

Ben jij een grensverlegger?

Een kwalitatief onderzoek naar de motieven van de grensverlegger om actief banen te zwemmen en de aannames die hieraan ten grondslag liggen.



Auteur:

S.J.J. Rutten (Suzan)



Universiteit Utrecht

Ben jij een grensverlegger?

Een kwalitatief onderzoek naar de motieven van de grensverlegger om actief banen te zwemmen en de aannames die hieraan ten grondslag liggen.

Auteur

S.J.J. Rutten (Suzan)

Studentnummer

5639794

Email

s.j.j.rutten2@students.uu.nl

Begeleiding

Dr. N. van Amsterdam

Drs. M. Slobbe (tweede lezer)

Onderwijsinstelling

Universiteit Utrecht

Departement Bestuurs- en
Organisatiewetenschap (USBO)

Master Sportbeleid en Sportmanagement

29 juni 2017, Tilburg



Universiteit Utrecht



Voorwoord

Voor u ligt mijn masterscriptie 'Bent u een grensverlegger?' ter afronding van de Master Sportbeleid en Sportmanagement aan de Universiteit van Utrecht. Het volgen van deze master was zeker een uitdaging voor mij. Ik kan dan ook wel stellen dat ik mijn persoonlijke grenzen heb verlegd. Ik heb tijdens mijn studie geleerd om kritisch te denken en te schrijven. Daarnaast heb ik ook bij mijn stage bij de Koninklijke Nederlandse Zwembad (KNZB) veel geleerd en mezelf ontwikkeld.

Bij de KNZB heb ik me bezig gehouden met twee projecten, namelijk MijnZwemcoach en de Schoolzwemkampioenschappen. Tevens heb ik meegedacht over de visie van MijnZwemcoach voor de komende jaren en heb ik de mogelijkheid gekregen om een pilot te draaien voor een mogelijk nieuw product van MijnZwemcoach. Tot slot heb ik ook meegewerkt aan diverse interne en externe onderzoeken.

Ik heb dan ook erg veel geleerd in bij de KNZB, niet alleen inhoudelijk, maar ook heb ik mezelf ontwikkeld. Daarom wil ik graag mijn stagebegeleider, Eline de Zwart bedanken voor haar hulp en coaching die ze mij bood. Ook heeft ze mij het vertrouwen gegeven om altijd in mezelf te geloven. Tevens wil ik alle andere collega's van de afdeling Leven Lang Zwemmen bedanken voor deze leuke en leerzame tijd.

De keuze om onderzoek te doen naar het thema 'de grensverlegger', komt voort uit mijn stage werkzaamheden bij de KNZB. De KNZB stelt in haar beleidsplan dat vanwege de maatschappelijke ontwikkelingen het belangrijk is om zowel zich te richten op haar leden als op de ongebonden zwemmers. Ik had tijdens mijn stage bij de KNZB een enquête uitgezet onder de leden van MijnZwemcoach en cursisten van de borstcrawl cursus. Door de uitkomsten van deze enquêtes raakte ik steeds meer nieuwsgierig naar de ideeën, gedachten en veronderstellingen van de grensverlegger over zaken zoals gezondheid, zwemmen en presteren. Daarom heb ik ook besloten om kwalitatief onderzoek te verrichten om deze ideeën, gedachten en veronderstellingen te achterhalen.

Noortje van Amsterdam is dan ook degene die ik graag hartelijk wil danken voor al haar tips en feedback om al deze complexe veronderstellingen te achterhalen. Noortje stond altijd voor mij klaar om mij te helpen, zeker op momenten dat ik het even niet meer wist. Tot slot breng ik een woord van dank uit aan mijn zus, Wendy Rutten die kritisch met mij heeft meegedacht over allerlei zaken. Ook wil ik mijn andere zussen, vrienden en familie bedanken die mij hebben gesteund tijdens het schrijven van deze scriptie.

Ik wens u veel leesplezier.

Samenvatting

Tegenwoordig is het niet meer zo vanzelfsprekend om bij een sportvereniging te sporten als vroeger. In 2013 sportte 70% van de Nederlandse bevolking, maar slechts 27% hiervan sportte bij een sportvereniging (Breedveld, 2014; van Kalmthout en Romijn, 2013). Uit deze cijfers blijkt dat steeds meer mensen sporten in de ongebonden sporten. Bijvoorbeeld door lid te zijn van een bootcampclub of fitnesscentrum, of door te sporten met een groep vrienden. Vrije tijd wordt tegenwoordig niet meer gezien als een moment van ontspanning, maar als een race tegen de klok om binnen zo min mogelijk tijd, zoveel mogelijk dingen te doen (De Wit, 2006). Daardoor is onder mensen de behoefte ontstaan om te sporten op een plek en tijd dat het hen uitkomt.

Sportbonden zijn van origine opgericht om de belangen van hun leden te behartigen en de competities voor de sportverenigingen te organiseren. Door de teruglopende ledenaantallen komt het bestaansrecht van sportbonden onder druk te staan. Het is daarom voor de sportbonden van belang om naast hun huidige leden ook de ongebonden sporters aan zich te binden.

In 2014 waren er volgens GFK (2015) 1.200.000 potentiële banenzwemmers. De Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB) heeft deze 1,2 miljoen banenzwemmers gecategoriseerd als 'gezondheidszwemmer' of als de 'grensverlegger'. De KNZB kenmerkt de grensverlegger als iemand tussen de 18 en 65 jaar oud, die meer dan 12 keer per jaar zwemt en een duidelijk doel voor ogen heeft. Een voorbeeld hiervan is het verbeteren van de zwemtechniek of conditie of het deelnemen aan een zwemevenement.

Het doel van het onderzoek is om inzicht te verkrijgen in de betekenissen die de grensverlegger geeft aan zwemmen en de motieven die zij hebben om actief banen te zwemmen. Tevens is het doel om inzichtelijk te krijgen op welke manier discourses gebruikt worden en hoe deze van invloed zijn op hun betekenisgeving en hun motieven. Door onder 15 ongebonden banenzwemmers semigestructureerde interviews af te nemen is dit achterhaald.

Uit de resultaten blijkt dat de ondervraagde banenzwemmers uiteenlopende motieven hebben om banen te zwemmen. Het belangrijkste motief om banen te zwemmen is om gezond en fit te blijven. Ook blijkt uit de data dat de motieven om actief banen te zwemmen gestuurd worden door heersende discourses in de maatschappij. Discourses worden volgens Markula & Pringle (2006) aangeduid als de huidige heersende opvattingen in de samenleving. Deze opvattingen worden in de maatschappij als "normaal" gezien, als een vanzelfsprekendheid.

De motieven die de ondervraagde banenzwemmer hebben om actief banen te zwemmen worden sterk beïnvloed door het gezondheidsdiscours, het schoonheidsideaal en het discours over plezier in de sport. Het prestatiediscours beïnvloedt de ondervraagde banenzwemmers wel in de manier waarop men sport, maar het prestatiediscours vormt niet de aanleiding om te gaan sporten.

Tot slot worden er in dit onderzoek aanbevelingen gedaan hoe de KNZB, maar ook andere sportbonden, ongebonden sporters aan zich kunnen binden.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting	3
Inhoudsopgave	4
1. Inleiding.....	6
1.1 Maatschappelijke context	6
1.2 Bestuurlijke context	7
1.3 Organisatorische context	8
1.4 Probleemstelling	9
1.5 Doelstelling	10
1.6 Vraagstelling	10
1.7 Belangrijke begrippen.....	10
1.8 Relevantie.....	11
1.9 Leeswijzer.....	12
2. Theoretisch kader.....	13
2.1 Betekenisgeving	13
2.2 Discoursen	14
3. Literatuurstudie.....	17
3.1 De grensverlegger.....	17
3.2 Motieven om te sporten	18
3.3 Gezondheidsdiscours	19
3.4 Schoonheidsideaal	21
3.5 Prestatiediscours.....	22
3.6 Discours over plezier in sport	24
4. Methodologie	25
4.1 Kritische, interpretatieve benadering	25
4.2 Rol van de onderzoeker	25
4.3 Dataverzameling.....	26
4.4 Onderzoekspopulatie	28
4.5 Data-analyse.....	29
4.6 Betrouwbaarheid en validiteit	29
5. Resultaten	31
5.1 Altijd volle bak ervoor gaan!.....	31
5.2 Ik moet dit kunnen!	34
5.3 Een gezonde levensstijl is genoeg bewegen en gezond eten	38
5.4 Zwemmen is goed voor je.....	41

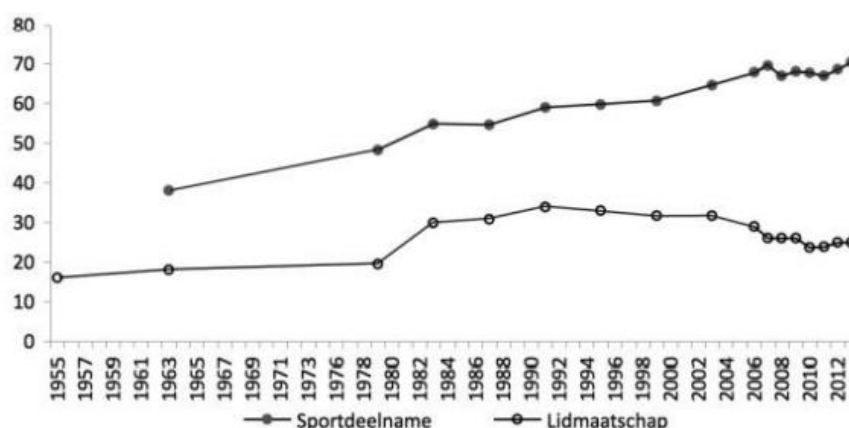
5.5 Ik zwem om mijn figuur te behouden of te verbeteren.....	46
6. Conclusies	50
7. Discussie en vervolgonderzoek.....	54
8. Aanbevelingen voor de KNZB	56
9. Literatuurlijst.....	58
Bijlage 1: topic list.....	62
Bijlage 2: overzicht respondenten.....	64
Bijlage 3: codeboom	65

1. Inleiding

De inleiding van dit onderzoek wordt beschreven aan de hand van drie verschillende perspectieven, namelijk de maatschappelijke, bestuurlijke en organisatorische context. Vervolgens wordt de probleemstelling besproken en hieruit vloeit de doelstelling van het onderzoek met de bijpassende deelvragen. Ten slotte worden de belangrijkste begrippen en de relevantie van dit onderzoek toegelicht.

1.1 Maatschappelijke context

Vroeger was het heel gebruikelijk om te sporten bij een sportvereniging. Echter is dat tegenwoordig niet meer vanzelfsprekend. Uit figuur 1 blijkt dat de ledenaantallen bij de sportbonden sinds 2002 teruglopen. Echter blijkt uit onderstaande tabel dat de sportparticipatie in Nederland daarentegen wel stijgt. Dit is te verklaren door de opkomst van fitness in de commerciële sector en de toename van de participatie in vormen van ongebonden sport (Boven, Slender, Wiggers, 2014). In 1979 beoefende 48% van de Nederlandse bevolking een sport, in 1999 was dit 61% en in 2013 was de sportdeelname 70%. Van deze 70% gold voor slechts 27% dat dit bij een sportvereniging was (Breedveld, 2014; van Kalmthout en Romijn, 2013). Uit deze cijfers blijkt dat mensen vaker sporten in een anders-georganiseerd verband, zoals individueel of met een klein groepje vrienden of men sport bij een commerciële aanbieder, zoals een bootcampclub of een fitnessclub.



Figuur 1. Bron: Sportdeelname en lidmaatschap sportverenigingen 1955-2014 (Breedveld, et al. 2014)

Een verklaring hiervoor is dat er een verandering heeft plaatsgevonden in hoe mensen hun vrije tijd invullen (Hagen, Terheggen & Ooijen, 2012). Moens (in de Wit, 2006) stelt dat mensen het gevoel hebben te weinig tijd te hebben voor de dingen die we zouden moeten of willen doen. Vrije tijd wordt vaak niet gezien als een moment van ontspanning, maar als een race om binnen zo kort mogelijke tijd, zoveel mogelijk dingen te doen (De Wit, 2006). Hierdoor is het ook niet opmerkelijk dat er behoefte is ontstaan om te sporten op het moment dat het iemand uitkomt, zodat men op deze manier zijn / haar vrije tijd zo optimaal mogelijk kan benutten.

Snabel (2004) duidt vijf verschillende processen aan, die bijdragen aan veranderingen in de maatschappij. Deze vijf processen bestaan uit de 5 I's, namelijk individualisering, informatisering, intensivering, internationalisering en informalisering. Volgens Hagen et al. (2012) dragen de veranderingen van waarden in de 5 I's bij aan de behoefte om te

sporten in losse verbanden, passend bij zijn/haar eigen levensritme. De verandering in de individualisering heeft ertoe geleid dat men niet wil behoren tot de massa, maar juist uniek wil zijn. Vanuit deze gedachte gaat men op zoek naar maatgericht en een flexibel sportaanbod dat past bij zijn/haar eigen wensen (Sport-koepel, 2017).

Ook uit het proefschrift van Van der Roest (2015) blijkt dat sportconsumenten tegenwoordig andere verwachtingen hebben. Hij spreekt over de consumentistische houding van de sporter. Sportconsumenten stellen zich onafhankelijk op ten opzichte van sportverenigingen, men wil namelijk een sportaanbod op maat. Daarnaast is de sportconsument minder betrokken bij de sportvereniging, men wil niet meer graag vrijwilligerswerk verrichten, iets wat bij een vereniging wel vaak moet. Ten slotte kijkt de sportconsument kritisch naar de kwaliteit van de dienstverlening en de contributie die hij/zij hiervoor betaalt. Indien de sportconsument ontevreden is over het aanbod, zal hij/zij vertrekken. Dit legt druk op de sportverenigingen, om met het teruglopende ledenaantallen en vrijwilligers, toch te blijven voortbestaan.

Veel onderzoekers stellen zelfs dat de traditionele sportvereniging als organisatievorm zijn langste tijd heeft gehad (Broeke, 2011; Schoenmaker, 2014 in Boven, et al. 2014) of dat de sportverenigingen in ieder geval geprofessionaliseerd zouden moeten worden (Janssens, 2011; Raateland, 2012 in Boven, et al. 2014). Volgens Janssens (2011, in Boven, et al. 2014) zouden verenigingen onvoldoende in staat zijn om in te spelen op de individualisering, zijn verenigingen onvoldoende klantgericht en bieden te weinig verenigingen een flexibel sportaanbod aan. Het aantal verenigingen in Nederland is dan ook al teruggelopen van 30.000 in 1996 naar minder dan 25.000 in 2014 (Boven, et al. 2014).

1.2 Bestuurlijke context

Naast de invloed die de veranderende sportconsument heeft op sportbonden en sportverenigingen, oefent ook de overheid invloed uit op beiden.

In de Rijksbegroting 2017, sport en bewegen van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) worden de doelstellingen op het gebied van sport toegelicht. De algemene doelstelling vanuit het VWS luidt:

“Een sportieve samenleving waarin voor iedereen passende en veilige sport- en beweegmogelijkheden aanwezig zijn en waarin uitblinken in sport wordt gestimuleerd.” (VWS, 2016)

Volgens het VWS ligt er een maatschappelijke betekenis ten grondslag aan sport. Zo draagt sport volgens hen bij aan een belangrijke mate van gezondheid, aan het verbeteren van leefbaarheid en veiligheid, sociale samenhang en integratie, aan het verbeteren van schoolprestaties en het verminderen van schooluitval (VWS, 2016).

Naast bovenstaande algemene doelstelling wil het VWS samenwerking bevorderen tussen partijen uit verschillende sectoren, zodat op lokaal niveau passende en veilige sport- en beweegmogelijkheden tot stand komen.

De invloed van het beleid van VWS is terug te zien in de sportagenda 2017+ van NOC*NSF. Dit zie je terug in de onderstaande ambities en de uitdagingen die NOC*NSF heeft opgesteld in de sportagenda voor zichzelf en de sportbonden.

“Voor alle overige sporters, van alle niveaus, werken we continue aan passend sportaanbod. Gericht op de behoefte van de sporter, waarbij sportplezier voorop staat (sport als doel!) met een hoge sportparticipatie als effect.” (NOC*NSF, 2016 p. 7)

“Om de sportomstandigheden te verbeteren, werken we samen met andere sectoren. Enerzijds om met hun kennis en knowhow onze eigen omstandigheden verder te optimaliseren, anderzijds om onze infrastructuur in te zetten t.b.v. doelstellingen van andere sectoren (sport als middel!). Wederzijdse toegevoegde waarde is cruciaal en leidend.” (NOC*NSF, 2016, p. 7)

De bovenstaande ambities en uitdagingen van NOC*NSF komen overeen met de doelstellingen die het VWS heeft gesteld. Hierdoor blijkt dat VWS invloed uitoefent op NOC*NSF, sportbonden en sportverenigingen. Daarnaast heeft NOC*NSF ook een grote invloed op sportbonden. NOC*NSF verdeelt namelijk de subsidies over de ingediende subsidieaanvragen van de sportbonden. De subsidies aan de sportbonden worden onder andere toegekend op basis van het meerjarenbeleidsplan, de jaarbegroting en het aantal leden (NOC*NSF, 2016). Daarom is het voor sportbonden van belang om hun meerjarenbeleidsplan af te stellen op het beleid van NOC*NSF en het VWS, om op deze manier meer subsidiegelden binnen te halen.

1.3 Organisatorische context

De veranderde sportbehoefte van de consument legt naast de sportvereniging, ook veel druk op NOC*NSF en sportbonden. Dit blijkt uit de sportagenda 2017+ van NOC*NSF:

“NOC*NSF en sportbonden zullen zich fundamenteel moeten aanpassen aan de veranderende marktomstandigheden. Als we niets doen loopt het huidige systeem vast.” (p. 6)

Sportbonden moeten volgens NOC*NSF ook de sporters aan zich binden die niet bij een vereniging actief zijn.

“We staan voor de uitdaging om zoveel mogelijk mensen actief en duurzaam te laten genieten van sport, ongeacht of dat in georganiseerd verenigingsverband gebeurt, in een ander (individueel) verband, via partnerships met andere aanbieders of hoe dan ook.” (NOC*NSF, 2016 p. 6)

Echter blijkt dat sportbonden erg zoekende zijn in de manier hoe zij deze individuele sporter aan zich moeten binden. Theo Fledderus, directeur van Judo Bond Nederland stelde in een nieuwsbericht op SportKnowHow de vraag, hoe een individuele sport zorgt voor langdurige betrokkenheid van de sporters en of er varianten in lidmaatschapsvormen zijn die beter passen dan het traditioneel lidmaatschap. Paul Sanders, directeur van de Koninklijke Nederlandse Schaats Bond, reageerde: *“je stelt deze vraag aan een directeur van een bond die exact met dezelfde vraag worstelt.”* (Sportknowhow, 2012).

Mede door de veranderde sportconsument heeft NOC*NSF en haar aangesloten sportbonden besloten om een transitieteam te initiëren. De taak van het transitieteam is om veranderingen in de sportsector te realiseren die aansluiten bij de veranderende sportsector. Een van de uitgangspunten hierbij is, dat de sport niet langer iets is van de

instituties (o.a. sportbonden), maar van de sporter zelf. Het transitieteam, samen met de sportbonden en NOC*NSF, staan voor de uitdaging om de toegevoegde waarde van bonden duidelijk te maken aan de ongebonden sporter.

Door verschillende 'wapenfeiten' te gaan realiseren, hoopt het transitieteam de sport in Nederland anders te gaan organiseren. Een van de wapenfeiten wat het transitieteam wil organiseren, is het 'Sportify'. Met dit digitale hulpmiddel kunnen sporters steeds meer zelf bepalen wat voor een sport ze op hun eigen gekozen tijdstip willen beoefenen. Volgens Luyendijk (2017) is deze transitie hard nodig in deze snel veranderende samenleving, die meer dan ooit wordt bepaald door snelle technologische ontwikkelingen die ook van invloed zijn op de sportbeoefening. Denk hierbij ook aan de apps zoals Strava en Runkeeper, waarmee hardlopers en wielrenners onder andere afstanden, routes en tijden kunnen vastleggen.

De verschillende wapenfeiten van het transitieteam hebben naar verwachting ook weer invloed op hoe de sport in Nederland wordt georganiseerd. Ook zal hierdoor de rol van de ongebonden sporter en de sportbonden mogelijk een andere vorm aannemen.

1.4 Probleemstelling

Sportbonden zijn van origine opgericht om belangen van hun leden te behartigen en de competities voor de sportverenigingen te organiseren. Echter komt het bestaansrecht van de sportbonden onder druk te staan door de afnemende ledenaantallen bij sportverenigingen. Hierdoor zijn sportbonden op zoek naar manieren om niet alleen de belangen te behartigen van hun leden, maar van alle liefhebbers die hun sport beoefenen. Op deze manier gaan bonden zich richten op twee doelgroepen, namelijk verenigingsleden en ongebonden sporters (sporters die geen lid zijn van een sportvereniging). Op deze manier kunnen sportbonden toch voort blijven bestaan.

Net als de judobond en de schaatsbond heeft ook de zwembond de ambitie om iedere zwemmer in Nederland aan zich te binden.

“Wij willen alle Nederlanders bereiken, die incidenteel of regelmatig zwemmen, maar geen lid zijn van een zwemvereniging. Met hen wil de KNZB graag 'een levenslange band' opbouwen. [...] Dit betekent dat de KNZB haar scope moet verbreden. Overigens zonder haar basis, de verenigingen en hun leden, te verlaten.” (KNZB, 2017, p. 4)

De KNZB heeft binnen de breedtesport vijf soorten zwemmers gecategoriseerd, namelijk lezswemmer, funzswemmer, gezondheidszwemmer, wedstrijdportier en grensverlegger (Mouter, 2016). Onder de categorie lezswemmer, worden alle kinderen die zwemles volgen gecategoriseerd. De funzswemmer bestaan voornamelijk uit gezinnen of kinderen die naar het zwembad gaan om een gezellig dagje uit te hebben, zij zwemmen als het ware voor de 'fun'. De gezondheidszwemmer wordt binnen de KNZB gedefinieerd als iemand die rustig banen zwemt om zijn/haar gezondheid te verbeteren. Dit zijn voornamelijk 60-plussers. De wedstrijdportier is de sporter die deelneemt aan een competitie van de KNZB. De grensverlegger is (kortgezegd) de actieve banenzwemmer tussen de 18 en 65 jaar oud, die zijn/haar conditie of techniek wil verbeteren.

Uit onderzoek van GFK (2015) naar de sportdeelname in Nederland blijkt dat 5% van de Nederlandse bevolking in 2014 vaker dan 12 keer per jaar heeft banen gezwommen, waarvan 2% meer dan 40x per jaar. Omgerekend zou dit 840.000 en 336.000

zwemmers zijn. Tevens blijkt dat er in 2014, 1.200.000 potentiële banenzwemmers zijn (GFK, 2015). Deze 1,2 miljoen mensen kunnen volgens de KNZB gecategoriseerd worden als de 'gezondheidszwemmer' of als de 'grensverlegger'. De omvang van deze groep is erg groot in vergelijking met het huidige aantal leden van de KNZB in 2014, namelijk 132.669 (KNZB, 2015).

Aangezien de KNZB de ambitie heeft om met iedere zwemmer een levenslange band op te bouwen, is het van belang om onderzoek te verrichten naar de banenzwemmer. In dit onderzoek is ervoor gekozen om alleen de 'grensverlegger' te onderzoeken, aangezien er al eerder onderzoek is verricht naar de 'gezondheidszwemmer'.

1.5 Doelstelling

Het doel van het onderzoek is om inzicht te verkrijgen in de betekenissen die de grensverlegger geeft aan zwemmen en de motieven die zij hebben om actief banen te zwemmen. Tevens is het doel om inzichtelijk te krijgen op welke manier discourses gebruikt worden en hoe deze van invloed zijn op hun betekenisgeving en de motieven van de grensverlegger om actief banen te zwemmen.

