

DE ANDERE KANT VAN DE MEDAILLE

Een onderzoek naar de kwaliteit
van de begeleiding van sporttalenten
uit Zeeland



AFSTUDEERSCHRIPTIE
YENCA SIPS

Titel rapport:	De andere kant van de medaille
Ondertitel rapport:	Onderzoek naar de kwaliteit van begeleiding voor sporttalenten uit Zeeland
Student:	Naam: Yenca Sips Studentennummer: 00063185 Opleiding: Sport- & Bewegingseducatie Voltijd Schooljaar 4
Onderwijsinstelling:	Naam: HZ University of Applied Sciences Adres: Edisonweg 4 Postcode: 4382 NW Plaats: Vlissingen
Begeleider/eerste beoordelaar:	Dhr. J. Rietjens
Organisatie:	Naam: Aleco Sport Visions Adres: Nispenseweg 3 Postcode: 4707 RA Plaats: Roosendaal Begeleider: André de Klerk Telefoon: 0614198272 Naam: Talentencentrum Zuidwest Nederland Adres: Vliegende Vaar 1 Postcode: 4537 DH Plaats: Terneuzen Begeleider: Maarten de Heus Telefoon: 0612429525
Plaats van uitgave:	Terneuzen
Datum van uitgave:	1-6-2016

VOORWOORD

Op 4 september 2015 bereikte ik als sporter een hoogtepunt van mijn carrière toen ik Nederlands Kampioen werd. Een dag waar ik vele jaren naartoe heb getraind en waarop alle puzzelstukjes in elkaar leken te vallen. Niet alleen een hoogtepunt voor mij maar ook voor iedereen die mij begeleidt en zijn steentje heeft bijgedragen aan het bereiken van dit resultaat. Op dat moment besef je hoe belangrijk goede begeleiding is voor een sporter. Samen ga je voor goud!

Een studie is in vele opzichten te vergelijken met topsport, een traject waarbij je met hard trainen en soms tegenslagen toewerkt naar een hoogtepunt zoals een kampioenschap, of afstudeerproject in het geval van een studie. De voorbereiding op mijn afstudeerproject begon ongeveer een half jaar geleden met het maken van een onderzoeksvoorstel. Dit was in het begin nog wat beangstigend omdat het allemaal wat onwennig en nieuw was. Met wat kleine tegenslagen tijdens het proces kan ik zeggen dat ik erg veel geleerd heb van dit onderzoek zoals interviews afnemen en een strakke aanleiding schrijven. Het onderwerp sprak mij niet alleen enorm aan, maar ook de grensverleggende activiteiten die ik ervoor moest uitvoeren.

Tijdens mijn afstudeerstage bij Talentencentrum Zuidwest Nederland heb ik de gelegenheid gekregen om onderzoek te doen naar waarom er minder topsporters uit Zeeland doorstromen naar (inter)nationaal niveau. Aangezien dit een erg breed onderwerp is heb ik me in dit onderzoek gericht op de kwaliteit van begeleiding van sporttalenten in de provincie Zeeland. Tijdens dit onderzoek heb ik met veel mensen uit de sportwereld contact gehad die veel van mijn vragen hebben beantwoord en mij ontzettend geholpen hebben met de uitvoering van mijn onderzoek.

Begeleiding bij topsporters, daar draait het om in mijn onderzoek. Ook voor een goed afstudeerproject is goede begeleiding onontbeerlijk. Om deze reden wil ik graag een aantal mensen bedanken die mij ondersteund hebben tijdens mijn afstudeerperiode. Allereest mijn stagebegeleiders André de Klerk en Maarten de Heus voor de begeleiding en de tips voor mijn onderzoek die zij mij geboden hebben gedurende mijn onderzoek. Tevens wil ik Talentencentrum Zuidwest Nederland bedanken voor het aanbieden van mijn afstudeerplaats. Met name de trainers die ik mocht interviewen waardoor de resultaten sterker naar boven kwamen en bevestigd werden.

Tot slot bedank ik mijn afstudeerdocent, Johan Rietjens, voor de begeleiding vanuit de HZ University of Applied Sciences. Dankzij hem kreeg ik af en toe een duwtje in de goede richting waardoor ik nog beter invulling kon geven aan dit onderzoek.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Yenca Sips
Terneuzen, Juni 2016



Management Samenvatting

Aanleiding en probleemstelling

Nederland is één van de belangrijkste topsportlanden van de wereld. Dit is te zien aan de positie die het land inneemt in de top tien van de internationale sportwereld (NSF, z.d.). Naast dat topsport bijdraagt aan het aanzien van een land, geeft het ook een positieve boost aan de economie (Duijn, 2008). Daarnaast wordt sport ingezet als middel voor city- of regiomarketing. Een andere reden waarom topsport belangrijk is voor Nederland is de voorbeeldfunctie van topsporters. Sport is een uitstekende manier om de mensen bewust te maken van een eventuele ongezonde levensstijl. Indirect is gezondheid ook weer goed voor de economie van ons land. Gezonde mensen kosten de overheid minder dan ongezonde mensen (Duijn, 2008).

De ontwikkeling van topsporttalenten is door het groeiende maatschappelijke aanzien, de media aandacht en de positieve uitstraling die het Nederland geeft een belangrijk onderdeel geworden in Nederland (Van Ark, 2008). Om topsport te ontwikkelen zijn er een aantal factoren van belang, zoals talenterkenning en talentontwikkeling. Nederland staat bekend als een topsportland waarbij talenterkenning en talentontwikkeling een positieve rol spelen.

