De laatste jaren is de beleidsmatige focus sterk komen te liggen op *bewegen* en het voldoen aan de beweegrichtlijnen. Publieke figuren, zoals Erik Scherder vanuit zijn rol bij de Nederlandse Sportraad, hebben met succes de noodzaak van meer dagelijkse beweging onderstreept. Hoewel dit een belangrijke boodschap is, pleit het lectoraat ervoor om de unieke waarde van *sport* niet uit het oog te verliezen. Sporten gebeurt, zeker op jonge leeftijd, vaak vanuit intrinsieke motivatie en plezier, wat de kans op duurzame gedragsverandering vergroot (Zhang et al., 2022). Gedrag dat wordt gedreven door een normatieve benadering - 'je *moet* bewegen voor je gezondheid' - is niet alleen veel lastiger te verankeren, maar kan ook zorgen voor 'schuldbesef' bij mensen die om welke reden dan ook niet voldoende bewegen. De bekende wijsheid 'jong geleerd is oud gedaan' is hierbij leidend; sporten op jonge leeftijd is een belangrijke voorspeller voor een actieve leefstijl op latere leeftijd (Van Houten et al., 2019).

De waarde van sport en bewegen: van politiek naar praktijk

Vanuit het perspectief van een brede welvaart is een actieve rol van de overheid niet alleen wenselijk, maar noodzakelijk (De Vlieger, 2023). De maatschappelijke opbrengsten van investeringen in sport en bewegen zijn namelijk significant. Het door de HAN in Nederland geïntroduceerde begrip Social Return on Investment (SROI) van Sport (Davies et al., 2019) toont aan dat de brede maatschappelijke opbrengsten van sport en bewegen in Nederland 2 tot 3 keer zo hoog zijn als de kosten (Kenniscentrum Sport & Bewegen). Dit heeft geholpen om de waarde van sport en bewegen politiek, zowel nationaal als lokaal, beter zichtbaar te maken.

Echter, een generiek SROI-cijfer biedt geen inzicht in hoe we deze maatschappelijke waarde concreet kunnen vergroten. Het cijfer geeft ook geen antwoord op de cruciale vraag welke specifieke beleidskeuzes of interventies het hoogste rendement opleveren (Fujiwara, 2015). Daarnaast zegt het weinig over de verwachte opbrengst van een individuele, lokale investering, aangezien context en uitvoering hierin doorslaggevend zijn (Gibbon & Dey, 2011). Juist omdat een generiek SROI-cijfer te weinig handelingsperspectief biedt, richten de onderzoekers van de academie Sport & Bewegen zich op de ontwikkeling van instrumenten die wél direct ondersteunend zijn bij (beleids)beslissingen over investeringen in sport en bewegen. Zo introduceerden we het begrip 'additionele beweegminuten' (Schoemaker et al., 2020), waarmee we benadrukken dat elke extra minuut beweging telt en maatschappelijke waarde vertegenwoordigt. In samenwerking met partners als Kenniscentrum Sport & Bewegen is de Sport Impact Wijzer (Schoemaker, 2022) ontwikkeld en met Sportbedrijf Arnhem en Brabant Sport werken we aan een specifieke MKBA-methodiek voor sportvoorzieningen (Schoemaker & De Boer, 2025). Hoewel deze methoden niet perfect zijn en in ontwikkeling blijven, helpen ze om de opbrengsten van sport en bewegen inzichtelijk te maken op een manier die toegankelijk, beleidsmatig relevant en in de praktijk goed toepasbaar zijn. Het doel is tweeledig: niet alleen de effecten zichtbaar maken, maar juist ook handvatten bieden om met de schaarse publieke middelen de juiste keuzes te maken en tegelijkertijd nieuwe investeringen in het sport- en beweegdomein te legitimeren. Tegelijkertijd zorgt dit voor verbinding met andere beleidsterreinen zoals zorg, onderwijs en ruimtelijke ordening. Een geïsoleerde aanpak vanuit de sportsector alleen is immers gedoemd te mislukken. Dit is cruciaal in een tijd waarin gemeentelijke financiën onder druk staan (Geurink et al., 2025) en een wettelijk kader voor publieke bemoeienis met sport en bewegen nog altijd ontbreekt (Nederlandse Sportraad, 2020).

Onderzoeken met en voor inwoners

Voor het creëren van duurzaam maatschappelijk draagvlak is het essentieel dat sport- en beweegbeleid niet in een ivoren toren wordt ontwikkeld, maar van en mét burgers tot stand komt. We willen vooroplopen in het verkleinen van de afstand tussen beleid en de leefwereld van de burger. Om mensen direct te betrekken bij het onderzoeksproces werken we met innovatieve onderzoeksmethoden zoals multidisciplinaire co-creatie waarin

deelnemers zelf duiding en invulling geven aan waar ze naar streven en hoe ze dat willen bereiken (Boonekamp, 2022). Op die manier wordt ook de kloof tussen onderzoeker en de burger of deelnemer kleiner en dus de kans op gezondheidsbevordering groter (Boonekamp et al., 2021). Participatief actieonderzoek leidt tot betrokkenheid bij zowel deelnemers, onderzoekers als beleidsmakers. En met zogenoemde inspiratieboeken kunnen burgers op een ongedwongen manier hun ideeën voor een actievere leefomgeving delen. Wanneer inwoners zelf ideeën aandragen, zorgt dit direct voor draagvlak en participatie (Cobussen, 2021). Met nieuwe methoden, zoals de Publieke Waarde Evaluatie, willen we de stem van de burger een systematische plek geven in de besluitvorming. Daarbij gaat het om een balans tussen enerzijds efficiënte bestedingen van schaarse middelen en anderzijds een eerlijke verdeling daarvan (Schoemaker, 2025). Zo willen we bijdragen aan een rechtvaardiger en effectiever sportbeleid.

Voor het creëren van duurzaam maatschappelijk draagvlak is het essentieel dat sport- en beweegbeleid niet in een ivoren toren wordt ontwikkeld, maar van en mét burgers tot stand komt.

Centraal in onze benadering staat de vraagkant. We vertrekken niet vanuit het bestaande sportaanbod, maar vanuit de leefwereld, behoeften en ervaren barrières van de burger. Onze onderzoekslijnen zijn hier direct aan gekoppeld. We onderzoeken de maatschappelijke waarde van sport in al haar facetten, zowel voor het individu als de samenleving, en schuwen daarbij het zichtbaar maken van de minder fraaie aspecten als uitsluiting en sociale onveiligheid niet (Schoemaker et al, 2024; 2025). We identificeren concrete knelpunten en kansen voor de sector, altijd met een toekomstgerichte blik. Wat werkt vandaag misschien nog, maar is morgen achterhaald? Welke innovaties bieden de belofte voor een inclusievere en vitalere toekomst?

Onderzoekslijnen 'Maatschappelijke waarde van sport en bewegen'

Vanuit de brede welvaartstheorie gaan we aan de slag met drie onderzoekslijnen:

- Meten van sportimpact: van prestaties tot samenleving
- Een leven lang gezond en gelukkig met sport en bewegen
- De organisatie van passend en aantrekkelijk sport- en beweegaanbod

Meten van sportimpact: van prestaties tot samenleving

Om de waarde van sport en bewegen effectief te kunnen agenderen en verantwoorden, is het essentieel dat we de impact ervan gedegen kunnen meten. Deze onderzoekslijn richt zich op het ontwikkelen en toepassen van methoden om de maatschappelijke waarde van sport en bewegen inzichtelijk te maken. De centrale vraag is: hoe vertalen investeringen in sport en bewegen zich in concrete maatschappelijke opbrengsten? We kijken hierbij verder dan alleen de economische en gezondheidsbaten. Wat is bijvoorbeeld de waarde van een sportvereniging voor de sociale cohesie in een wijk? Welke bijdrage levert een lokaal sportevenement aan de subjectieve beleving van welzijn en geluk van de inwoners? Hoe kunnen we de waarde van een openbare beweegplek voor het tegengaan van eenzaamheid kwantificeren?