1.6 Vraagstelling

De centrale vraagstelling van dit onderzoek luidt:

Welke betekenissen geven grensverleggers aan actief banenzwemmen en welke aannames liggen hieraan ten grondslag?

Deelvragen

1. Wat voor motieven hebben grensverleggers om actief banen te zwemmen?
2. Welke discourses beïnvloeden grensverleggers in hun motieven om banen te zwemmen?
3. Identificeert de actieve banenzwemmer zich met de omschrijving die de KNZB geeft aan grensverleggers?

1.7 Belangrijke begrippen

• **Grensverlegger**

De grensverlegger is een ongebonden zwemmer, wat inhoudt dat hij of zij niet lid is van een zwemvereniging. "Het doel van deze zwemmer is het verleggen van sportieve grenzen, trainen voor een evenement en het verbeteren van de zwemtechniek" (Zwart, 2016, p.1¹). De doelgroep bestaat uit mannen en vrouwen tussen de 18 en 65 jaar die meer dan 12 keer per jaar banen zwemmen. In paragraaf 3.1 wordt deze definitie van grensverlegger uitgebreider toegelicht.

• **Discours:**

Een discours is een heersende opvatting in de samenleving (Markula & Pringle, 2006). Dit begrip wordt verder toegelicht in paragraaf 2.3. Deze opvattingen worden in de maatschappij als "normaal" gezien, een vanzelfsprekendheid. Volgens Foucault (1977) beïnvloeden discourses het gedrag van mensen. Daarnaast suggereren Edwards & Skinner (2009) dat er binnen een bepaalde context meerdere discourses gelijktijdig

¹ Deze bron is geraadpleegd via de werkbestanden van de KNZB en daardoor niet publiekelijk toegankelijk.

kunnen heersen en die elkaar tevens kunnen tegenspreken. In dit onderzoek zal achterhaald worden welke invloed discourses hebben op de betekenisgeving van zwemmen en op de motieven om actief banen te zwemmen.

- **Betekenisgeving:**

Hoe de werkelijkheid wordt geconstrueerd door een individu. Mensen geven, op basis van wat zij hebben meegemaakt, betekenis aan bepaalde gebeurtenissen en situaties. De betekenissen die men ergens aan geeft, verschillen daarom van persoon tot persoon en zijn subjectief. Het proces van betekenisgeving start bij de betekenisgever en wordt continu beïnvloed door zijn omgeving of door interactie met anderen (Weick, 1995).

- **(Banen)zwemmen**

In dit onderzoek wordt er zowel gesproken over zwemmen als over banenzwemmen. In beide gevallen wordt er banenzwemmen bedoeld.

1.8 Relevantie

Hieronder zal toegelicht worden waarom dit onderzoek maatschappelijk en wetenschappelijk relevant is om uit te voeren.

Maatschappelijke relevantie

Het onderzoek is maatschappelijk relevant, omdat steeds meer sportbonden voor de uitdaging staan om naast hun huidige leden, ook de ongebonden sporter aan zich te binden. Dit onderzoek richt zich op de actieve banenzwemmer, maar de resultaten van dit onderzoek kunnen ook voor andere actieve ongebonden sporters van toepassing zijn. Bijvoorbeeld voor actieve individuele hardlopers, wielrenners, schaatsers, vechtsporters etcetera. Door inzicht te creëren in de betekenisgeving die de actieve ongebonden sporters geven aan hun motieven om te sporten, zijn sportbonden beter in staat om deze actieve ongebonden sporters aan zich te binden. Tevens zal dit onderzoek uitwijzen van welke discourses de actieve ongebonden sporter gebruikt maakt, waardoor sportbonden beter in staat zijn om in te spelen op deze discourses. Hierdoor kunnen sportbonden naast hun huidige leden ook meer actieve ongebonden sporters aan zich binden.

Ten slotte brengt een discoursanalyse in- en uitsluitingsprocessen aan het licht. In dit onderzoek wordt getracht te achterhalen welke groepen mensen worden in- en uitgesloten. In dit onderzoek zal daarom geanalyseerd worden in welke mate iemand zich een actieve banenzwemmer en grensverlegger voelt. Op basis van deze informatie kan de KNZB een (nieuwe) strategie bepalen door ook met deze 'uitgesloten groep', ook een levenslange band op te bouwen.

Wetenschappelijk relevantie

In dit onderzoek wordt gekeken welke betekenissen de grensverleggers geven aan zwemmen en waar deze betekenissen vandaan komen.

Er is nog niet eerder wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de motieven van ongebonden banenzwemmers om actief banen te zwemmen. Wel is er eerder onderzoek gedaan naar de motieven van algemene sporters (Elling, 2013) en van masterzwemmers (Allender, Cowburn, Foster, 2006), maar niet specifiek van de ongebonden actieve banenzwemmer.

Daarnaast gaat dit onderzoek ook in op de verschillende heersende discourses in de maatschappij en op welke manier deze gebruikt worden. Door vele onderzoekers, onder andere door Lee en MacDonald (2010), Clark (2015), Tinning (1995) en Cashdan (1995)

is er onderzocht verricht naar de dominante discourses die er heersen in de westerse landen en welke invloed deze heeft op diverse doelgroepen. Echter is er nog niet eerder onderzocht hoe de actieve banenzwemmer gebruik maakt van deze dominante discourses.

1.9 Leeswijzer

Dit onderzoek is als volgt opgebouwd. In het volgende hoofdstuk wordt het theoretisch kader toegelicht. Concepten over betekenisgeving en discourses komen hier aan bod. In hoofdstuk 3 worden de verschillende soorten discourses toegelicht, namelijk het gezondheidsdiscours, het schoonheidsideaal en het prestatiediscours. Hoofdstuk 4 behandelt de methodologie. Hierin staat beschreven hoe het onderzoek wordt uitgevoerd. De resultaten worden in hoofdstuk 5 gepresenteerd, waarin ook een koppeling naar de literatuurstudie wordt gemaakt. Empirische voorbeelden worden aan inzichten uit de theorie gekoppeld. Tevens wordt bekeken of de empirie nieuwe inzichten oplevert voor de bestaande literatuur. Hoofdstuk 6 presenteert de conclusie, waarin antwoord wordt gegeven op de centrale vraag en de bijbehorende deelvragen. Het onderzoek wordt afgesloten met een discussie (hoofdstuk 7) en de aanbevelingen voor de KNZB (hoofdstuk 8).

2. Theoretisch kader

Nadat in het vorige hoofdstuk de probleemstelling, het doel en de relevantie van dit onderzoek zijn beschreven, wordt in dit hoofdstuk het conceptuele kader geschetst. In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van twee verschillende theoretische concepten. In paragraaf 2.1 wordt het eerste theoretische concept toegelicht, namelijk betekenisgeving, een concept geïntroduceerd door Weick (1995). In paragraaf 2.2. wordt het tweede concept toegelicht, namelijk discours, een concept geïntroduceerd door Foucault (1977).

2.1 Betekenisgeving

Weick (1995) heeft een theorie ontwikkeld om inzichtelijk te maken hoe mensen betekenis geven. Mensen geven betekenis aan gebeurtenissen en situaties op basis van wat zij in hun verleden hebben meegemaakt. Afhankelijk van de context (*frame*) waarin een individu verkeert, wordt bepaald of iemand een bepaald signaal (*cues*) oppikt of niet. In dit onderzoek wordt achterhaald welke *cues* in het *frame* van zwemmen worden opgepikt en hoe die bijdragen aan de betekenisgeving van mensen. Weick (1995) stelt tevens dat betekenisgeving zowel gaat over het interpreteren van de omgeving, als over het handelen naar aanleiding van de interpretatie. In dit onderzoek wordt ook bekeken hoe *cues* door de grensverlegger worden geïnterpreteerd en wordt er gekeken of er gehandeld wordt naar aanleiding van deze interpretaties.

Weick heeft in zijn boek "Sensemaking in organizations (1995)", zeven karakteristieken beschreven van betekenisgeving. Hieronder worden de zeven karakteristieken van betekenisgeving genoemd.

1. Grounded in identity construction:

Betekenisgeving wordt bepaald door de betekenisgever. Oftewel, de betekenis die iemand geeft aan iets, wordt bepaald door wie je bent of wie je wil zijn. Maar ook de identiteit van een persoon bepaalt wat deze ziet. In dit onderzoek is het mogelijk dat mensen anders betekenisgeven aan zwemmen, of het behalen van persoonlijke doelen, omdat iemand zich identificeert als een matige zwemmer en iemand anders zichzelf identificeert als een goede zwemmer.

2. Retrospective

Betekeningen die men geeft, worden mede bepaald door gebeurtenissen uit het verleden. Ervaringen die mensen hebben opgedaan in het verleden, bepalen de betekeningen die mensen geven in het heden. Iedere zwemmer heeft zijn eigen verleden en eigen ervaringen opgedaan met sporten en zwemmen. Het is mogelijk dat bepaalde respondenten ook negatieve ervaringen hebben met zwemmen en andere respondenten alleen positieve ervaringen hebben met zwemmen. Gedurende dit onderzoek wordt gekeken of gebeurtenissen uit het verleden invloed hebben op de betekeningen die de grensverlegger geeft aan zwemmen.

3. Enactive of sensible environments

Volgens Weick is ook de omgeving van invloed op betekenisgeving. Betekenisgeving komt tot stand door interacties met de omgeving. De omgeving heeft invloed op de betekenis die een betekenisgever geeft, maar ook de betekenisgever heeft weer invloed op de omgeving. Hierbij gaat het niet alleen om het interpreteren van de omgeving, maar ook om het handelen naar aanleiding van deze interpretaties. Hierdoor reageren

actoren niet alleen, maar produceren ze ook. Tijdens dit onderzoek wordt achterhaald of hun interpretatie over de omgeving en hun hieruit volgende handelingen, van invloed zijn op de betekenis die men geeft. De betekenis die de grensverlegger geeft aan zwemmen, wordt dus bepaald door diens omgeving, oftewel het gehele zwemcomplex inclusief de kleedkamers en douches, toezichthouders, ander personeel en andere zwemmers.

4. Social

De vierde karakteristiek is het sociale aspect. De constructie en interpretatie van situaties komen tot stand tijdens interactie tussen mensen. De betekenissen van individuen worden bepaald door zijn/haar sociale omgeving. De sociale omgeving bestaat uit vrienden, familie, kennissen, maar kan ook bestaan uit de media. De media promoot beelden over slankheid (Groesz, Levine, Murnen, 2001) en creëert hiermee een beeld hoe iemand eruit 'zou moeten zien'. Daarom zal tijdens het interview ook ingegaan worden op de vraag of men bepaalde ideeën heeft hoe een zwemmer of grensverlegger eruit 'hoort' te zien. Daarnaast zal er ook ingegaan worden op de invloed van betekenisgeving door familie, vrienden en kennissen.

5. Ongoing

Betekenisgeving is een continu proces en wordt beïnvloed door ervaringen en interacties. Doordat mensen nieuwe ervaringen opdoen en veel interacties hebben met andere mensen, verandert ook hun betekenisgeving. Ook is de leeftijd van een individu van invloed op hun betekenisgeving. Hierdoor is het mogelijk dat jongere zwemmers geheel andere betekenissen geven aan zwemmen dan oudere zwemmers. Echter is het ook mogelijk dat twee jongere zwemmers totaal andere betekenissen geven aan zwemmen vanwege hun opgedane ervaringen. Gedurende dit onderzoek wordt bekeken of betekenissen na verloop van tijd veranderd zijn.

6. Focused on and by extracted cues

Ieder individu wordt dagelijks geconfronteerd met veel *cues* (signalen) uit zijn of haar omgeving. Men ontvangt zoveel *cues* dat slechts een selectie van deze *cues* wordt opgepikt, afhankelijk van de omstandigheden of de context waarin iemand verkeert. De context bepaalt welke *cues* er zijn en welke worden opgepikt door het individu. In dit onderzoek wordt gekeken welke *cues* door de grensverlegger worden opgepikt binnen *het frame* zwemmen.

7. Driven by plausibility rather than accuracy

Tot slot stelt Weick (1995) dat betekenisgeving eerder gedreven wordt door plausibiliteit dan door nauwkeurigheid. Mensen zijn meer gericht op een logisch en aannemelijk beeld van een situatie, dan op een gedetailleerde analyse ervan. Binnen dit onderzoek wordt bekeken of de grensverlegger aannames heeft op basis van plausibiliteit of op basis van nauwkeurigheid.

2.2 Discoursen

Discoursen worden door Foucault (1977) gedefinieerd als heersende en dominante opvattingen in de maatschappij. Deze opvattingen worden in de maatschappij als "normaal" gezien, een vanzelfsprekendheid. Foucault (in Calhoun, Gerteis, Moody, Pfaff & Virk, 2012) stelt echter dat deze opvattingen subjectief en sociaal geconstrueerd zijn. Knoppers (2006) geeft in haar onderzoek een duidelijk voorbeeld van een dominant discours over uiterlijk dat heerst onder Nederlandse jongeren begin 21^{ste} eeuw. Knoppers

schrijft: "Dit betekent dat het ideale lichaam van vrouwen er eigenlijk niet als Aphrodite uit mag zien, maar als een sportief lichaam met relatief weinig lichaamsvet, gespierd maar niet te gespierd en met een bepaalde heteroseksuele aantrekkelijkheid" (Knoppers, 2006, p. 22). In dit discours komt naar voren dat een slank en sportief lichaam voor westerse vrouwen als 'normaal' wordt geconstrueerd.

Discoursen maken vormen van in- en uitsluiting zichtbaar. Mensen die niet voldoen aan de heersende opvattingen worden buitengesloten en gemarginaliseerd. Deze groep wordt gedefinieerd als 'abnormaal', aangezien zij niet voldoen aan de heersende norm. Juist de mensen in een bepaalde ruimte (omgeving) die afwijken van de norm vallen op en worden beoordeeld op hun afwijking van de norm. De mensen die 'normaal' zijn, zijn als het ware onzichtbaar in deze ruimte (Puwar, 2004).

Discoursen creëren dus een bepaald beeld, een perceptie van de sociale werkelijkheid. Deze perceptie heeft ook invloed op de betekenissen die mensen ergens aan geven. Door deze perceptie van de sociale werkelijkheid is het mogelijk dat mensen zichzelf anders identificeren. Naar verwachting zullen respondenten daarom andere ideeën hebben over hoe zij zichzelf identificeren als zwemmer. Mogelijkerwijs voelt men zich geen echte zwemmer en grensverlegger, omdat zij niet voldoen aan de ideeën die volgens hen passen bij een zwemmer en grensverlegger. Dit wordt dan veroorzaakt doordat zij een andere perceptie hebben van de sociale werkelijkheid. In dit onderzoek zal bevestigd worden of de respondenten zich identificeren als een zwemmer en een grensverlegger.

Volgens Foucault (1977) zijn discoursen machtig, omdat ze mensen kunnen sturen in hun gedrag. Hierdoor is het mogelijk dat vrouwen hun eetpatroon aanpassen, om af te vallen en te kunnen voldoen aan de norm van een slank en sportief lichaam. Volgens populair tijdschrift Libelle lijnen vrouwen ruim 6200 dagen in hun leven, omgerekend zeventien jaar (Sterken, 2015). Dit is een goed voorbeeld van hoe vrouwen meewerken aan de instandhouding van dit discours. Foucault (1977) duidt deze instandhouding aan met het begrip: disciplinaire macht. Disciplinaire macht is de macht die wordt uitgeoefend op individueel niveau (Foucault, in Calhoun et al., 2012). Bij disciplinaire macht gaat men zichzelf normaliseren, om zoveel mogelijk te voldoen aan de heersende normen. Echter worden mensen niet gedwongen om te voldoen aan de heersende norm. Discoursen zijn geen harde eisen maar eerder zachte regels die desondanks wel degelijk grote invloed kunnen hebben op het handelen van mensen.

Een begrip dat aansluit bij disciplinaire macht is het Engelse begrip *technologies of the self*. *Technologies of the self* is als het ware een vorm van zelfreflectie op het dominante discours. Door deze zelfreflectie kan er kritisch gekeken worden naar het discours. Daarna kan iemand besluiten om mee te gaan in het dominante discours of er weerstand tegen te bieden. Als deze zelfreflectie niet heeft plaatsgevonden, wordt dit aangeduid met het begrip: *technology of dominance*. Bij *technology of dominance* treedt de macht op van buitenaf en is men zich niet bewust van het feit dat deze macht bestaat. Bij *technologies of the self* is men zich bewust van het heersende discours en besluit men bewust of men meedoet aan dit heersende discours of zich er tegen verzet. Het proces van *technologies of the self* ontstaat dus vanuit het individu, van binnenuit. Een voorbeeld van de macht van het discours is dat een individu bewerkingen aan zijn eigen lichaam of ziel uitvoert om een zeker mate van blijdschap, perfectie, wijsheid, puurheid en onsterfelijkheid te bereiken (Foucault, 1988).

Naast de disciplinerende werking die een individu zelf bewerkstelt, is het ook mogelijk dat mensen elkaar gaan disciplineren. Foucault (1977) gebruikt de metafoer van de Panopticum om dit duidelijk te maken. De Panopticum is een gevangenis, waarbij er in het midden een toren staat, die licht schijnt op de gevangenen die rondom deze toren gebouwd staan. De gevangenen kunnen hierdoor niet zien of er een bewaker aanwezig is in de toren, omdat ze niet tegen het licht kunnen inkijken. Hierdoor hebben de gevangenen het gevoel dat ze altijd onder toezicht staan, ongeacht of er een bewaker in de toren aanwezig is of niet. Mensen worden in het dagelijks leven continu geobserveerd door anderen, ze staan als het ware onder toezicht. Dit duidt Foucault (1977) aan met het begrip *surveillance*. Zeker in het zwembad staan mensen continu onder toezicht. "A swimming pool lays itself out as a large field of visibility" (Markula & Pringle, 2006, p. 79). In een zwembad draagt men maar beperkt kleding en dit zit vaak strak om iemands lichaam, waardoor het gehele lichaam zichtbaar is. Er is continu toezicht van toezichthouders, toeschouwers en andere zwemmers. Daarnaast zijn er vaak ook (onderwater)camera's aanwezig in het bad die alles vastleggen wat er gebeurt. Een zwemmer wordt daardoor blootgesteld aan constante, soms onzichtbare observaties die een disciplinaire werking kunnen hebben. Foucault (1991) duidt dit aan met het begrip, 'the gaze'.

Tijdens de interviews zal bevestigd worden of de respondenten andere zwemmers tijdens het zwemmen observeert. Tevens zal gevraagd worden naar wat voor soort mensen zij kijken, mensen die juist voldoen aan de norm van een perfect westers lichaam of juist afwijken van deze norm. Daarnaast zullen respondenten bevestigd worden of zij het idee hebben zelf onder *surveillance* te staan en wat dit met hen doet. Hierdoor wordt getracht te achterhalen of mensen geneigd zijn zich te disciplineren naar de norm, om op deze manier beschouwd te worden als 'normaal', waardoor men niet langer opvalt in de ruimte. Op deze manier worden de respondenten dus indirect bevestigd of de *surveillance* een disciplinerende werking heeft op hen, oftewel of er voor hen sprake is van 'the gaze'.

De begrippen discours, disciplinaire macht en surveillance worden indirect bevestigd om op deze manier opvattingen te achterhalen die ten grondslag liggen aan de betekenissen die men geeft aan zwemmen. Tevens wordt er gekeken naar de machtswerking van discourses op de motieven van de grensverlegger om actief banen te zwemmen. Er wordt in dit onderzoek ook bestudeerd wanneer er sprake is van *technologies of dominance* of van *technologies of the self* bij de opvattingen die de grensverleggers hanteren.

3. Literatuurstudie

In het vorige hoofdstuk staat het proces van betekenisgeving en de machtswerking van discoursen beschreven. De literatuurstudie start met een uitgebreide beschrijving van de grensverlegger (paragraaf 3.1). Vervolgens worden de verschillende motieven om te sporten en zwemmen beschreven (paragraaf 3.2). In paragraaf 3.3 worden de verschillende discoursen over gezondheid, uiterlijk, presteren en plezier toegelicht.

3.1 De grensverlegger

De grensverlegger is een benaming voor een groep banenzwemmers die de KNZB wil bedienen. Een zwemmer wordt door de KNZB gecategoriseerd als grensverlegger als hij of zij voldoet aan de volgende drie eisen (Zwart, 2016)²:

- Hij of zij is tussen de 18 en 65 jaar.
- Hij of zij zwemt minstens twaalf keer per jaar. Het liefst wekelijks.
- Hij of zij heeft een duidelijk doel voor ogen waarom hij of zij zwemt. Hij/zij is gemotiveerd om zijn of haar persoonlijke grens te verleggen. Deze doelen die zij stellen hebben vaak te maken met verbetering van de zwemtechniek of de conditie. Daarnaast is het ook mogelijk dat hij/zij deelneemt aan een triatlon of andere (open water) wedstrijd.

Binnen de KNZB worden mensen standaard gecategoriseerd als een grensverlegger als hij of zij een account heeft van MijnZwemcoach. Met dit account kan een zwemmer trainingsschema's downloaden, techniekvideo's bekijken, tips & tricks lezen over zwemmen etc. Daarnaast worden mensen die deelnemen aan een cursus of clinic, zoals een borstcrawl cursus of vlinderslag clinic, ook gedefinieerd als grensverlegger. Men gaat er namelijk vanuit dat hij of zij voldoet aan bovenstaande drie criteria.

In communicatie uitingen van MijnZwemcoach of de KNZB komen de volgende uitspraken veelvuldig terug:

"De KNZB organiseert voor jou een sportieve uitdaging!"

"Mijnzwemcoach.nl is dé online zwemcoach die je helpt om jouw persoonlijke doel te bereiken."

"perfectioneer je slag"

"Zwem je fit met de borstcrawl cursus!"

"Wil jij de borstcrawl leren of verbeteren?"

"De cursus is voor iedereen geschikt, of je net bent gestart met zwemmen of al meerdere jaren zwemt."

"om techniek én conditie te verbeteren."

² Deze bron is geraadpleegd via de werkbestanden van de KNZB en daardoor niet publiekelijk toegankelijk.

Uit bovenstaande communicatieboodschappen komt naar voren dat de KNZB communiceert in de je/jij- vorm. Daarnaast gebruikt de KNZB vaak de volgende termen: uitdagingen, leren, verbeteren, sportiviteit, fit en voor iedereen toegankelijk.

Het beeldmateriaal dat gebruikt wordt ter ondersteuning van bovenstaande berichten zijn:



Uit het materiaal lijkt een beeld te ontstaan van een grensverlegger als iemand die gespierd, slank, competitief is en goed kan zwemmen. Het materiaal toont zowel beelden van mannen en vrouwen, maar er is weinig diversiteit te zien in termen van etniciteit.

Uit de interviews zal achterhaald worden of de respondenten dezelfde termen als de KNZB gebruiken en of zij zichzelf identificeren als een actieve zwemmer en een grensverlegger. Ook zal tijdens het interview gebruik worden gemaakt van beeldmateriaal om te bekijken of men zich identificeert met het beeldmateriaal dat de KNZB gebruikt. Dit wordt uitgebreider toegelicht in hoofdstuk 4, de methodologie.

Het is mogelijk dat de respondenten zichzelf niet identificeren met de termen en het beeldmateriaal dat de KNZB gebruikt. In dat geval vindt er een mismatch plaats, aangezien de juiste doelgroep niet bereikt wordt met de huidige communicatieboodschappen. Aangezien de KNZB met iedere zwemmers een levenslange band wil opbouwen, is het van belang dat met de juiste communicatieboodschappen de juiste zwemmers worden bereikt.

3.2 Motieven om te sporten

Elling (2013) heeft onderzoek verricht naar de motivaties van mensen om te sporten. De belangrijkste reden om te sporten voor mensen in de leeftijdscategorie van 18 tot 49 jaar is, volgens Elling, om aan hun gezondheid te werken. Ten tweede sporten mensen om hun conditie, kracht en lenigheid op te bouwen en ten derde vanwege hun uiterlijk of om af te slanken. Ook uit een enquête van Optisport (exploitant van 350 zwembadaccommodaties) onder bijna 8.000 zwemmers bleek dat 55% van de zwemmers naar het zwembad kwam om aan hun gezondheid te werken (Optisport, 2016).