Uit onderzoek van de PZC blijkt dat er echter maar weinig topsporters afkomstig zijn uit Zeeland. De eerste jaren van een topsportcarrière kunnen goed in Zeeland uitgeoefend worden. Daarna dient een sporttalent uit de provincie te vertrekken. Het achterblijven van het aantal topsporters uit Zeeland zou te wijten zijn aan de decentrale ligging van de provincie (Vliet, 2014). Daarnaast zou ook het niveau van bewegingsonderwijs de afgelopen twintig jaar sterk afgenomen zijn, waardoor jonge sporttalenten zich op motorisch gebied later of zelfs helemaal niet volledig ontwikkelen (Schram, 2016).

Binnen Zuidwest Nederland zet Aleco Sport Visions (hierna te noemen: Aleco) zich in voor de ontwikkeling van topsporters. Aleco is dagelijks in contact met topsporters uit die regio en begeleidt hen naar de top.

In september 2015 is Aleco in Terneuzen gestart onder de naam Talentencentrum Zuidwest Nederland (hierna te noemen: Talentencentrum) om de sporttalenten uit Zeeland te begeleiden. De doelstelling van het Talentencentrum is om door middel van goede begeleiding meer Zeeuwse sporttalenten naar de top te begeleiden en deze sporters dezelfde kansen te geven als sporters uit andere provincies van Nederland (Visions, 2015).

Het tekort van het aantal topsporters dat doorstroomt naar (inter)nationaal niveau kan duiden op een verkeerd verloop van het proces van talenterkenning en het op onjuiste wijze of tekort schieten op het gebied van talentontwikkeling. Vier componenten die een rol spelen bij de juiste manier van talentbegeleiding zijn: didactiek, leefstijl, mentaal en medische begeleiding (Van Rossum, 1993).

Omdat nog onduidelijk is hoe binnen de provincie Zeeland invulling wordt gegeven aan deze componenten bij de begeleiding van sporttalenten is het noodzakelijk om meer kennis te krijgen over deze factoren die een rol spelen bij de ontwikkeling van een topsportcarrière.

Doelstelling van het onderzoek

De doelstelling van dit onderzoek is erachter te komen waarom er uit de provincie Zeeland de minste sporttalenten doorstromen naar (inter)nationaal niveau.

De doelstelling in dit onderzoek is te bepalen of het achterblijven van de doorstroming van sporttalenten uit Zeeland te maken

heeft met de begeleiding van sporttalenten die in Zeeland wordt geboden en welke componenten hierbij een rol spelen. Door de uitkomst van dit onderzoek kan een advies gegeven worden aan het Talentencentrum over de beste invulling van de begeleiding van Zeeuwse topsporters.

De hoofdvraag in dit onderzoek luidt als volgt:

“Wat is de kwaliteit van de begeleiding van Aleco van sporttalenten in Zeeland?”

Om de centrale onderzoeksvraag te beantwoorden zijn vier componenten welke een rol spelen in het onderzoek uitgewerkt: didactiek, leefstijl, mentaal en medische begeleiding (Van Rossum, 1993). Naar aanleiding van het antwoord op de centrale onderzoeksvraag en deelvragen wordt een advies gegeven aan het Talentencentrum hoe zij begeleiding voor sporttalenten in Zeeland optimaal kunnen inrichten.

Resultaten

Door middel van interviews en enquêtes zijn de sporttalenten en trainers benaderd. De populatie van het onderzoek is onderverdeeld in twee onderzoeksdoelgroepen: drie trainers van Aleco en 80 sporttalenten uit de provincie Zeeland die opgenomen zijn in het Topsport Monitoring systeem van de provincie Zeeland.

Om achter de invulling van de begeleiding voor de sporttalenten te komen is gekozen om binnen de enquête stellingen te gebruiken. De meeste van deze stellingen konden beantwoord worden met een 7-punts likertschaal. Bij het gebruik van deze schaal is de respondenten gevraagd om per stelling aan te geven of deze op een positieve of negatieve manier op hen van toepassing was.

Elke component is verwerkt in een deelvraag waar de respondenten door middel van de stellingen uit de enquêtes antwoord op hebben gegeven. Daarnaast worden deze antwoorden ondersteund door aannames vanuit de interviews met de trainers.

Didactische begeleiding

In de sportspecifieke trainingen zit niet de grootste uitdaging voor verbeteringen. Dit blijkt ook uit het onderzoek. De resultaten van de trainers en sporttalenten komen goed overeen.

Leefstijl begeleiding

Om erachter te komen op welke wijze de sporttalenten in hun leefstijl begeleid worden is het woord BRAVO gebruikt. Dit staat voor; meer bewegen, niet roken, matig zijn met alcohol, gezonde

voeding en tijdig ontspannen (Koenders, 2009). De twee leefstijlfactoren waar dit onderzoek zich op richt zijn voeding en ontspanning. Er werd verwacht dat sporttalenten volledig in hun leefstijl worden begeleidt, maar uit de resultaten blijkt dit vaak niet het geval te zijn. De sporttalenten zijn over het algemeen wel tevreden met hun begeleiding op het gebied van leefstijl.

Mentale begeleiding

De meerderheid van de sporttalenten gaf aan naar een mental coach te gaan. Volgens de trainers krijgt elke sporter te maken met tegenslag. Mentale begeleiding helpt bij dipjes en helpt de mentale weerbaarheid te vergroten (Bijlage 9, 2016). In dit onderzoek komt mentale begeleiding als minst bevredigend voor de sporters naar voren, wat inhoudt dat hier de meeste aandacht voor verbetering in begeleiding naar toe moet.