Binnen deze lijn werken we aan het (door)ontwikkelen van instrumenten zoals de MKBA methodiek, specifiek voor de sportcontext. We onderzoeken hoe we naast economische effecten ook waarden als welzijn, persoonlijke ontwikkeling en sociale ontmoeting kunnen meten en 'waarderen'. Dit omvat zowel onderzoek naar de generieke maatschappelijke waarde van sport als analyses van specifieke interventies, activiteiten en faciliteiten (Van Rinsum et al., 2018). Daarbij is er expliciet aandacht voor de randvoorwaarden die nodig zijn om positieve impact te realiseren. Een sociaal veilige omgeving is bijvoorbeeld een cruciale voorwaarde om de positieve effecten van sport te kunnen ervaren. Door de impact integraal en onderbouwd in kaart te brengen, voorzien we beleidsmakers, sportaanbieders en maatschappelijke partners van de juiste argumenten om weloverwogen keuzes te maken en de maatschappelijke kracht van sport optimaal te benutten. Richtinggevende vragen binnen deze onderzoekslijn zijn:

- Wat is de maatschappelijke waarde van sport en bewegen voor de samenleving?
- Wat zijn de maatschappelijke waarden van specifieke sport- en beweegactiviteiten, -interventies of faciliteiten?
- Welke factoren en randvoorwaarden zijn cruciaal om de potentiële positieve maatschappelijke effecten van sport daadwerkelijk te realiseren en borgen?

Een leven lang gezond en gelukkig met sport en bewegen

De onderzoekslijn 'Een leven lang gezond en gelukkig met sport en bewegen' vertrekt vanuit een levensloopperspectief en onderzoekt hoe sport en bewegen kunnen bijdragen aan een gezond en gelukkig leven in alle levensfasen. De behoeften, motivaties en barrières om te sporten en bewegen veranderen immers gedurende een mensenleven (Van Houten, 2022). Een kleuter wil gewoon lekker speels bewegen, een puber geniet van de sociale verbinding in een teamsport, een dertiger probeert sport in een druk gezinsleven in te passen en een senior wil vitaal en zelfredzaam blijven. We benaderen sport en bewegen hier ook als een middel om bredere doelen te bereiken, zoals fysieke en mentale gezondheid, welzijn, sociale interactie of ecologische duurzaamheid.

In samenhang met de onderzoekslijn 'Een sportief en excellerend Nederland' wordt gezien hoe 'Physical Literacy' en 'Bewegwijsheid' binnen de verschillende levensfasen als basis kan dienen voor een leven lang sporten en bewegen. Daarnaast is er specifieke aandacht voor diverse doelgroepen, waaronder mensen met een beperking, chronische aandoening, of mensen in een kwetsbare sociaaleconomische positie (De Boer, 2022; Van Genderen, 2018). Wat hebben zij nodig om de positieve effecten van sport en bewegen te ervaren? Maatschappelijk welzijn betreft hier niet uitsluitend de sport- en beweegdeelname, maar we hebben ook oog voor de maatschappelijke effecten van topsport en sportevenementen, zoals in het MOVES (Maatschappelijk Onderzoek Voor Evenementen in Sport) programma.

We analyseren de effecten van sport op gezondheid en welzijn, maar kijken ook naar de bredere economische impact, zoals de invloed op arbeidsproductiviteit en zorgkosten. Daarmee willen we ook de verbinding met een breed palet van beleidsterreinen en organisaties tot stand brengen. Binnen deze onderzoekslijn stellen we de volgende vragen:

- Hoe kan sport en bewegen bijdragen aan een lang en gezond leven, met name voor minder welvarende en kwetsbare groepen?
- Wat zijn de specifieke behoeften, motivaties en drempels die mensen ervaren in verschillende levensfasen, van de motorische ontwikkeling bij jonge kinderen tot het behoud van vitaliteit bij ouderen?
- Hoe kan sport en bewegen doelgericht ingezet worden om bij te dragen aan bredere maatschappelijke doelen, variërend van het verbeteren van de mentale gezondheid tot het verlagen van de zorgkosten?

De organisatie van passend en aantrekkelijk sport- en beweegaanbod

Het succes van sport- en beweegstimulering staat of valt met de beschikbaarheid van passend en aantrekkelijk aanbod dat aansluit bij de diverse wensen en behoeften van mensen. Deze onderzoekslijn richt zich op de vraag hoe we dit aanbod kunnen organiseren en vormgeven in een snel veranderend landschap. De traditionele sportvereniging is niet langer voor iedereen het vanzelfsprekende antwoord. Er is een groeiende vraag naar flexibel, ongebonden en laagdrempelig aanbod. Deze onderzoekslijn analyseert de vraagzijde van sport: wat zijn de drempels - zoals kosten, tijd, culturele barrières of een gevoel van onveiligheid - die mensen ervaren en wat zijn hun dieperliggende motieven en behoeften? Zo kijken we in het SPRINTS programma (Sport Pricing Research to INcrease The Sports participation) naar financiële prikkels en manieren om de betaalbaarheid van sportdeelname te vergroten.

Op basis van deze inzichten onderzoeken we hoe de organisatie van het sportaanbod kan innoveren. Dit betreft niet alleen de rol van verenigingen, maar ook die van commerciële aanbieders, gemeenten, werkgevers en maatschappelijke organisaties. Hoe kunnen zij beter (samen)werken om een dekkend en divers ecosysteem van sport en bewegen te creëren (Van Rinsum et al., 2021)? We bestuderen het ontwerp van effectieve sport- en beweeginterventies, waarbij we gebruikmaken van kennis uit de gedragswetenschappen om duurzame gedragsverandering te realiseren. Daarnaast analyseren we de cruciale rol van de fysieke en sociale infrastructuur (Peters, 2019). Hoe kan de inrichting van de openbare ruimte mensen verleiden tot meer bewegen (Deelen, 2024)? Welke rol speelt technologie bij het creëren van nieuw en gepersonaliseerd aanbod? Tot slot kijken we naar de effectiviteit van sportbeleid op lokaal, regionaal en nationaal niveau (Cobussen et al., 2019). Het doel is concrete handvatten te bieden voor het creëren van een toekomstbestendige sportinfrastructuur waarin iedereen, ongeacht achtergrond of ambitie, kan meedoen. Richtinggevende vragen binnen deze onderzoekslijn zijn:

- Hoe ziet de vraagzijde van sport en bewegen er uit? We vertrekken vanuit het perspectief van de (potentiële) sporter door te onderzoeken wat hen motiveert of juist belemmert om deel te nemen, zodat het aanbod beter kan aansluiten op hun daadwerkelijke leefwereld.

- Hoe kan de rol van sportaanbieders, van de traditionele vereniging tot commerciële partijen, worden geoptimaliseerd, zodat er een aantrekkelijk en toekomstbestendig sportlandschap ontstaat?
- Kunnen we effectieve interventies ontwerpen die mensen niet alleen verleiden om te starten met bewegen, maar dit ook op de lange termijn laten volhouden?
- Wat zou de inrichting van de openbare ruimte en de kwaliteit en toegankelijkheid van sportaccommodaties moeten zijn, om aan te sluiten bij de behoeften van mensen?
- Wat is de effectiviteit van lokaal en nationaal sportbeleid en hoe kunnen overheden hun sturingsinstrumenten optimaal inzetten om maatschappelijke (sport)doelen te bereiken?

De rode draad door al onze onderzoekslijnen is de overtuiging dat sport en bewegen fungeren als een krachtig middel om zowel publieke als private waarden te realiseren. Ons doel reikt dan ook verder dan het uitvoeren van onderzoek alleen; een centraal speerpunt is het daadwerkelijk maken van impact. Concreet betekent dit dat onze inspanningen gericht zijn op het in beweging krijgen van meer mensen, met een duidelijke focus op groepen waar de meeste winst te behalen valt. Denk hierbij aan jongeren ('jong geleerd, oud gedaan'), mensen met een lagere sociaaleconomische positie om gezondheidsverschillen te verkleinen. We focussen op: wie sport en beweegt en wie niet, waarom, waar, wanneer en wat levert het op? Hoewel 'beter worden' of 'prestaties verbeteren' voor het individu een belangrijke drijfveer kan zijn, zijn effect- en impactstudies voor ons pas waardevol als ze een directe of indirecte (positieve) bijdrage leveren aan het vergroten van die maatschappelijke impact of het verminderen van negatieve effecten zoals sociale onveiligheid. Deze aanpak zorgt ervoor dat ons onderzoek geworteld is in de maatschappij en direct bijdraagt aan een vitalere en inclusievere samenleving.

