

*De spectaculaire Volvo Ocean Race is in 2014 weer gestart. In deze editie zeilen zeven boten rond de wereld in slechts negen maanden tijd. De zeilers zijn soms meer dan 20 dagen achter elkaar op zee. Wat maakt deze zeer gevaarlijke race aantrekkelijk om aan mee te doen? Wat drijft de spanningzoekers die voor ontberingen en risico's kiezen? Vier verklaringen voor deze keuzes passeren de revue.*

## **Stoer of gestoord?** Spektakel op het water tijdens een extreme zeilrace rond de wereld

**Joost Pluijms & Frank Bakker**

Stoer of gestoord? Deze vraag intrigeert ons. Mensen bedenken steeds extremere uitdagingen en avonturen in hun zoektocht naar het schijnbaar onbereikbare. Beoefenaars zien enorm

af of lopen kans op ernstige verwondingen, of zelfs een dodelijk ongeval. Denk aan sporten als diepzeeduiken zonder duikapparatuur (vrijduiken) of *wingsuit*-parachutespringen, een

sport waarbij je met een speciale overall door de lucht vliegt met zeer hoge snelheden (tot wel 300 km/u) langs de wanden van een berg. Zijn het superhelden of zit er een steekje los? Of zijn het misschien toch gewone mensen?

### **Risico's en ontberingen**

Mensen zijn op veel plaatsen op zoek naar extreme uitdagingen en ontberingen, ook op het water. Zo schreef journalist Rob Schoof<sup>1</sup> over de spectaculaire Volvo Ocean Race: 'Zeilen, eten, slapen. En opnieuw. Vier uur op, vier uur af, een leven dat zich altijd



*Team Brunel traint in juli 2014 ter voorbereiding op de Volvo Ocean Race.  
Foto: Sander van der Borch*

onder een hoek afspeelt op een deinende oceaan. Waar oververmoeidheid en zeeziekte op de loer liggen, maar ook stormen, een slapende walvis of een verloren zeecontainer.' (zie foto voor een impressie van de zeilboot). In november 2014, tijdens de tweede etappe van de huidige race vanuit Kaapstad richting Abu Dhabi, botste de Deense boot van Team Vestas nabij Madagaskar met hoge snelheid op een rif. Van 35 kilometer per uur naar abrupte stilstand. De boot was *total loss*, alle zeilers werden gered door de kustwacht.

Voor de zes boten die nu nog in de race zijn, loeren in de Indische Oceaan het gevaar van piraten en de dreiging van cyclonen. De oceaan kent geen mededogen, de risico's op zee zijn groot, ook al heeft niet iedereen daar dezelfde mening over.<sup>2</sup> Een voorbeeld waar het slecht afliep is dat van de ervaren zeiler Hans Horrevoets, die in 2006 omkwam tijdens de zevende etappe van de Ocean Race (New York – Portsmouth, Engeland). Op volle zee, bij een krachtige wind, sloeg hij overboord. De boot voer terug en vond de bewusteloze Horrevoets in de zee, maar reanimatie mocht helaas niet meer baten. Het lijkt geen twijfel, er zijn risico's. Waarom nemen mensen deze risico's?

### Geen enkelvoudige verklaring

Vaak hebben beoefenaars verschillende motieven om deel te nemen aan dit soort gevaarlijke sporten. In dit artikel gebruiken we de motivatiepsychologie om antwoord te geven op de vraag waarom mensen dit soort activiteiten ondernemen en zich blootstellen aan tal van ontberingen.<sup>3</sup>

Laten we voorop stellen dat er geen enkelvoudige verklaring is.

Tabel 1. Marvin Zuckerman<sup>6</sup> onderscheidt vier typen van spanning zoeken.

We zullen een viertal verklaringen bespreken, maar er zijn er meer. Bovendien zijn voor sommige risicosporters bepaalde verklaringen beter dan andere. Schipper Bouwe Bekking van Team Brunel, die voor de zevende keer meedoet aan de beroemde zeilrace, zal een andere motivatie hebben dan reservezeiler Timo Hagoort – voor het eerst deelnemer aan de race – of Carolijn Brouwer – ervaren zeilster op de vrouwenboot van Team SCA.

Als er een psychologisch profiel zou zijn van de 'standaard' oceanzeiler, dan zou dat er als volgt uit kunnen zien: een gezonde dosis assertiviteit, sterke drijfveren, weinig last van angst en gevoelens van bezorgdheid, een sterk doorzettings- en uithoudingsvermogen en emotionele evenwichtigheid.<sup>4</sup> Maar het is de vraag of zo'n standaardprofiel bestaat.