Medische begeleiding

Om inzicht te krijgen in de medisch begeleiding van sporttalenten moest worden gekeken naar de belasting en belastbaarheid van een sporttalent (Buisman, 2004). Uit de resultaten kan afgeleid worden dat medische begeleiding altijd van belang is bij topsport en standaard in de begeleiding van een sporttalent moet zitten. Uit dit onderzoek kan geconcludeerd worden dat, net als bij didactische begeleiding, de begeleiding goed is bij de meeste sporttalenten.

Hoofdvraag

De kwaliteit van de begeleiding voor sporttalenten is redelijk goed. De sportspecifieke training is bij alle sporters goed geregeld, alleen de randzaken eromheen, zoals regeling met scholen, schort het af en toe aan. Binnen de mentale begeleiding kan het nog een stuk verbeterd worden. Daarnaast kan begeleiding op het gebied van de leefstijl beter. Verder is het belangrijk dat de begeleiding van een sporter een team is. De mensen die rondom de sporters staan moeten goed samenwerken om de beste begeleiding te bieden. Dit kan in het talentencentrum ook beter om het beste uit een sporttalent te halen.

Aanbevelingen

Het laatste hoofdstuk geeft inzicht in de aanbevelingen die gedaan zijn richting het stagebedrijf en mogelijkheden voor vervolgonderzoek. De aanbevelingen komen voort uit de bevindingen uit het onderzoek. Eén van de aanbevelingen is verbetering in mentale begeleiding. Uit de resultaten is gebleken dat de begeleiding van sporttalenten in Zeeland achterloopt op het gebied van mentale begeleiding. Het Talentencentrum moet ervoor zorgen dat de juiste mentale begeleiding aangeboden wordt aan de sporttalenten, en dat er op de juiste manier

ingespeeld wordt op de problemen. Ook in de component leefstijl begeleiding is ruimte voor verbetering. De sporttalenten beoordeelden deze begeleiding niet direct als aandachtspunt. Eerder onderzoek toonde echter aan dat wanneer er op dit gebied meer aandacht is, dit kan leiden tot verbetering in sportprestaties. Bij de laatste aanbeveling richting het Talentencentrum is het van belang dat de organisatie zich gaat richten op alle aspecten van begeleiding rondom het sporttalent. De begeleiding rondom een sporttalent moet een team gaan vormen waar een sporter op kan bouwen. Hoe minder zorgen een sporter heeft, hoe beter hij zich kan concentreren op zijn sport.

Mogelijkheden voor vervolgonderzoek

Binnen dit onderzoek is vooral aandacht gegeven aan de begeleiding van een sporter. De vier belangrijkste componenten van deze begeleiding zijn uitgebreid onderzocht, maar hierin is geen onderscheid gemaakt in geslacht, niveau of soort sport. Begeleiding is echter niet het enige punt waarin Zeeland tekort schiet waardoor er minder sporters uit Zeeland doorbreken. Dit hangt samen met veel meer aspecten zoals de decentrale ligging die ook in een vervolgonderzoek onderzocht kunnen worden.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Inleiding	blz.	10
1.1	Aanleiding	blz.	12
1.2	Probleemstelling	blz.	12
1.3	Doelstelling	blz.	14
1.4	Onderzoeksopdracht	blz.	14
1.4.1	De centrale vraag	blz.	14
1.4.2	Deelvragen	blz.	14.
1.5	Relevantie	blz.	14
1.5.1	Wetenschappelijke relevantie	blz.	14
1.5.2	Praktische relevantie	blz.	14
1.6	Leeswijzer	blz.	14
Hoofdstuk 2	Organisatie	blz.	17
2.1	Bedrijfsprofiel Talentencentrum Zuidwest Nederland	blz.	18
2.2	Missie, Visie en Doelstellingen	blz.	18
Hoofdstuk 3	Theoretisch Kader	blz.	20
3.1	Conceptueel model	blz.	22
3.2	Topsport	blz.	22
3.2.1	Definiëring	blz.	22
3.2.3	Belang	blz.	22
3.3	Sporttalenten	blz.	22
3.3.1	Definiëring	blz.	22
3.3.2	Herkenning/vaststelling	blz.	22
3.3.3	Talentonwikkeling/begeleiding	blz.	23
3.4	Wezenlijke factoren in bereiken topsportstatus	blz.	25
3.4.1	Kernbegrippen	blz.	25
3.4.2	Didactische begeleiding	blz.	25
3.4.3	Leefstijl	blz.	26
3.4.4	Mentale begeleiding	blz.	27
3.4.5	Medische begeleiding	blz.	27
3.5	Implicaties voor onderzoek	blz.	29
3.5.1	Didactische begeleiding	blz.	29
3.5.2	Leefstijl	blz.	29
3.5.3	Mentale begeleiding	blz.	29
3.5.4	Medische begeleiding	blz.	29