De rode draad door al onze onderzoekslijnen is de overtuiging dat sport en bewegen fungeren als een krachtig middel om zowel publieke als private waarden te realiseren.



DEEL IV DE WIJZE WAAROP WE DIT ORGANISEREN

Het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving richt zich op de complexiteit van sport- en beweegpraktijken binnen een zich veranderende samenleving. De hedendaagse uitdagingen in het domein van sport en bewegen zijn zowel multidimensionaal als contextafhankelijk: het gaat om onderbouwde kwantificeerbare effecten en de meer kwalitatieve dimensies van sport en bewegen. Deze complexiteit vereist onderzoek dat niet alleen wetenschappelijk verantwoord is, maar ook zorgvuldig is georganiseerd binnen een structuur waarin onderwijs, praktijk en onderzoek elkaar wederzijds versterken. Het lectoraat bouwt voort op de visie en bestaande structuur binnen de Academie Sport & Bewegen (ASB) en sluit aan bij de strategische koers van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN). In dit laatste deel laten we zien hoe we dit doen.



6. ONTWIKKELEN VAN KENNIS, MAAR MET EEN ZEKERE DISTANTIE

In dit hoofdstuk laten we zien hoe we het onderzoek binnen het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving willen organiseren. Waar in de voorgaande hoofdstukken de focus lag op de richting en inhoud van het onderzoek, ligt in dit laatste hoofdstuk het accent op hoe we het onderzoek organiseren.

Onderzoek binnen de Academie Sport & Bewegen

Het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving richt zich dus, vanuit verschillende inhoudelijke uitgangspunten, op drie, samenhangende onderzoekslijnen. Het gaat echter niet alleen om 'wat we doen en waar we ons onderzoek op richten', maar ook om hoe we dit organiseren binnen het lectoraat?

We bouwen voort op de structuur zoals deze al enkele jaren bestaat binnen de Academie Sport & Bewegen. Binnen de ASB zijn er naast de onderwijsteams, expertiseteams met een eigen focus. Het gaat om de teams Vitaliteit, Trainingskunde, Sporteconomie & Sportmanagement, Sport & Voeding en Talent. Deze expertiseteams zijn vanuit de wijze waarop ze zijn ingericht in feite te beschouwen als 'lectoraten *avant la lettre*'. Ze zijn zo ingericht dat er doorwerking plaatsvindt naar (1) het onderwijs, (2) de (beroeps)praktijk/ dienstverlening en (3) het (wetenschappelijke) kennisdomein.



De doorwerking of impact richting de drie domeinen wordt binnen de ASB sinds enkele jaren georganiseerd volgens de zogenoemde triangulaire visie (Hermans & Versluijs, 2017), bestaande uit twee onderling verbonden driehoeken: de *activiteitendriehoek* en de *stakeholdersdriehoek*. De activiteitendriehoek illustreert de onlosmakelijke verbinding tussen onderwijs, praktijk en onderzoek. Onderzoek binnen een hogeschoolcontext heeft pas betekenis wanneer het naast ontwikkeling binnen het kennisdomein, bijdraagt ('doorwerkt') aan zowel de kwaliteit van het onderwijs als de vernieuwing en innovatie van de beroepspraktijk. Deze wederkerige(!) relatie betekent dat onderzoek en de activiteiten hierbinnen niet als 'losstaande' kolom naast het onderwijs en de praktijk bestaat, maar juist in relatie met beide worden vormgegeven.

Parallel aan de activiteitendriehoek richt de stakeholdersdriehoek zich op de actoren die de kern van het onderzoeksproces vormen: studenten, docent-onderzoekers, associate-lectoren, praktijkpartners en ervaringsdeskundigen. Studenten leren een onderzoekende houding ontwikkelen en maatschappelijke vraagstukken analyseren, docent-onderzoekers fungeren als schakel tussen onderwijs en onderzoek en brengen vragen vanuit de praktijk in, en praktijkpartners en ervaringsdeskundigen leveren de context waarin kennis betekenis krijgt en ze dragen bij aan valorisatie van onderzoeksresultaten. Samen vormen beide driehoeken een onderzoekspraktijk waarin kennis, praktijk en onderwijs elkaar wederzijds versterken en zorgen voor zowel academische diepgang, relevantie voor de praktijk als het onderwijs. Seneca is hierbinnen de schakel om de dienstverlening richting de sport- en beweegpraktijk en aanpalende domeinen vorm te geven, onder andere door middel van LLO-aanbod voor professionals die werkzaam zijn binnen de sectoren sport, onderwijs en gezondheid.

Samenwerking op onderzoek en complexe vraagstukken

De maatschappelijke vraagstukken die relevant zijn binnen het sport- en beweegdomein overstijgen de individuele onderzoeksdisciplines. Het lectoraat werkt daarom intensief samen met andere academies en lectoraten binnen de HAN, bijvoorbeeld op het sociale domein, fysieke domein en zorg- en welzijnsdomein. Deze samenwerking krijgt de komende jaren een nog strategischer karakter, mede in het kader van de Gezamenlijke

Externe Onderzoeksevaluatie (GEO) in 2027. Deze externe evaluatie van het onderzoek, beoordeelt niet alleen de kwaliteit van individuele lectoraten, maar vooral de synergie en samenwerking binnen de HAN als geheel in relatie tot het strategisch kader van de HAN.

Samenwerking met externe partners, zoals gemeenten, sportbonden, bedrijven en maatschappelijke organisaties, is eveneens essentieel. Door participatie in deze netwerken worden onderzoeksagenda's beter afgestemd op maatschappelijke behoeften, terwijl duurzame relaties worden opgebouwd. Dit bevordert het ontwikkelen van praktijkgericht onderzoek dat maatschappelijke impact genereert, bijvoorbeeld door nieuwe beweegprogramma's, nieuwe methodieken of aanpakken, community-based initiatieven en technologische innovaties in sport en bewegen. Naast de samenwerking met praktijkpartners, werkt het lectoraat ook samen met tal van kennisinstellingen, zoals universiteiten, kenniscentra, hogescholen en het middelbaar beroepsonderwijs (de practoraten). Het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving maakt bijvoorbeeld deel uit van het lectorenplatform Sport en Bewegen.

Aansluiting bij de HAN-zwaartepunten

De strategische focus van de HAN ligt op drie zwaartepunten: Slim, Schoon en Sociaal, die richting geven aan onderzoeksportfolio's en regionale Human Capital Agenda's. Het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving zoekt expliciet aansluiting bij deze zwaartepunten:

- *Slim (Smart Region)*: Innovatieve toepassingen van technologie, zoals AI, wearables en data-analyse voor beweeggedrag, worden geïntegreerd in onderzoek en onderwijs. Voorbeelden zijn digital twin-modellen van beweeggedrag of XR-toepassingen binnen sport.
- *Schoon (Sustainable Energy and Environment)*: Onderzoek richt zich op duurzame en inclusieve publieke ruimte voor bewegen, zoals regeneratief ontwerp van de openbare ruimte, circulaire infrastructuur in buurten en actieve mobiliteit.
- *Sociaal (Fair Health)*: We richten ons op het terugdringen van sociaaleconomische gezondheidsverschillen, bijvoorbeeld via programma's die ongelijkheid in sportdeelname verminderen of door inclusieve beweeginitiatieven voor kwetsbare groepen.

Door deze strategische aansluiting kan het lectoraat zijn expertise benutten voor maatschappelijke transitie, terwijl tegelijk de onderzoeksinspanningen samenhang, massa en focus krijgen.

Centres of Expertise als kennisecosystemen

Centres of Expertise (CoE's) zijn duurzaam georganiseerde publiek-private of publiek-publieke samenwerkingsverbanden volgens het principe van de quadruple helix. Binnen CoE's participeren lectoraten, academies, bedrijven, overheden en maatschappelijke organisaties in gezamenlijke onderzoeks- en innovatieagenda's. Het lectoraat is vooral verbonden met de CoE's *Krachtige Kernen en Wijken* en *Sneller Herstel*, en zoekt naar relevante verbindingen met andere CoE's, om gezamenlijke kennisontwikkeling en valorisatie te stimuleren.