Allender, et al. (2006) concludeerden in hun onderzoek ook gelijkwaardige motivaties aan die van Elling (2013). Echter voegden zij hieraan toe dat volwassenen ook sporten vanwege het verkrijgen van een gevoel van voldoening, vanwege het plezier en om sociale contacten te onderhouden.

Hastings, Kurth, Schloder, Cyr (1995) hebben redenen onderzocht om te participeren in masterzwemmen in Amerika en Canada. Deze onderzochte groep is dus lid van een zwemvereniging. Volgens Hastings, et al. (1995) participeren masterzwemmers voornamelijk vanwege hun gezondheid, aangezien men graag fysiek, actief en fit wil zijn. Daarnaast wordt sociaal contact ook genoemd als reden om te zwemmen. Sociaal contact wordt door vrouwen als belangrijker aangeduid dan mannen. Tevens stelde Hastings, et al. (1995) dat het belang dat mensen hechten aan hun zwemtechnieken en -vaardigheid, met name wordt bepaald door de zwemervaring in jaren en de zwemfrequentie. Het belang van de zwemtechniek wordt niet of nauwelijks bepaald door het geslacht of leeftijd. Aangezien er tot op heden nog maar weinig onderzoek verricht is naar de motieven die een ongebonden zwemmer heeft om banen te zwemmen, is het van belang om te achterhalen of de motieven van de grensverlegger overeenkomen met de motieven van de algemene sporter en masterzwemmer.

Een onderzoek waarbij men wel een onderscheid heeft gemaakt tussen de ongebonden zwemmer en de verenigingszwemmer, is het onderzoek van Hover en de Jong (2011). Zij hebben onderzoek verricht naar het imago van vijftien verschillende sporten in Nederland. Volgens Hover, et al. (2011) vinden leden van zwemverenigingen het aspect leuk het meest van toepassing op zwemmen. Ongebonden zwemmers daarentegen vinden het aspect gezondheid het meeste van toepassing op zwemmen.

Er is tot op heden nog geen onderzoek verricht naar de motieven van een ongebonden banenzwemmer om te zwemmen. Daarom wordt in dit onderzoek de motieven die een sporter of een masterzwemmer heeft als uitgangspunt genomen. Naar verwachting komen de bovenstaande motieven namelijk gedeeltelijk overeen met de motieven die de ongebonden banenzwemmer heeft.

Ondanks het feit of iemand dat zelf beseft of niet, worden de motieven die iemand heeft om banen te zwemmen beïnvloed door de huidige heersende discourses binnen de maatschappij. Op basis van de bovenstaande motieven zal naar verwachting een discours over gezondheid, uiterlijk en plezier van invloed zijn op de motieven om banen te zwemmen. Tevens zal er naar verwachting ook een discours heersen over presteren, aangezien de KNZB in haar communicatieboodschappen veel gebruik maakt van termen als: '*sportieve uitdaging*' en '*persoonlijk doel te bereiken*' (MijnZwemcoach/KNZB). In dit onderzoek zal achterhaald worden welke discourses de grensverlegger gebruikt en welke invloed dit heeft op zijn of haar motieven om banen te zwemmen.

3.3 Gezondheidsdiscours

Aan alle motivaties liggen bepaalde aannames ten grondslag over wat normaal en gewenst is en wat niet. Deze aannames zijn onderdeel van discourses en vormen de basis voor redenen om iets te doen. Door inzicht te geven in verschillende discourses, kan inzichtelijk gemaakt worden welke achterliggende redenen mensen hebben voor bepaalde motivaties.

Eén van de redenen om te sporten is volgens Elling (2013) om gezond te blijven. Deze motivatie kan ontstaan zijn als gevolg van een heersend discours. Volgens Clark (2016) wordt er binnen het gezondheidsdiscours een nadruk gelegd op preventieve gezondheidsmaatregelen, waarbij vormen van persoonlijke verantwoordelijkheid worden geconstrueerd. Daarnaast hanteren Lee en Macdonald (2010) een andere definitie van het gezondheidsdiscours, namelijk die van Crawford. Crawford stelt dat het gezondheidsdiscours inhoudt dat gezondheid wordt gedefinieerd als iets dat kan worden bereikt door individuele inspanning en discipline, hoofdzakelijk gericht op het reguleren van de grootte en de vorm van het lichaam (Crawford, in Lee en Macdonald, 2010). Oftewel er bestaat geen eenduidige betekenis over het gezondheidsdiscours. In dit onderzoek wordt er gebruik gemaakt van de definitie die Clark (2016) hanteert. Oftewel het gezondheidsdiscours kan gedefinieerd worden als het idee dat het individu zelf verantwoordelijk is om preventieve gezondheidsmaatregelen te treffen, zoals gezond eten en genoeg bewegen. Het idee daarbij is dat sport bijdraagt aan het verbeteren van gezondheid. Als gevolg van de machtswerking van het gezondheidsdiscours, gaan mensen sporten en bewegen zien als 'goed' en niet-sporten of bewegen als 'minder goed'.

De overheid zet verschillende interventies in om het gedrag met betrekking tot eten en bewegen te veranderen (Clark, 2016). Zo ook in Nederland, vinden er verschillende campagnes plaats om iedereen gezond te laten eten en meer te laten bewegen, om het overgewicht in Nederland terug te dringen. Denk hierbij aan het programma 'Sport en bewegen in de buurt', de 'Gezonde schoolkantine', de 'Nationale sportweek', en de beweegnorm, die voorschrijft dat iedereen dagelijks 30 minuten matig tot intensief moet bewegen. Door deze campagnes worden mensen die gezond eten en voldoende bewegen bestempeld als 'normaal'. Mensen die afwijken van deze 'norm' worden bestempeld als 'abnormaal' en dus ongezond.

Een uitspraak die ook past bij het gezondheidsdiscours, is de uitspraak van professor Frank Backx, hoogleraar sportgeneeskunde aan het Universitair Medisch Centrum Utrecht (UMC). Hij zei namelijk dat: 'zitten het nieuwe roken is' (UMC, 2015). In deze uitspraak zitten twee discourses, namelijk: roken is ongezond en zitten is ongezond. Mensen die bijvoorbeeld een kantoorbaan hebben worden hierdoor als het ware bestempeld als ongezond, omdat zij de hele dag zitten. Discourses creëren dus een bepaald beeld, een perceptie van de sociale werkelijkheid die ook invloed heeft op de betekenissen die mensen ergens aan geven (Foucault, 1977). Het gezondheidsdiscours is wellicht één van de discourses die invloed heeft op de betekenis die respondenten geven aan sporten en/of zwemmen. In dit onderzoek zal achterhaalt worden hoe dit discours in verband staan met de motieven die de actieve banenzwemmer heeft om actief banen te zwemmen.

Uit onderzoek van Wright, O'flynn, Macdonald (2006) bleek dat mannen en vrouwen een andere betekenis geven aan het gezondheidsdiscours. Volgens Wright, et al (2006) sporten mannen om fysiek zwaar werk aan te kunnen. Vrouwen daarentegen ervaren het gezondheidsdiscours op verschillende manieren, maar vaak wordt het geassocieerd met het behouden van hun lichaamsvorm en managen en monitoren van hun eten en beweegactiviteiten (Wright, et al. 2006). Volgens Courtenay (2000) worden mensen aangemoedigd om te voldoen aan stereotype opvattingen en gedrag, die vaak in overeenstemming zijn met dominante normen van vrouwelijkheid en mannelijkheid. Hieruit blijkt waarom mannen en vrouwen een andere betekenis geven aan het

gezondheidsdiscours. Er wordt namelijk van een man verwacht dat hij mannelijk is, dus moet hij sterk zijn, zodat hij fysiek zwaar werk aan kan. Van vrouwen wordt verwacht dat zij vrouwelijk zijn, dus mooi en slank, waardoor zij gefocust zijn op het managen en monitoren van hun eten en beweegactiviteiten. In dit onderzoek wordt achterhaald of de mannelijke banenzwemmers zwemmen om fysiek zwaar werk aan te kunnen. Tevens wordt achterhaald of vrouwelijke banenzwemmers zwemmen om hun lichaamsvormen te managen en monitoren.

Zwemmen

Hover, et al. (2011) hebben een onderzoek verricht naar het imago van vijftien verschillende sporten in Nederland. Zwemmen wordt door de Nederlandse bevolking geconstrueerd als de sport die het beste is voor de gezondheid. Daarnaast wordt zwemmen gekenmerkt als een sport die goed is voor de conditie en het doorzettingsvermogen. Zwemmen wordt bij uitstek gezien als een sport die niet blessuregevoelig is. Tot slot leggen Nederlanders relatief vaak de link naar oude mensen als ze betekenis geven aan zwemmen (Hover, et al. (2011). In dit onderzoek zal achterhaald worden of de respondenten ook op deze manier betekenis geven aan zwemmen of dat zij een geheel andere betekenisgeving hanteren. Tevens wordt achterhaald of deze sociale constructies over zwemmen van invloed zijn op de motieven om te zwemmen. Mogelijkerwijs construeren enkele respondenten zwemmen ook als sport die niet blessuregevoelig is, waardoor dit voor hen een motief vormt om te gaan banen zwemmen.

3.4 Schoonheidsideaal

Naast het gezondheidsdiscours, bestaan er ook discoursen die geassocieerd worden met uiterlijk. Dit discours vertoont enige overlap met het gezondheidsdiscours, aangezien in het gezondheidsdiscours ook naar voren kwam dat vrouwen, volgens Wright, et al. (2006) sporten om hun lichaamsvorm te managen.

Sport en lichamelijke activiteiten worden beschouwd als hulpmiddelen om een wenselijk lichaam te krijgen. Dit discours over uiterlijk, maakt inzichtelijk hoe in de westerse cultuur een vrouwelijk of een mannelijk lichaam eruit zou moeten zien. Volgens Markula (1995; Bordo, 2003, in Yiannakis, Melnick, 2001) wordt in de westerse cultuur een vrouwelijk lichaam als wenselijk geconstrueerd als deze dun, blank, niet-agressief en passief is. Het wenselijke mannelijke lichaam wordt binnen de westerse cultuur geconstrueerd als slank, gespierd, groot, sterk, agressief en competitief (Drummond in van Amsterdam, Knoppers, Claringbould, Jongmans 2012). Naast het feit dat een slank lichaam als mooi wordt beschouwd, wordt slankheid ook geassocieerd met succes, glamour en blijheid. Een dik lichaam wordt geassocieerd met lelijk en ongelukkig (Malterud, Ulriksen, 2010). De norm is dus om het wenselijke westerse lichaam te bereiken. Mensen zullen dus gebruik maken van *'the technologies of the self'*, of *'the technologies of dominance'* (Foucault, 1988) om bewerkingen aan het lichaam uit te voeren, om op deze manier het wenselijk lichaam zoveel mogelijk na te streven.

Weick (1995) benadrukt in zijn vierde karakteristiek, *'social'*, dat betekenisgeving wordt beïnvloed door sociale factoren zoals familie, vrienden, leeftijdgenoten, gezondheidsprofessionals en de media. Volgens Groesz, et al. (2001) is de media één sociale factor die het luidste en het agressiefste beelden over slankheid promoot. Door deze beelden in de media wordt er geconstrueerd hoe een man of vrouw eruit zou

'moeten zien'. Ook de term grensverlegger of actieve banenzwemmers roept bepaalde beelden op van hoe deze persoon eruit zou zien. In dit onderzoek zal dan ook bevestigd worden wat voor beeld de respondent heeft van een grensverlegger of actieve banenzwemmer. Tevens zal bevestigd worden of de respondent zich identificeert met de grensverlegger en/of actieve banenzwemmer. Mogelijk is het schoonheidsideaal van invloed of iemand zich als een grensverlegger of een actieve banenzwemmer identificeert.

Ondanks dat er in de westerse cultuur een wenselijk lichaam is gegeneerd, betekent dit niet dat iedere vrouw of man dit actief nastreeft. Echter zijn discoursen 'zachte regels', men wordt niet gedwongen om te voldoen aan deze normen en er precies naar te handelen. Volgens Markula (in Yiannakis, Melnick, 2001) willen vrouwen die yoga beoefenen zich conformeren aan het wenselijke lichaam, maar vinden zij de gehele constructie eigenlijk onzin. Hierdoor hebben vrouwen die yoga beoefenen een tegenstrijdige relatie met betrekking tot het wenselijke lichaam. In dit onderzoek zal achterhaald worden of de respondenten beïnvloedt worden door het discours over het schoonheidsideaal of dat zij wellicht juist weerstand bieden tegen dit discours.

3.5 Prestatiediscours

Naast het gezondheidsdiscours en het slankheidsideaal, bestaat er ook een discours over presteren. Volgens Tinning (1997, in Dionigi, O'Flynn, 2007) richt het prestatiediscours zich op hoe prestaties verbeterd of versterkt kunnen worden. Tevens houdt dit discours zich bezig met hoe iemand beter, sneller, sterker en fitter kan worden, zodat iemand zijn of haar persoonlijke top kan bereiken. Het prestatiediscours wordt in Australië vaak geassocieerd met denkbeelden over concurrentievermogen, prestatie, masculiniteit, onafhankelijkheid, kracht, agressiviteit en koste wat het kost om te winnen (Cashman, 1995, in Dionigi, O'Flynn, 2007). Deze begrippen passen volgens Dionigi en O'Flynn (2007), voornamelijk bij een jonge, sterke en capabele mannelijke sporter. Vrouwen, gehandicapten en oudere mensen worden vaak niet erkend in het prestatiediscours. In dit onderzoek zal dan ook achterhaald worden of de respondenten gebruik maken van het prestatiediscours om betekenis te geven aan hun motivatie om te zwemmen. Tevens zal bevestigd worden of genderverschillen van invloed zijn op de manier hoe de respondenten het prestatiediscours gebruiken.

Uit onderzoek van Cashdan (1998) bleek dat mannen meer competitief zijn op het gebied van sport dan vrouwen. Dit bleek ook binnen de zwemsport zo te zijn (Hastings, et al. (1995). Tevens stelde Cashdan (1998) jongere mannen meer competitief zijn dan oudere mannen. Daarnaast concurreren vrouwen onderling meer op het gebied van uiterlijk, om er goed uitzien. Er werd geen causaal verband gevonden tussen de leeftijd van vrouwen en haar competitieve gedrag om er goed uit te zien (Cashdan, 1998). Echter stelde Cashdan (1998) dat competitie tussen volwassenen vaak subtiel en indirect is, waardoor het soms lastig vast te stellen is. Daarom wordt aan de respondenten expliciet gevraagd of zij competitief gedrag vertonen en of zij competitief zijn ingesteld. Door dit te bevestigen kan er achterhaald worden in welke mate mannen en vrouwen gebruik maken van het prestatiediscours. Tevens wordt onderzocht of het prestatiediscours invloed heeft op de motieven om actief banen te zwemmen.

Doelen

Naar mijn beleving (de beleving van de onderzoeker) hoort ook het stellen van doelen tot het prestatiediscours. Het stellen van doelen wordt vaak door een individu

geconstrueerd als stimulans om een persoonlijke top te bereiken. Weinberg en Gould (2015) construeren doelen als een hulpmiddel om gemotiveerd te blijven, individuen een richting te geven en ervoor te zorgen dat individuen prestaties behalen, waarvan men niet dacht dat dit mogelijk was. Tevens geven Weinberg, et al. (2015) betekenis aan doelen door te stellen dat doelen inzet mobiliseren doordat het stimulansen geeft. Zij stellen namelijk dat op het moment dat een zwemmer geen zin heeft om te trainen, het helpt om subdoelen te stellen. Deze subdoelen zijn namelijk kleine stimulansen die bijdragen om door te gaan. Hierdoor is het dan voor een zwemmer vaak alsnog mogelijk om zijn gehele training te voltooien.

Weinberg, et al. (2015) construeren drie verschillende soorten doelen, namelijk 'outcome goals', 'performance goals' en 'process goals'. Weinberg, et al. (2015) geeft betekenis aan 'outcome goals' door te stellen dat 'outcome' goals focussen op een competitief resultaat van een evenement of wedstrijd. Een voorbeeld hiervan is het winnen van een prestatietocht in het open water. 'Performance goals' worden geconstrueerd als prestatiedoelstellingen van een individu, waarbij men zichzelf niet met een ander vergelijkt. Een voorbeeld hiervan is om 2 km te zwemmen in 30 minuten. De betekenis die Weinberg, et al. (2015) geven aan 'process goals' is, dat deze goals zich focussen op een actie binnen een bepaalde training. Een voorbeeld hiervan is dat men ervoor zorgt dat tijdens de borstcrawl, de elleboog het hoogste punt is bij de overhaal. Volgens Weinberg, et al. (2000) is het van belang om een 'outcome', 'performance' en 'process' doelen te stellen, omdat deze allemaal een rol spelen binnen de gedragsverandering en de motivatie van een individu. Filby, Maynard en Graydon (1999 in Weinberg, et al. 2000) zijn van mening dat het stellen van drie soorten doelen, in plaats van één soort doel, leidt tot betere prestaties. De theorie van Janaway (2000) verzet zich tegen de voorgaande theorieën. Hij stelt namelijk dat het bereiken van een doel niet zoveel bevrediging oplevert als men van tevoren zou verwachten. Janaway (2000) is van mening dat bevrediging van een doel juist een afwezigheid is. Bevrediging is uiteindelijk een gewone terugkeer naar de normale toestand, waarbij een gevoed tekort is weg gewerkt. Echter zorgt elk bevredigend verlangen dat er een nieuw verlangen ontstaat. Dit betekent dat men nooit klaar is met het bereiken van doelen. In dit onderzoek zal achterhaald worden wat voor betekenis de respondenten geven aan het stellen van doelen en welke invloed dit heeft op hun motivatie om actief banen te zwemmen.

Volgens Vliert en Janssen (2002) willen mensen hun eigen prestaties verbeteren. Dit wordt aangeduid met het begrip: 'self-referenced performance'. Daarnaast willen mensen beter zijn dan hun tegenstander, dit wordt aangeduid met het begrip: 'other-referenced performance'. Opvallend is dat deze twee groepen tegenstrijdige effecten hebben over tevredenheid. De 'self-referenced performer' is juist tevreden op het moment dat men zijn eigen tijd verbetert, terwijl de 'other-referenced performer' alleen tevreden is als hij wint van zijn tegenstander en zijn eigen verbeterde prestatie er minder toe doet. In dit onderzoek wordt achterhaald of de grensverlegger meer gestuurd wordt door 'self-referenced performance' of door 'other-referenced performance'.

Vallerand en Losier (1999) stellen dat sociale factoren, zoals successen en mislukkingen, van invloed zijn op de motivatie van een sporter. Volgens Vallerand en Losier (1999) veroorzaken situaties die men ervaart als mislukt, gevoelens van incompetentie, waardoor de intrinsieke motivatie voor de bepaalde sportactiviteit afneemt. Situaties die worden ervaren als succes, verhogen de gevoelens van competentie en vergroten juist de intrinsieke motivatie. In dit onderzoek wordt getracht te achterhalen wat voor invloed

mislukkingen en successen hebben op de motivatie van de grensverlegger om actief te blijven banenzwemmen.

3.6 Discours over plezier in sport

De tegenhanger van het prestatiediscours is het discours dat gaat over plezier in sport. Volgens Wankel & Kreisel (1985); Wankel & Sefton (1989, in Hanin, 2000) geeft sport plezier (*fun*) en genot (*enjoyment*). Daarom is plezier voor veel mensen ook een belangrijke reden om te sporten.

Er wordt vaker onderzoek verricht naar het plezier dat kinderen ervaren van sport dan dat van volwassenen. Genot wordt namelijk erkend als één belangrijke factor onder kinderen om gemotiveerd en duurzaam betrokken te blijven in de sport (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993a in McCarthy, Jones, Clark-Carter, 2008). Allender, et al. (2006) hebben wel onderzoek verricht naar het plezier van sporten onder volwassenen. Zij concludeerden dat plezier en het onderhouden van sociale contacten van invloed zijn op het motief om te sporten. Hastings, et al. (1995) stelden in hun onderzoek naar masterzwemmers dat plezier belangrijker wordt naarmate iemand ouder wordt.

In dit onderzoek zal dan ook achterhaald worden in welke mate het discours over plezier in sport van invloed is op het motief om banen te zwemmen. Edwards & Skinner (2009) stellen dat er binnen een bepaalde context meerdere discourses gelijktijdig kunnen heersen en die elkaar tevens kunnen tegenspreken. In dit onderzoek zal daarom ook achterhaald worden in welke mate gebruik wordt gemaakt van zowel het prestatiediscours als het discours over plezier in sport.

Door inzicht te krijgen in deze verschillende heersende discourses in de maatschappij, zal achterhaald worden welke discourses de grensverlegger gebruikt. Tevens zal achterhaald worden welke invloed de verschillende discourses hebben op de motieven om actief banen te zwemmen.

Het volgende hoofdstuk beschrijft de methodologie van het onderzoek.

4. Methodologie

In dit hoofdstuk zal worden toegelicht hoe het onderzoek wordt uitgevoerd. In paragraaf 4.1 staat beschreven van welke benadering in dit onderzoek gebruik wordt gemaakt. In paragraaf 4.2 wordt de rol van de onderzoeker toegelicht. Vervolgens wordt in paragraaf 4.3 de dataverzameling beschreven, gevolgd door paragraaf 4.4 de onderzoekspopulatie. In paragraaf 4.5 wordt de data-analyse toegelicht en tot slot wordt in paragraaf 4.6 beschreven hoe de validiteit en de betrouwbaarheid van dit onderzoek wordt gewaarborgd.

4.1 Kritische, interpretatieve benadering

Er zijn twee manieren om onderzoek te verrichten, namelijk kwantitatief en kwalitatief (Boeije, 2005). Om de centrale vraagstelling te beantwoorden, zal kwalitatief onderzoek zich het beste lenen. Betekenissen, motivaties, meningen, beelden, opvattingen en gevoelens kunnen achterhaald en beschreven worden die de grensverlegger zelf geeft aan de motivatie om te zwemmen (Edwards & Skinner, 2009).

In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van een interpretatieve benadering. De interpretatieve benadering gaat ervan uit dat er niet één objectieve werkelijkheid bestaat. De werkelijkheid is volgens deze benadering sociaal geconstrueerd en wordt gecreëerd door betekenissen. Deze betekenissen komen voort uit achtergronden, ervaringen, interacties en kenmerken van het individu. Hierdoor kunnen betekenissen van persoon tot persoon verschillen. In paragraaf 2.2. wordt de theorie van Weick (1995) over betekenisgeving besproken. Door gebruik te maken van de interpretatieve benadering wordt de werkelijkheid gezien als een sociale constructie en op deze manier zal binnen dit onderzoek rekening gehouden worden met de verschillende of overeenkomstige betekenissen die de grensverlegger geeft aan zwemmen.

De interpretatieve benadering richt zich op het individu, maar hierbij wordt niet gekeken naar de machtsrelaties die binnen de maatschappij heersen, terwijl deze wel van invloed kunnen zijn op de betekenisgeving. In dit onderzoek zal er daarom ook gebruik worden gemaakt van de kritische benadering.

Dit onderzoek besteedt niet alleen aandacht aan de betekenisgeving over zwemmen, maar ook wordt onderzocht waar deze betekenissen vandaan komen. In dit onderzoek wordt achterhaald welke achterliggende aannames de grensverlegger heeft over zwemmen, gezondheid, uiterlijk, presteren en plezier. Door aannames tijdens het interview indirect uit te vragen, kan inzichtelijk worden gemaakt welke discoursen van invloed zijn op de grensverlegger en wat dit voor invloed heeft op hun motieven om te zwemmen. Het combineren van zowel de interpretatieve benadering als de kritische benadering maakt het mogelijk om de gelaagdheid van het complexe vraagstuk te onderzoeken.