Hoofdstuk 4	Onderzoeksmethodiek	blz.	31
4.1	Onderzoeksmethode, -type en –ontwerp	blz.	32
4.1.1	Onderzoeksmethode	blz.	32
4.1.2	Onderzoekstype	blz.	32
4.1.3	Onderzoeksontwerp	blz.	32
4.2	Onderzoekseenheden	blz.	32.
4.3	Procedure	blz.	32
4.3.1	Kwantitatieve methodiek enquêtes	blz.	32.
4.3.2	Kwalitatieve methodiek interviews	blz.	33
4.4	Meetinstrumenten	blz.	33
4.4.1	Operationaliseringstabel	blz.	33
4.4.2	Semi- gestructureerde interviews	blz.	35.
4.4.3	Enquêtes	blz.	35
4.5	Betrouwbaarheid en Validiteit	blz.	35
4.6	Ethische overwegingen	blz.	36
Hoofdstuk 5	Resultaten	blz.	38
5.1	Verloop enquêtes en interviews	blz.	40
5.2	Profiel van de respondenten	blz.	40
5.3	Didactische begeleiding	blz.	40
5.3.1	Resultaten enquêtes	blz.	40
5.3.2	Resultaten interviews	blz.	41
5.3.3	Overeenkomsten/verschillen	blz.	42
5.4	Leefstijl	blz.	44
5.4.1	Resultaten enquêtes	blz.	44
5.4.2	Resultaten interviews	blz.	44
5.4.3	Overeenkomsten/verschillen	blz.	46
5.5	Mentale begeleiding	blz.	47
5.5.1	Resultaten enquêtes	blz.	47
5.5.2	Resultaten interviews	blz.	47
5.5.3	Overeenkomsten/verschillen	blz.	48
5.6	Medische begeleiding	blz.	50
5.6.1	Resultaten enquêtes	blz.	50
5.6.2	Resultaten interviews	blz.	50
5.6.3	Overeenkomsten/verschillen	blz.	51
5.7	Cronbach's Alpha	blz.	52
Hoofdstuk 6	Conclusie en Aanbevelingen	blz.	55
6.1	Deelvragen	blz.	56
6.2	Hoofdvraag	blz.	58
6.3	Doelstellingen	blz.	58
6.4	Aanbevelingen	blz.	59
6.4.1	Verbetering in didactische begeleiding	blz.	59
6.4.2	Verbetering in mentale begeleiding	blz.	59
6.4.3	Verbetering in leefstijl begeleiding	blz.	59
6.4.4	Team rondom de sporter	blz.	59
6.5.	Samenvatting aanbevelingen	blz.	60
Hoofdstuk 7	Discussie	blz.	64
7.1	Literatuur	blz.	66
7.2	Onderzoekpopulatie	blz.	66
7.3	Enquêtes en interviews	blz.	66

7.4	Onderzoeksmethodiek	blz.	66
7.5	Mogelijkheden voor vervolgonderzoek	blz.	67
7.6	Reflectie op het onderzoek	blz.	67
Bronnenlijst		blz.	68

Bijlage 1: Organogram Aleco Sport Visions/Talentencentrum Zuidwest Nederland

Bijlage 2: Tijdsplanning

Bijlage 3: Formules en bijbehorende berekeningen

Bijlage 4: Enquête

Bijlage 5: Operationaliseringstabel

Bijlage 6: SPSS-Codeboek

Bijlage 7: Gemiddelde scores per component

Bijlage 8: Frequentietabellen resultaten sporttalenten Zeeland

Bijlage 9: Grafiekvermelding vragen enquête

Bijlage 10: Cronbach's Alpha tabellen

Bijlage 11: Interviews

Hoofdstuk 1

Inleiding

Binnen dit hoofdstuk worden de aanleiding en de probleemstelling van het onderzoek duidelijk. Verder bevat dit hoofdstuk uitleg over de doelstellingen, centrale hoofdvraag en deelvragen. Als laatste wordt de relevantie van het onderzoek besproken en de leeswijzer beschrijft kort de vervolghoofdstukken van dit onderzoek.



1.1 Aanleiding

Nederland is één van de belangrijkste topsport landen van de wereld (NSF, z.d.). Dit is te zien aan de positie die het land inneemt in de top tien van de internationale sportwereld (NSF, z.d.). Nederlandse topsporters halen veel aansprekende sportieve resultaten. Deze worden gezien als een maatstaf voor succes. Landen die succesvol zijn in de sportwereld hebben een groot aanzien (Duijn, 2008).

Naast het feit dat topsport bijdraagt aan het aanzien van een land geeft het ook een positieve boost aan de economie (Duijn, 2008). Volgens Tamboer en Steenbergen (1998) kan sport gezien worden als een constructie door externe instanties. Media, politiek en bedrijfsleven spelen een steeds belangrijker rol in de sport. Hieruit kan afgeleid worden dat het maatschappelijke- en economische belang van topsport steeds belangrijker wordt. Dit blijkt tevens uit het economisch ontwikkelingsmodel van Nederland. In dit model ligt het accent bij sportstimulering. Sport wordt ook wel ingezet ter bevordering van de lokale economie of als middel voor city- of regiomarketing (Gemeenten, 2010). Zo kan een groot sportevenement waarvoor veel media-aandacht is, bijdragen aan een positief imago en de naamsbekendheid van een stad (Gemeenten, 2010).

Een andere reden waarom topsport belangrijk is voor Nederland, is de voorbeeldfunctie van topsporters. In een welvarend land als Nederland komen steeds meer mensen met overgewicht voor (Loghum, 1998). Sport is een uitstekende manier om hier iets aan te doen en de mensen bewust te maken van hun ongezonde levensstijl. Indirect is gezondheid ook weer goed voor de economie van een land. Gezonde mensen kosten de overheid minder dan ongezonde mensen. Dit heeft veelal te maken met hun levensstijl (Duijn, 2008).