Toegepast onderzoek, impact en wetenschappelijke integriteit

Het lectoraat richt zich op toegepast onderzoek dat maatschappelijke impact genereert. Wetenschappelijke integriteit vormt *het* fundament van de werkzaamheden binnen het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving, in lijn met de Nederlandse gedragscode wetenschappelijke integriteit (KNAW et al., 2018) en de aankomende herziening in 2026. Integriteit betekent voor het lectoraat méér dan het vermijden van belangenconflicten; het is een houding van transparantie, verantwoordelijkheid en kritische reflectie op methoden en resultaten die betrouwbaar en valide zijn, vanuit een kritisch, constructieve attitude.

Een voor het lectoraat bruikbaar kader is het drieluikenmodel van Koster (2024), dat epistemische waarden - zoals objectiviteit, betrouwbaarheid, herhaalbaarheid en validiteit - onderscheidt van niet-epistemische waarden, zoals toepasbaarheid, doorwerking en maatschappelijke relevantie. Deze driedeling ziet er dan als volgt uit:

1. *Vraagarticulatie en maatschappelijke relevantie*: Samen met partners, zoals onderwijs en praktijk, formuleren we onderzoeksvragen die maatschappelijk betekenisvol zijn. In deze fase is de praktijk aan bod, ligt de nadruk op luisteren, inventariseren en verzamelen. Op die manier ontstaat zicht op welke opgaven er spelen en welke maatschappelijke relevantie deze kunnen hebben.

2. *Wetenschappelijke uitvoering*: Onderzoek wordt uitgevoerd volgens epistemische waarden, zonder beïnvloeding door praktische belangen. Dus in deze fase komt de onafhankelijke blik van de onderzoeker tot uitdrukking en de wetenschappelijke methoden die zijn in te zetten om betrouwbare kennis te ontwikkelen.
3. *Toepassing en doorwerking*: Impact en doorwerking behoren tot de kern van een lectoraat. Resultaten worden gedeeld, vertaald en toegepast in onderwijs, beleid en praktijk. Belangrijk hier is dat we streven naar toepassing, soms de dialoog met de praktijk aangaan, maar ook bewust zijn van onze onafhankelijke positie.

Door deze drie fasen zorgvuldig te scheiden, wordt zowel de wetenschappelijke integriteit als de relevantie voor praktijk en maatschappij gewaarborgd.

De rol van het lectoraat: kritisch en co-creatief

Het lectoraat positioneert zich als een *kritische vriend*: meewerkend waar mogelijk, maar altijd met een onafhankelijke en wetenschappelijk onderbouwde blik. De rol van kritische vriend komt tot uitdrukking in kritische bijdragen in de media en deelname aan het publieke debat, bijvoorbeeld over het toenemende gebruik van e-bikes en de negatieve gevolgen voor 'voldoende bewegen', de kritiek op selectiesystemen en vroege specialisatie binnen de jeugdsport of de soms te vrijblijvende adviezen die door de Nederlandse Sportraad worden gegeven.

De rol van 'kritische vriend' heeft ook betrekking op onze onafhankelijke, wetenschappelijke blik. Ons onderzoek kent vaak een interdisciplinair of transdisciplinair karakter en vindt deels plaats in contexten zoals living labs en fieldlabs, waar studenten, onderzoekers, docenten en praktijkprofessionals gezamenlijk leren en innoveren. Deze contexten maken het mogelijk om kennis te ontwikkelen die zowel theoretisch robuust als direct toepasbaar is.

Door participatief onderzoek te combineren met systematische dataverzameling en analyse, ontstaat kennis die praktisch relevant, contextgevoelig en maatschappelijk bruikbaar is. Tegelijkertijd waarborgt het lectoraat epistemische integriteit door een zekere afstand te bewaren in de uitvoering van onderzoek. Zo wordt vermeden dat onderzoek uitsluitend functioneert als instrument voor beleids- of praktijkbelangen, terwijl de

praktische toepasbaarheid en maatschappelijke relevantie gewaarborgd blijven.

Het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving opereert in een complex veld waar wetenschap, onderwijs, praktijk en beleid samenkomen. Door voort te bouwen op de triangulaire visie binnen de ASB, de strategische aansluiting bij HAN-zwaartepunten en participatie in CoE's, kan het lectoraat bijdragen aan een geïntegreerde onderzoekspraktijk die maatschappelijk impact genereert. Daarbij zien we onszelf als onderdeel van een academie en hogeschool, maar vooral ook als een speler binnen een breder regionaal speelveld die wil bijdragen aan belangrijke maatschappelijke opgaven.

De campus houdt niet op bij de muren van de hogeschool, maar we zien andersom onze regio als campus waarbinnen wij als lectoraat en academie acteren. Vanuit een specifieke rol, waar wetenschappelijke integriteit, kritische reflectie en toepassing van kennis de kern vormen. De toekomst van sport en bewegen wordt niet ontworpen in een ivoren toren, maar gecreëerd in de praktijk van alledag, in nauwe samenwerking met studenten, docenten, onderzoekers, beleidsmakers, ondernemers, kennisinstellingen, publieke beleidsorganisaties en burgers.

De campus houdt niet op bij de muren van de hogeschool, maar we zien andersom onze regio als campus waarbinnen wij als lectoraat en academie acteren.



REFERENTIES

- 'S Jongers, T. (2022). *Armoede uitgelegd aan mensen met geld*. De Correspondent.
- Aggerholm, K., & Askildsen, C.-E. M. (2025). Hannah Arendt in the gym: Physical education as bodily Bildung. *Educational Philosophy and Theory*. <https://doi.org/10.1080/00131857.2025.2552765>
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. J. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital. *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289-308.
- Bailey, R., & Morley, D. (2006). Towards a model of talent development in physical education. *Sport, Education and Society*, 11(3), 211-230. <https://doi.org/10.1080/13573320600813366>
- Barth, M., Gullich, A., Macnamara, B. N., & Hambrick, D. Z. (2022). Predictors of Junior Versus Senior Elite Performance are Opposite: A Systematic Review and Meta-Analysis of Participation Patterns. *Sports Med*, 52(6), 1399-1416. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01625-4>
- Beek, J. P. (2024). Motorisch leren, een update. Deel 9: Het challenge point framework. *Sportgericht*, 78(2), 8-15.
- Beenackers, M. A., Kamphuis, C. B., Giskes, K., Brug, J., Kunst, A. E., Burdorf, A., & Van Lenthe, F. J. (2012). Socioeconomic inequalities in occupational, leisure-time, and transport related physical activity among European adults: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9, 116. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-116>
- Bjørndal, C. T., & Espedalen, L. E. (2025). *From acceleration to resonance: Re-imagining Norwegian youth sport in a rapidly changing world*. <https://doi.org/10.1080/17511321.2025.2579507>
- Bongers, C., James, L. J., & Périard, J. D. (2024). From Tokyo through Paris to Los Angeles and beyond - Preparing athletes to face the heat of a warming world. *J Sci Med Sport*, 27(12), 890-893. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.07.015>
- Boonekamp, G. M. (2022). *What moves us? Fostering the capability for lifelong physical activity by developing agency in students in secondary pre-vocational education schools in the Netherlands* Nijmegen: HAN University of Applied Sciences.
- Boonekamp, G. M., Dierx, J. A., & Jansen, E. (2021). Motivating students for physical activity: What can we learn from student perspectives? *European Physical Education Review*, 27(3), 512-528.