4.2 Rol van de onderzoeker

Het is van belang om stil te staan bij de rol van de onderzoeker, aangezien deze van invloed kan zijn op het onderzoek. Ik loop stage bij de KNZB op de afdeling Leven Lang Zwemmen en hierdoor heb ik kennis opgedaan over zwemmen en zwemtechnieken. Mijn werkzaamheden bestaan onder andere uit het organiseren van borstcrawl cursussen en techniekclinics voor de ongebonden banenzwemmer.

Daarnaast heb ik twee keer deelgenomen aan de borstcrawl cursus van de KNZB en zelf zwem ik wekelijks om mijn borstcrawltechniek te verbeteren. Daarnaast beoefen ik naast zwemmen nog enkele andere sporten. Tevens maak ik in het dagelijks leven ook gebruik van het gezondheidsdiscours, schoonheidsideaal en het prestatiediscours. Het gebruik van deze discoursen en mijn werkervaring bij de KNZB kunnen voor een sturende of beïnvloedende rol hebben gezorgd. Tijdens de interviews heb ik getracht om zo open mogelijk de interviews af te nemen en alle kennis en uitspraken als nieuw te ervaren. Dit om te voorkomen dat er tijdens het interview op bepaalde zaken niet wordt doorgevraagd, omdat ik het als 'logisch' beschouw. Daarnaast was het tijdens de periode van data-analyse van belang om kritisch te kijken naar alle uitspraken van de respondenten en mijn eigen ideeën hier niet in mee te nemen. Door de eerste interviews terug te luisteren, heb ik geanalyseerd of ik als onderzoeker niet te veel sturend was doordat ik zelf ook gebruik maak van de discoursen over gezondheid, uiterlijk, presteren en plezier.

4.3 Dataverzameling

Voor de dataverzameling is gebruik gemaakt van twee verschillende methodes, namelijk een literatuurstudie en het afnemen van interviews. Deze twee methodes worden hieronder toegelicht.

4.3.1 Literatuurstudie

Ik ben dit onderzoek gestart door te zoeken naar relevante literatuur over zwemmen, sporten, gezondheid, uiterlijk, presteren en plezier. Deze literatuur heb ik kritisch bestudeerd en uiteindelijk geselecteerd welke huidige onderzoeken bijdragen leveren aan mijn onderzoek. Dit leidde tot de huidige literatuurstudie, die de rol van betekenisgeving bekijkt en discoursen in de huidige maatschappij beschrijft. De literatuurstudie is naast de theoretische lens, de basis geweest voor dit empirisch onderzoek. In hoofdstuk 5 koppel ik de resultaten van het onderzoek terug naar de literatuurstudie en het theoretisch kader. Deze terugkoppeling leidt naar verwachting tot nieuwe, relevante inzichten.

4.3.2 Interviews

De dataverzameling in dit onderzoek bestond uit één op één diepte-interviews. Ik heb hiervoor gekozen, om zo ideeën, meningen en gevoelens van de respondenten te achterhalen met betrekking tot hun motivatie om banen te zwemmen.

Door gebruik te maken van één op één interviews, wordt het risico op sociaal wenselijke antwoorden verkleind. Naar verwachting delen respondenten meer gevoelige informatie over bijvoorbeeld het onderwerp uiterlijk en lichamelijkeheid, dan wanneer een interview wordt afgenomen met meerdere respondenten tegelijkertijd (Boeije, 2010). Daarom is er binnen dit onderzoek gekozen voor één op één interviews.

Alle interviews waren semigestructureerd van aard. De onderwerpen die besproken werden tijdens het interview stonden gedeeltelijk vast, omdat er gebruik werd gemaakt van een topiclist (zie bijlage 1). Echter was er in het interview ook ruimte voor zowel de respondent als voor mij om andere onderwerpen of ideeën te introduceren. Volgens Edward en Skinner (2009) passen semigestructureerde interviews bij de interpretatieve benadering, aangezien de onderzoeker de controle behoudt en de geïnterviewde veelal aan het woord is. De topiclist was samengesteld op basis van de literatuurstudie en het doel van het onderzoek (zie hoofdstuk 1). Naar aanleiding van mijn eerste twee

interviews is besloten om de topiclist nog iets uit te breiden met enkele vragen over de betekenisgeving van een gezonde levensstijl.

De interviews zijn afgenomen op locaties waar de respondent zich prettig voelde, zoals bij hem of haar thuis of bij het zwembad. Tijdens het interview werd er gesproken over gevoelige onderwerpen, zoals uiterlijk en lichamelijkeheid. Mijn veronderstelling was dat de respondenten eerder gevoelige informatie los zouden durven laten, op een plek waar men zich prettig voelde dan op een plek waar men zich niet op zijn of haar gemak voelde.

Tevens wordt er tijdens het interview gebruikt gemaakt van beeldmateriaal (*photo elicitation*). Volgens Azzarito (2010) kan het gebruik van beeldmateriaal waardevolle data opleveren, omdat via deze methode ook percepties over het eigen lichaam en andere lichamen ontdekt kunnen worden in relatie tot fysieke activiteiten.

Alle respondenten kregen dezelfde foto's te zien, namelijk 5 foto's van verschillende zwemmers (2 mannen en 3 vrouwen) die verschillende zwemslagen zwommen. Deze foto's zijn terug te vinden in hoofdstuk 5, p. 43. Met het bekijken van deze foto's is aan de respondenten gevraagd met welk van deze vijf zwemmers zij zich het meest identificeerde en waarom. Tevens werd er gevraagd of deze vijf zwemmers volgens hun definitie grensverleggers konden zijn. Vervolgens werden er nog 4 foto's getoond die de KNZB gebruikt als promotiemateriaal voor de doelgroep grensverleggers. Deze foto's zijn ook terug te vinden in hoofdstuk 5, p. 45. Tijdens het tonen van deze foto's werd er gevraagd of de respondent enthousiast werden bij het zien van deze foto, zich aangesproken voelde en zich met deze zwemmers identificeerde. Door gebruik te maken van dit beeldmateriaal en de respondenten te vragen naar hun mening heb ik geprobeerd nog meer informatie te verkrijgen over het beeld van een actieve banenzwemmer en een grensverlegger. Tevens kon ik hiermee nadrukkelijker bevragen wat de respondent beschouwt als een 'goede' en 'slechte' zwemmer.

Voorafgaand aan het interview is toestemming gevraagd om het interview te mogen opnemen met een videorecorder. Daarnaast is toegelicht dat het interview geheel anoniem is. In het onderzoek zijn pseudoniemen gebruikt voor de respondenten. Tot slot zijn de opnames van de interviews letterlijk en volledig getranscribeerd.

In totaal waren er 13 interviews afgenomen en is er met 15 respondenten gesproken. Tijdens twee interviews zijn er twee vrouwelijke respondenten tegelijkertijd geïnterviewd. Deze respondenten waren al enkele jaren met elkaar bevriend en zagen ook geen belemmering om openlijk te spreken over hun uiterlijk of lichaam. Dit heeft ertoe geleid dat er meer interactie tussen de twee respondenten plaatsvond en er nog dieper over bepaalde onderwerpen gesproken kon worden. Na circa 11 interviews trad er verzadiging op. Dit betekent dat na een bepaalde hoeveelheid interviews een punt optreedt waarop geen tot weinig nieuwe relevante data verkregen wordt (Boeije, 2005).

Negen van de dertien interviews waren bij de respondent thuis afgenomen. Twee interviews zijn afgenomen in een ruimte bij het zwembad, één interview vond plaats op het werk van de respondent en één interview vond plaats in het huis van de onderzoeker. Tijdens het plannen van een afspraak werd een indicatie opgegeven dat het interview 60 minuten zou duren. De daadwerkelijke duur van de interviews varieerde van 40 minuten tot 1 uur en 15 minuten.

4.4 Onderzoekspopulatie

In deze paragraaf wordt toegelicht hoe de selectie van de respondenten heeft plaatsgevonden. De selectie van de respondenten geschiedde aan de hand van de selectiecriteria die de KNZB stelt aan de grensverlegger. Volgens de KNZB moet een grensverlegger wekelijks zwemmen, tussen de 18 en 65 jaar oud zijn en een duidelijk doel voor ogen hebben waarom ze zwemmen. Daarnaast is het van belang dat de respondent geen lid is van een zwemvereniging.

De respondenten zijn geworven aan de hand van verschillende methoden. De eerste methode om respondenten te werven, was via het ledenbestand van MijnZwemcoach. MijnZwemcoach is een product van de KNZB. Het is een online platform waarbij men online trainingsschema's kan downloaden, techniekvideo's kan bekijken en tips & tricks kan lezen over zwemmen. Alle leden van MijnZwemcoach worden door de KNZB gecategoriseerd als een grensverlegger. Vier respondenten zijn geselecteerd uit het ledenbestand van de KNZB. Dit gebeurde op basis van de laatste inlogdatum, hun woonplaats, sekse en leeftijd. Leden die niet na augustus 2016 hebben ingelogd op hun account van MijnZwemcoach werden uitgesloten van deelname.

De tweede methode waarmee respondenten zijn geworven is door deelname aan een techniekclinic of de borstcrawl cursus van de KNZB. Deze respondenten hebben eenmalig deelgenomen aan een techniekclinic of een borstcrawl cursus, maar hebben tot op heden nog weinig tot geen binding met de KNZB. Vijf respondenten zijn via deze tweede methode geworven. Dit gebeurde op basis van de datum van deelname aan een clinic of borstcrawl cursus (januari tot en met maart 2017) en op basis van de woonplaats, sekse en leeftijd.

De derde methode die gebruik is om respondenten te werven was, door zwemmers persoonlijk aan te spreken tijdens het banenzwemmen, of zij wilde deelnemen aan het onderzoek. Ik ben zelf eenmalig gaan banenzwemmen in zwembad den Hommel in Utrecht. Daarnaast ben ik eenmalig gaan banenzwemmen in zwembad de Drieburcht in Tilburg en twee keer in zwembad Stappegoor in Tilburg. Uiteindelijk heb ik zes respondenten geworven door gebruik te maken van deze derde methode. De respondenten zijn geworven op basis van hun zwemslagen, geslacht en geschatte leeftijden. Ik heb voornamelijk zwemmers geselecteerd die borstcrawl zwommen of schoolslag. Inzien zij schoolslag zwommen, was het van belang dat zij met hun hoofd onder water zwommen. De KNZB categoriseert mensen die schoolslag zwemmen met hun hoofd boven water als 'gezondheidszwemmer'. De respondenten die geselecteerd zijn zwommen in de 'doorzwembaan' of de 'snelle baan'. Er zijn geen respondenten geselecteerd die in de 'rustige baan' zwommen.

De leeftijd van de respondenten varieerde tussen de 24 en 61 jaar. Daarnaast heb ik getracht om een gelijke man-vrouw verdeling samen te stellen. Volgens Elling en Knoppers (2005) bestaan er namelijk verschillen in sportgedrag van mannen en vrouwen. Wright, et al. (2006) stelden ook dat vrouwen en mannen een ander doel hebben om te sporten. Uiteindelijk zijn er bij acht vrouwelijke respondenten interviews afgenomen en bij zeven mannelijke respondenten. Tot slot waren de respondenten, op één respondent na, blank en autochtoon. Hover, et al. (2001) stelde juist dat het aspect 'blanke' sport als minst passend wordt ervaren als men betekenis geeft aan zwemmen. Er waren tien andere aspecten die de Nederlandse bevolking passender vonden bij

zwemmen. Aspecten zoals 'duur' en 'uitdagend' werden namelijk als passender ervaren dan het aspect 'blanke' sport.

4.5 Data-analyse

Ik heb kwalitatieve analysemethode toegepast om de verkregen data te analyseren. Nadat alle interviews getranscribeerd waren heb ik door middel van verschillende fases van coderen de data geanalyseerd. Volgens Edwards & Skinner (2009) wordt tijdens coderen ruwe data vertaald naar thema's. Ik heb gecodeerd door gebruik te maken van het programma NVivo. De eerste fase van coderen is het open coderen. Hierbij krijgt iedere uitspraak van de respondent die relevant is voor het onderzoek, een nieuwe code. In het begin krijgen veel uitspraken een nieuwe code. Echter komen na enkele interviews veel dezelfde codes terug, dus neemt het aantal nieuwe codes af. Vervolgens ben ik gaan axiaal coderen, waarbij bepaalde codes samen al een thema vormden. Tot slot ben ik selectief gaan coderen. In deze fase zijn de codes gegroepeerd tot de belangrijkste thema's. Hierbij heb ik gebruik gemaakt van een codeboom. Deze codeboom is terug te vinden in bijlage 3. Codes die niet relevant zijn voor het onderzoek kwamen hierdoor niet in de codeboom terecht. Daarnaast werden de verschillende thema's naast elkaar gezet en er werd gezocht naar de verschillende verbanden ertussen. Vervolgens heb ik veelvoorkomende uitspraken genoteerd en bekeken hoe ik de verschillende thema's het beste kon vormgeven in het resultatenhoofdstuk. Tot slot heb ik gekeken hoe de verkregen data teruggekoppeld kon worden naar de literatuur (Boeije, 2010).

4.6 Betrouwbaarheid en validiteit

De validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek zijn op verschillende manieren gewaarborgd. Hieronder wordt beschreven welke maatregelen er zijn genomen om de kwaliteit van het onderzoek, inclusief de interviews te borgen.

Volgens Boeije (2005) draagt het meelezen door andere onderzoekers bij aan de betrouwbaarheid van het onderzoek. Daarom is er tijdens de gehele periode van het onderzoek feedback gegeven door docenten en medestudenten.

Daarnaast wordt een onderzoek aangeduid als betrouwbaar op het moment dat het onderzoek navolgbaar is. Dit houdt in dat er in het onderzoek duidelijk beargumenteert moet worden welke keuzes er gemaakt zijn en wat de consequenties hiervan zijn. Edwards & Skinner (2009) spreken dan ook over het expliceren van het onderzoeksproces. Dit betekent dat een andere onderzoeker bij het analyseren van dezelfde ruwe data uit dit onderzoek tot dezelfde conclusies zou moeten komen. Daarom zijn alle interviews opgenomen door middel van een videorecorder en vervolgens getranscribeerd. Alle data van het onderzoek zijn opgeslagen op de laptop van de onderzoeker, zodat deze terug te luisteren zijn op juistheid.

De validiteit heeft betrekking op de mate waarin een meetinstrument meet wat het beoogt te meten (Edward & Skinner, 2009). Boeije (2005) stelt dat er onderscheidt gemaakt kan worden tussen de validiteit van de onderzoeksstrategie en de validiteit van het onderzoek als zodanig. De validiteit van het onderzoek als zodanig sluit aan bij de opvolgbaarheid van het onderzoek. Bij de validiteit van het onderzoek als zodanig wordt er namelijk gekeken naar de geldigheid van de conclusies die naar aanleiding van het onderzoek worden getrokken. Bij de validiteit van de onderzoeksstrategie wordt er kritisch bekeken of de gekozen onderzoeksofzet en methoden passen bij de

beantwoording van de centrale onderzoeksvraag. Er is met enkele docenten en medestudenten overeengekomen dat de gekozen onderzoekopzet en methode goed passen bij de beantwoording van de centrale onderzoeksvraag. Hierdoor is ook de validiteit van het onderzoek als zodanig gewaarborgd.

Tot slot draagt de reflectie van de rol van de onderzoeker bij aan de betrouwbaarheid van het onderzoek (Boeije, 2010). De rol van de onderzoeker is terug te vinden in paragraaf 4.2.

5. Resultaten

5.1 Altijd volle bak ervoor gaan!

De betekenis die de ondervraagde banenzwemmers geven aan sporten³ en zwemmen, is dat zij zich helemaal inzetten en er volledig voor gaan op het moment dat zij zwemmen. Dit is zowel van toepassing op een training als tijdens een wedstrijd. Bart bijvoorbeeld, vertelde dat hij tijdens een training niet actief zoekt naar sociale contacten met andere zwemmers:

“maar als iemand een praatje wil heb je een leuk praatje, daar gaat het ook niet om, maar ik zal het niet opzoeken. Als iemand zou vragen zullen we nou eens lekker gezellig gaan kletsen en zwemmen, nee daar doe ik het dus niet voor.”

Marieke gaf aan dat sociale contacten tijdens het zwemmen haar afleiden van de sport zelf:

“ja, als je gaat sporten, ga je sporten, dan moet je ook goed gesport hebben voor je gevoel.”

De norm die de ondervraagde banenzwemmers hangen aan sporten is dat hij of zij er ‘volle bak voor moet gaan’. Sporten moet achteraf voldoening geven of een prettig gevoel opleveren, omdat men het idee heeft dat men alles heeft gegeven. De norm die de ondervraagde banenzwemmers aan sporten hangen, komen voort uit zichzelf, het individu. Volgens Weick (1995) wordt bovenstaande betekenis bepaald door wie je bent of wie je wilt zijn (*grounded in identity construction*). Bovenstaande respondenten zijn actieve sporters, of willen dit zijn. Daarom willen zij nadien het gevoel hebben dat ze hebben gesport. Overigens is het ook mogelijk dat de betekenisgeving voortkomt uit het prestatiediscours. Volgens Tinning (1997, in Dionigi, O’Flynn, 2007) houdt het prestatiediscours zich bezig met hoe iemand beter, sneller, sterker en fitter kan worden, zodat iemand zijn of haar persoonlijke top kan bereiken. Uit bovenstaande citaten blijkt dus dat de ondervraagde banenzwemmers gebruik maken van het prestatiediscours in hun betekenisgeving aan zwemmen. Door bovenstaande respondenten wordt op het moment dat zij sporten, het prestatiediscours hiërarchisch hoger geplaatst dan het discours over plezier. Hieruit blijkt dat er binnen de context van zwemmen meerdere discourses gelijktijdig kunnen heersen die elkaar tevens kunnen tegenspreken (Edward & Skinner, 2009).

Ondanks dat uit bovenstaande citaten blijkt dat de ondervraagde banenzwemmers er volledig voor willen gaan op het moment dat zij sporten, geven ook enkele banenzwemmers aan dat het belangrijk is om te luisteren naar je eigen lichaam. Enkele banenzwemmers geven aan dat zij tijdens het sporten hun lichaam niet gaan forceren, omdat ze denken dat dit de kans op blessures vergroot. Mike vertelde dan ook dat hij eigenlijk weer snel wil opbouwen na zijn blessure, zodat hij weer snel op zijn oude niveau terug is. Echter doet hij dit toch niet, omdat dan de kans dat de blessure terugkomt naar zijn idee groot is.

³ Indien er gesproken wordt over sporten, refereert dit vaak terug naar een onderdeel van triatlon (hardlopen of wielrennen), aangezien vier van de vijftien respondenten traiden om deel te nemen aan een 1/8^{ste}, 1/4^{de} of 1/2^{de} triatlon.

"dus nu 6 weken verder en nu mag ik weer een beetje gaan opbouwen, dus dat is echt klote gewoon, dus ik probeer mezelf nu wel te bedwingen.

Interviewer: ja, om te voorkomen dat het weer mis gaat...

Ja, het liefste zou ik dan 2x gaan zwemmen en nog wat extra krachttraining te gaan doen, om het allemaal weer op te bouwen, maar de leeftijd zegt dat je dat eigenlijk niet meer moet doen. Ja, het klinkt cliché, maar het is eigenlijk wel zo."

Daarnaast zijn er tegenstrijdige opvattingen over het sporten met tegenzin. Plezier is voor enkele deelnemers een belangrijk element als ze betekenis geven aan sport. Vanuit deze betekenisgeving besluiten zij dan ook om niet te sporten met tegenzin. Hieruit blijkt dat enkele deelnemers gebruik maken van het discours over plezier in sport. Deze deelnemers geven aan op het moment dat zij geen zin hebben om te sporten, een ander moment in de week plannen om alsnog te gaan.

Enkele ondervraagde banenzwemmers geven aan dat zij inderdaad gaan sporten met tegenzin, maar daar zit een achterliggende reden achter. Sommige zwemmers stellen dat zij soms gaan sporten met tegenzin, omdat zij een bepaald evenement (doel) hebben waarvoor zij trainen. Zoals ook uit het onderzoek van Weinberg, et al. (2015) blijkt mobiliseren doelen tot inzet, doordat het stimulansen geeft. Het stellen van doelen zorgt ervoor dat men toch gaat sporten, omdat dit doel een stimulans geeft om toch te gaan, ondanks dat men geen zin heeft.

Enkele andere banenzwemmers stellen dat de 'beloning' van het sporten, het waard maakt om toch te gaan. Op het moment dat zij het zwembad uit komen voelen ze zich altijd lekker en kunnen ze weer energiek aan de dag beginnen. Daarnaast stelt Henk dat hij baalt als hij niet gaat sporten en dat het moment van balen groter en zwaarder weegt dan het moment van: "pff, ik ben een beetje moe en laat maar" (Henk). De betekenisgeving van Henk komt voort uit hoe hij is of hoe hij wil zijn (een actieve sporter die doorzet). Volgens Weick (1995) komt deze betekenisgeving dus tot stand door: *grounded in identity construction*.

Ten slotte is de drukte in het zwembad een veel besproken onderwerp. Alle ondervraagde banenzwemmers hechten veel waarde aan het kunnen zwemmen op zijn of haar tempo, zodat ze in een flow kunnen zwemmen. Op het moment dat de ondervraagde banenzwemmers niet in een flow kunnen zwemmen, kunnen ze er naar hun idee ook niet 'volle bak ervoor gaan'. Het niet kunnen zwemmen in hun eigen tempo kan bij sommige deelnemers zelfs leiden tot irritaties, zoals blijkt uit de uitspraak van Ilse:

"Interviewer: En wat doet dat met je, als je continu mensen moet inhalen?

Dan wordt ik echt gefrustreerd. Maar het is ook, je komt er voor je ontspanning, dus je wilt gewoon doorzwemmen en dan zitten er mensen in de weg en dat is gewoon irritant."

Veel deelnemers vinden dan ook dat zwemmers meer rekening met elkaar kunnen houden. De ondervraagde banenzwemmers geven aan dat er in het zwembad veel door elkaar heen wordt gezwommen en dat zij zo niet op een prettige manier kunnen zwemmen. Hierbij komt de betekenisgeving tot stand door de omgeving (*environment*), aangezien de deelnemers de omgeving interpreteren. Echter handelen de deelnemers ook naar aanleiding van deze interpretaties, aangezien men erkent gefrustreerd te

worden en in sommige gevallen besluit om eerder te stoppen met zwemmen (Weick, 1995).

5.1.1 Competitief

Tevens zijn veel ondervraagde banenzwemmers ook competitief ingesteld. Dit komt tot uiting in verschillende facetten. Veel deelnemers geven aan dat het een goed gevoel geeft als ze een ander zwemmer inhalen tijdens het banenzwemmen. Henk zegt hierover bijvoorbeeld het volgende:

"Interviewer: En als je graag iemand wil inhalen, wat doet dat met je?"

Ja, dat is natuurlijk kicken. Gisteren ook weer, iemand die te hard van stapel gaat in het begin. Ik ken hem, ik dacht al van: ja, Michel, dit is niet handig, maar goed ik volg wel en dan halverwege dan komt er een borstcrawl, we moesten 8 banen borstcrawl en daarvoor hadden we al het nodige gehad en dan is hij leeg gelopen en dan pak ik hem natuurlijk aan de linkerkant."

Sommige ondervraagde banenzwemmers hebben zelfs de neiging om iets harder te gaan zwemmen, op het moment dat zij worden ingehaald door een andere zwemmer. Andere ondervraagde banenzwemmers gaven aan dat het niks met hen doet als zij worden ingehaald, omdat ze inzien dat sommige banenzwemmers nu eenmaal beter zijn.