Uit bovenstaande wordt duidelijk dat topsport van groot belang is in de hedendaagse maatschappij. Topsport krijgt veel aandacht in de media, daarnaast heeft het een positieve uitstraling voor Nederland en gaat er veel geld in om. De ontwikkeling van topsporttalenten is hierdoor een belangrijke factor geworden (Van Ark, 2008). Om topsporttalenten te ontwikkelen zijn er een aantal factoren van belang. Allereerst speelt talentherkenning een rol. Talentherkenning is een proces. Tijdens de zoektocht naar talent wordt er niet op zoek gegaan naar bovengemiddeld talent, maar naar high potentials. High potentials zijn jonge sporters die op vele punten binnen hun sport uitblinken (Bool, 2016). Naast talentherkenning speelt ook talentontwikkeling een rol binnen topsport. Bij talentontwikkeling zijn twee vormen van ontwikkeling te onderscheiden (Elferink-Gemser, 2013). De eerste is de vroege specialisatie op één sport en de tweede is de allround ontwikkeling op verschillende sporten. Bij de vroege specialisatie richt een kind zich van jongs af aan op één sport. Bij de allround ontwikkeling maakt een kind tot een bepaalde leeftijd kennis met verschillende sporten. Bij deze laatste gaat een sporttalent zich vanaf de puberteit op één specifieke sport richten waarin uitgeblonden gaat worden. Daarnaast wordt een talent bij de tweede route veelzijdig ontwikkeld en leidt deze manier tot hele goede en vaak zelfs betere prestaties op

latere leeftijd dan bij vroege specialisatie (Elferink-Gemser, 2013). Onbekend is, of een verschil bestaat in de begeleiding van sporters tijdens deze verschillende ontwikkelingsfasen.

Nederland staat bekend als een topsportland waarbij talentherkenning en talentontwikkeling een positieve rol spelen. Echter, uit onderzoek van de PZC blijkt dat weinig topsporters afkomstig zijn uit Zeeland. In 2014 woonden in Zeeland slechts vijf topsporters. Niet alleen in absolute zin, maar ook in relatieve zin wonen in Zeeland de minste topsporters van Nederland. De eerste jaren van een topsportcarrière kunnen goed in Zeeland uitgeoefend worden. Daarna dient een talent uit de provincie te vertrekken. Dit omdat andere faciliteiten en trainingspartners nodig zijn voor verdere ontwikkeling, onder deze ontwikkeling wordt ook topsportbegeleiding verstaan. Sportbonden brengen de beste sporters op centrale plekken in het land samen voor optimale trainingsmogelijkheden en begeleiding. Het achterblijven van het aantal topsporters uit Zeeland zou te wijten zijn aan de decentrale ligging van de provincie (Vliet, 2014). Daarnaast zou ook het niveau van bewegingsonderwijs de afgelopen 20 jaar sterk afgenomen zijn, waardoor jonge talenten zich op motorisch gebied later of zelfs helemaal niet volledig ontwikkelen (Schram, 2016).

Binnen Zuidwest Nederland zet Aleco Sport Visions (hierna te noemen: Aleco) zich in voor de ontwikkeling van topsporters. Aleco is dagelijks in contact met topsporters uit die regio, welke door Aleco naar de top begeleidt worden. In september 2015 is Aleco in Terneuzen gestart onder de naam Talentencentrum Zuidwest Nederland (hierna te noemen: Talentencentrum). Het Talentencentrum is het eerste Talentencentrum in Zeeland. De doelstelling van het Talentencentrum is om door middel van goede begeleiding meer Zeeuwse sporttalenten naar de top te begeleiden en deze sporters dezelfde kansen te geven als sporters uit andere provincies van Nederland (Visions, 2015).

1.2 Probleemstelling

Wat is het probleem?

In de aanleiding werd al aangetoond dat talentherkenning en talentontwikkeling een belangrijke rol spelen bij de begeleiding van sporttalenten. Het tekort van de doorstroming van topsporters naar (inter)nationaal niveau kan duiden op een verkeerd verloop van het proces van talentherkenning en het op onjuiste wijze invulling geven aan het proces van talentontwikkeling. Ook het ontbreken van de juiste voorzieningen voor topsporters is een probleem in Zeeland. Daarnaast is het niveau van het bewegingsonderwijs in Zeeland flink afgenomen de laatste 20 jaar. De vier componenten die een mogelijke rol spelen bij het optimaal invullen van de begeleiding van sporttalenten zijn: didactiek, leefstijl, mentaal en medisch (Van Rossum, 1993).

Didactiek is binnen talentbegeleiding een zeer belangrijk component, omdat de manier waarop een trainingsprogramma georganiseerd en begeleid wordt in grote mate bepalend is voor de effectiviteit van een training. Deze effectiviteit is bij

sporttalenten uit te drukken in persoonlijke ontwikkeling en het bieden van een plezierige sportervaring. Daarnaast speelt een goede didactische begeleiding bij sporttalenten een grote rol. Het is belangrijk dat sporttalenten in een vroeg stadium goed bewegingsonderwijs aangeboden krijgen zodat zij zich op motorisch gebied optimaal ontwikkelen (Beek, 2011).

Ook leefstijl speelt een belangrijke rol in het leven van een topsporter, omdat dit de wijze is waarop een topsporter leeft en uit de leefstijl komen invloeden voor die van belang zijn op prestaties. Deze invloeden zijn zowel invloeden vanuit de omgeving als aanlegfactoren (Bottenburg, 2009).

Een derde mogelijke component van de begeleiding van sporttalenten is mentaal. Om op topniveau te kunnen presteren is het belangrijk om te weten hoe je mentaal het beste uit jezelf kunt halen als sporter. Als een sporter mentaal een wedstrijd niet aankan, zal er ook niets zichtbaar worden van zijn of haar talent (VSPN, 2015).