- Boonekamp, G. M. M., Jansen, E., O'Sullivan, T., Dierx, J. A. J., Lindström, B., Pérez-Wilson, P., & Álvarez-Dardet Díaz, C. (2022). The need for adolescents' agency in salutogenic approaches shaping physical activity in schools. *Health Promot Int*, 37(1). <https://doi.org/10.1093/heapro/daab073>
- Bouchard, C., & Rankinen, T. (2001). Individual differences in response to regular physical activity. *Med Sci Sports Exerc*, 33(6 Suppl), S446-451; discussion S452-443. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00013>
- Brenner, J. S., LaBotz, M., Sugimoto, D., & Stracciolini, A. (2019). The Psychosocial Implications of Sport Specialization in Pediatric Athletes. *J Athl Train*, 54(10), 1021-1029. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-394-18>
- Brinkmans, N., Plasqui, G., Van Loon, L., & Van Dijk, J. W. (2024). Energy expenditure and dietary intake in professional female football players in the Dutch Women's League: Implications for nutritional counselling. *J Sports Sci*, 42(4), 313-322. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2329850>
- Brinkmans, N. Y. J., Iedema, N., Plasqui, G., Wouters, L., Saris, W. H. M., Van Loon, L. J. C., & Van Dijk, J. W. (2019). Energy expenditure and dietary intake in professional football players in the Dutch Premier League: Implications for nutritional counselling. *J Sports Sci*, 37(24), 2759-2767. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1576256>
- Brouwer, A. (2025). Van gelijke kansen naar gelijke uitkomsten: Toekomstscenario's met brede welvaart.
- Brown, N., Knight, C. J., & Forrest, L. J. (2020). Elite female athletes' experiences and perceptions of the menstrual cycle on training and sport performance. *Scand J Med Sci Sports*, 3, 1-18.
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychol Rev*, 15(4), 574-592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- Cauley, J. A., & Giangregorio, L. (2020). Physical activity and skeletal health in adults. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 8(2), 150-162. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(19\)30351-1](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(19)30351-1)
- CBS. (2025). Gezonde levensverwachting naar opleiding. <https://www.vzinfo.nl/gezonde-levensverwachting/opleiding>

- Celis-Morales, C. A., Lyall, D. M., Welsh, P., Anderson, J., Steell, L., Guo, Y., Maldonado, R., Mackay, D. F., Pell, J. P., Sattar, N., & Gill, J. M. R. (2017). Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. *Bmj*, 357, -1456. <https://doi.org/10.1136/bmj.j1456>
- Centraal Bureau voor de Statistiek. (2025). *De Nederlandse sporteconomie 2022*. <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2025/de-nederlandse-sporteconomie-2022?onepage=true>
- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Routledge.
- Cobussen, J. (2015). Inspelen op motieven van leerlingen: De HAN ALO legt uit. *Lichamelijke Opvoeding*, 28-32.
- Cobussen, S. (2021). *Met inspiratieboeken op zoek naar de sport- en beweegvragen van inwoners*. Kenniscentrum Sport en Bewegen. <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/met-inspiratieboeken-op-zoek-naar-de-sport-en-beweegvragen-van-inwoners/>
- Cobussen, S., Puyt, E., & Van de Ven, A. (2019). *Sportbeleid in Nederland: van vereniging tot rijksoverheid* (2e druk ed.). Coutinho. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/16121/sportbeleid-in-nederland/>
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417. <https://doi.org/10.1123/tsp.13.4.395>
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29, S63-S69. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133>
- Crum, B. J. (1991). *Over versporting van de samenleving*. Ministerie van WVC.
- Crum, B. J. (1993). Conventional thought and practice in physical education: Problems of teaching and implications for change. *Quest*, 45(3), 339-356.
- Davies, L. E., Taylor, P., Ramchandani, G., & Christy, E. (2019). Social return on investment (SROI) in sport: a model for measuring the value of participation in England. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 11(4), 585-605.
- De Boer, W. I. J. (2022). *Sport as a medicine for health and health inequalities* Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.

- De Boer, W. I. J., Dekker, L. H., Koning, R. H., Navis, G. J., & Mierau, J. O. (2020). How are lifestyle factors associated with socioeconomic differences in health care costs? Evidence from full population data in the Netherlands. *Preventive medicine*, 130, 105929.
- De Boer, W. I. J., Viluma, L., & Mierau, J. O. (2025). *De relatie tussen sport en bewegen en sociaaleconomische verschillen in zorgkosten: Voor de gemeenten Amsterdam en Rotterdam*.
- Deelen, W. (2024). Mogen we buiten les? *LO Magazine*, 112(3).
- De Greef, J. D., & Theunissen, R. (2016). Beweegtalent in het basisonderwijs: een klas(se) apart? *Lichamelijke Opvoeding*, 104, 26-29.
- De Niet, M., Spruijtenburg, G. E., De Greef, J. D., & Platvoet, S. W. J. (2020). *Bewegen kun je leren - Het talent van elk kind telt HAN*
- De Niet, M., Wetzels, V. M. A., Pion, J., Faber, I. R., Platvoet, S. W. J., & Elferink-Gemser, M. T. (2022). Primary School Pupils: Unequal GMC Developmental Pathways in a Single School Year. *Children (Basel)*, 9(7). <https://doi.org/10.3390/children9070964>
- De Vlieger, J. V. W., S. (2023). Benut 'brede welvaart'voor beter beleid. In: ESB.
- De Wit, G., & Mutsaerts, M. (2015). De HAN ALO legt uit. *Lichamelijke Opvoeding*, 28-32.
- Ding, D., Luo, M., Infante, M. F. P., Gunn, L., Salvo, D., Zapata-Diomedes, B., Smith, B., Bellew, W., Bauman, A., & Nau, T. (2024). The co-benefits of active travel interventions beyond physical activity: a systematic review. *The Lancet Planetary Health*, 8(10), e790-e803.
- DiSanti, J. S., & Erickson, K. (2019). Youth sport specialization: a multidisciplinary scoping systematic review. *J Sports Sci*, 37(18), 2094-2105. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1621476>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197-1222. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000000901>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 10, 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

- Eitzen, D. S., & Cooky, C. (2025). *Fair and foul: Beyond the myths and paradoxes of sport*. Bloomsbury.
- Elling, A. (2019). *Sportdeelname en inclusie: Culturele diversiteit in sport*.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363-406. <https://doi.org/10.1037/1003.363.406>
- Esposito, J. L. (1974). Play and possibility. *Philosophy Today*, 18(2), 137-146.
- Evenhuis, E., Weterings, A., & Thissen, M. (2020). Bevorderen van brede welvaart in de regio: keuzes voor beleid. *Den Haag: PBL*.
- Fishman, E., Böcker, L., & Helbich, M. (2015). Adult Active Transport in the Netherlands: An Analysis of Its Contribution to Physical Activity Requirements. *PLOS ONE*, 10(4), e0121871. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121871>
- Fujiwara, D. (2015). The seven principle problems of SROI. *London: Simetrica Ltd*, 105.
- Gal, R., May, A. M., Van Overmeeren, E. J., Simons, M., & Monninkhof, E. M. (2018). The Effect of Physical Activity Interventions Comprising Wearables and Smartphone Applications on Physical Activity: a Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0157-9>
- Geurink, N., Vugt, H. v., Kools, M., & Hoekman, R. H. A. (2025). *Monitor lokaal sportbeleid 2024*.
- Gezondheidsraad. (2017). *Beweegrichtlijnen 2017*. (publicatienr. 2017/08). Den Haag
- Gibbon, J., & Dey, C. (2011). Developments in social impact measurement in the third sector: scaling up or dumbing down? *Social and Environmental Accountability Journal*, 31(1), 63-72.
- Guadagnoli, M. A., & Lee, T. D. (2004). Challenge point: A framework for conceptualizing the effects of various practice conditions in motor learning. *Journal of motor behavior*, 36(2), 212-224. <https://doi.org/10.3200/JMR.36.2.212-224>
- Gullich, A. (2014). Selection, de-selection and progression in German football talent promotion. *Eur J Sport Sci*, 14(6), 530-537. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.858371>
- Gullich, A., Macnamara, B. N., & Hambrick, D. Z. (2022). What Makes a Champion? Early Multidisciplinary Practice, Not Early Specialization, Predicts World-Class Performance. *Perspect Psychol Sci*, 17(1), 6-29. <https://doi.org/10.1177/1745691620974772>