### Angst en controle

Weinig last hebben van angst komt terug in de eerste verklaring die wij zullen bespreken, die van Tim Woodman en zijn collega's.<sup>5</sup> Hun verklaring is gebaseerd op het principe van emotionele regulering. Zij stellen dat mensen kiezen voor risicosport om afstand te nemen van interne, negatieve gevoelens. Gedoeld wordt op negatieve gevoelens waarvan onduidelijk is waar ze precies vandaan komen, die kunnen leiden tot een diffuse onruststoornis en het dagelijks leven negatief kunnen beïnvloeden. Tijdens hun extreme sportbeoefening ervaren risicosporters emoties waarvan de bron extern is en waarover (in principe) controle uitgeoefend kan worden. Die controle geeft een goed gevoel. Zeilen op volle zee met metershoge golven

is gevaarlijk. Tijdens de lange etappes zijn er vele bedreigende situaties die angst kunnen oproepen, bijvoorbeeld het risico overboord te slaan door een grote golf die bij een storm over het dek rolt. Het opzoeken van het gevaar op zee is als het ware een vlucht naar voren. De zeilers hebben ook tijdens de race negatieve gevoelens, maar dan is het duidelijk waar ze vandaan komen. Daarbij kunnen door goede voorbereiding, training, kennis en kunde de risico's ingeperkt worden, iets waarmee de controle over die onplezierige gevoelens vergroot wordt. Niet voor niets ging de Nederlandse boot Team Brunel al een jaar voor de start van de huidige race intensief selecteren en trainen.

Woodmans verklaring is aannemelijk, maar er zijn ons geen resultaten bekend van onderzoeken bij zeilers die deze verklaring onderbouwen.

### Spanningsbehoefte

Een tweede verklaring is de behoefte aan nieuwe en spannende ervaringen. Vele studies refereren aan de sterke relatie tussen spanningsbehoefte en de beoefening van risicosporten. Spanningsbehoefte (zie tabel 1 voor vier typen van spanning zoeken) is onmiskenbaar een van de beweegredenen voor risicogedrag.<sup>6</sup> Spanningsbehoefte heeft een duidelijke fysiologische basis en hangt onder andere samen met de behoefte aan adrenaline. Zo zouden bepaalde biochemische processen in de hersenen ervoor zorgen dat sommige mensen een grotere behoefte hebben aan prikkels en stimuli dan anderen. Volgens Zuckerman zoeken echte spanningzoekers (*thrill seekers*) niet zomaar

Type	Uitleg
Thrill and adventure seeking	Behoefte om aan risicosporten te doen, zoals bergklimmen of oceanzeilen.
Experience seeking	Behoefte om nieuwe en ongewone (zintuiglijke) prikkels te ervaren door bijvoorbeeld drugs te gebruiken, maar ook door avontuurlijke reizen te maken.
Disinhibition	Behoefte om zich te buiten te gaan aan feesten en drank.
Boredom susceptibility	Afkeer van routinematig werk en saai mens.

Aan boord bij Team Brunel tijdens de eerste etappe van de huidige Ocean Race.  
Foto: Stefan Coppers.



opwinding, ze zoeken een *plezierige* opwinding. Die opwinding bereiken ze onder andere door hun grenzen te verleggen.

### Grenzen verleggen

Regelmatig wordt gewerkt met vragenlijsten en interviews om risicogedrag beter te begrijpen, zo blijkt uit de wetenschappelijke literatuur over extreme sporten. Susanne Piët<sup>7</sup>

interviewde onder andere bergbeklimmers en stuntmannen. Zij hebben het over een 'uitdaging willen', het 'verleggen van grenzen' en het 'beheersen van de situatie'.

Het verleggen van grenzen, een fundamentele menselijke behoefte, is iets doen wat tot dan toe niet is gedaan, of zelfs voor onmogelijk werd gehouden. Kan Team SCA bijvoorbeeld de Ocean Race winnen met een boot met enkel vrouwen, in een race die zeer zware fysieke eisen stelt en wordt gedomineerd door mannenboten? Ervaren dat het tot dan toe onmogelijk geachte misschien toch kan geeft een intense voldoening, waarbij de geleden ontberingen in het niet vallen.