Opvallend was dat vooral de mannelijke deelnemers voorbeelden gaven van competitief gedrag en de indruk wekten dat ze wilden winnen van een ander. Terwijl een vrouwelijke deelnemer stelde dat ze niet zozeer hoefde te winnen, maar wel graag hetzelfde niveau heeft als de andere zwemmers, zodat ze mee kan komen met de rest. Dionigi en O'Flynn (2007) stellen dat het prestatiediscours minder wordt gebruikt door vrouwelijke sporters dan door mannelijke sporters. Deze bevinding komt dus overeen met dit onderzoek, aangezien de drang om te winnen nadrukkelijker genoemd werd door mannelijke zwemmers dan door vrouwelijke zwemmers. Cashdan (1998) stelde ook dat mannen op het gebied van sporten competitiever zijn dan vrouwen. Echter gaat het prestatiediscours niet alleen over competitie, maar ook over het verbeteren en versterken van eigen prestaties (Tinning 1997, in Dionigi, O'Flynn, 2007). De vrouwelijke ondervraagde banenzwemmers willen graag hun zwemtechniek verbeteren om uiteindelijk hun prestaties te verbeteren. Hieruit blijkt dat het prestatiediscours ook zichtbaar is bij vrouwelijke banenzwemmers.

Daarnaast stelde Cashdan (1998) dat jongere mannen competitiever zijn dan oudere mannen. Deze conclusie sluit niet geheel aan op de bevindingen in mijn onderzoek, aangezien enkele oudere mannelijke zwemmers ook voorbeelden benoemden van competitief gedrag. Mogelijk is dit te verklaren doordat deze oudere deelnemers in mijn onderzoek erg actief bezig zijn met triatlons. Een andere mogelijke verklaring is dat deze oudere respondenten vroeger teamsporten hebben beoefend, waarin competitie een belangrijk onderdeel was. Zij erkenden dan ook dat zij op dit moment nog steeds competitief waren ingesteld. De betekenisgeving komt daardoor tot stand door hoe iemand is (competitief ingesteld) of wil zijn (*grounded in identity construction*). Daarnaast komt de betekenisgeving ook tot stand door de omgeving waarin iemand zich bevindt (*environment*). Eén oudere competitieve respondent vertelde dat hij sport met een klein groepje en deze groep elkaar blijft uitdagen. *"Dat hebben we allemaal wel een beetje, proberen we elkaar toch meer uit te dagen. Jongens denk ik, ik weet het niet"*

(Mike). De interpretaties van de omgeving (een competitieve omgeving) heeft dus invloed op het handelen van deze interpretaties (ook competitief gedrag vertonen).

5.2 Ik moet dit kunnen!

5.2.1 Doelen stellen

Veel respondenten geven betekenis aan het stellen van doelen als een motiverend middel om te gaan sporten. Tevens zorgt een doel ervoor dat men intensiever traint en meer gefocust ergens naar toewerkt. Jelle gaf ook aan dat na het behalen van zijn prestatie, hij minder gemotiveerd was, omdat hij toen geen doel meer voor ogen had.

“Nadat de single swim was afgelopen, had ik opeens zo'n dipje. Dan heb je het evenement gehad en dan heb je even geen doel meer om naar toe te zwemmen.”

Dit citaat is in lijn met wat Janaway (2000) stelt. Met de bevrediging van een doel is een tekort even gevoed, maar daarna kom je weer in je normale toestand. Een bevredigd verlangen maakt dat er weer een nieuw verlangen ontstaat (Janaway, 2000). Dit legt uit waarom de respondent het dipje had na afloop van het evenement. Hij had geen doel meer, hij kwam terug in zijn normale toestand waarin weer een verlangen ontstond.

Ook vertelde Mike dat het hebben van een doel motiveert om meer te gaan trainen.

“Vorig jaar heeft mij geholpen om me in te schrijven voor 2 van die wedstrijden (triatlons) en dat heeft me geholpen om serieus te gaan trainen, anders zou ik niet 3, 4 of 5 keer in de week gaan sporten. Dus dat helpt wel. En dat zorgt er ook voor dat ik ga lopen. Dat zou ik anders wel minder doen denk ik, dat fietsen vind ik niet erg, en dat zwemmen zou ik ook wel doen, maar dat lopen is wel een dingetje.”

Ook uit de literatuur van Weinberg, et al. (2015) blijkt dat het stellen van doelen motiverend werkt. Jelle stelde namelijk dat hij na het bereiken van de City Swim een dipje had, omdat hij geen doel voor ogen had. Zoals Weinberg, et al. (2015) concluderen heeft Jelle een 'outcome goal' behaald. Hij heeft namelijk deelgenomen aan een wedstrijd. Omdat Jelle geen 'performance goals' of 'process goals' voor zichzelf heeft gesteld ervaart hij dus een dipje.

Hieruit blijkt dat de meeste ondervraagde banenzwemmers gebruik maken van het prestatiediscours, aangezien men doelen construeert als een hulpmiddel om gemotiveerd te blijven en ergens naartoe te werken. Opvallend was dat Jan een ontzettende hekel heeft aan het stellen van doelen en dit voor hem juist niet motiverend werkt.

“Interviewer: Waarom heeft u er een hekel aan, om een doel te stellen?”

Ja, dat weet ik niet. Het idee dat ik het dan niet ben, of niet goed genoeg is wat ik doe ofzo. Ik vind het gewoon lekker en ontspannend om in het water te liggen en vind het best vermoeiend, zwemmen. En het gevoel dat ik dan nog meer zou moeten doen. Ik vind de druk op mezelf niet prettig. Dat eigenlijk, ik wil wel verbeteren in techniek, dat vind ik wel leuk [...]. Ik vind het wel leuk om te leren. Maar ik vind het niet leuk om naar een limiet te streven of om daar overeen te gaan.”

De betekenis die de deelnemers geven aan het stellen van doelen komt voort uit de ervaringen die men in het verleden heeft opgedaan met het stellen van doelen (*retrospective*) (Weick, 1995). Dit blijkt ook uit het citaat van Jelle. Jelle heeft enkele jaren terug deelgenomen aan de City Swim en ervoer na deelname aan de City Swim een dipje, omdat hij geen doel voor ogen had. Zijn betekenisgeving is dus op basis van zijn ervaring uit het verleden.

Ook enkele ondervraagde banenzwemmers hebben deelgenomen aan een open water wedstrijd of triatlon. Op het moment dat zij deelnemen aan een evenement, willen zij het ook 'goed' doen. De deelnemers geven aan er goed voor te willen trainen, om naar hun idee een mooi resultaat te kunnen bereiken. Op het moment dat deze deelnemers in training waren voor een evenement, stelden zij zichzelf een bepaald doel in welke tijd ze de wedstrijd wilden volbrengen. Indien de respondenten eerder hadden deelgenomen aan een bepaald evenement en vervolgens nogmaals deelnamen, stelden zij zichzelf als doel om hun persoonlijke record te verbreken. Deze uitspraak kwam zowel terug bij mannelijke als vrouwelijke respondenten. Zo had Mike vorig jaar deelgenomen aan een 1/4^{de} triatlon in Oirschot en gaat hij komende zomer nogmaals deelnemen aan deze 1/4^{de} triatlon.

"Interviewer: En stel dat je geen snellere tijd zou wegzetten. Wat zou dat met je doen?"

Dat zou ik wel jammer vinden. Ik zou er niet ziek van zijn, maar ik zou het wel jammer vinden.

Interviewer: Maar wel even een baalmoment?"

Ja, en ook omdat ik verwacht dat het beter zou gaan. Ja, daar ga ik een beetje vanuit. En de ene en de andere triatlon kun je niet met elkaar vergelijken, maar die van Oirschot, ja die wil ik wel beter doen dan vorig jaar, dat is wel een doel, absoluut. En het gaat verder niemand iets aan, maar ik vind het belangrijk".

Uit bovenstaand citaat blijkt dan ook dat Mike baalt en het jammer vindt, als hij zijn persoonlijk record niet kan verbreken. Dit is een voorbeeld van 'self-referenced performance'. Men wil graag zijn eigen prestaties uit het verleden verbeteren. Deze bevinding is in lijn met die van Vliert, et al. (2002).

Veel deelnemers geven aan dat zij balen na een training als ze daarin hun trainingsdoel niet hebben bereikt of minder soepel zwommen als normaal gesproken.

De ondervraagde banenzwemmers kunnen vaak wel verklaren waardoor de training minder goed ging dan verwacht. Hij of zij zegt dan tegen zichzelf: '*de volgende keer beter*' (Sophie). Enkele deelnemers gaven zelfs aan de zij de volgende training extra gemotiveerd zijn om de training, naar eigen zeggen, wel goed te volbrengen. Dit gaat in tegen de bevindingen van Vallerand en Losier (1999). Zij stellen namelijk dat mislukkingen leiden tot een verminderde intrinsieke motivatie. Mogelijk is deze tegenstrijdigheid te verklaren, doordat ieder individu een andere betekenis geeft aan een mislukking en dit op een andere manier ervaart. Hierdoor hoeft een mislukking niet automatisch bij ieder individu te leiden tot verminderde intrinsieke motivatie. Ook stellen Vallerand en Losier (1999) dat de mate van intrinsieke motivatie afhankelijk is van de mate van betrokkenheid bij de sportactiviteit, ook dit kan een mogelijke verklaring zijn voor de tegenstrijdigheid van de beide conclusies.

Op het moment dat de deelnemers een gesteld doel bereikt hebben, ervaren ze dit als (erg) leuk. Sommige deelnemers voelen zich tevreden en/of zijn trots op zichzelf. Afhankelijk van het doel dat is behaald wordt er in meer of mindere mate euforisch over de prestatie gesproken. De deelnemers spreken euforischer over hun behaalde prestaties als zij hebben deelgenomen aan een wedstrijd, dan wanneer zij een trainingsdoel hebben behaald of inmiddels technisch kunnen zwemmen dan voorheen. In dat geval spreken zij enkel in termen als 'leuk'. Jelle die voor het eerst had deelgenomen aan de City Swim in Utrecht, sprak erg enthousiast over zijn deelname aan het evenement.

“Dat was de eerste keer dat ik dit ging doen, dus dat ik het haalde in een acceptabele tijd, niet super snel hoor, maar het mocht er zijn. Maar toen dacht ik: Wow, dit is wel vet! Mijn familie was gekomen, mijn baas stond daar, het was wel zo'n evenement, dat was wel cool. Dat het samen gevierd werd. Aan zo'n evenement meedoen is super leuk! Dat heb ik er vooral uitgehaald. Je overwint een kleine grens voor jezelf. Maar het is ook leuk om dat moment met andere mensen te vieren.”

Dit citaat toont aan dat de betekenis die geconstrueerd wordt over het bereiken van een doel gebeurt vanuit de ervaring van het individu (*retrospective*) (Weick, 1995). Jelle geeft namelijk betekenis op basis van zijn ervaring uit het verleden, de deelname aan een zwemevenement. Daarnaast wordt er in de betekenisgeving ook gebruik gemaakt van het begrip: *social*. Jelle vertelt dat hij het leuk vindt om 'dat moment met anderen te vieren'. Zijn familie en zijn baas die daar stonden om hem aan te moedigen, zijn aspecten van het karakteristiek 'social'.

5.2.2 Zwemtechniek

De meeste ondervraagde banenzwemmers hebben onder andere als doel om te werken aan hun zwemtechniek, zodat zij technisch leren zwemmen. Hierdoor leren de respondenten ook om efficiënter te zwemmen, waardoor zij een bepaalde slag langer kunnen volhouden. Tevens zorgt techniek ervoor dat men sneller kan zwemmen, wat voor sommige banenzwemmers ook van groot belang is. Hastings, et al. (1995) stelden echter dat het belang dat iemand hecht aan het ontwikkelen van zwemtechniek en -vaardigheid, voornamelijk wordt bepaald door de zwemervaring in jaren en de zwemfrequentie. Enkele respondenten die pas een half jaar tot twee jaar, 1 of 2 keer per week zwommen, gaven aan ook te willen werken aan hun zwemtechniek. Wat deze beginnende zwemmers in dit onderzoek rapporteerden is dus niet in lijn met wat Hastings, et al. (1995) beargumenteren. Echter is in dit onderzoek niet nadrukkelijk gevraagd naar de mate van het belang voor het ontwikkelen van zwemtechniek en -vaardigheid. Mogelijk hechten alle ondervraagde banenzwemmers waarde aan het ontwikkelen van zwemtechniek, maar is het belang groter voor de ondervraagde banenzwemmers die al meer dan 2 jaar actief banenzwemmen dan voor de banenzwemmers die korter dan 2 jaar zwemmen.

Ook vanuit het doel van het ontwikkelen van de zwemtechniek blijkt dat de meeste ondervraagde banenzwemmers gebruik maken van het prestatiediscours. Zij willen zichzelf ontwikkelen om beter en sneller te worden om daarmee hun persoonlijke top te bereiken.

5.2.3 Verwachting

Een aantal ondervraagde banenzwemmers heeft duidelijke verwachtingen van zichzelf over wat hij of zij zou moeten kunnen. Iemand heeft een bepaald beeld in het hoofd over wat minimaal voltooid moet worden tijdens een training. Marieke en Sophie vertellen wat zij minimaal moeten volbrengen tijdens een training.

“Marieke: we hebben wel zo iets van, als we fit zijn, dan vinden we wel dat we 80 banen moeten zwemmen, minimaal.

Sophie: ja, minimaal.

Marieke: Ja, en als we er dan 70 zwemmen, dan is het eigenlijk... we hebben nog niet eens 80. Ja, want 80 is 2 km. Dat is wel het minimum.

Sophie: dat hoort wel.

Marieke: en als het nog een beetje gaat, doen we nog 10 erbij, dan hebben we ` 90. Maar dan denken we, ja dan gaan we ook wel voor de 100.”

Zoals ook uit bovenstaand citaat blijkt pushen een aantal respondenten zichzelf of elkaar, om nog één of een aantal baantjes te zwemmen, op het moment dat zij hun trainingsdoel al hebben behaald. De betekenis die men geeft aan het stellen van een trainingsdoel wordt bepaald door het individu, namelijk op basis van zijn of haar trainingsactiviteit uit het verleden (*retrospective*). Tevens vindt de betekenisgeving plaats op basis van interactie tussen individuen (*social*). Marieke en Sophie geven samen betekenis aan wat een minimaal doel is. Ook zal de betekenis gevormd worden op basis van de afstand of de tijd die andere zwemmers normaal in het zwembad doorbrengen (*environment*) (Weick, 1995).

5.2.3 Inspiratie

Veel ondervraagde banenzwemmers hebben een soort ideaalbeeld van wat zij willen kunnen. Deze ideaalbeelden komen voort via televisie (*social*), maar voornamelijk vanuit het observeren van andere zwemmers (*environment*) (Weick, 1995). Uit het citaat van Yvonne en Lianne blijkt hoe een andere zwemmer (*environment*) tijdens de senioren games hen inspireerde om ook de vlinderslag te gaan zwemmen.

“Yvonne: ja, er was een man op de senioren games en die deed de vlinderslag hoe we die nu geleerd hebben en toen dacht ik: wauw, dat wil ik ook! Dus daar komt die 200 meter vlinderslag vandaan... haha

Lianne: Ja, ik snapte helemaal niet hoe hij dat deed. Hij kwam af en toe boven water en dan was hij weer helemaal weg

Yvonne: net een walvis weet je wel. Maar een souplesse, eenvoudig leek ik. Ze moesten 200 meter, ik weet niet hoe lang, maar hij ging.... zoep, zoep (maakt handgebaren), maar het was om te snoepen zo mooi. Een inspiratie!”

Zoals uit de resultaten blijkt maken de meeste ondervraagde banenzwemmers gebruik van het prestatiediscours. Dit doen zij door doelen te stellen en dit te construeren als een hulpmiddel om gemotiveerd te blijven. In de resultaten komt niet expliciet naar voren dat de respondenten bewust zijn van de macht van het prestatiediscours. Hierdoor kan de conclusie getrokken worden dat het hier naar alle waarschijnlijkheid gaat om de *'technologies of dominance'*.

Jan verklaarde echter een hekel te hebben aan het stellen van doelen. Het is mogelijk dat Jan bewuste weerstand biedt tegen het prestatiediscours. In dat geval zou het gaan om de *'technologies of the self'*. Het is niet geheel duidelijk geworden in welke mate Jan

bewust is van de macht van het discours. Het is daarom ook nog een mogelijkheid dat Jan in het geheel geen gebruik maakt van het prestatiediscours.

5.3 Een gezonde levensstijl is genoeg bewegen en gezond eten

5.3.1 Gezond eten

De betekenis die de ondervraagde banenzwemmers geven aan een gezonde levensstijl is voornamelijk genoeg bewegen/regelmatig sporten en gezond eten. Maar wel met ruimte 'om af en toe uit de ban te springen' (Floor), door patat te eten of een zak chips of alcohol te drinken. Daarnaast wordt voldoende (nacht)rust ook geconstrueerd als onderdeel van een gezonde levensstijl en ook 'alles met mate doen'

Opvallend is dat men er vanuit gaat dat mensen gelijkwaardige betekenissen hebben over gezond eten, zo ook Mike.

"Interviewer: Wat versta jij onder een gezonde levensstijl?"

Nou ja, dat je regelmatig sport, dat je een beetje fatsoenlijk eet en niet teveel alcohol drinkt.

Interviewer: Wat vind je fatsoenlijk eten?"

Ja, dat je normale structuur hebt in je eten, dus gewoon 3 keer daags, standaard dingen en niet teveel troep erin, vette zoi en nou ja, je snapt hem wel denk ik haha."

Uit bovenstaand citaat blijkt dat betekenissen tot stand komen door logische en aannemelijke beelden in plaats van een exacte weergave hiervan (*'driven by plausibility rather than accuracy'*). Men construeert 'fatsoenlijk eten' als iets dat een logisch beeld is en Mike geeft geen gedetailleerde analyse van wat 'fatsoenlijk eten' is (Weick, 1995).

De meeste ondervraagden construeren gezond eten als: 3x per dag eten, genoeg groente en fruit, voldoende water, niet teveel vlees, verse producten en geen potjes en zakjes. Echter geeft Henk een andere betekenis aan gezond eten, namelijk:

"Spaghetti heb je helemaal niet nodig joh. Zijn helemaal de verkeerde koolhydraten, die kun je wel een keer eten voor een wedstrijd, maar niet doorgaans, dus ik eet geen spaghetti meer, al heel lang niet meer. Ik zit aan quinoa en couscous, of alleen maar groente."

De betekenis die Henk geeft aan gezond eten, komt niet overeen met wat Mike verstaat onder gezond eten.

"Ja, maar goed, je hoeft niet elke dag alleen maar groente en rijst en hoe heten als die dingen, quinoa te eten. Maar je hoeft ook niet 3x in de week naar de Mac en dingen tussendoor en chips en koek en elke avond een of twee glaasjes voor het slapen gaan. Ja, dat lijkt me niet handig als je dat doet."

Zoals Henk ook in zijn interview toelichtte, praat hij ook met andere triatleten over wat 'gezond' voedsel is en welke stoffen een triatleet nodig heeft. Op deze manier komt betekenisgeving tot stand door interacties tussen verschillende mensen (*social*). Daarnaast vertelde Henk ook dat hij op het internet informatie opzoekt over gezond

eten. In dit geval is het ook van belang welke signalen (*cues*) hij opneemt. Men selecteert de *cues* op basis van de omstandigheden, ook wel de context waarin iemand verkeert (Weick, 1995). Naar verwachting zal Henk andere *cues* oppikken dan Mike, als het over gezond eten gaat. Henk zal bijvoorbeeld eerder *cues* oppikken over verschillende soorten koolhydraten en welke een triatleet dagelijks nodig heeft. Mike zal eerder *cues* oppikken waarin besproken wordt dat het voor sporters gezond is om koolhydraten te eten.

Ongeacht de betekenis die wordt gegeven aan gezond eten, bevestigen alle ondervraagde banenzwemmers een (redelijk) gezonde leefstijl te hebben. Uit het voorbeeld van Mike en Henk blijkt dat de respondenten tegenstrijdige betekenissen geven aan de gezonde leefstijl van een ander is, maar dat is niet van belang. Het gaat erom hoe de respondenten hun eigen leefstijl beoordelen. Voor de respondenten geldt dat de disciplinaire macht duidelijk in werking is. Dit is te zien aan het feit dat respondenten zichzelf normaliseren, om zoveel mogelijk te voldoen aan het gezondheidsdiscours, door voldoende te bewegen en gezond te eten (Foucault, in Calhoun et al., 2012).

5.3.2 Sporten

Wanneer de ondervraagde banenzwemmers ondervraagd worden naar hun betekenisgeving met betrekking tot sport, benoemen ze allerlei positieve effecten van sport en geen negatieve aspecten. Alle ondervraagden hebben de opvatting dat sport bijdraagt aan een betere gezondheid en ervoor zorgt dat men fit blijft. Zo ook voor Bart (citaat 1) en Nicole (citaat 2):

“Ik doe het echt, vanwege dat het goed is voor je om iets aan beweging te doen.”

“Ik wilde wel gewoon altijd blijven bewegen, dat ik in ieder geval wel gezond blijf.”

Ook wordt sport door de respondenten gezien als een middel om plezier te hebben en als een manier om het hoofd leeg te maken en gebeurtenissen een plek te geven. Hastings, et al. (1995) stellen dat naarmate iemand ouder wordt plezier een belangrijkere motivator wordt om te zwemmen. Ook in dit onderzoek werd plezier door oudere banenzwemmers (45-61 jaar) explicieter genoemd dan door jongere banenzwemmers (25-35 jaar). Hieruit blijkt dat het discours over plezier in sport van invloed is op hun motieven om te zwemmen.

Andere positieve aspecten van sporten volgens de respondenten zijn: het zorgt dat je lekker in je vel zit, het levert energie op, het is een manier om af te vallen of om het lichaamsgewicht in balans te houden, het is een manier om gespierder te worden, je conditie verbetert, je kunt er beter door (in)slapen, je wordt minder vaak ziek en tot slot geven sommige deelnemers aan dat ze door sport beter met stress om kunnen gaan. Hieruit blijkt dat de ondervraagde banenzwemmers betekenis geven aan zwemmen door in te gaan op de lichamelijke en geestelijke effecten van sport op het lichaam en de geest. Zo ook Henk:

“Fitter, strakker, strakker in je vel, positiever en ook in je zakelijke leven en persoonlijke leven uitdagingen aangaan, want je doet het in je sport al, dus dat pak je, in je niet sportieve leven pak je dat ook makkelijker op, zaken kunnen

overwinnen, zaken kunnen loslaten, in de sport gaat dat niet altijd van zijn leien dakje.”

De bovenstaande positieve aspecten van sport zijn ook voor de respondenten de belangrijkste motieven om te sporten. Deze motieven komen overeen met de motieven die Elling (2013) en Allender, et al. (2006) eerder benoemden in hun onderzoeken. Eén respondent gaf aan beter te kunnen (in)slapen door te sporten. Dit kwam niet terug in de onderzoeken van Elling (2013) en Allender, et al. (2006).

De betekenissen die de respondenten geven aan zwemmen en sporten worden beïnvloed door het gezondheidsdiscours, aangezien dit discours stelt dat mensen persoonlijk verantwoordelijk zijn om gezond te leven. Aangezien enkele respondenten zwemmen om onder andere minder vaak ziek te worden en beter om te kunnen gaan met stress, blijkt dus dat zij zichzelf persoonlijk verantwoordelijk stellen om gezond te blijven. Het gezondheidsdiscours heeft dan ook duidelijk een disciplinerende werking (*technologies of dominance*), aangezien het mensen stuurt in hun gedrag om te gaan sporten. Men construeert sporten namelijk als gezond, als een vanzelfsprekendheid die heerst in de maatschappij. Ook Jelle omschrijft sport als iets wat vanzelfsprekend is.

“Maar ik had wel het idee, sporten is zo'n ding, dat moet je doen om gezond te blijven. Dat hoort nou eenmaal.”

Vanwege de vele positieve aspecten van sport hebben de ondervraagde banenzwemmers duidelijk de behoefte om te sporten. Deelnemers geven aan dat op het moment dat ze niet sporten, ze het missen of zich er niet prettig bij voelen. Daarnaast geven enkele deelnemers aan, waaronder Jelle, dat ze op dat moment niet tevreden zijn over zichzelf of van zichzelf balen.

“Ja, ten eerste wil ik toch wel fit blijven. Ik heb het een tijdje niet gehad, maar als je gaat sporten en je houdt het langer vol, dan merk je dat sporten een onderdeel wordt van je behoefte ofzo bijna... ik heb nu dus ook, als ik een paar dagen niet sport, dat ik me schuldig voel, maar ook dat ik chagrijnig van wordt eigenlijk.