- Head, B. W., & Alford, J. (2015). Wicked problems: Implications for public policy and management. *Administration & Society*, 47(6), 711-739.
- Hermans, J., & Versluijs, E. (2017). *Van kennis hebben naar kennis maken: Bouwen aan een toekomstbestendige onderwijsorganisatie*. HAN Sport & Bewegen.
- Herrebroden, H., & Bjørndal, C. T. (2022). Youth International Experience Is a Limited Predictor of Senior Success in Football: The Relationship Between U17, U19, and U21 Experience and Senior Elite Participation Across Nations and Playing Positions. *Front Sports Act Living*, 4, 875530. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.875530>
- Hilkens, L. (2025). *Exercise and nutritional strategies to promote bone health in elite cyclists*. Maastricht University].
- Hilkens, L., Knuiman, P., Heijboer, M., Kempers, R., Jeukendrup, A. E., Loon, L., & Dijk, J. V. (2021). Fragile bones of elite cyclists: to treat or not to treat? *J Appl Physiol* (1985), 131(1), 26-28. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.01034.2020>
- Hilkens, L., Van Schijndel, N., Weijer, V., Boerboom, M., E, V. D. B., Peters, V., Kempers, R., Bons, J., van Loon, L., & van Dijk, J. (2023). Low Bone Mineral Density and Associated Risk Factors in Elite Cyclists at Different Stages of a Professional Cycling Career. *Med Sci Sports Exerc*, 55(5), 957-965. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000003113>
- Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: a clinical case-control study. *Am J Sports Med*, 43(4), 794-801. <https://doi.org/10.1177/0363546514567298>
- Kenniscentrum Sport en Bewegen. (2024). *SROI van sport en bewegen: maatschappelijke opbrengsten 2,76 keer zo hoog als de kosten*. Kenniscentrum Sport en Bewegen. <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/sroi-van-sport-en-bewegen-maatschappelijke-opbrengsten-2-76-keer-zo-hoog-als-de-kosten/>
- Kiely, J. (2018). Periodization Theory: Confronting an Inconvenient Truth. *Sports Med*, 48(4), 753-764. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0823-y>
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- KNAW, NFU, NWO, TO2 federatie, Vereniging Hogescholen, & VSNU. (2018). *Nederlandse gedragscode wetenschappelijke integriteit* (Version V1) DANS Data Station Physical and Technical Sciences. <https://doi.org/doi:10.17026/DANS-2CJ-NVWU>

- Koekoek, J., & Van Hilvoorde, I. (Eds.). (2018). *Digital technology in physical education: Global perspectives* (1st ed. ed.). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203704011>.
- König, L. M., Western, M. J., Denton, A. H., & Krukowski, R. A. (2025). Umbrella review of social inequality in digital interventions targeting dietary and physical activity behaviors. *npj Digital Medicine*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.1038/s41746-024-01405-0>
- Koster, E. (2024). Bewegingswetenschappen: waardevrij en objectief? In E. Koster & I. van Hilvoorde (Eds.), *Homo movens: Filosofie en wetenschap van sport en bewegen* (pp. 103-112). VU University Press.
- Kramer, T. (2020). *How to develop a Grand Slam winner... physical and psychological skills in Dutch junior tennis players* University of Groningen. Groningen.
- Kuppen, P., & Halsema, A. (2025). *Homo movens: Filosofie en wetenschap van sport en bewegen*. VU University Press.
- Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Mumford, J. E., Afshin, A., Estep, K., Veerman, J. L., Delwiche, K., Iannarone, M. L., Moyer, M. L., Cercy, K., Vos, T., Murray, C. J., & Forouzanfar, M. H. (2016). Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Bmj*, 354, i3857. <https://doi.org/10.1136/bmj.i3857>
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Li, R. T., Kling, S. R., Salata, M. J., Cupp, S. A., Sheehan, J., & Voos, J. E. (2016). Wearable Performance Devices in Sports Medicine. *Sports Health*, 8(1), 74-78. <https://doi.org/10.1177/1941738115616917>
- Lloyd, M., Saunders, T. J., Bremer, E., & Tremblay, M. S. (2014). Long-term importance of fundamental motor skills: a 20-year follow-up study. *Adapt Phys Activ Q*, 31(1), 67-78. <https://doi.org/10.1123/apaq.2013-0048>

- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., Urhausen, A., European College of Sport, S., & American College of Sports, M. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Med Sci Sports Exerc*, 45(1), 186-205. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318279a10a>
- Meire, J. (2020). *Het grote buitenspeelonderzoek: Buitenspelen in de buurt geobserveerd*.
- Melin, A. K., Heikura, I. A., Tenforde, A., & Mountjoy, M. (2019). Energy Availability in Athletics: Health, Performance, and Physique. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 152-164. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0201>
- Merleau-Ponty, M. (2009). *Fenomenologie van de waarneming*. Boom.
- Mombarg, R., De Bruijn, A. G. M., Smits, I. A. M., Hemker, B. T., Hartman, E., Bosker, R., & Timmermans, A. C. (2023). Development of fundamental motor skills between 2006 and 2016 in Dutch primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(6), 583-600.
- Morgan, W. J. (1994). *Leftist theories of sport: A critique and reconstruction*. University of Illinois Press.
- Mountakis, C. (2001). Differences between physical education and top-level sport. *European Physical Education Review*, 7.
- Mountjoy, M., Ackerman, K. E., Bailey, D. M., Burke, L. M., Constantini, N., Hackney, A. C., Heikura, I. A., Melin, A., Pensgaard, A. M., Stellingwerff, T., Sundgot-Borgen, J. K., Torstveit, M. K., Jacobsen, A. U., Verhagen, E., Budgett, R., Engebretsen, L., & Erdener, U. (2023). 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). *Br J Sports Med*, 57(17), 1073-1097. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106994>
- Nederlandse Sportraad. (2020). *De opstelling op het Naar een sterke sportbranche voor een vitale samenleving. Advies over de organisatie en financiering van de sport*.
- Nienhuis, J., & Van de Merwe, C. (2024). *Concept kerndoelen bewegen en sport*.
- Noone, J., Mucinski, J. M., DeLany, J. P., Sparks, L. M., & Goodpaster, B. H. (2024). Understanding the variation in exercise responses to guide personalized physical activity prescriptions. *Cell Metab*, 36(4), 702-724. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2023.12.025>

- O'Brien-Smith, J., Tribolet, R., Smith, M. R., Bennett, K. J. M., Fransen, J., Pion, J., & Lenoir, M. (2019). The use of the Körperkoordinationstest für Kinder in the talent pathway in youth athletes: A systematic review. *J Sci Med Sport*, 22(9), 1021-1029. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.05.014>
- Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., Koski, P., & Foster, C. (2015). Health benefits of different sport disciplines for adults: systematic review of observational and intervention studies with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(7), 434-440. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093885> [doi]
- Périard, J. D., Eijssvogels, T. M. H., & Daanen, H. A. M. (2021). Exercise under heat stress: thermoregulation, hydration, performance implications, and mitigation strategies. *Physiological Reviews*, 101(4), 1873-1979. <https://doi.org/10.1152/physrev.00038.2020>
- Peters, V. P. J. M. (2019). *Working time arrangements: A tool to improve work participation of nurses working in residential elder care?* Ridderprint BV]. Doctoral dissertation, Maastricht University.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020-2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Platvoet, S. W. J. (2020). *Thesis Physical education - a gold mine for the development of future successful athletes* Rijksuniversiteit Groningen. Groningen.
- Platvoet, S. W. J., De Niet, M., Schasfoort, D., & Elferink-Gemser, M. T. (2022). De sleutel voor 'talent'? Monitoring van mentale en cognitieve vaardigheden door het oog van de coach. *Sportgericht* 6, 26-30.
- Platvoet, S. W. J., Elferink-Gemser, M. T., Baker, J., & Visscher, C. (2015). Physical education teachers' perceptions of sport potential: development of the scale for identification of sport potential (SISP). . *Annals of research in sport and physical activity*, 6, 63-79.
- Platvoet, S. W. J., Faber, I. R., De Niet, M., Kannekens, R., Pion, J., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2018). Development of a Tool to Assess Fundamental Movement Skills in Applied Settings. *Frontiers in Education*, 3. <https://doi.org/10.3389/educ.2018.00075>
- Platvoet, S. W. J., Van Heuveln, G., Van Dijk, J., Stevens, T., & de Niet, M. (2023). An early start at a professional soccer academy is no prerequisite for world cup soccer participation. *Front Sports Act Living*, 5, 1283003. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1283003>