Het laatste aspect is medisch. Het is voor de begeleiding van een topsporter van groot belang dat de trainers weten wat er nodig is voor het behalen van optimale sportprestaties zonder dat een sporter daarbij overtraind of overbelast raakt. Als sporter dient hier een balans gevonden te worden. Aangezien nog onduidelijk is hoe deze componenten ingericht zijn bij de begeleiding van sporttalenten in de provincie Zeeland, is het noodzakelijk om meer kennis te krijgen over deze factoren die een rol spelen bij de ontwikkeling van een topsportcarrière (Baat, Heijboer, Eijck & Baat, 2005) en hoe regionaal invulling gegeven kan worden aan de begeleiding van sporttalenten.

Hoe is het probleem ontstaan?

Nederland heeft zich in de afgelopen jaren ontwikkeld tot topsportland met een zeer goede begeleiding van haar topsporters (Vliet, 2014). Net als in andere landen zijn er in Nederland verschillende trainingscentra gekomen. Deze sportfaciliteiten zijn geplaatst in provincies waar veel sporters vandaan komen (Dool, 2014). Zeeland is één van de meest zuidelijk gelegen provincies, een uitgestrekte en gefragmenteerde provincie als gevolg van haar "eilandenstructuur", omringd door water. Het is dus logisch dat sporttalenten meer moeten reizen. Doordat de sportfaciliteiten in Zeeland ontbreken dienden de sporttalenten zelfs naar andere provincies te reizen. Omdat het erg duur is om de faciliteiten voor topsporters over heel Nederland te verspreiden heeft NOC*NSF ervoor gekozen om deze in bepaalde steden te plaatsen waar alle sporters naar toe kunnen komen (Dool, 2014).

Wanneer is het probleem ontstaan?

In de jaren '60 was er een enorme groei van sportverenigingen en accommodaties binnen Zeeland (Francke, 2013). Door deze groei nam ook het aantal sporters binnen de vele sporten toe. Na deze groei stond Zeeland niet stil, maar groeide de rest van Nederland op het gebied van sport harder (Francke, 2013). Vanaf de jaren '90 bleken de percentages van topsporters afkomstig

uit Zeeland lager te zijn dan uit de rest van Nederland (Vliet, 2014). Hieruit kan worden aangenomen dat na de jaren '90 het probleem ontstaan is. Doordat er in andere delen van Nederland betere faciliteiten zijn, vertrekken de meeste sporttalenten uit Zeeland om op deze centrale punten met andere sporttalenten en de benodigde faciliteiten te trainen.

Waar doet het probleem zich voor?

Zeeland is een dun bevolkt gebied dat te maken heeft met vergrijzing. Zeeland raakt mede hierdoor achter op het gebied van topsportbegeleiding (Giesbers, 2014). Sporttalenten uit Zeeland beschikken niet over de faciliteiten die sporters uit andere provincies wel hebben en dienen daarom te vertrekken uit Zeeland om de juiste begeleiding te krijgen en zich te kunnen meten met andere sporters (Giesbers, 2014). Momenteel stromen te weinig sporttalenten uit Zeeland door naar de top, terwijl ze hier wel goed genoeg voor zijn (Zeeland, 2015). Opmerkelijk, daarom is dit onderzoek gericht op sporttalenten uit Zeeland en de factoren die een rol spelen bij de begeleiding van deze talenten om te kunnen doorstromen naar de top.

Wie is de probleemeigenaar?

Zoals eerder aangegeven heeft Aleco een Talentencentrum geopend in Terneuzen, waar sporttalenten uit Zeeland begeleid gaan worden. Het management en de trainers van Aleco hebben geconstateerd dat aan de begeleiding in Zeeland voor sporttalenten nog veel verbeterd kan worden. Daarom willen zij weten wat de kwaliteit is van begeleiding in Zeeland voor sporttalenten, zodat zij hier beter invulling aan kunnen geven. Zij zijn dus mede probleemeigenaar, maar ook Nederland zelf. In de aanleiding wordt gesteld dat Nederland één van de belangrijkste topsportlanden van de wereld is, en dat dit een positieve boost aan de economie geeft. Het is dus belangrijk dat sporttalenten zich blijven ontwikkelen om de positie van Nederland als sportland in de wereld te behouden.

Waarom is het een probleem?

Zoals eerder gemeld is het feit dat er weinig sporttalenten uit Zeeland doorstromen naar (inter) nationaal niveau mogelijk te wijten aan het feit dat sporttalenten uit Zeeland vaak helemaal niet weten hoe ze het beste kunnen trainen voor een wedstrijd of hoe ze het beste hun training kunnen opbouwen (Broeke, 2010).

Dit kan te maken met het de kwaliteit van de begeleiding in Zeeland en het gegeven dat Zeeland niet beschikt over de juiste faciliteiten en infrastructuur voor topsporters. Talent dat er is heeft vanwege gebrek aan begeleiding, faciliteiten en concurrentie niet de mogelijkheid om zich te kunnen ontwikkelen (Broeke, 2010). Dit probleem is ontstaan doordat Zeeland een dun bevolkte provincie is met een decentrale ligging en een eilandenstructuur. Hierdoor moeten sporttalenten ver reizen om over de beste faciliteiten en begeleiding te beschikken. Nederland loopt hierdoor waarschijnlijk toekomstige sporthelden mis.

1.3 Doelstelling

De doelstelling van dit onderzoek is erachter te komen waarom er uit de provincie Zeeland de minste sporttalenten doorstromen naar (inter)nationaal niveau. Dit is een opvallend probleem in de provincie Zeeland, maar er is nog geen duidelijke reden naar voren gekomen waarom dit probleem zich in Zeeland afspeelt.

