

VOOR U GESPOT

Burn-out bij jonge sporters

Talenten die denken dat hun ouders winnen belangrijk vinden, scoren hoger op een burn-out-vragenlijst dan degenen die denken dat hun ouders belang hechten aan plezier tijdens het sporten. De angst om fouten te maken, een onderdeel van perfectionisme, is ook gerelateerd aan een hogere burn-out-score, blijkt uit een Zweedse studie. Een sporter heeft een burn-out als deze lijdt aan fysieke of emotionele uitputting, het vertrouwen in zijn eigen prestatie verloren heeft en zich minder dan vroeger verbonden voelt met zijn sport.

Aan 237 jonge Zweedse sporters (gemiddeld 17 jaar; 124 jongens) die op nationaal niveau sport beoefenen, is een aantal vragenlijsten voorgelegd. Hoewel alle sporters een relatief hoge score voor perfectionisme hadden, bleek dat de perceptie van een prestatiegericht motivatieklimaat en een hogere score voor perfectionisme gerelateerd waren aan een hogere score van burn-out. Hierbij was vooral een hoge score voor de angst om fouten te maken van belang. Het ervaren van een taakgericht klimaat en relatief lagere scores voor perfectionisme bleken samen te gaan met minder hoge burn-out-scores.

Door de opzet in deze studie is geen oorzakelijk verband aan te tonen. Wel lijkt het erop dat perfectionisme en prestatiedrang een negatieve invloed hebben op het zelfvertrouwen en de gevoelens van verbondenheid met de sport bij jonge sporters.

(Bron: Gustafsson H, Hill AP, Stenling A, Wagnsson S (2015) Profiles of perfectionism, parental climate, and burnout among competitive junior athletes. Scand. J. Med. Sci. Sports, in press, DOI: 10.1111/sms.12553)



Geen giswerk maar werken met data

Modern baanonderhoud wordt steeds meer gestuurd door data. Golfbaan Leeuwenbergh brengt dit al twee jaar in de praktijk en is een leerzaam voorbeeld voor clubs die nog aan het begin staan van datagestuurde golfbaanbeheer.

Andrew Knott is twee jaar hoofdgreenkeeper op Golfbaan Leeuwenbergh. Daarvoor was hij in dienst bij De Enk Golf & Groen en werkte hij op De Haenen en Turfvaart. Nog eerder werkte hij in eigen land (Engeland) onder meer op de Ryder Cup-baan The Belfry. Andrew werkt nauw samen met Ronald Abma, sinds 2015 bestuurslid en baancommissaris van de Haagse Golfvereniging Leeuwenbergh. De 36-jarige Knott neemt beslissingen op basis van data: cijfers en gegevens die voortkomen uit metingen. Eigenlijk niet anders dan Abma die een technische achtergrond heeft. “Ik werk elke dag met data”, zegt Knott, die een opleiding turfgrass science volgde aan Myerscough College (University of Central Lancashire). “Maar ik spreek wel altijd van *praktische* data. Het gaat om metingen waar je wat aan hebt. Ik verzamel die data – ik houd alles bij in Google Sheets – voor beslissingen over het baanbeheer. Voor nu maar ook voor in de toekomst. Data helpen me om problemen te voorzien en op tijd actie te ondernemen.” Het datagestuurde werken van het onderhoudsteam geniet de volle steun van baancommissaris Abma: “Wij spreken elkaar meerdere malen per week. Dat Andrews werk, naast zijn zeer kundig inzicht, gebaseerd is op cijfers geeft mij vertrouwen.” Knott geeft een voorbeeld: “De bemesting van de baan is gebaseerd op data die vertellen waar er behoefte is aan mest en hoeveel. Het is geen giswerk. Het bemestingsschema van vorig jaar – een droog voorjaar en een lange droge zomer – wijkt dan ook totaal af van het schema van dit jaar, waarbij er tot nu toe wel korte regenperiodes zijn geweest. Een mestplan kun je niet in januari maken want je kunt het weer niet voorspellen. Ik werk met een Growth Potential-model dat onder meer gebaseerd is op weerdata en het volume aan maaisel tijdens het maaien. Je wilt niet dat er geen groei is, maar je wilt ook niet dat het gras op de greens te snel groeit want dan is het heel moeilijk om te zorgen voor een consistente balrolsnelheid.”