- Raspe, O., Content, J., & Thissen, M. (2019). Brede welvaart en regionale ontwikkelingen. *Den Haag: PBL*.
- RIVM. (2024). *Wekelijkse Sportdeelname*.
<https://www.sportenbewegenindicijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>
- Ross, R., Goodpaster, B. H., Koch, L. G., Sarzynski, M. A., Kohrt, W. M., Johannsen, N. M., Skinner, J. S., Castro, A., Irving, B. A., Noland, R. C., Sparks, L. M., Spielmann, G., Day, A. G., Pitsch, W., Hopkins, W. G., & Bouchard, C. (2019). Precision exercise medicine: understanding exercise response variability. *British Journal of Sports Medicine*, 53(18), 1141-1153. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100328>
- Scherder, E. (2025). *Verkiezingen: niks te kiezen over sport en bewegen*. Nederlandse Sportraad. <https://www.nederlandse-sportraad.nl/actueel/weblogs/weblogberichten/2025/verkiezingen-niks-te-kiezen-over-sport-en-bewegen>
- Schoemaker, J. (2022). *Sport Impact Wijzer*. Kenniscentrum Sport en Bewegen. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/sport-bewegen-impactwijzer/>
- Schoemaker, J. (2025). *Voorbij de beleidsspagaat: naar een eerlijkere waardering van sport*. Sportknowhowxl. <https://www.sportknowhowxl.nl/nieuws-en-achtergronden/column-xl/item/223129/voorbij-de-beleidsspagaat-naar-een-eerlijkere-waardering-van-sport>
- Schoemaker, J., & De Boer, W. I. J. (2025). *Instrument voor inzicht in maatschappelijke waarde van sportaccommodaties*. Kenniscentrum Sport en Bewegen. <https://www.allesoversport.nl/thema/beleid/instrument-voor-inzicht-in-maatschappelijke-waarde-sportaccommodaties/>
- Schoemaker, J., Van Genderen, S., & De Boer, W. I. J. (2020). Increased physical activity in preparation for a women-only mass participation sport event: A framework for estimating the health impact. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 98.
- Schoemaker, J., Vertommen, T., Stevens, V., & De Boer, W. I. J. (2024). Estimating and monetizing the causal effect of severe interpersonal violence against children in sports on subjective well-being. *Child Abuse & Neglect*, 151, 106719. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2024.106719>

- Schram, K., Doff, W., Fischer, T., Jansen, J., Slingerland, G., & Zuiderwijk, L. (2024). *Ruimte voor meiden op Zuid: Een ontwerpgericht onderzoek naar de veiligheidsbeleving van meiden in de openbare ruimte*.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *Br Med J*, 1(4667), 1383-1392. <https://doi.org/10.1136/bmj.1.4667.1383>
- Seshadri, D. R., Thom, M. L., Harlow, E. R., Gabbett, T. J., Geletka, B. J., Hsu, J. J., Drummond, C. K., Phelan, D. M., & Voos, J. E. (2020). Wearable Technology and Analytics as a Complementary Toolkit to Optimize Workload and to Reduce Injury Burden. *Front Sports Act Living*, 2, 630576. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.630576>
- Singh, A., Plompen, E., Veldman, S., & Heerschop, M. (2025). Beweegwijsheid: de basis voor een leven lang bewegen.
- Singh, A. S., Veldman, S., & De Jonge, M. (2023). *Kinderen en jongeren bewegen minder en hun motoriek gaat achteruit: Kennis- en innovatiescan WP2*.
- SLO. (2025). *Definitieve conceptkerndoelen bewegen en sport inclusief toelichtingsdocument*.
- Steenbergen, J., & Balk, L. (2024). Een korte geschiedenis van een sociaal veilig en pedagogisch sportbeleid. In N. Schipper van Veldhoven, I. Faber, & R. van der Weide (Eds.), *Een pedagogisch sportklimaat: Het kind centraal in de jeugdsport* (pp. 177-192). Coutinho.
- Stevens, T., Platvoet, S. W. J., & Den Hartigh, R. J. R. (2025). Scoren met een app. Veerkracht in kaart gebracht. *Sportgericht*, 4, 22-25.
- Stevens, V., & Steenbergen, J. (2022). *Samenwerking, dialoog en zelforganisatie als kiemen van een positieve sportcultuur*.
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., Abdul Raheem, R., Agoudavi, K., Alfred Anderssen, S., Alkhatib, W., Aly, E. A. H., Anjana, R. M., Bauman, A., Bovet, P., Brito Moniz, T., Bulotaitė, G., Caixeta, R., Zoma, L. R. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232-e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Stuij, M., & Pulles, I. (2023). *Bewoners in aandachtswijken sporten minder: Kennis- en innovatiescan WP1, samenvatting*.

- Suits, B. (1978). *The grasshopper: Games, life and utopia*. University of Toronto Press.
- Sundfør, H. B., Fyhri, A., & Bjørnarå, H. B. (2020). Chapter eleven - E-bikes—good for public health? In M. J. Nieuwenhuijsen & H. Khreis (Eds.), *Advances in Transportation and Health* (pp. 251-266). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-819136-1.00011-5>
- Tamboer, J. W. I. (1985). *Mensbeelden achter bewegingsbeelden*. De Vriese-borch.
- Tamboer, J. W. I. (1989). *Filosofie van de bewegingswetenschappen*. Martinus Nijhoff.
- Tenforde, A. S., & Fredericson, M. (2011). Influence of sports participation on bone health in the young athlete: a review of the literature. *Pm r*, 3(9), 861-867. <https://doi.org/10.1016/j.pmrj.2011.05.019>
- Ter Welle, S. S., Willems, J., & Teunissen, J. W. A. (2020). Inspelen op verschillen in rijping. Deel 1: Theoretische achtergronden. *Sportgericht*, 6, 8-13.
- Teunissen, J. W. A. (2025). *Optimizing Talent Transfer and Development. A profile analysis of similarities and differences between sports*. University of Ghent. Gent
- Tiessen-Raaphorst, A., & Vermeulen, J. (2019). *Sport en cultuur in de vrije tijd SCP*.
- Timmermans, A., Hartman, E., Smits, I., Hemker, B. T., Spithoff, M., Rekers-Mombarg, L., Kannekens, R., & Moolenaar, B. (2017). *Peiling bewegingsonderwijs 2016: Technische rapportage*.
- Van den Dool, R. (2023). *Welke groepen mensen bewegen minder?: Factsheet 2023/14*.
- Van der Heijden, J., & Van den Dool, R. (2025). *Hoe sporten mensen het liefst?: Inspelen op voorkeuren bij het ontwikkelen van sportieve activiteiten (Factsheet 2025/3)*.
- Van Dijk, J. W. (2014). *Exercise Strategies to Optimize Glycemic Control in Type 2 Diabetes*. Maastricht University. Maastricht.
- Van Eldert, P., & Van Kalmthout, J. (2024). *Monitor aantal sportverenigingen in Nederland 2024: Ontwikkeling tussen 2000 en 2023*.
- Van Genderen, S. (2018). *The impact of ankylosing spondylitis on the life of patients: Social role participation and physical activity*. Maastricht University.
- Van Hilvoorde, I., & Pot, N. (2016). Embodiment and fundamental motor skills in eSports. *Sport, Ethics and Philosophy*, 10(1), 14-27.