Die voldoening wordt ook ontleend aan de beheersing van angst en spanning. Angst hoort erbij en wie het doorstaat, krijgt een beloning: een flinke portie zelfvertrouwen. Om vervolgens weer op zoek te gaan naar de volgende grens. Voldoening en beheersing van angst lijken ook een rol te spelen bij de deelname aan de Ocean Race. 'Negen mannen op een stampende boot van twintig meter, dagenlang in een storm op een oceaan (zie foto). Duizend zeemijl van de dichtstbijzijnde haven. Kapotte

armen, slaaptkort, natte, stinkende kleding, gekmakende jeuk, vies en gerantsoeneerd gevriesdroogd eten. En de grootste concurrent ligt tachtig mijl voor.<sup>8</sup> Genoeg reden voor angst en spanning. Team Brunel maakt bij deze race gebruik van een psycholoog, mede om de zeilers te ondersteunen in de beheersing van angst en spanning. Bouwe Bekking: 'Ons geheime wapen. Niemand doet dit, maar het maakt ons team beter.'<sup>8</sup>

### Affectief contrast

Een laatste beweegreden, die tot nu toe ten onrechte weinig aandacht heeft gekregen in de literatuur, is beschreven in Richard Solomons *opponent-process theory of acquired motivation*.<sup>9</sup> Deze theorie is gebaseerd op het principe van affectief contrast: als een ervaring een positief gevoel (affect) oproept, vindt er een omslag naar een negatief gevoel plaats als de prikkel die de

ervaring oproep niet langer aanwezig is. Omgekeerd verandert een negatief gevoel (angst of afgrijzen) na het wegvallen van de prikkel in een positief gevoel (opluchting). Wanneer de prikkel herhaald wordt aangeboden, bijvoorbeeld bij een aantal parachutesprongen achter elkaar, neemt de intensiteit van de primaire reactie af: er treedt gewenning op. Aan iets wat in eerste instantie een hevige angstreactie oproept, went men na verloop van tijd, in elk geval voor een deel. De secundaire reactie, die tegengesteld is aan de primaire reactie, neemt bij herhaalde blootstelling aan de prikkel echter toe en houdt langer aan (positieve sensatie: vrolijkheid en rust).<sup>9</sup> Deze secundaire reactie werkt na de gewenningsperiode als drijfveer. Zie tabel 2 voor een voorbeeld van hoe dit bij etappes tijdens de Ocean Race zou kunnen zijn.<sup>3,9</sup> Met andere woorden: gevaar, angst en afzien worden ge-

Periode	Eerste etappe	Meerdere etappes
Voor de etappe	Angst	Verlangen
Tijdens de etappe (primaire reactie)	Afgrijzen	Sensatie
Na de etappe (secundaire reactie)	Opluchting / rust	Vrolijkheid / rust

Tabel 2. Mogelijke veranderingen in (primaire en secundaire) affectieve reacties tijdens de Ocean Race, gebaseerd op soortgelijke reacties bij parachutespringers.

zocht vanwege de positieve gevoelens die achteraf worden ervaren.

Bij de ervaren Bouwe Bekking en zijn bemanning is duidelijk sprake van verlangen (zie tabel 2): 'Al met al zien we enorm uit naar deze race. We zijn er helemaal klaar voor'.<sup>10</sup> Er lijkt bij hen geen sprake te zijn van angst of afgrijzen, eerder een soort rust, zelfs vrolijkheid. Ze zijn niet bang voor de gevaren, zoals kapers en cyclonen: 'De laatste paar kapingen die er wel waren, gebeurden binnen 200 zeemijl van de Afrikaanse kust. Wij varen op ongeveer 1000 mijl uit de kust, dus ... niets aan de hand', aldus Bekking.<sup>10</sup>

### Motieven veranderen met de tijd

De vier bovengenoemde beweegredenen bieden elk aanknopingspunten om risicogedrag te verklaren. Ze lijken elkaar ook min of meer aan te vullen. Bovendien veranderen motieven en zijn ze dynamisch. Zo kan een sporter die gevoelig is voor *peer pressure* voor het eerst gaan parachutespringen, daartoe aangezet door de verwachtingen van anderen. Na verloop van tijd, na meerdere sprongen en een positief gevoel van spanning, identificeert de parachutist zich met de subcultuur van het parachutespringen. Uiteindelijk voelt hij zich gelijk aan andere ervaren springers en is onderdeel van de *community* van parachutisten. Zelfs bij een blessure, ziekte of financiële beperkingen kan hij sterke verbondenheid blijven voelen met de community van risicosportbeoefenaars.<sup>11,12</sup>

### Besluit

Beweegredenen voor deelname aan de Ocean Race zijn vermoedelijk divers. We hebben er vier uitgelicht en bovendien duidelijk gemaakt dat ze in de tijd kunnen veranderen. Zeilers verschillen onderling en dat zal ook voor hun beweegredenen gelden.