Net als mensen

Knott probeert ook ziektes op de greens zoveel mogelijk te voorkomen. “Ik meet onder meer het vochtgehalte, de verzadigde waterdoorlatendheid, de wortellengte, het organische stofgehalte, de viltlaag en in sommige seizoenen ook de temperatuur. Op →



Hoofdgreenkeeper Andrew Knott



Baancommissaris Ronald Abma

“De ommekeer in denken en werken is heel zichtbaar in de baan. Dat leidt tot tevredenheid bij de leden.”

basis daarvan stuur ik bij. Je bent als greenkeeper eigenlijk altijd bezig met *tweaking*, nauwkeurig bijsturen. De hoofdzaak is dat de greens genoeg water en voeding krijgen, want anders worden ze ziek. Het is bij mensen niet anders, met te weinig voeding of water loop je meer kans ziek te worden.” Data verzamelen is precisiewerk want elke green, fairway of tee is net iets anders dan de andere. Dat geldt zeker op Leeuwenbergh waar de layout in de afgelopen jaren aangepast moest worden vanwege de aanleg van de Rotterdamsebaan. Knott: “Toen ik in oktober 2017 op Leeuwenbergh kwam, heb ik overal nulmetingen gedaan. De baan heeft een aantal oude greens, fairways en tees, maar bij baanaanpassingen in de afgelopen jaren zijn er ook nieuwe holes aangelegd. Abma: “Het grootste deel van de baan is ruim dertig jaar oud, andere holes zijn nog maar een paar jaar geleden aangelegd. Bij zo’n renovatie is het de kunst om de nieuwe greens identiek met de oude te krijgen. De verschillen worden steeds kleiner, daar is Andrew heel goed in geslaagd.”

Baankwaliteit verbeterd

In baancommissievergaderingen en bij tussentijds overleg bespreken Knott en Abma alleen de hoofdlijnen. Abma: “Ik laat het technische aspect over aan Andrew. Maar ik stel wel vragen: *Waar is dit of dat op gebaseerd?* Zo moet je ook bij bestuurszaken op de golfclub altijd de vraag stellen: *Wat zijn de onderliggende feiten waar de beslissing op moet worden gebaseerd?*” Tegelijk moet je volgens Abma ook weten wat leden en

gasten willen. “Wij maken gebruik van het enquêtesysteem Players 1st. We hebben een hoge ambassadeursscore en daar zijn we trots op. Toch trek ik het meeste profijt van de vragen en suggesties van leden op het terras. Als leden mij aanspreken kan ik doorvragen, uitleg geven, de situatie bekijken en, zo nodig, direct actie ondernemen.” Het is niet zo dat er bij het baanbeheer op Leeuwenbergh vroeger nul aandacht was voor onderzoek en metingen, maar onder leiding van Knott is de kwaliteit van de baan sterk verbeterd in de afgelopen 24 maanden volgens Abma: “De ommekeer in denken en werken is heel zichtbaar in de baan. Dat leidt tot tevredenheid bij de leden. Andrew en zijn team verdienen daarvoor een grote pluim.” “Goed baanonderhoud is aan het veranderen”, zegt Andrew, die zijn kennis deelt op Instagram onder de naam @precise_greenkeeping. “Data worden in alle industrieën steeds belangrijker en dat geldt ook voor golf.” Greenkeeping was in het verleden meer een kwestie van *fiingerspitzengefühl*. En dat is in de ogen van Andrew Knott nog steeds belangrijk. “Gevoel ontwikkel je door ervaring en die is heel veel waard. Ik werk al heel lang in golf, op verschillende golfbanen, en ik heb daarbij veel ervaring opgedaan. Cijfers en data bevestigen wat ik moet doen en of ik op de goede weg ben. Met data controleer ik mijn gevoel.”

