

# Management TEAM

## Deze sport boost uw carrière

[loopbaan](#) | 21 jun 2010 | [kunieke luth](#) |

### Sporten heeft een positief effect op werkprestaties. Met de juiste sport wordt dit nog eens versterkt. Bij welke sport hebt u baat in uw carrière?

Vijf verschillende werksituaties en de ideale sporten volgens de Belgische carrièresite [Jobat](#):

#### 1. Een dagelijkse strijd om te overleven

**Situatie:** Uw werkgever heeft het financieel moeilijk en er is een kans dat het bedrijf op een faillissement afstevent.

**Tip:** Ga zwemmen.

**Want:** Door te zwemmen kunt u ontsnappen aan de torenhoge stress en de zorgen over een eventueel ontslag. Met zwemvliezen aan, badmuts op en de handdoek om de nek verdwijnen alle zorgen. Misschien waant u zich wel even aan een wit Bounty-strand. En als uw werkgever daadwerkelijk over de kop gaat, helpt het ook: met zwemmen verbruikt u 500 tot 700 calorieën per uur, op de sollicitatiegesprekken zult u er dus kerngezond uitzien.

#### 2. Uw hoofd loopt over

**Situatie:** U draagt op het werf zoveel verschillende petten, dat u zich een topmodel voelt op een catwalk.

**Tip:** Doe aan yoga

**Want:** Met 20 minuutjes yoga per dag kunt u werkstress met 10 procent verminderen. Dat blijkt uit onderzoek uit Ohio. Het verbetert ook uw flexibiliteit en mentaal evenwicht.

#### 3. U voelt zich overwerkt en niet geapprecieerd

**Situatie:** U doet al het werk, en niemand merkt het. U krijgt geen erkenning en daar hebt u genoeg van.

**Tip:** Ga boksen

**Want:** Bokshandschoenen aantrekken helpt u te ontladen. Maar pas op: het gevaar bestaat dat u er agressiever van wordt. Probeer het dus te spelen op controle en coördinatie, deze eigenschappen zullen u ook helpen om op het werk de juiste beslissingen te nemen.

#### 4. Aan de slag met een nieuwe baan

**Situatie:** U bent net gestart bij een nieuwe werkgever. Deze nieuwe kans is natuurlijk fantastisch, maar u beseft ook dat het een tijd gaat duren vooraleer u ingewerkt bent en erkenning zal krijgen.

**Tip:** Ga fietsen (lange afstand)

**Want:** U zult verbaasd zijn van wat u in uw mars hebt. Het is de ideale stimulans om ook op uw nieuwe werk de top te bereiken. Het hardt uw karakter, en als het lukt geeft het een enorme kick. Midlifecrisis of niet, koop een nieuwe fiets. Stel uitdagende doelen: bijvoorbeeld tegen volgend jaar de Ronde van Vlaanderen voor wielertoeristen rijden.

#### 5. U werkt bij een bank

**Situatie:** U werkt in de financiële sector en de mensen kijken sinds de financiële crisis op u neer. De financiële crisis is nochtans niet uw schuld.

**Tip:** Begin met basketbal

**Want:** Geen individuele sport voor u, maar teamsport! Geniet van de driepunters en fastbreaks. En vooral: laat uw teamgenoten scoren. Er gaat niets boven het gevoel om bij een winnend team te horen.

## Betere prestaties: de cijfers

Sporten helpt dus niet alleen om af te vallen of stress af te schudden. Uit verschillende onderzoeken komt onomstotelijk naar voren dat het de prestaties op de werkvloer verbetert. Op sportdagen werkten merknemers beduidend beter dan op dagen dat ze niet werkten.

### De cijfers:

- 72 procent besteedt zijn tijd **efficiënter**
- 79 procent **presteert beter** en is productiever
- 74 procent kan beter **omgaan met de workload**
- 53 procent voelt zich **fitter**
- 20 procent komt **minder gespannen** op kantoor aan
- 26 procent gaat **beter om met stress**
- 33 procent is **gemotiveerder** om te gaan werken
- 26 procent kan zich **beter concentreren** op het werk
- 28 procent neemt veel **minder pauzes**
- 27 procent kan zijn werk **op tijd afmaken**
- 40 procent vindt sporten een ideale manier om **collega's beter te leren kennen**
- 50 procent wil **niet sporten met collega's**
- 7 procent zegt dat sporten hen **lui** maakt op het werk

## Managers niet blij met sportieveling

Opvallend genoeg zijn managers niet altijd even blij met hun sportende werknemers. Hoewel de sporters minder vaak ziek zijn dan hun minder fitte collega's, lopen ze wel meer kans op blessures.

Meer dan een kwart van de managers heeft liever een onsportieve dan een geblesseerde werknemer in zijn team.

Vooraf jonge managers beschouwen thuiszitten door een sportblessure als ongeoorloofd verzuim.

Toch wil negen op de tien managers niet zo ver gaan om bijvoorbeeld wintersport voor hun medewerkers te verbieden. Een derde van hen staat bovendien zelf graag zeker een keer per jaar op de latten.

Lees ook het boek: "[Winnen begint bij jezelf overwinnen](#)". Ook leerzaam is de [Training: Inspiratie dag Wat Bezielt Jou?](#)