Het stereotipe beeld van de extreme sporter is dat van een jonge, mannelijke, spanning zoekende adrenaline-

junk, die lichtelijk gestoord is. Het laatste vinden we terug in Woodman's verklaring: om aan vage angsten te ontsnappen wordt concreet gevaar opgezocht. De adrenalinejunk zit in Zuckermans spanningsbehoefte-verklaring. Toch is hiermee niet het hele verhaal verteld. Het gaat risicosporters (ook) om 'een intense ontdekkingstocht', eentje die 'hun levensvreugde doet toenemen'.<sup>13</sup> Het willen verleggen van grenzen en het bewijzen dat het onmogelijke toch mogelijk is, is een eigenschap die mensen er onder andere toe heeft gebracht met een raket naar de maan te vliegen (en nog terug te keren naar de aarde ook). Het is een eigenschap die op veel gebieden tot uitdrukking kan komen, dus ook bij oceaanzeilen. Wetenschappelijk onderzoek naar risicosporten is tot nu toe voornamelijk gedaan bij bergbeklimmen, parachutespringen en wild-waterraften. In dit rijtje zou onderzoek bij de mondiale zeilrace zeker niet misstaan. De beelden tijdens de Ocean Race geven soms misschien het idee dat hier compleet gestoorde figuren aan het werk zijn. Of misschien is wat ze doen wel bovenmenselijk. Maar vergis u niet, deze zeilers zijn door kennis, ervaring en veel training iedere dag een stukje verder gekomen. Evenals andere risicosporters zoeken ze extreme uitdagingen, maar die liggen (bijna) altijd binnen het bereik van hun kunnen. Hun vaardigheidsniveau ligt vele malen hoger dan dat van 'gewone' mensen. Daardoor lijkt het extreem wat zij doen, maar voor henzelf is het dat niet. Bij Team Brunel, winnaar van de tweede etappe in de huidige race, zijn ze niet bang voor kapers en cyclonen. 'Ach, dat wordt allemaal een beetje opgeblazen om het spannend te maken', aldus schipper Bouwe Bekking.<sup>10</sup> Wij, het publiek, zien ze echter alleen op het moment dat ze aan deze bizarre race meedoen en realiseren ons dan niet, dat het misschien toch gewone mensen zijn.

### Referenties

1. Schoof R (2014). Moord voor wat chocola. *NRC Handelsblad*, 1 november 2014.
2. Jong W de (2014). Zo zielig. *NRC Handelsblad*, 1 december 2014.
3. Bakker FC & Oudejans RRD (2012). *Sportpsychologie* (1e editie). Nieuwegein: Arko Sports Media.
4. Breivik G (2007). The quest for excitement and the safe society. In: McNamee MJ (red.), *Philosophy, risk and adventure sports*, pp. 10-24. Abingdon (UK): Routledge.
5. Woodman T et al. (2010). Motives for participation in prolonged engagement high-risk sports: an agentic emotion regulation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (5), 345-352.
6. Zuckerman M (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.
7. Piët S (1999). *De kick*. Amsterdam: Pandora.
8. Schoof R (2014). Een fijn gesprek tussen de golven. *NRC Handelsblad*, 17 november 2014.
9. Solomon RL (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: the costs of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35 (8), 691-712.
10. Leber, H (2014). Geen angst voor kapers en cyclonen. *Eindhovens Dagblad*, 20 november 2014.
11. Cogan N & Brown R (1999). Metamotivational dominance, states and injuries in risk and safe sports. *Personality and Individual Differences*, 27 (3), 503-518.
12. Pain M & Kerr J (2004). Extreme risk taker who wants to continue taking part in high risk sports after serious injury. *British Journal of Sports Medicine*, 38 (3), 337-339.
13. Voormolen S (2012). *Ijzeren wil: De wetenschap achter durfals*. Amsterdam: Uitgeverij Bert Bakker.

### Over de auteurs

Joost Pluijms is liefhebber van surf- en zeilsport en als promovendus verbonden aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit in Amsterdam en aan het InnoSportLab Den Haag. Thans doet hij in samenwerking met het Watersportverbond onderzoek naar de prestatie van Olympische topzeilers. Contact: j.p.pluijms@vu.nl. Frank Bakker is bewegingswetenschapper, sportpsycholoog en medeauteur van het standaardwerk 'Sportpsychologie'. Momenteel werkt hij samen met het Conservatorium van Amsterdam aan mentale trainingsmethodieken om muzikanten optimaal voor te bereiden.