Interviewer = En je voelt je schuldig naar jezelf toe of...

Ja, ja schuldig is wel een groot woord hoor. Dan denk ik van: ik zit daar maar de hele dag op mijn reet. Dat... en ook met fit blijven. Het voelt gewoon beter als ik sport.”

Naast de positieve lichamelijke effecten die sporten volgens de respondenten met zich meebrengt, worden ook sociale effecten benoemd. In deze sociale opvatting is sporten een middel om contact te maken met andere mensen. Men geeft daarbij wel aan voornamelijk voor en na het sporten te kletsen en niet tijdens het zwemmen zelf. De respondenten hebben namelijk sterk de opvatting dat je achteraf ook het gevoel moet hebben dat je hebt gesport. Het sociale aspect van zwemmen kwam voornamelijk ter sprake bij vrouwelijke respondenten. Ook Hastings, et al. (1995) concludeerden al eerder dat vrouwen meer waarde hechten aan sociale contacten bij het sporten dan mannen. Tevens kan het samen zwemmen ervoor zorgen dat men elkaar stimuleert om meer of harder te zwemmen. Zo motiveert Marieke haar vriendin Sophie regelmatig.

“Marieke: maar we hebben ook wel eens, als we iets willen doen, 100 meter en gevarieerde dingen en dan zeg ik, zullen we dat doen? Ja, is goed (zegt Sophie).

Oké, zullen we dat dan 5 keer doen? zeg ik. En dan zegt Sophie: 5x, pfff, dat lijkt me wel veel? En dan zeg ik: oké, kom op, dat kan je best! Dan zegt Sophie: Ja, oké.

Sophie: In dat geval laat ik me dan ook niet kisten en gaan we dat 5 keer doen.”

Uit bovenstaand citaat blijkt dat het samen met een ander zwemmen, wordt ervaren als een stimulans om meer banen te zwemmen. Men wil zichzelf als het ware bewijzen aan de andere zwemmer dat men dit ook kan.

Sporten wordt ervaren als gezond en men wil graag meerdere keren per week sporten. Toch is het aantal keer per week dat men daadwerkelijk sport wel afhankelijk van hoe druk iemand het heeft op zijn/haar werk of met het gezin. Enkele ondervraagde banenzwemmers geven aan graag wekelijks meer te willen sporten dan dat ze op dit moment doen, maar dat dit vanwege het gezin, werk en andere activiteiten niet mogelijk is. Dit komt overeen met wat Moens (in de Wit, 2006) eerder ook al concludeerde. Moens stelt namelijk dat mensen het gevoel hebben te weinig tijd te hebben voor alle verschillende dingen die ze willen doen.

Tot slot wordt door een drietal ondervraagde banenzwemmers ook veronderstellingen gemaakt over niet sporten. Nicole veronderstelt dat je lui wordt als je niet sport. Nicole zelf sport de ene periode erg actief en de volgende periode weer minder actief. In de periode dat ze minder sport blijft ze tot 12 uur 's middags in bed liggen en kijkt ze Netflix. Hierdoor voelt ze zich lui. De betekenis die zij geeft aan niet sporten wordt geconstrueerd door haar eigen ervaring met niet sporten (*retrospective*) (Weick, 1995). Daarnaast construeren twee ondervraagden het niet sporten als iets waar ze niet gelukkig van worden. "*Niet sporten wordt ik niet gelukkig van. Dat hoort bij mij, gewoon lekker sporten*" (Bob). Deze betekenisgeving wordt geconstrueerd op basis van wie Bob is of wie Bob wil zijn, aangezien sporten naar eigen zeggen gewoon bij hem hoort (*grounded in identity construction*) (Weick, 1995).

5.4 Zwemmen is goed voor je

Er wordt betekenis gegeven aan zwemmen door de opvatting dat bij zwemmen alle spieren van het lichaam gebruikt worden. Ilse vertelt hierover het volgende:

“Met hardlopen heb je best wel vaak dat het op je enkels dreunt, maar dat heb je met zwemmen niet. Buiten kramp, heb je eigenlijk nergens last van. Dat vind ik echt een voordeel en ook dat je al je spieren gebruikt, ook spieren waarvan je niet eens wist dat je ze had.”

Daarnaast hebben ook enkele ondervraagden de opvatting dat zwemmen goed is voor je gewrichten. Hierdoor zijn zij in de veronderstelling dat je door zwemmen minder snel blessures oploopt dan bij andere sporten. De betekenissen worden hier dus mogelijk beïnvloed door dominante discoursen over zwemmen. Hover, et al. (2011) concludeerde eerder dat zwemmen wordt geconstrueerd als een gezonde sport en als een niet blessuregevoelige sport.

Ook gaf een tweetal respondenten aan dat zij op basis van advies van een arts of fysiotherapeut zijn gaan zwemmen. Zij hadden beiden problemen aan hun knie en dat is voor hen de aanleiding geweest om te gaan zwemmen. De betekenissen die hier gegeven

worden aan zwemmen, zijn tot stand gekomen op basis van interactie met een specialist (*social*) (Weick, 1995).

5.4.1 Beeld actieve banenzwemmer

Daarnaast geven de ondervraagde banenzwemmers verschillende betekenissen aan hoe een actieve banenzwemmers er volgens hen uit zou moeten zien. Sommige deelnemers construeren het lichaam van een actieve banenzwemmer als iemand die gespierd is, brede schouders heeft en een slank middel, "*een beetje zo'n fido dido*" (Maarten). Daarnaast stellen Jan en enkele andere ondervraagden dat het lichaam van een actieve banenzwemmer er op verschillende manieren uit kan zien.

"Interviewer: En hoe zou een actieve banenzwemmer, lichamelijk eruitzien?
Haha, nou dat maakt op zich niet uit, volgens mij. Nee, je ziet hele zwaargewichten tot lichtgewichten en de gespierde tot niet gespierde. Maar als hij het gewoon opbrengt om het regelmatig te doen, dat kan volgens mij met ieder postuur, dus dat maakt niet uit."

De betekenissen die men geeft aan hoe een lichaam van een actieve banenzwemmer eruit zou moeten zien, worden onder andere bepaald door ieders omgeving en door andere zwemmers in het zwembad (*environment*) (Weick, 1995). Groesz, Levine & Murnen (2001) stellen dat de media het luidste en het agressiefste beelden over slankheid promoot. Mogelijk komen de betekenissen van hoe een actieve banenzwemmer eruit zou moeten zien ook voort uit beelden van zwemmers of sporters op televisie (*social*) (Weick, 1995). Echter is dit niet expliciet onderzocht in dit onderzoek. Wel is het mogelijk dat het lichaam van een actieve banenzwemmer wordt geconstrueerd op basis van het schoonheidsideaal dat er in de westerse cultuur heerst. Mogelijk wordt de betekenisgeving van hoe een actieve banenzwemmer eruit ziet ook bepaald door hoe iemand zich verhoudt tot de norm van het heersende schoonheidsideaal. Mensen die zelf de 'privileges' ervaren van het schoonheidsideaal, construeren mogelijk een actieve banenzwemmer eerder als iemand die brede schouders heeft en een slank middel. Maarten zei dat een actieve banenzwemmer eruit ziet als een 'fido dido'. Hij stelt zelf dat hij het belangrijk vond: "*dat ik een beetje afgetraind ben en fit eruit zie, daar word ik zelf blij van.*" Maarten verhoudt zich dus tot het schoonheidsideaal en construeert een actieve banenzwemmer als iemand met brede schouders en een slank middel. Uit de huidige data is niet expliciet te achterhalen of er een verband bestaat tussen het construeren van een actieve banenzwemmer als gespierd en slank en hoe de deelnemers zichzelf zien ten opzichte van het schoonheidsideaal.

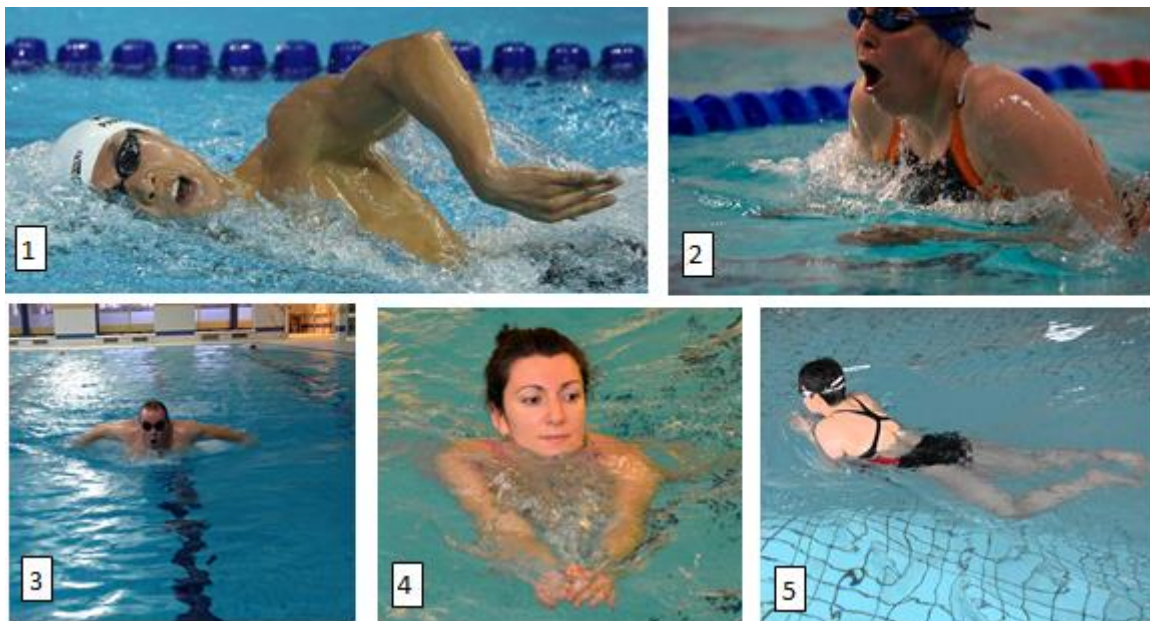
Er zijn meer gelijkgestemde betekenissen over hoe een actieve banenzwemmer zich precies zou moeten gedragen. Zo wordt een actieve banenzwemmer geconstrueerd als iemand die een duidelijk doel voor ogen heeft en erover nagedacht heeft hoe hij/zij dit doel gaat bereiken. Daarnaast traint een actieve banenzwemmer actief op zijn of haar niveau en kletst niet. Ten slotte wordt iemand aangeduid als actief op het moment dat hij/zij drie keer per week traint. Tweemaal per week trainen wordt geconstrueerd als de minimale trainingsfrequentie.

Overigens worden actieve banenzwemmers door enkele respondenten ook aangeduid als mensen die hulpmiddelen gebruiken bij het zwemmen, zoals een zwemplank of handpaddles. Ook het dragen van een badmuts wordt door een enkeling geassocieerd met professionaliteit.

Volgens de respondenten, zwemmen er naast de actieve banenzwemmer ook veel 'thee tantes' in het zwembad. Door Hover, et al. (2011) bleek ook dat Nederlanders relatief vaak de link leggen met oude mensen als ze betekenis geven aan zwemmen. Wendy betitelt de rustige baan dan ook als de 'thee tantes baan'. Ook Floor erkent dat in de rustige baan meer koffiekranstjes gehouden worden, dan dat er wordt gezwommen. Overigens vinden de ondervraagden het 'prima' dat deze mensen op deze manier zwemmen. Floor vindt het fijn dat de 'minder snelle zwemmers' in een apart gedeelte van het zwembad hun baantjes trekken.

"ja, er zijn een aantal die daar een koffiekranstje van maken, dat is prima. Die hebben ze ook mooi in één gedeelte van het zwembad ingedeeld."

Opvallend was dat enkele ondervraagden zichzelf niet identificeren als een actieve banenzwemmer, ondanks dat zij wekelijks zwemmen. Zo identificeert Henk zichzelf niet als zwemmer. "Ik ben geen zwemmer zwemmer. Ik ben een triatleet zwemmer. Dat is toch een andere zwemmer". Daarnaast identificeert Wendy zichzelf ook niet als zwemmer, omdat zij pas sinds een half jaar zwemt. Ook Nicole identificeert zichzelf niet als zwemmer, omdat ze zwemt om haar studieresultaten te verbeteren en niet bewust een goede zwemmer wil worden.



Aan de ondervraagde banenzwemmers zijn foto's getoond om te achterhalen met wat voor soort zwemmer zij zichzelf (het meeste) identificeren. Niemand van de ondervraagde banenzwemmers identificeerde zichzelf met foto 4. De reden hierachter was dat zij niet met haar hoofd onder water zwemt, geen zwembril of badmuts draagt. Zij wordt meer gecategoriseerd als 'thee tante'.

De ondervraagde banenzwemmers identificeren zich het meest met foto 3. Er wordt verondersteld dat hij een ervaren zwemmer is, omdat hij de vlinderslag zwemt. Daarnaast identificeren de ondervraagde banenzwemmers zich het meest met hem, omdat hij ook vlinderslag aan het oefenen is en zij dat ook aan het oefenen zijn. Tevens werd foto 3 vaker gekozen, doordat men foto 1 en foto 2 construeren als een topatleet. Aangezien de ondervraagde banenzwemmers zichzelf niet identificeren als een topatleet,

vielen foto 1 en 2 af, waardoor al snel voor foto 3 werd gekozen. Overigens zijn er wel enkele respondenten die zich identificeren met foto 1, omdat hij de enige zwemmer is die borstcrawl zwemt. De respondenten identificeren zich met onderstaande zwemmer op basis van slag, geslacht, snelheid, postuur, gespierdheid, het wel of niet dragen van een badmuts en/of zwembril.

Volgens Weick (1995) verandert betekenisvorming ook door de tijd heen. Hij duidt dit aan met het begrip, 'ongoing'. Ilse vertelde namelijk dat zij zichzelf vroeger construeerde als een 'goede zwemmer', op het moment dat zij nog drie keer per week trainde bij een zwemvereniging. Vroeger zou ze zich identificeren met foto 1. Op dit moment construeert zij zichzelf niet meer als een 'goede zwemmer', omdat ze niet meer zo hard traint. Ilse gaf daarom aan zich op dit moment eerder te identificeren met foto 3. Hieruit blijkt dat betekenissen veranderen door de tijd heen, omdat Ilse zich vroeger construeerde als een 'goede zwemmer' en nu niet meer.

5.4.2 Grensverlegger

De betekenis die de ondervraagde banenzwemmers geven aan grenzen verleggen is dat iemand zichzelf dwingt iets te doen, wat niet goed voelt. Men gaat als het ware uit zijn comfortzone. Grenzen verleggen wordt geconstrueerd als het stellen van een doel boven zijn/haar huidige prestatieniveau en er hard voor werken om dit doel te behalen. Echter is het niet van belang of het doel uiteindelijk wordt behaald. Volgens de respondenten wordt iemand al geconstrueerd als een grensverlegger, op het moment dat iemand zijn doel probeert te behalen.

Maarten definieert een grensverlegger als volgt:

“Een doel neerleggen boven je huidige prestatieniveau en daarvoor knokken. En of je het dan haalt of niet, maar gewoon dat je ervoor gaat en alles. Dat vind ik een grensverlegger.”

Bob definieert een grensverlegger als volgt:

“Dingen doen, die je anders niet zou doen. Soms uit je comfortzone gaan en met sporten, dan denk je: ik ben moe, dan toch nog één keer meer aanzetten.”

Daarnaast construeerden twee ondervraagden ook dat grenzen verleggen te maken heeft met het vergroten van de afstand of iets volbrengen binnen een bepaalde tijdslimiet.

Ondanks dat veel deelnemers de bovenstaande definitie van grenzen verleggen hanteren, identificeert slechts de helft van de ondervraagde banenzwemmers zichzelf als een grensverlegger. Deze deelnemers identificeren zichzelf als een grensverlegger, omdat zij deelnemen aan een evenement, wat zij construeren als grensverleggend. Daarnaast blijven ze zichzelf uitdagen om nog enkele banen extra te zwemmen of juist harder te gaan zwemmen. Sommige ondervraagde banenzwemmers identificeren zichzelf wel als grensverleggend, maar meer op het gebied van werk en studie dan op het gebied van sport. Enkele ondervraagden categoriseren zichzelf helemaal niet als grensverleggend, omdat ze veronderstellen dat ze harder kunnen trainen of dat er andere mensen zijn die extremere dingen doen dan zij zelf. Zo identificeert Maarten zichzelf ook niet als grensverlegger, terwijl hij momenteel traint om deel te nemen aan zijn eerste 1/2 triatlon.

“Maar mijn zwemtrainingen nu is niet voor mijn eigen ontwikkeling, maar dat is omdat ik het leuk vind en omdat ik me een doel stel. Maar ik denk niet dat ik grensverleggend bezig ben. Als ik op sportniveau grensverleggend bezig zou zijn, zou ik meer andere dingen moeten laten om nog naar een hoger niveau te gaan presteren. Dus voor mij is, een triatlon in 6 uur afleggen, dat zal voor mij niet het dak zijn, het is nu wel mijn eerste trainingsdoel.

Interviewer: Zal niet je dak zijn, omdat je qua tijd...?

Ik zou misschien qua tijd sneller kunnen, of ik zou misschien een hele kunnen. Dus ik zie dit niet als mijn grensverlegging.”

Sommige ondervraagde banenzwemmers construeren zichzelf niet als een grensverlegger. De betekenissen die zij construeren over zichzelf komen tot stand door hoe iemand is of wil zijn (*grounded in identity construction*). Het is mogelijk dat zij erg kritisch zijn naar zichzelf toe (hoe iemand is), waardoor zij zichzelf niet identificeren als een grensverlegger. Daarnaast komt de betekenisgeving ook tot stand door de omgeving (*environment*), aangezien deze ondervraagde banenzwemmers het idee hebben dat andere mensen extremere dingen doen dan hen. Tot slot zal ook het prestatiediscours van invloed zijn op de betekenisgeving, omdat deze banenzwemmers hun prestaties vergelijken met de prestaties van andere mensen. Zij construeren de prestaties van andere mensen als beter, waardoor zij hun eigen prestaties niet construeren als een persoonlijke top.

De KNZB maakt gebruik van onderstaand beeldmateriaal om activiteiten die bedoeld zijn voor de doelgroep de grensverlegger, vorm te geven. Onderstaande foto's werden daarom aan de respondenten getoond.



De ondervraagde banenzwemmers stellen allemaal dat zij (erg) enthousiast worden bij het zien van deze foto's. Alleen Nicole, die zichzelf ook niet identificeert als zwemmer, wordt hier niet enthousiast van. De reden hiervoor is dat Nicole zwemt om haar studieresultaten te verbeteren en niet omdat ze het heel leuk vindt. Tevens voelen bijna alle respondenten zich aangesproken op het moment dat zij deze foto's zagen. Deze

beelden worden door enkele ondervraagden geconstrueerd als ideaalbeelden, zo ook door Jelle.

*“Interviewer: Wat vind je van deze foto's. Voel je je aangesproken als je dit ziet?
Ja, het zijn van die ideaalbeelden. Ik voel me wel aangesproken ja, wel mooi om te zien.*

Interviewer: Is het iets waar je naartoe streeft?

Ja, je hebt een beeld in je hoofd, ik zou wel willen dat het er zo strak uit ziet. Ik zou wel aan een open water wedstrijd willen meedoen, dat het ook echt goed gaat. Dat is wel mijn ideaalbeeld.”

Tot slot identificeert bijna geen één respondent zich met bovenstaande zwemmers. Bovenstaande zwemmers worden geconstrueerd als wedstrijdzwemmers. Naar het idee van de ondervraagden, zwemmen deze zwemmers technischer en sneller dan zij zelf, waardoor zij zich niet identificeren met bovenstaande zwemmers. Daarnaast stelde één vrouwelijke respondent dat de personen op de foto's een stuk gespierder zijn dan dat zij is, waardoor ze zich ook niet met hen identificeert.

5.5 Ik zwem om mijn figuur te behouden of te verbeteren

Indien de ondervraagde banenzwemmers spraken over hun eigen lichaam, was het opvallend dat ze minder uitgebreid antwoorden dan wanneer ze over andere onderwerpen spraken, bijvoorbeeld hun zwemtechniek. Mogelijk is dit te verklaren doordat het spreken over het eigen lichaam wordt beschouwd als een gevoelig onderwerp. Aan de respondenten werd gevraagd of zij tevreden zijn met hun lichaam. Alle ondervraagde banenzwemmers gaven aan tamelijk tevreden of geheel tevreden te zijn over hun eigen lichaam.

Een drietal mannelijke banenzwemmers veronderstelt dat zij het fijn vinden dat ze wat gespierder worden door het zwemmen. Zo ook Jelle.

“Ik ben nu wat breder en wat slanker. Dat geeft wel een lekker gevoel. Dit klinkt heel erg fout nu. Je voelt je nu iets strakker. Dat is apart. Dat had ik vroeger niet zo ervaren. Maar nu, voel je je sterker. Dat is wel een apart gevoel. Het is fijn, dat geeft ook een stukje zelfvertrouwen denk ik.”

Drummond (in Amsterdam, Knoppers, Claringbould & Jongmans, 2012) stelt ook dat in de westerse cultuur het wenselijke mannelijke lichaam wordt geconstrueerd als slank, gespierd, groot, sterk, agressief en competitief. Zoals uit bovenstaand citaat blijkt voeren enkele mannelijke banenzwemmers bewerkingen aan hun lichaam uit, om op deze manier het gewenste lichaam zoveel mogelijk na te streven. Er wordt door deze mannelijke zwemmers dus gebruik gemaakt van het discours over het schoonheidsideaal. Naar mijn idee waren deze mannelijke banenzwemmers niet bewust van de macht van het discours (schoonheidsideaal). Zij proberen zich wel te normaliseren naar de norm van het schoonheidsideaal, maar dat betekent niet dat men bewust is van de macht van het schoonheidsideaal. Daarom zal er naar alle waarschijnlijkheid door deze mannelijke banenzwemmers gebruik worden gemaakt van *'the technologies of dominance'* (Foucault, 1988).

Deze mannelijke banenzwemmers ervaren gevoelens van trots en voldoening, indien andere mensen hen complimenteren met hun gespierde lijf. Ook het complimenteren bevestigt dat er een schoonheidsideaal (discours) bestaat. Men complimenteert iemand, omdat hij als het ware in grotere mate voldoet aan de norm over het perfecte lichaam.

Drie vrouwelijke ondervraagde banenzwemmers geven aan redelijk tevreden te zijn met hun lichaam, maar dat zij wel graag enkele kilo's kwijt willen. Dit hopen zij onder andere met sporten te bereiken. Zo ook Floor: "*ik hoop dat ik daardoor meer gewicht kan kwijt raken*" (Floor). Wright, et al. (2006) stellen ook dat vrouwen voornamelijk sporten om hun lichaamsvorm te monitoren en te managen. Deze conclusie komt dus overeen met dit onderzoek. Ook Sophie wilde graag afvallen, zij is zelfs een tijd geleden twintig kilo afgevallen, zij vertelt hierover het volgende:

*"Interviewer = waarom heb je die keuze gemaakt om te lijnen of af te vallen?
Omdat ik vond dat ik te zwaar was, al jaren was ik er mee bezig. [...] Maar ik was al wel een aantal jaar bezig van, ik zit niet meer lekker in mijn vel, ik ben te zwaar en elk jaar komt er een kilootje bij. En vorig jaar ben ik 50 geworden, hormonen en dan ga je uitdijen. Ik dacht, dat gaat helemaal de verkeerde kant op en er moet wat gebeuren. En dat heb ik inderdaad gedaan. Ik ben 30 november begonnen en nu 20 kilo kwijt."*

Daarnaast geeft Wendy aan dat ze een streefgewicht heeft dat ze graag weer wil bereiken. Volgens Markula (1995) en Bordo (2003 in Yiannakis, et al., 2001) wordt in de westerse cultuur een vrouwelijk lichaam als wenselijk geconstrueerd als deze dun, blank, niet-agressief en passief is. Er wordt disciplinaire macht uitgeoefend op deze vrouwelijke banenzwemmers, aangezien deze vrouwen zichzelf willen normaliseren (afvallen), om te kunnen voldoen aan de heersende normen (Foucault, in Calhoun et al., 2012). Hieruit blijkt dat ook deze vrouwelijke banenzwemmers gebruik maken van het dominante discours over het schoonheidsideaal.