De doelstelling in dit onderzoek is erachter komen of het achterblijven van de doorstroming van sporttalenten uit Zeeland te maken heeft met de begeleiding van sporttalenten die in Zeeland wordt geboden en welke componenten hierbij een rol spelen. Door de uitkomst van dit onderzoek kan een advies gegeven worden aan het Talentencentrum over de beste invulling van de begeleiding van Zeeuwse sporttalenten.

1.4 Onderzoeksopdracht

Om invulling te geven aan de doelstelling die genoemd is in paragraaf 1.4 is een centrale onderzoeksvraag vastgesteld.

1.4.1 De centrale vraag

Met dit onderzoek wordt getracht een antwoord te geven op de vraag:

“Wat is de kwaliteit van de begeleiding van Aleco van sporttalenten in Zeeland?”

Om de centrale onderzoeksvraag te beantwoorden zijn vier componenten welke een rol spelen in het onderzoek uitgewerkt: didactiek, leefstijl, mentaal en medische begeleiding (Van Rossum, 1993). Naar aanleiding hiervan wordt een advies gegeven aan het Talentencentrum hoe zij begeleiding voor sporttalenten in Zeeland optimaal kunnen inrichten.

1.4.2 Deelvragen

Om antwoord te kunnen geven op de centrale onderzoeksvraag zijn een aantal deelvragen geformuleerd. Aan de hand van de volgende deelvragen wordt de hoofdvraag beantwoord:

1. Welke didactiek kan worden toegepast tijdens de training?
2. Op welke wijze worden de topsporters in hun leefstijl begeleid?
3. Hoe wordt de mentale begeleiding ingericht?
4. Op welke wijze worden de topsporters medisch begeleid?

1.5 Relevantie

1.5.1 Wetenschappelijke relevantie

Binnen dit onderzoek worden methoden uit reeds uitgevoerde onderzoeken naar de beste invulling van begeleiding van sporttalenten gebruikt om het kwantitatieve gedeelte, dat bestaat uit gestructureerde enquêtes, vorm te geven. Om te weten te komen hoe de begeleiding van sporttalenten het beste ingericht kan worden, hebben onderzoekers al jaren belangstelling voor de verschillende factoren die hierbij een rol kunnen spelen, zowel wereldwijd als op landelijk niveau. Er is echter nog maar weinig bekend en onderzocht over de factoren die op regionale begeleiding van topsporters van invloed zijn. Aanvullend vindt kwalitatief onderzoek plaats, zodat inzicht wordt gekregen hoe de begeleiding in Zeeland ingevuld wordt.

1.5.2 Praktische relevantie

Het Talentencentrum richt zich bij de inrichting van de begeleiding van de sporttalenten uit Zeeland op de wensen en behoeften die er zijn onder sporttalenten. Hierbij is het doel om meer sporttalenten uit Zeeland de mogelijkheid te geven om zichzelf verder te ontwikkelen naar de top. Hiervoor dient er duidelijkheid te komen over wat deze wensen en behoeften zijn en welke factoren van invloed zijn op de invulling van de begeleiding op het gebied van sport en bewegen. Op basis van de resultaten en uitkomsten van dit onderzoek kan de begeleiding van sporttalenten uit Zeeland optimaal worden ingericht.

1.6 Leeswijzer

In deze leeswijzer worden de komende hoofdstukken van dit onderzoeksvoorstel nader toegelicht.

Hoofdstuk 2 bevat informatie over het bedrijf in kwestie, Aleco Sport Visions en Talentencentrum Zuidwest Nederland. Hierin wordt geschreven wat de missie, visie en doelstelling van het bedrijf zijn.

In hoofdstuk 3 wordt het theoretische kader beschreven en wordt eerder onderzoek naar begeleiding van sporttalent uiteen gezet. In dit theoretische kader is als eerste het conceptueel model opgenomen waar de belangrijkste aspecten van het onderzoek in verwerkt zijn. Daarnaast wordt in het theoretische kader aandacht besteed aan bestaande theorieën, begrippen en literatuur met betrekking tot het onderzoeksontwerp.

In hoofdstuk 4 wordt de methode van onderzoek nader omschreven. In dit hoofdstuk staat verwerkt welk onderzoek soort gebruikt gaat worden en wat de onderzoekseenheden zijn.

Daarop aansluitend worden in hoofdstuk 5 de resultaten van de interviews en enquêtes naar voren gebracht. Hieruit wordt duidelijk hoe de begeleiding van de sporttalenten uit Zeeland is.

Verder worden in hoofdstuk 6 antwoord gegeven op de hoofd- en deelvragen en tot slot wordt in hoofdstuk 7 discussiepunten nader toegelicht.



Hoofdstuk 2

Organisatie

In dit hoofdstuk is aandacht besteed aan het in kaart brengen van de organisatie van Talentencentrum Zuidwest Nederland, onderdeel van Aleco Sport Visions. Hierbij komen de missie, visie en doelstelling van het bedrijf aanbod. Tot slot is in Bijlage 1 het organogram van het bedrijf weergegeven.

2.1 Bedrijfsprofiel Talentencentrum

Talentencentrum Zuidwest Nederland (hierna te noemen: Talentencentrum) is een vertakking van moederbedrijf Aleco Sport Visions uit Roosendaal (hierna te noemen: Aleco). Aleco is een organisatie die zich inzet voor breedtesporters, topsport-talenten, recreatieve sporters, sportverenigingen, bedrijven en onderwijsinstellingen (Visions, 2015).