- Van Houten, J. (2022). *Game changers: The impact of major life events on sport participation*. Sl: sn.
- Van Houten, J. M., Kraaykamp, G., & Pelzer, B. J. (2019). The transition to adulthood: a game changer!? A longitudinal analysis of the impact of five major life events on sport participation. *European Journal for Sport and Society*, 16(1), 44-63.
- Van Rinsum, C., Gerards, S., Rutten, G., Philippens, N., Janssen, E., Winkens, B., & Kremers, S. (2018). The Coaching on Lifestyle (CooL) intervention for overweight and obesity: A longitudinal study into participants' lifestyle changes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 680. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph15040680>
- Van Rinsum, C. E., Gerards, S. M. P. L., Rutten, G. M. J., Van de Goor, I. A. M., Kremers, S. P. J., & Mercken, L. (2021). Lifestyle coaches as a central professional in the health care network? Dynamic changes over time using a network analysis. *BMC Health Services Research*, 21, 247. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12913-021-06263-8>
- Van Stam, W., Van den Dool, R., & Elling, A. (2021). *Sport- en beweeggedrag van kinderen en jongeren naar sociaaleconomisch milieu*.
- Verbeek, J., Niessen, A. S. M., Van der Steen, S., Van Yperen, N. W., & Den Hartigh, R. J. R. (2025). Career patterns within men's and women's soccer talent systems: the typical pathway to the top is atypical. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/24748668.2025.2479940>
- Walker, S., & Clark, I. (2023). *Make Space for Girls: The research background 2023*.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Wasend, M., & LaVoi, N. M. (2019). Are Women Coached by Women More Likely to Become Sport Coaches? Head Coach Gender and Female Collegiate Athletes' Entry into the Coaching Profession. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 27(2), 85-93. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2018-0043>
- Weijer, V. C. R., Jonvik, K. L., Van Dam, L., Risvang, L., Plasqui, G., Sandbakk, O., Raastad, T., van Loon, L., & van Dijk, J. (2024). Energy Requirements of Paralympic Athletes: Insights from the Doubly Labeled Water Approach. *Med Sci Sports Exerc*, 56(5), 963-971. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003379>

- Weijer, V. C. R., Jonvik, K. L., Van Dam, L., Risvang, L., Raastad, T., van Loon, L. J. C., & van Dijk, J. (2025). Measured and Predicted Resting Metabolic Rate of Dutch and Norwegian Paralympic Athletes. *J Acad Nutr Diet*, 125(2), 217-227 e215. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.05.010>
- Western, M. J., Armstrong, M. E. G., Islam, I., Morgan, K., Jones, U. F., & Kelson, M. J. (2021). The effectiveness of digital interventions for increasing physical activity in individuals of low socioeconomic status: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 18(1), 148. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01218-4>
- Whitehead, M. (2013). *Definition of physical literacy and clarification of related issues*.
- Woessner, M. N., Tacey, A., Levinger-Limor, A., Parker, A. G., Levinger, P., & Levinger, I. (2021). The Evolution of Technology and Physical Inactivity: The Good, the Bad, and the Way Forward [Mini Review]. *Frontiers in Public Health*, Volume 9 - 2021. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.655491>
- Zhang, M., Wang, X.-C., & Shao, B. (2022). Predictors of persistent participation in youth sport: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 871936.



DANKWOORD

Een lectoraat is zowel een eindpunt van een aanvraag als het beginpunt van een (deels) nieuwe richting en inrichting van onderzoek binnen de Academie Sport & Bewegen. De huidige tijd brengt de nodige uitdagingen met zich mee. Uitdagingen die zich specifiek voordoen binnen het speelveld sport en bewegen en opgaven die zich aandienen vanuit de bredere inbedding van sport en bewegen. Zo zijn er tal van maatschappelijke vraagstukken over duurzaamheid, terugbrengen van (sociale) ongelijkheid en de rol van technologie die binnen het sportdomein spelen en de maatschappij als geheel. En dat in een tijd waar bezuinigingen nopen tot keuzes maken en te kijken hoe bepaalde zaken slimmer zijn te organiseren. Bijvoorbeeld door samen te werken, te kijken waar specifieke expertise is te vinden, waar we net even een andere focus leggen of gewoon bepaalde vraagstukken niet oppakken. We zijn, enthousiast als we zijn, eerder genegen te veel dan te weinig te doen!

We willen als lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving iedereen bedanken die dit lectoraat mogelijk heeft gemaakt. Het College van Bestuur van de HAN, de Academie Sport & Bewegen en de verschillende collega's binnen onze academie. Zoals al gezegd, we borduren voort op het goede, inhoudelijke werk dat al jaren in gang is gezet, de structuur die maakt dat onderwijs, onderzoek en dienstverlening geen aparte kolommen zijn en we streven naar verbinding met andere academies/ lectoraten, zowel binnen onze hogeschool als erbuiten. Op die manier bestendigen we duurzame verbindingen met tal van kennis- en praktijkpartners!

Tot slot willen we onze families bedanken voor de tijd die we krijgen om binnen dit lectoraat onderzoek te mogen doen, tijd die we niet thuis kunnen inzetten.

Johan, Willem, Jan-Willem en Sebastiaan

ASSOCIATE LECTOREN

WILLEM DE BOER



Dr. Willem de Boer is sinds 2009 verbonden aan de HAN als onderzoeker en docent op het snijvlak van sport en economie. Na zijn studie econometrie werkte Willem bij verschillende onderzoeksorganisaties (NIESR, NYFER en Vektis)

en het ministerie van Economische Zaken. In 2022 promoveerde hij aan de Rijksuniversiteit Groningen met het proefschrift 'Sport as a medicine for health and health inequalities', dat werd bekroond met de Boymansprijs. Als associate lector is de eigenzinnige Fries verantwoordelijk voor de onderzoekslijn Maatschappelijke waarde van sport en bewegen.

SEBASTIAAN PLATVOET



Dr. Sebastiaan Platvoet is sinds 2005 werkzaam bij HAN Sport en bewegen. Eerst als docent en later ook als onderzoeker en teamleider. Hij heeft opleidingen gevolgd tot docent bewegingsonderwijs, tennisleraar, bewegingswetenschapper en docent

sportpsychologie. In 2020 heeft hij zijn proefschrift verdedigd, Physical Education. A gold mine for the development of future successful athletes? aan de Rijksuniversiteit Groningen. Als associate lector is hij verantwoordelijk voor de onderzoekslijn Een sportief en excellerend Nederland.

JAN-WILLEM VAN DIJK



Dr. Jan-Willem van Dijk werkt sinds 2014 bij de HAN als docent-onderzoeker op het gebied van sport en voeding en vervult daarnaast een rol als teamleider. Hij volgde de opleiding Sport- en Bewegingscoördinator (MBO) en werkte vervolgens

als sportinstructeur. Daarna rondde hij de opleidingen Voeding en Diëtetiek (HBO) en Bewegingswetenschappen (WO) af. Aan de Universiteit Maastricht promoveerde hij op het snijvlak van beweging en voeding bij type 2 diabetes. Binnen het lectoraat is hij verantwoordelijk voor de onderzoekslijn Inspanning voor prestatie en gezondheid.

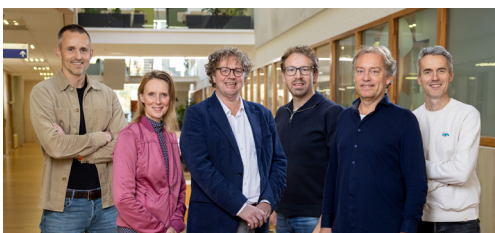
OVER DE LECTOR



Dr Johan Steenbergen is al meer dan drie decennia onderzoeker binnen de sport- en beweegsector. Hij voltooide zijn studie aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen (VU, Amsterdam) in 1992. Johan werkte als universitair docent aan de Vrije Universiteit, Amsterdam en de Universiteit Tilburg. Bij die laatste universiteit promoveerde hij in 2004 op het sportfilosofisch proefschrift 'Grenzen aan de sport.' Ook had Johan zijn eigen onderzoeksbureau en werkte onder meer bij Windesheim, Kenniscentrum Sport & Bewegen en het Mulier Instituut. Met zijn brede blik en ervaring, geeft Johan op zijn eigen manier leiding aan het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving.

LECTORAAT SPORT, BEWEGEN EN SAMENLEVING

OVER HET LECTORAAT



Het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving heeft als missie bij te dragen aan een sport- en beweegklimaat waarin iedereen een leven lang, op een verantwoorde wijze en met plezier kan sporten en bewegen, met het streven naar een maximale maatschappelijke impact. Dat doen we door middel van toegepast, vraaggestuurd onderzoek waarmee we verschil willen maken voor individu, organisatie en samenleving. We bouwen voort op onderzoek dat al jaren plaatsvindt binnen de Academie Sport en Bewegen van de HAN. Het onderzoek binnen dit lectoraat gebeurt onder leiding van lector Johan Steenbergen, samen met associate lectoren, in drie onderzoekslijnen:

- Een Sportief en Excellerend Nederland, associate lector Sebastiaan Platvoet
- Inspanning voor Prestatie en Gezondheid, associate lector Jan-Willem van Dijk
- De Maatschappelijke Waarde van Sport en Bewegen, associate lector Willem de Boer

Het lectoraat Sport, Bewegen en Samenleving is onderdeel van de Academie Sport en Bewegen.