Doorzetten

Op Leeuwenbergh heeft de nieuwe manier van werken ook invloed op langetermijnplannen. Zo stellen Abma en Knott het jaarplan anders samen dan vroeger. “We reserveren aan het begin van het jaar nog steeds geld voor bepaalde projecten”, aldus Abma. “Maar nu bepalen we het waar, wanneer en hoe veel meer gedurende het jaar, op basis van metingen. In 2016 en 2017 is bijvoorbeeld veel geïnvesteerd in het droger maken van een deel van de baan, van drainage tot bezanden en zandsleuven. Dat was ook nodig, maar in 2018 zijn we preciezer gaan bezanden, daar waar het nodig is.” Knott: “Het is belangrijk om doelen vast te stellen die je wilt behalen, maar het is ook belangrijk dat je flexibel kan zijn bij het realiseren van die doelen.” Abma voegt daaraan toe: “Toen ik deze job in 2015 op me nam, had ik een visie waar ik met de baan heen wilde. De vele werkzaamheden wekten regelmatig weerstand van – soms mondige – leden. De kunst is dan om je hierdoor niet te veel te laten ontmoedigen en op het ingeslagen pad door te gaan.”

Duurzaamheid onderdeel van beleid

Leeuwenbergh is de enige golfbaan binnen de gemeentegrenzen van Den Haag. De 18-holesbaan, 45 hectare groot, is in 1988 aangelegd naar een ontwerp van architect Gerard Jol. Later volgden aanpassingen onder leiding van Alan Rijks. De club is sinds 2018 GEO-gecertificeerd. Knott en Abma zijn grote pleitbezorgers van waar GEO voor staat: bewust omgaan met natuur en milieu en maatschappelijk verantwoord ondernemen. Abma benadrukt dat duurzaamheid op een golfclub meer is dan enkele vrijwilligers in een commissie die zich er hard voor maken: “De duurzame aanpak moet bij het bestuur liggen, dat moet het dragen.” Een duurzaam beleid impliceert vervolgens dat je ernaar handelt. Abma: “In het GEO-document zijn visies vastgelegd, zoals het minimaliseren van het gebruik van water en energie en het bevorderen van de biodiversiteit. Het beleid moet hier

“Het is bij mensen niet anders, met te weinig voeding of water loop je meer kans ziek te worden”

dan ook op gericht zijn. Toch leidt dit in de praktijk nog wel tot discussies. Er zijn toch heel wat mensen die zeggen dat *het GEO-gebeuren niet moet doorslaan*. Maar je moet als bestuur niet alleen een visie hebben, je moet beleid ook uitvoeren. Om die reden is een GEO-gespecialiseerd lid van Leeuwenbergh toegevoegd aan de baancommissie.”

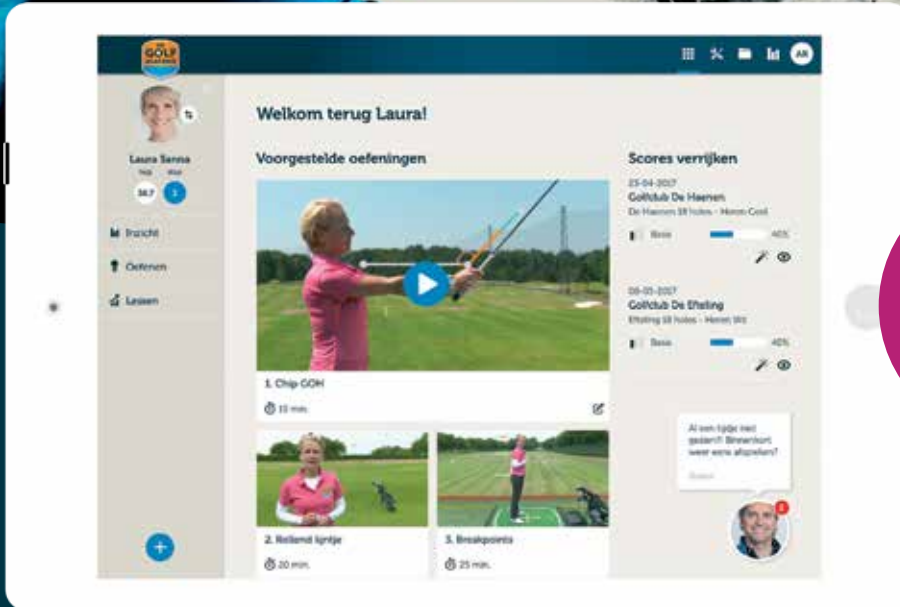
Flora en fauna

Onderdeel van GEO-certificering is aandacht voor het behoud en de ontwikkeling van de natuur. Leeuwenbergh doet veel inspanningen op dit gebied, van het zaaien van wilde bloemen tot het neerzetten van bijenkasten. Dat heeft een grote positieve invloed op het drukke stedelijk gebied waarin de golfbaan ligt. In de baan, waar ongeveer een derde is ingericht als natuur, zijn