Zowel vrouwelijk als mannelijke respondenten geven aan er alles aan te doen om niet dik te worden. Ook hieruit blijkt dat de ondervraagde respondenten gebruik maken van het schoonheidsideaal. Men wil zoveel mogelijk een wenselijk lichaam nastreven. Aangezien naar mijn idee deze vrouwelijke en mannelijke respondenten zich niet bewust zijn van de macht van het schoonheidsdiscours, is er sprake van '*technologies of dominance*' (Foucault, 1988). Ook Mike geeft aan dat hij absoluut niet dik wil worden.

"Ik vind het gewoon belangrijk om gezond te blijven. Je ziet veel mensen tegenwoordig, die weinig doen en dichtslippen en dik worden, dat wil ik sowieso niet, dat vind ik niet goed. Zo simpel is het eigenlijk."

Ook enkele deelnemers hebben aannames over dik zijn. Marterud, et al. (2010) stellen in hun onderzoek naar obesitas, dat obesitas vaak wordt geassocieerd met dik en lelijk. In dit onderzoek wordt dik door enkele ondervraagden geconstrueerd als lelijk en volgens Maarten maakt dik ongelukkig. Maarten zegt ook dat hij niet dik wil worden:

"Ik zou niet lekker in mijn vel zitten als ik niet zou sporten en daardoor lichamelijk niet meer zo strak in mijn vel zit zeg maar. Ik zou er niet gelukkig van worden als ik uit zou dijen."

De betekenis die de ondervraagden geven aan lichamen wordt beïnvloed door discoursen over hoe een lichaam eruit hoort te zien. De constructie van hoe een lichaam eruit hoort te zien wordt gedeeld en als norm gehanteerd. Wanneer mensen niet aan deze norm voldoen worden zij opgemerkt en staan zij onder continue controle. Mensen die wel aan deze norm voldoen, zijn onzichtbaar en worden niet opgemerkt (Puwar, 2004). Het zwembad blijkt, zoals Markula, et al. (2006) schetsten, een groot veld van zichtbaarheid, omdat mensen schaars gekleed zijn en daardoor het gehele lichaam zichtbaar is. Bart vertelt ook dat het hem normaal niet zo opvalt hoe iemand eruit ziet, maar dat je in het zwembad meteen ziet hoe iemand eruit ziet. Bart vertelt hierover het volgende.

“Ja dat is echt voyeurisme hoor, er was pas ook een jongen en die had denk ik een maagverkleining gehad. Die was echt zo dik geweest. En dan gaat ie zwemmen, dat is waarschijnlijk best wel een ding voor zo’n jongen, dus ik vind dat heel knap dat iemand dat dan durft. Want dat hele buikvel hing er helemaal aan, ja het ziet er in eerste instantie heel eng uit natuurlijk. Op een gegeven moment wen je daaraan. In eerste instantie denk ik trouwens zie ik wel wat ik zie? Dus je ogen wennen er wel aan, maar ja dat vind ik wel fascinerend, maar dat zie ik dan meer als een kunstwerk bijna, dan dat ik denk van oké, ja dat is, meestal ontgaat me dat in de werkelijkheid maar in zo'n zwembad zie je dat natuurlijk heel goudeerlijk. Het fascineert mij dan wel ja, van dat soort figuren, hoe ze erbij lopen en de veranderingen die zij ook weer ondergaan. Sommige mensen zijn duidelijk aan het afvallen, dat zie je ook. Ja ik kijk er wel naar en ja, op vrijdag ga ik ook zwemmen en dan zwemt er ook een jongen die komt rechtstreeks van de sportschool denk ik altijd. Heeft een ontzettend mooi figuur. Ziet er echt super uit, helemaal mooi gebruid en zo. Het enige dat jammer is, is dat ie eigenlijk kaal is ook bijna, dus dat kan ik ook wel van genieten weet je, als iemand gewoon een heel mooi lichaam heeft. Of van die lekkere dikke vrouwen, van die wulpse, dat je denkt van oké en dan dat die vrouwen ook geen schrik hebben hé en dat ze dat ook gewoon durven laten zien, dat vind ik heel mooi. Dus ja, ik kijk wel ja.”

De meeste ondervraagden geven wel aan te kijken naar ander mensen in het zwembad. Er wordt voornamelijk gekeken naar de techniek van de andere zwemmer. Daarnaast gaf ook de helft van de respondenten aan te kijken naar hoe het lichaam van een andere zwemmer eruit ziet. Uit bovenstaande citaat van Bart blijkt dat hij ook betekenissen geeft aan de lichamen van de zwemmers die hem opvielen. Een tweetal ondervraagden die ook lichamen van andere mensen bekijken, vertelden dat zij verder geen betekenissen geven aan deze lichamen. Floor vertelt hierover het volgende:

“Interviewer: En hoe vind je dat in het bad, hoe mensen eruit zien?”

[...] Maar het is me nog niet opgevallen dat mensen er niet goed uit zien. Het is me nog niet opgevallen, niet zo van: ow, die ziet er raar uit, of die kan wel een ander badpak of zwembroek gebruiken. Nee, ik vind dat iedereen zich wel op een fatsoenlijke manier kleedt en eruit ziet. Ja, iedereen is anders, een persoon kan niet... ja, de ene persoon heeft een klompvoet, ja, dat is dan eenmaal zo, prima dat die aan het zwemmen is, daar heb ik verder niks op tegen”.

Floor vertelt dus dat het kan dat iemand een klompvoet heeft. Zij heeft daar niets op tegen en hecht geen verdere betekenis aan het lichaam van deze zwemmer met haar klompvoet.

Bart, maar ook Jan en Mike vertelden echter dat zij niet alleen kijken naar mensen die er anders uitzien, die afwijken van de norm, maar ook kijken naar mooie mensen. Mensen die wel voldoen aan de norm. Dit gaat echter in tegen het onderzoek van Puwar (2004), die namelijk stelt dat mensen die 'normaal' zijn en niet afwijken van de norm, niet opgemerkt worden in de ruimte. Mogelijk is dit te verklaren doordat het lichaam van mensen in het zwembad volledig zichtbaar is, wegens de beperkte kleding die men draagt. Het is daardoor mogelijk dat mensen in een zwembad meer opvallen. Hierdoor wordt er in het zwembad zowel gekeken naar mensen die afwijken van de norm, maar ook naar mensen die juist het perfecte lichaam hebben.

Opvallend was dat de meeste ondervraagde banenzwimmers aangeven zich in het zwembad niet bekeken te voelen door andere mensen. Men staat voor zijn gevoel niet onder '*surveillance*' in het zwembad (Foucault, 1977), terwijl men wel aangeeft zelf mensen te bekijken in het zwembad. Dit gold niet voor alle respondenten, enkele deelnemers gaven aan hier niet op te letten.

In dit hoofdstuk zijn de belangrijkste resultaten weergegeven. Zoals uit de resultaten blijkt komen betekenissen tot stand door de verschillende karakteristieken die Weick (1995) in zijn theorie over betekenisgeving beschrijft. Daarnaast is in dit hoofdstuk de literatuur uit het theoretisch kader gekoppeld naar de resultaten. De meeste literatuur kwam overeen met de resultaten uit dit onderzoek. Echter zijn er ook enkele tegenstrijdigheden gevonden. In het volgende hoofdstuk, de conclusie, wordt antwoord gegeven op de hoofd- en deelvragen.

6. Conclusies

Uit de resultaten blijkt dat de motieven van deelnemers om actief banen te zwemmen beïnvloed wordt door verschillende betekenissen en opvattingen over gezondheid, uiterlijk, presteren en plezier. Deze betekenissen komen onder andere tot stand door de invloed van hun omgeving (*environment*), door interactie met andere mensen (*social*), door eerdere ervaringen (*retrospective*) of door hoe iemand is of wil zijn (*grounded in identity construction*) (Weick, 1995). Daarnaast komen de betekenissen tot stand door de invloed van de machtswerking van bepaalde dominante discoursen over gezondheid, uiterlijk, presteren en plezier. In de conclusie zal er antwoord gegeven worden op de hoofdvraag. De hoofdvraag luidt:

Welke betekenissen geven grensverleggers aan actief banenzwemmen en welke discoursen liggen hieraan ten grondslag?

De hoofdvraag wordt beantwoord door antwoord te geven op de drie deelvragen die afgeleid zijn van de hoofdvraag. Aangezien deelvraag 1 en deelvraag 2 aan elkaar gekoppeld zijn worden deze twee deelvragen samen beantwoord.

Deelvraag 1:

Wat voor motieven hebben grensverleggers om actief banen te zwemmen?

Deelvraag 2:

Welke discoursen beïnvloeden grensverleggers in hun motieven om banen te zwemmen?

Zoals uit de resultaten blijkt is gezond en fit blijven het belangrijkste motief van de ondervraagde banenzwemmers om banen te zwemmen. Dit motief wordt sterk beïnvloed door het heersende gezondheidsdiscours. De ondervraagde banenzwemmers geven namelijk betekenis aan zwemmen door het te construeren als gezond en in te gaan op de lichamelijke en geestelijke effecten van sport op het lichaam en de geest. Volgens de ondervraagde banenzwemmers zorgt sport er namelijk voor dat men het hoofd kan leegmaken, bepaalde gebeurtenissen een plek kan geven, beter om kan gaan met stress, minder vaak ziek wordt, lekkerder in hun vel zit, het energie oplevert, het de conditie verbetert en men beter kan (in)slapen. Deze betekenisvorming vindt voornamelijk plaats door in te gaan op hun eerdere ervaringen uit het verleden met sporten (*retrospective*). Daarnaast vindt betekenisgeving van mensen plaats op basis van wie iemand is of hoe iemand wil zijn, namelijk een gezonde en fitte sporter (*grounded in identity construction*). Tot slot komt de betekenisgeving tot stand door logische en aannemelijke beelden in plaats van een gedetailleerde analyse hiervan (*'driven by plausibility rather than accuracy'*). De ondervraagde banenzwemmers vinden het logisch en aannemelijk dat zij minder vaak ziek worden, doordat zij sporten, maar geven hier geen gedetailleerde analyse van (Weick, 1995).

Een ander veelgenoemd motief om te sporten is om af te vallen, om het lichaamsgewicht in balans te houden of om gespierder te worden. Ook hieruit blijkt dat het motief om te sporten of te zwemmen sterk beïnvloed wordt door heersende discoursen. In dit geval het discours over het schoonheidsideaal dat er heerst in de westerse cultuur. Er worden namelijk bewust bewerkingen aan het lichaam uitvoert, om op deze manier het wenselijk lichaam zoveel mogelijk na te streven. Het is aannemelijk om te stellen dat er door de

ondervraagde banenzwemmers gebruik wordt gemaakt van *'the technologies of dominance, aangezien* naar mijn idee de deelnemers niet bewust zijn van de macht van het discours.

Vanwege de beperkte kleding is het lichaam van iemand goed zichtbaar in het zwembad (Markula, et al. 2006). Echter was het daardoor ook opmerkelijk dat de ondervraagde banenzwemmers niet het gevoel hadden onder *'surveillance'* te staan door andere zwemmers tijdens het banenzwemmen. Terwijl wel de helft van de ondervraagde banenzwemmers erkent dat men andere zwemmers observeert. Hierdoor is het aannemelijk dat *'the gaze'* is geïnternaliseerd. Oftewel, mensen hebben het zichzelf eigen gemaakt. De ondervraagde banenzwemmers bekijken zichzelf als het ware met de ogen van een ander en bepalen op deze manier of zij tot de norm behoren of niet. Op basis van dat oordeel gaat men zichzelf normaliseren om tot de norm te behoren.

Ondanks dat zichzelf uitdagen of zichzelf verbeteren niet expliciet genoemd werd als aanleiding of motief om daadwerkelijk te gaan sporten, beïnvloed het prestatiediscours wel de manier waarop de ondervraagde banenzwemmers hun zwemsport beoefenen. Vooral mannelijke ondervraagde banenzwemmers vertonen meer competitief gedrag ten opzichte van de vrouwelijke ondervraagde banenzwemmers. Hieruit blijkt dat op basis van competitief gedrag mannen meer gebruik maken van het prestatiediscours dan vrouwen. Volgens Tinning (1997, in Dionigi, et al. 2007) gaat het prestatiediscours ook in op hoe iemand beter, sneller, sterker en fitter kan worden, zodat iemand zijn of haar persoonlijke top kan bereiken. Zowel mannelijke als vrouwelijke ondervraagde banenzwemmers gaven aan graag hun persoonlijk record te verbeteren of hun zwemtechniek te verbeteren. Hieruit blijkt dat het prestatiediscours ook door vrouwen gebruikt wordt.

Ten slotte heeft ook het stellen van doelen voor zowel vrouwelijke als mannelijke banenzwemmers naar eigen zeggen een positief effect op hun motivatie om te zwemmen. De ondervraagde banenzwemmer maakt vooral gebruik van *'outcome goals'*, aangezien men vaak een doel stelt om mee te doen aan een zwemevenement of triatlon om daar een bepaalde prestatie te behalen.

Een ander motief dat de ondervraagde banenzwemmer heeft om te zwemmen is, omdat het hen plezier geeft. Hieruit blijkt dat de ondervraagde banenzwemmers ook gebruik maken van het discours over plezier maken. Edwards & Skinner (2009) stellen dat er binnen een bepaalde context meerdere discourses gelijktijdig kunnen heersen en die elkaar tevens kunnen tegenspreken. In dit onderzoek kwam ook naar voren dat het prestatiediscours en het discours over plezier in sport tegenstrijdig zijn aan elkaar.

Tot slot kan geconcludeerd worden dat de ondervraagde banenzwemmers uiteenlopende motieven hebben om banen te zwemmen. Deze motieven worden sterk beïnvloed door het gezondheidsdiscours, het schoonheidsideaal en het discours over plezier in de sport. Het prestatiediscours beïnvloedt de ondervraagde banenzwemmers wel in de manier waarop men sport, maar niet in de aanleiding om te sporten.

Deelvraag 3:

Identificeert de actieve banenzwemmer zich met de omschrijving die de KNZB geeft aan de grensverlegger?

Definitie grensverlegger

Zoals in paragraaf 3.1 staat beschreven, construeert de KNZB, de grensverlegger als een persoon die tussen de 18 en 65 jaar oud is. Minimaal 12 keer per jaar zwemt, maar het liefst wekelijks en een duidelijk doel voor ogen heeft. *"Het doel van deze zwemmer is het verleggen van sportieve grenzen, trainen voor een evenement en het verbeteren van de zwemtechniek"* (Zwart, 2016)⁴.

De betekenis die de ondervraagde banenzwemmers geven aan een grensverlegger is dat deze persoon een doel stelt boven zijn/haar huidige prestatieniveau en er hard voor werkt om dit doel te behalen. Echter is het niet van belang of het doel uiteindelijk behaald wordt, maar het feit dat iemand probeert dat doel te behalen, maakt iemand volgens de ondervraagden al een grensverlegger. Het doel wat men stelt voelt in eerste instantie niet goed, men dwingt zichzelf als het ware om iets te doen, waarbij men uit zijn comfortzone treedt.

De betekenis die de KNZB en de ondervraagde banenzwemmers geven aan een grensverlegger komt grotendeels overeen, aangezien er in beide gevallen gesproken wordt over het verleggen van sportieve grenzen.

Identificatie

Uit de resultaten blijkt dat slechts de helft van de ondervraagde banenzwemmers zichzelf identificeert als een grensverlegger. De andere helft van de respondenten gaf aan zichzelf niet te identificeren als grensverlegger, omdat zij het idee hebben dat andere mensen meer grensverlegend bezig zijn dan hen. Daarnaast construeren zij zichzelf eerder grensverlegend op een ander gebied, zoals school of werk, dan op het gebied van sport. De naam grensverlegger is daarmee wellicht niet de beste gekozen naam voor deze doelgroep, aangezien de helft van de ondervraagden zich niet identificeert als grensverlegger. Terwijl de meeste ondervraagde banenzwemmers toch een duidelijk doel nastreven, zoals het verbeteren van hun zwemtechniek, omdat ze deelnemen aan een zwemevenement of een 1/8^{ste} of 1/2^e triatlon.

Ook zijn er enkele ondervraagden die zichzelf niet eens identificeren als een actieve banenzwemmer, terwijl zij wel minimaal één keer per week banenzwemmen. De "afstand" tussen deze ondervraagde banenzwemmers en de KNZB is daardoor dus groot. Als iemand zich niet als zwemmer identificeert, dan is het aannemelijk dat die persoon zich ook niet verbonden voelt met de KNZB.

Uitsluiting

Ook blijkt uit de beelden die de KNZB gebruikt ter promotie van activiteiten voor de grensverlegger dat discoursen vormen van in-en uitsluiting aan het licht brengen. Op de foto's die de KNZB gebruikt ter promotie van de grensverlegger, worden alleen blanke, slanke en gespierde zwemmers afgebeeld die goed kunnen zwemmen. Door gebruik te maken van deze foto's worden mensen subtiel uitgesloten tot de doelgroep de grensverlegger, die niet voldoen aan de 'norm' op de beelden. Mensen die getint, dikker,

⁴ Deze bron is geraadpleegd via de werkbestanden van de KNZB en daardoor niet publieke toegankelijk.

niet gespierd zijn en juist zwemmen voor hun plezier, worden hierdoor subtiel uitgesloten van de doelgroep. In hoofdstuk 8 wordt er een aanbeveling gedaan hoe de KNZB deze uitsluiting meer tegen kan gaan.

Communicatieve uitingen

Tot slot bleek uit de interviews dat de ondervraagde banenzwemmers enthousiast worden bij het zien van het beeldmateriaal dat de KNZB gebruikt in de promotionele uitingen voor activiteiten die bestemd zijn voor de grensverlegger. Het beeldmateriaal is terug te vinden in paragraaf 3.1, de grensverlegger. Tevens stellen bijna alle ondervraagde banenzwemmers dat zij zich aangesproken voelen op het moment dat zij het beeldmateriaal van de zwemmers zien. Echter identificeren de ondervraagde banenzwemmers zich niet met het beeldmateriaal van de KNZB, aangezien deze zwemmers worden gezien als wedstrijdzwemmers. Deze zwemmers zwemmen naar hun idee technischer en sneller dan de ondervraagde banenzwemmer, waardoor men zich niet identificeert met hen.

Daarnaast maakt de KNZB ook gebruik van communicatie boodschappen om promotionele acties onder de aandacht van de grensverlegger te brengen. De veelvoorkomende termen van de KNZB zijn terug te vinden in paragraaf 3.1 de grensverlegger. De ondervraagde banenzwemmers spraken zelf in termen als: *'mezelf blijven uitdagen'* (Mike), *'techniek te verbeteren'* (Wendy), *'wel leuk om te leren'* (Jan). Deze termen zijn vergelijkbaar met de termen die de KNZB gebruikt in haar communicatieve uitingen. Zowel door de KNZB als de ondervraagde banenzwemmer wordt veel gesproken in termen die passen bij het prestatiediscours. Echter bleek uit de resultaten dat de ondervraagde banenzwemmers het gezondheidsdiscours, het schoonheidsideaal en het discours over plezier in sport gebruiken als onderliggend motief om te sporten. Het gezondheidsdiscours, schoonheidsideaal en het discours over plezier komen in vergelijking met het prestatiediscours echter minder nadrukkelijk naar voren in de promotionele communicatie van de KNZB.

Hieruit kan geconcludeerd worden dat de KNZB en de ondervraagde banenzwemmers veelal spreken in dezelfde termen. Daarnaast voelt de ondervraagde banenzwemmer zich wel aangesproken met het beeldmateriaal van de KNZB, maar identificeert zich er niet mee. Tot slot communiceert de KNZB meer in termen die passen bij het prestatiediscours, dan in termen die passen bij het gezondheidsdiscours, het schoonheidsideaal, of het discours over plezier, terwijl ook de ondervraagde banenzwemmer hier veel gebruik van maakt.

7. Discussie en vervolgonderzoek

In het vorige hoofdstuk zijn de conclusies met betrekking tot dit onderzoek gepresenteerd. Daarom wordt in dit hoofdstuk de beperkingen van dit onderzoek nader verklaard.

Eén beperking van dit onderzoek heeft te maken met de manier waarop de respondenten werden geworven. Een van die manieren was om in het zwembad de zwemtechniek van zwemmers te observeren en hen vervolgens aan te spreken of zij willen participeren in het onderzoek. Echter is het lastig op basis van zwemslag te bepalen of iemand echte een 'grensverlegger' is of eerder een 'gezondheidszwemmer'. Het verschil tussen deze twee doelgroepen is dat de grensverlegger een duidelijk doel voor ogen heeft en er naar streeft om zijn slag en conditie te verbeteren. De gezondheidszwemmer zwemt om gezond te blijven en zijn huidige conditie te behouden. Zij streeft niet naar het verbeteren van de zwemtechniek. Het is echter te kortzichtig om te stellen dat een gezondheidszwemmer alleen zwemt met zijn hoofd boven water en de grensverlegger borstcrawl of schoolslag zwemt met zijn hoofd onder water. De scheiding tussen deze twee groepen kan soms diffuus zijn, waardoor wellicht twee respondenten uit dit onderzoek ook als gezondheidszwemmer aangeduid kunnen worden.

Eén andere beperking van dit onderzoek heeft te maken met de vestigingsplaats van de respondenten. Deze was niet gevarieerd genoeg. De helft van de respondenten kwam uit Noord-Brabant en de andere helft van de respondenten kwam uit Gelderland, Utrecht of Noord-Holland. Hierdoor is de Randstad (met name Zuid-Holland) en Noord-Nederland (Groningen, Friesland en Drenthe) onvoldoende vertegenwoordigd in dit onderzoek. Ik veronderstel namelijk dat door de cultuurverschillen in Noord-Nederland en Zuid-Holland mensen wellicht anders in het leven staan. Hierdoor verwacht ik dat zij andere betekenissen aan zwemmen en op een andere manier gebruik maken van discourses. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat mensen in de afgelegen dorpen in Groningen minder beïnvloed worden door het prestatiediscours en meer zwemmen voor hun plezier dan mensen in de Randstad. In vervolgonderzoek zou het daarom interessant zijn om te analyseren of er opvallende overeenkomsten of tegenstrijdigheden zijn in de betekenisgeving van de huidige respondenten met respondenten uit de Randstad (Zuid-Holland) of Noord-Nederland.

In dit onderzoek is er naar gestreefd om de respondenten zoveel mogelijk op hun gemak te stellen door onder andere af te spreken op een door hen voorgestelde locatie. Echter is het toch mogelijk dat één of meerdere respondenten zich niet volledig op zijn of haar gemak voelden, waardoor ze zich niet volledig openstelde om alles te vertellen. Dit kan ook slechts de gevoelige onderwerpen betreffen. Ook dit kan aangeduid worden als een beperking van het onderzoek.

Zoals in de conclusie is toegelicht komt betekenisgeving tot stand door de verschillende karakteristieken die Weick (1995) in zijn theorie over betekenisgeving formuleert. Tevens komt betekenisgeving tot stand door de machtswerking van heersende discourses op het individu. Deze machtswerking is bij ieder individu anders en bepaalt tevens hoe men betekenis geeft aan sport en gezondheid. Hierdoor bleek tijdens de interviews dat er uiteenlopende ideeën, gedachtes en veronderstellingen zijn over gezondheid, uiterlijk, presteren en plezier. In 2014 waren er volgens het GFK (2015) 1,2

miljoen potentiële banenzwemmers. De KNZB categoriseert dit cijfers naar 1,2 miljoen 'grensverleggers' en 'gezondheidszwemmers'. Het is daarom aan te bevelen om vervolgonderzoek te doen naar de verschillende subgroepen die er bestaan binnen de doelgroep de grensverlegger. Voorbeelden van subgroepen zijn: oud-wedstrijdzwemmers, beginnende triatleten, ervaren triatleten, beginnende zwemmers zonder zwemverleden⁵ en ervaren zwemmers zonder zwemverleden. Deze aanbeveling zal ik verder toelichten in het volgende hoofdstuk.

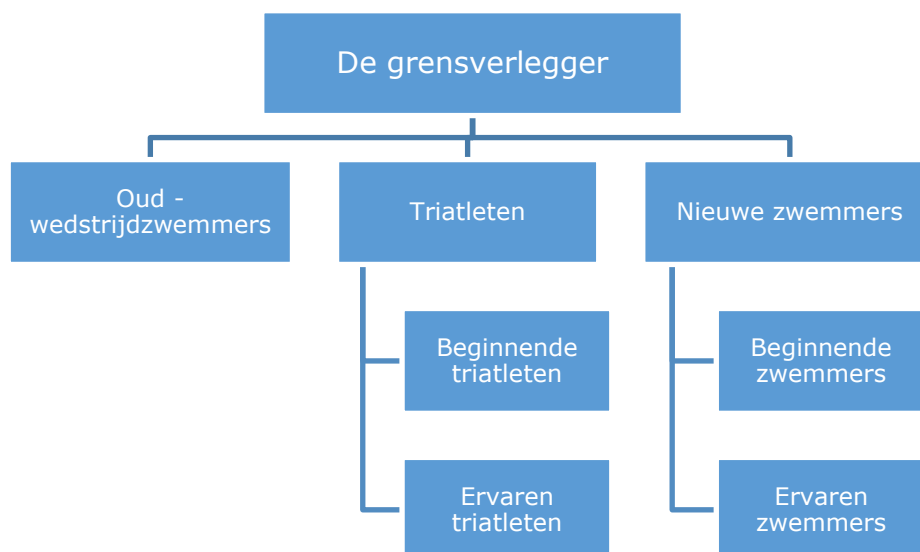
Een tweede aanbeveling is om in het vervolgonderzoek meer aandacht te besteden aan identificatie en marketing. Uit de conclusie kwam naar voren dat de deelnemers zich wel aangesproken voelen door het beeldmateriaal dat de KNZB gebruikt voor de grensverlegger, maar zich er niet mee identificeren. Het is van belang om te achterhalen of identificatie van noodzaak is voor een individu om een band op te bouwen met een organisatie of dat het voldoende is voor een individu om zich aangesproken te voelen en op deze manier al een band met een organisatie op te bouwen. Deze aanbeveling zal ik ook verder toelichten in het volgende hoofdstuk.

⁵ Met het begrip zonder zwemverleden wordt bedoeld dat deze zwemmers niet voor hun 20^e levensjaar hebben gezwommen op het behalen van hun zwemdiploma's na.

8. Aanbevelingen voor de KNZB

In het vorige hoofdstuk zijn de beperkingen van het onderzoek benoemd en zijn er aanbevelingen gedaan voor vervolgonderzoek. In dit laatste hoofdstuk worden er op basis van dit onderzoek, aanbevelingen gedaan aan de KNZB.

Door de uiteenlopende betekenisgeving over zwemmen, gezondheid, uiterlijk, presteren en plezier in sport is het aan te raden om de doelgroep grensverlegger onder te verdelen in subdoelgroepen. In figuur 2 wordt de aanbeveling voor de te gebruiken subdoelgroepen grafisch weergegeven. In het resultatenhoofdstuk kwam duidelijk naar voren dat één respondent zich een 'triatleet zwemmer' voelt en geen 'zwemmer zwemmer'. Hierdoor is het aan te raden om de triatleten als een subdoelgroep te segmenteren. Een tweede subgroep die in dit onderzoek naar voren kwam zijn oud-wedstrijdzwemmers. Zij hebben nog wel de techniek van vroeger en zijn nog steeds competitief ingesteld om hun tijd te verbeteren en hun zwemtechniek te onderhouden of te verbeteren. De derde subgroep bestaat uit de zwemmers die in hun jeugd niet gezwommen hebben. Zij zijn vooral geïnteresseerd in het verbeteren van hun zwemtechniek, omdat zij dit in hun jeugd onvoldoende geleerd hebben. Enkele respondenten gaven ook aan dat er een duidelijk verschil zat tussen zwemmers die vroeger hebben (wedstrijd)gezwommen en mensen zoals zij zelf die pas op latere leeftijd gestart zijn met zwemmen. Het is dan ook aan te bevelen om vervolgonderzoek te doen naar deze drie verschillende subdoelgroepen. Als er meer bekend is over de subdoelgroepen kan er beter worden ingespeeld op hun motivaties en behoeften.



Figuur 2: subdoelgroepen grensverlegger

Zoals uit de conclusie is gebleken brengen discoursen in- en uitsluitingsprocessen aan het licht. Op de foto's die de KNZB gebruikt ter promotie van de grensverlegger, worden alleen blanke, slanke en gespierde zwemmers getoond die goed kunnen zwemmen en bezig zijn met presteren. Ook door de ondervraagde banenzwemmers werden de zwemmers op deze foto's geconstrueerd als wedstrijdzwemmers.

Door gebruik te maken van deze foto's worden mensen subtiel uitgesloten van de doelgroep de grensverlegger, als zij in hun eigen ogen niet voldoen aan de 'normen' die op de foto's getoond worden. Mensen die getint, dikker, niet gespierd zijn of juist

zwemmen voor hun plezier, worden hierdoor subtiel uitgesloten van de doelgroep, de grensverlegger. Het is daarom aan te raden om gebruik te maken van beeldmateriaal waar ook zwemmers worden afgebeeld die wat minder gespierd, getint of iets voller zijn. Op die manier is de kans zeer aannemelijk dat meer zwemmers zichzelf zien als grensverlegger. Dat leidt er op zijn beurt toe dat de kans groter is dat die zwemmers zich aan de KNZB zullen binden.

Daarnaast is het van belang om meer in te spelen op de discourses die banenzwemmers gebruiken. De ondervraagde banenzwemmers maken gebruik van het gezondheidsdiscours, het huidige westerse schoonheidsideaal, het prestatiediscours en het discours over plezier in sport. In de communicatie van de KNZB naar de grensverlegger komen echter nagenoeg alleen maar termen voor die passen bij het prestatiediscours. Zwemmers die minder prestatiegericht zijn voelen zich mogelijk niet aangesproken tot de doelgroep de grensverlegger, terwijl zij wel tot die doelgroep kunnen behoren. Het is daarom aan te raden om meer termen te gebruiken die passen bij het gezondheidsdiscours, het schoonheidsideaal en het discours over plezier, omdat de ondervraagde banenzwemmers hier ook gebruik van maken. Naar verwachting zal dit er toe leiden dat meer mensen zich aangesproken voelen tot de doelgroep de grensverlegger.

Tot slot kwam naar voren dat de ondervraagde respondenten veel gebruik maken van 'outcome goals'. De ondervraagde banenzwemmers zijn wel competitief ingesteld en streven naar het verbeteren van hun persoonlijke tijd. Het is daarom aan te raden om het voor grensverleggers makkelijker te maken om zowel deel te nemen aan wedstrijden in het zwembad als in het open water. Op die manier kan men zichzelf blijven uitdagen om nieuwe persoonlijke records neer te zetten.

9. Literatuurlijst

- Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21 (6), 826-835.
- Amsterdam, N. van, A. Knoppers, I., Claringbould & Jongmans, M. (2012). A picture is worth a thousand words. Constructing (non-)athletic bodies. *Journal of Youth Studies*, 15 (3), 293-309.
- Azzarito, L. (2010). Ways of seeing the body in kinesiology: A case for visual methodologies. *Quest*, 62(2), 150-170.
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Purmerend: Boom Onderwijs.
- Boeije, H. (2010). *Analysis in Qualitative Research*. Thousand Oaks: Sage Publications Ltd.
- Boven, M., Slender, H., Wiggers, H. (2014) *Onderzoek de vitaliteit van sportverenigingen in Noord-Nederland*. Groningen: Hanzehogeschool Groningen.
- Breedveld, K. (2014). *Sportparticipatie: uitdagingen voor wetenschap en beleid. Inaugurale rede*. Nijmegen: Radboud Universiteit.
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods (4th edition)*. Oxford: Oxford University Press.
- Clark, S. (2016). Fitness, fatness and healthism discourse: girls constructing 'healthy' identities in school. *Gender and Education*, ..(..), 1-17.
- Calhoun, C., Gerteis, J., Moody, J., Pfaff, S. & Virk, I. (2012). *Contemporary Sociological Theory (3rd edition)*. New York: Wiley-Blackwell.
- Cashdan, E. (1998). Are men more competitive than women? *British Journal of Social Psychology*, 37 (2), 213-229.
- Courtney, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50 (2), 1385-1401.
- Dionigi, R. & O'Flynn, G. (2007). Performance Discourses and Old Age: What Does It Mean To Be an Older Athlete? *Sociology of Sport Journal*, 24 (1), 359-377.
- Edwards, A. & Skinner, J. (2009). *Qualitative research in sport management*. Oxford: Elsevier.
- Elling, A. (2013). *50-plussers en sport, motieven, belemmeringen en blessures*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Elling, A. & Knoppers, A. (2005). Sport, gender and ethnicity: Practices of symbolic in/exclusion. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(3), 257-268.
- Foucault, M. (1977). *'Intellectuals and power'*. In D.F. Bouchard (ed.), *Language counter memory, practices: Selected essays and interview by Michel Foucault* (pp. 120-142). New York: Cornell University Press.

- Foucault, M. (1988). *Technologies of the Self*. In Martin, L., Gutman, H. & Hutton, P. (Eds.) *Technologies of the Self: A seminar with Michel Foucault*. pp. 16-49. The University of Massachusetts Press: Amherst.
- Foucault, M. (1991). *Discipline and punish: The birth of the prison*. London: Penguin Books.
- GFK. (2015). *Rapportage KNZB, Extra vragen Sportdeelname Index November 2014*. Dongen: GFK.
- Groesz, L., Levine, M. & Murnen, S. (2001). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. *The international journal of eating disorders*, 31, 1-16.
- Hagen, A. ten, Terheggen, S. & Ooijen, H. van (2012). *Sport in Beweging!* Bunnik: Calibris /Arko Sports Media.
- Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in sport*. United states of America: Human Kinetics.
- Hastings, D.W., Kurth, S.B., Schloder, M., Cyr, D. (1995) Reasons for Participating in a Serious Leisure Career: Comparison of Canadian and U.S. Masters Swimmers. *International Review for the Sociology of Sport*, 30(1), 101-119.
- Hover, P. & de Jong, M. (2011). *Van evenbeeld tot tegenpool: Over de imago's van vijftien sporttakken volgens de Nederlandse bevolking*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Janaway, C. (2000). *Schopenhauer*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Kalmthout, J. van, & Romijn, D. (2013). *Verenigingsmonitor Arnhem*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Knoppers, A. (2006). *Wat brengt sport teweeg?!* Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB), 2015. *De KNZB in cijfers - 2014 Ledencijfers, Dashboard & Waterkracht*. Nieuwegein: KNZB.
- Koninklijke Nederlandse Zwembond (KNZB), 2017. *Passie voor Water 2024*. Nieuwegein: KNZB.
- Lee, J. & Macdonald, D. (2010) 'Are they just checking our obesity or what?' The healthism discourse and rural young women. *Sport, Education and Society*, 15 (2), 203-219.
- Luyendijk, V. (2017, 28 februari). *Met Sportify willen we vraag en aanbod in de sport bij elkaar brengen*. Geraadpleegd via <http://www.sportenstrategie.nl/2017/sportbeleid/ontwikkelingen-en-prioriteiten/met-sportify-willen-we-vraag-en-aanbod-in-de-sport-bij-elkaar-brengen/> (7 juni 2017)
- Markula, P. & Pringle, R. (2006). *Foucault, sport and exercise: Power, knowledge and transforming the self*. New York: Routledge.
- Malterud, K. & Ulriksen, K. (2010). "Norwegians fear fatness more than anything else"—A qualitative study of normative newspaper messages on obesity and health. *Patient Education and Counseling*, 81 (1), 47-52.

- McCarthy, P.J., Jones, M.V. & Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (2008), 142-156.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). (2016). *Rijksbegroting, beleidsartikel 6 Sport en Beweging*. Den Haag: ministerie van VWS.
- Mouter, B. (2016, 30 september). *Veranderende consument/zwemmer*. Geraadpleegd via <https://www.knzb.nl/StippWebDLL/Resources/Handlers/DownloadBestand.ashx?ID=1000035900>. (5 april 2017).
- NOC*NSF. (2016) *Sportagenda 2017+*. Arnhem: NOC*NSF.
- NOC*NSF. (2016) *Bestedingsplan en richtlijnen sportagenda 2017+ bestedingsjaar 2017*. Arnhem: NOC*NSF.
- Optisport. (2016). *Uitslag tevredenheidsenquête*. Geraadpleegd via <https://www.optisport.nl/optisport/nieuws/uitslag-tevredenheidsenquete> (5 april 2017)
- Puwar, N (2004). *Space Invaders: Race, Gender and Bodies Out of Place*. New York: Berg Publishers.
- Roest, J-W van der (2015). *From participation to consumption? Consumerism in voluntary sport clubs* (proefschrift). Geraadpleegd via <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/323672> (6 april 2017)
- Schnabel, P. (2004). *In het zicht van de toekomst*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Sport-Koepel. (2017). *Trends en ontwikkelingen*. Geraadpleegd via http://www.sport-koepel.nl/595/trends_a_ontwikkelingen/ (05 april 2017)
- Sportknowhow (2012, 3 mei). *De vraag van Theo Fledderus aan Paul Sanders*. Geraadpleegd via <http://www.sportknowhow.nl/nieuws-en-achtergronden/vraag-en-antwoord/item/87609/> (5 april 2017)
- Sterken, F. (2015). Wéér een dieet. Waarom en voor wie?. *Libelle*, 21 (6), 70-73.
- Universitair Medisch Centrum (UMC). 2015. *Zitten is het nieuwe roken*. Geraadpleegd via <http://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Ervaringen-van-patienten/Hoegaathet/Hoegaathet-maart-2015-sporten-en-bewegen/Zitten-is-het-nieuwe-roken> (15 januari 2017).
- Vallerand, R.J. & Losier, G.F., (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169.
- Vliert, E. Janssen, O. (2002). "Better than" performance motives as roots of satisfaction across more and less developed countries. *Journal of cross-cultural psychology*. 33 (4), 380-397.
- Weick, K. E. (1995). *Sensemaking in organizations*. California: SAGE Publications.
- Weinberg, R.S. Gould, D. (2015) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Verenigde Staten van Amerika: Human Kinetics
- Wit, K. de (2006). *Waarom we altijd te weinig tijd hebben*. *Facta (Tijdschrift voor*

Maatschappijwetenschappen). Geraadpleegd via
<https://www.nemokennislink.nl/publicaties/waarom-we-altijd-te-weinig-tijd-hebben> (17 januari 2017)

Wright, J & O'Flynn, G. & Macdonald, D. (2006). Being Fit and Looking Healthy: Young Women's and Men's Constructions of Health and Fitness. *Springer Science + Business Media, 54 (1)*, 707–716.

Yiannakis, A. & Melnick, M. (2001). *Contemporary Issues in Sociology of Sport*. Champaign: Human Kinetics.

Zwart, E. de (2016, 5 april), *Uitgangspunten grensverlegger*. Geraadpleegd via de werkbestanden van de KNZB.

Bijlage 1: topic list

1. Betekenisgeving zwemmen
 - Wie of wat heeft u er toe aangezet om te gaan zwemmen?
 - Wat zijn redenen voor u om banen te zwemmen? Waarom vindt u deze redenen belangrijk? Zijn deze redenen veranderd in de loop der tijd?
 - Hebt u een duidelijk doel voor ogen waarom u zwemt? Kunt u dat omschrijven? Waarom stelt u doelen?
 - Hebt u eerdere doelen gehad op het gebied van zwemmen die u al heeft bereikt? Wat deed dit met u?
 - Waarom vindt u het belangrijk om te sporten? Hebt u er altijd op deze manier naar gekeken?
 - Wat voor effecten heeft sport op uw lichaam en geest?
 - Wat voor beeld had u van banenzwemmen voordat u hieraan actief begon? Waarop was dit beeld gebaseerd?
 - Wat voor beeld hebt u nu van zwemmen?
 - Wat betekent banenzwemmen voor u?
 - Wat vindt u belangrijk als u gaat banenzwemmen? Waarom?
 - Wat zouden redenen zijn voor u om te stoppen met zwemmen?
 - Zou u begeleiding willen hebben tijdens het zwemmen? In wat voor vorm?
2. Gezondheid
 - Voelt u zich gezond/fit? Hoe voelt u dat /waarin uit zich dat?
 - Hoe belangrijk vindt u het om fit en gezond te zijn?
 - Vindt u dat u een goede conditie heeft?
 - Hoe belangrijk vindt u het om een goede conditie te hebben?
 - Sporten mensen in uw omgeving? Wat vindt u daarvan?
 - Moedigt u andere mensen aan om te gaan sporten? Waarom doet u dit wel of niet?
 - Wat voor reactie krijgt u van andere mensen als u gaat sporten? Doet deze reactie iets met u?
 - Hoe zou u een gezonde levensstijl omschrijven?
 - Vindt u dat u een gezonde levensstijl hebt?
 - Hoe belangrijk vindt u het om een gezonde levensstijl na te streven?
 - Vindt u het belangrijk dat andere mensen in uw omgeving ook een gezonde levensstijl hebben?
 - Moedigt u andere mensen aan om ook een gezonde levensstijl na te streven?
3. Uiterlijk
 - Voelt u zich wel eens bekeken in het zwembad door andere zwemmers? Kunt u daar een voorbeeld van geven? Wat doet dit met u?
 - Zijn er momenten geweest in het zwembad dat u zich ongemakkelijk voelde? Waarom voelde u zich toen ongemakkelijk?
 - Bekijkt u soms bewust of onbewust naar andere mensen in het zwembad? Waar kijkt u dan naar?
 - Vindt u het belangrijk hoe andere mensen eruit zien?
 - Vindt u het belangrijk hoe u er zelf uitziet?
 - Bent u tevreden met hoe u eruit ziet? Waarom wel of waarom niet?
4. Presteren
 - Omschrijft u zichzelf als sportief?
 - Omschrijft u zichzelf als gedreven? Waar blijkt dit uit? Kunt u een voorbeeld geven van waarin dit tot uiting komt?
 - Welke slag beoefend u meestal? Waarom zwemt u deze slag?
 - In welke baan zwemt u meestal (rustig/doorzwembaan/ snelle baan?)

- Vindt u het belangrijk om je techniek en/of conditie te verbeteren? Waarom vindt u dit belangrijk?
- Hoe vindt u het als zwemmers die een ander tempo hebben dezelfde baan gebruiken? Merkt u dit vaak? Wat doet dit met u?
- Is uw motivatie wel eens veranderd sinds u zwemt? Waar komt dit vandaan? Wat voor effecten heeft dit op u?
- Wat voor invloed heeft het behalen van doelen (benoemen eerder behaald doel) op uw motivatie en uw zwemgedrag?
- Merkt u wel eens dat u soms een training minder goed gaat dan verwacht? Waar merkt u dit aan? Wat voor effect heeft dit op u?
- Merkt u wel eens dat u soms een training beter gaat dan verwacht? Waar merkt u dit aan? Wat voor effect heeft dit op u?

5. Grensverlegger

- Waar denkt u aan bij grenzen verleggen?
- Wat maakt iemand volgens uw idee een grensverlegger?
- Noem eens een voorbeeld van iemand die u een grensverlegger vindt.
- Vindt u zichzelf een grensverlegger? (binnen de sport / buiten de sport?)

Vooraf op beeldmateriaal:

- Hoe zal u een actieve banenzwemmer omschrijven?
Hoe vaak zou hij/zij moeten zwemmen per week/ hoe ziet deze persoon eruit

6. Beeldmateriaal

Foto's 'professionele' zwemmer vs. 'zwemmers zonder atletisch lichaam'.

- Met welke foto identificeert u zich het meest?
- Wat vindt u van deze personen op de foto? Zijn het grensverlegger / actieve baanverlegger of zijn het juist geen zwemmers?

Foto's die de KNZB gebruikt in zijn promotie

- Voelt u zich aangesproken? Waarom?
- Wordt u er enthousiast van? Waarom?
- Kunt u zich identificeren met deze mensen? Waarom wel of niet?

7. Algemene vragen:

- Leeftijd / hobby's / werk / woonplaats
- Levensstijl (altijd veel gesport?)
- Hoe vaak sport u per week? (zwemmen / andere sport)

8. Afsluiting

- Bedanken voor de medewerking aan het onderzoek.
- Vragen of de respondent nog iets wil toevoegen aan het onderzoek.
- Vragen of de respondent het onderzoek na afronding wil ontvangen.

Bijlage 2: overzicht respondenten

	geslacht	leeftijd	woonplaats	Geselecteerd via
1	Man	28 jaar	Utrecht	Lid MijnZwemcoach
2	Man	30 jaar	Utrecht	Techniekclinic KNZB
3	Man	52 jaar	Utrecht	Tijdens banenzwemmen Utrecht
4	Vrouw	50 jaar	Doetinchem	Lid MijnZwemcoach
5	Vrouw	50 jaar	Doetinchem	Techniekclinic KNZB
6	Vrouw	60 jaar	Amsterdam	Lid MijnZwemcoach
7	Vrouw	61 jaar	Amsterdam	Lid MijnZwemcoach
8	Man	43 jaar	Tilburg	Tijdens banenzwemmen Tilburg
9	Man	45 jaar	Zaltbommel	Techniekclinic KNZB
10	Man	48 jaar	Oisterwijk	Techniekclinic KNZB
11	Vrouw	43 jaar	Goirle	Tijdens banenzwemmen Tilburg
12	Man	42 jaar	Tilburg	Tijdens banenzwemmen Tilburg
13	Vrouw	24 jaar	Tilburg	Borstcrawlcurcus KNZB
14	Vrouw	26 jaar	Tilburg	Tijdens banenzwemmen Tilburg
15	Vrouw	33 jaar	Tilburg	Tijdens banenzwemmen Tilburg

Bijlage 3: codeboom

Op basis van de codes heb ik gezocht naar overkoepelende thema's. Ik heb vijf thema's aangeduid en deze zijn dikgedrukt gemaakt. In NVivo had ik de verschillende codes een kleur gegeven.

Presteren (blauw)

- Progressie
- Flow zwemmen
- Competitief
- Ideaalbeeld prestaties
- Goede training
- Slechte training
- Uitdaging
- Zwemtechniek
- Inhalen-ingehaald worden emoties
- Leren andere zwemmers
- Ervoor gaan
- Beter zwemmen
- Trainingsdoel
- Elkaar stimuleren
- Moeten sporten
- Altijd doorzetten (koste was het kost)

Doel / motivatie (groen)

- Doel hebben is motiverend
- Doel-tijd-snelheid
- bereiken persoonlijk doel
- Doel - ideaal
- Wat ik moet kunnen –doel
- Bucket list
- Trots
- Afhaken bedacht doel

Sporten / zwemmen (rood)

- Behoefte aan sporten
- Sporten is gezond
- Zwemconditie
- Sociale aspecten sporten
- Samen sporten
- Drukke aantal keer zwemmen
- Drukke zwembad emoties
- Hoofd leegmaken
- Zwemmen is lekker
- Zwemmen is gezond
- Thee tantes
- Rekening houden met andere
- Sport geeft energie
- Zwemmen is goed voor je gewrichten

Uiterlijk (geel)

- Gespierd
- Ideaalbeeld uiterlijk
- Lijnen
- Wil niet dik worden
- Gewicht

Gezondheid (paars)

- Gezonde levensstijl
- Gezond eten
- Fitter
- Lekker in mijn vel
- Ongezond eten hoef ik niet
- Aanmoedigen sporten anderen
- Luisteren naar je lichaam
- Lekker in mijn vel