verrassend veel flora- en faunasoorten. Er zijn ongeveer tienduizend bomen en grote planten en het aantal soorten kruiden en gewassen ligt rond de zeventig. “Er verdwijnt geen hout meer”, zegt Abma. “Van dood hout maken we takkenrillen die een schuilplaats vormen voor vogels, insecten en zoogdieren.” Dankzij de waterpartijen, gewassen, bloemen, houtrillen en waterpartijen zijn er veel insecten, vlinders en vogels; door de jaren heen zijn er meer dan zeventig vogelsoorten en meer dan 170 plantensoorten (buiten de struiken en bomen) geteld. De sloten en vijvers op de golfbaan functioneren als buffer voor Hoogheemraadschap Delfland. →



Biodiversiteit op Golfbaan Leeuwenbergh



Gratis
voor clubs,
pro's en
leden!

Actievere en betere golfers dankzij De Golf Academie



Volg de ontwikkeling van je leden met het vernieuwde dashboard



Ondersteun je leden met oefeningen aan de hand van het 9-stappenplan



Bied je pro's een tool voor lesschema's, instructie en meer interactie met leden

www.degolfacademie.nl

Een initiatief van



Hoofdsponsor van het Nederlandse golf





“Golf is voor een grote groep mensen een wandeling in de natuur, terwijl je gezellig pratend een balletje slaat”

Begrip neemt toe

Leeuwenbergh besteedt ook veel tijd en aandacht aan communicatie over duurzame stappen. Andrew heeft een blog waarin hij vertelt wat er in de baan gebeurt. “Niet een bericht dat de greens geprikt worden, maar een blog waarin dieper wordt ingegaan op verschillende greenkeepingzaken of biodiversiteit.” Een voorbeeld van een blogonderwerp uit 2018 is de langdurige droogte die tot bruingele fairways leidde. Knott: “Als je uitlegt wat er gebeurt en hoe ermee wordt omgegaan, dan leidt dat tot acceptatie. Toen de baan weer groen werd, hebben we dat ook laten zien.” Knott en de baancommissie zijn nu informatieborden met infographics aan het maken. Aan de hand van foto’s, feiten en cijfers wordt verteld over de natuur in de baan. “Ook hiermee willen we meer begrip kweken en mensen wat leren”, zegt de hoofdgreenkeeper. Communicatie leidt niet alleen tot begrip maar ook tot betrokkenheid. Dat laatste is iets waarover de vereniging niet hoeft te klagen. Knott: “Leeuwenbergh is een ledenbaan waar je onderdeel van een gemeenschap kunt zijn. Ik ben nog steeds verbaasd over het grote aantal vrijwilligers dat zich inzet. Zo is bijvoorbeeld een groot aantal bunkers geadopteerd door groepjes leden, zij houden deze bunkers netjes. Weer

anderen doen werk in de tuin. Na afloop wordt gezamenlijk een drankje gedronken, de sfeer is heel goed.” Omdat de regels rond pesticiden- en waterverbruik steeds strenger worden, is er voor golfbanen geen andere weg dan de duurzame. Toch is nog lang niet iedere golfer om, merken Abma en Knott. Abma: “Golf is begonnen in de natuur, is een spel in de natuur. Maar sommige golfers zien het liefst dat elke vierkante meter kort gemaaid wordt en dat het gras ook bij droogte donkergroen blijft en volledig vrij van klaver is. Bij hen valt de duurzame visie minder goed. Aan de andere kant is golf voor een grote groep mensen een wandeling in de natuur, terwijl je gezellig pratend een balletje slaat. Zij worden bediend met duurzaam beheer en meer biodiversiteit, de meesten vinden de bloemen en kleuren in de baan prachtig. Een deel van de leden staat er nog niet pal achter, maar de steun en het begrip voor duurzaam beheer nemen langzaam maar zeker toe.” ●