Binnen Aleco wordt er weinig gehandeld vanuit een gedegen plan van aanpak. Aleco is actief op verschillende typen markten met veel verschillende type activiteiten (Visions, 2015). Hierdoor ontbreekt een plan van aanpak op langere termijn binnen de organisatie. Dit komt door de snelle groei wat het bedrijf heeft doorgemaakt de afgelopen tijd. Bij Aleco is de klant koning. Per individuele klant wordt bekeken wat het beste voor hem of haar is en welke optie qua sport het meest van belang is. Heeft de consument een looptraining nodig, dan gaat hij of zij naar de opleiding Skill4sports. Heeft de consument een revalidatie nodig, dan sluit hij of zij aan bij de revalidatie training. Voor iedereen wordt er op maat een product of een dienst geleverd en wordt er ingespeeld op de behoefte van de consument. Aleco doet vooral aan productdifferentiatie, er worden veel verschillende soorten producten en sporten aangeboden. Hierbij proberen ze vooral onderscheidend te zijn ten opzichte van de concurrent. Bij verenigingen wordt bijna niet getraind op loopmotoriek, bij Aleco wordt daar een programma voor aangeboden. Tevens wordt er op het gebied van onderwijs een compleet andere manier onderwijs verschaft dan dat ze gewend zijn op een onderwijsorganisatie als bijvoorbeeld de Rebound. Bij Aleco wordt sport gecombineerd met onderwijs en bij een onderwijsorganisatie is dit omgedraaid. Met de oprichting van het Talentencentrum wordt beoogd topsporters uit Zeeland dezelfde mogelijkheden te bieden als de andere sporters uit zuidwest Nederland.



2.2 Missie, visie en doelstellingen

De missie van het bedrijf luidt: "Sterke waarden die sport vertegenwoordigen (energie, samenwerking, discipline, toewerken naar een doel) vertalen in een dienstenaanbod richting sportverenigingen, onderwijsinstellingen, bedrijfsleven en andere organisaties" (Visions, 2015).

Naast de missie die ze uitdragen hebben ze ook een toekomstvisie en die luidt als volgt:

"Aleco Sport Visions wilt een energieke organisatie zijn die in het belang van sporters, sportverenigingen, onderwijsinstellingen en andere organisaties sport aanbiedt als middel om te komen tot (persoonlijke) groei. Aleco Sport Visions ziet sport als een middel om het talent van mensen te ontdekken en tot bloei te laten komen" (Visions, 2015).

Als er gekeken wordt naar de doelstellingen van Aleco staan de maatschappij en de sport voorop. Alle producten en diensten die Aleco verleent hebben te maken met maatschappelijke-, bedrijfsondersteuning en sport. Eén van de doelstellingen die Aleco heeft is het beter en professioneler maken van sporters, bedrijven en onderwijsinstellingen. Het bedrijf wilt sporters optimaal helpen de top te bereiken. Daarnaast wil het bedrijf onderwijsinstellingen en bedrijven helpen met het verbeteren van de werkomgeving en werkcultuur. Tevens begeleidt Aleco personen met het re-integreren in de samenleving. Hierbij is hun doelstelling om deze mensen te begeleiden met al hun problemen, zoals fysiek en psychisch, zodat deze mensen hun leven in de maatschappij weer kunnen oppakken (Visions, 2015).



**Talentencentrum
Zuidwest Nederland**
Centrum voor Topsport & Talentontwikkeling

Hoofdstuk 3

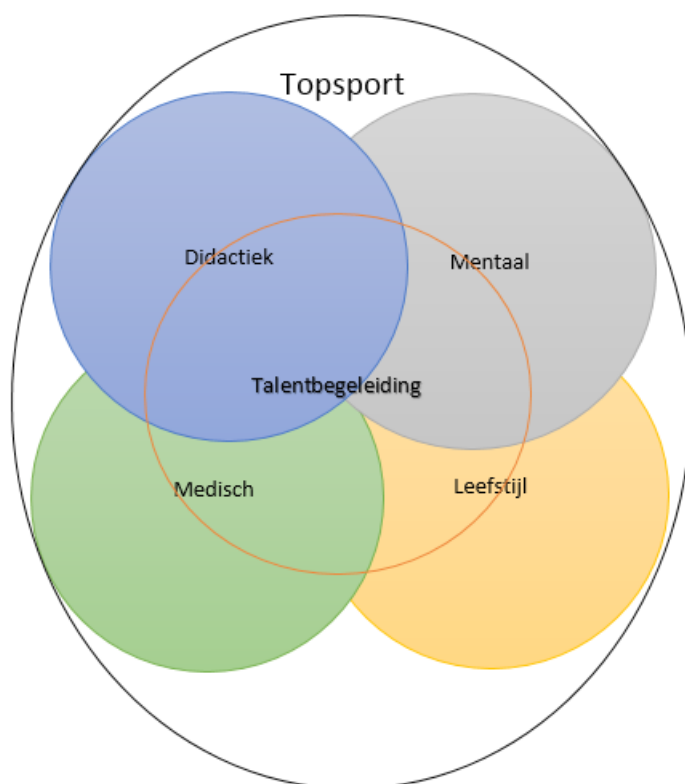
Theoretisch kader

In dit hoofdstuk wordt een kritische samenvatting gegeven van de literatuurverkenning die is uitgevoerd. Tegengestelde bevindingen en alternatieve interpretaties worden met elkaar vergeleken door middel van wetenschappelijke artikelen en onderzoeksliteratuur.



3.1 Conceptueel model

Het model wat hieronder te zien is, is het conceptueel model dat samengesteld is op basis van het theoretische kader. In het midden is het begrip sporttalentbegeleiding te zien omdat dit begrip centraal staat in de onderzoeksvraag van dit onderzoek. De vier componenten die samen de talentbegeleiding vormen en die tevens antwoord gaan geven op het hoofdvraag zijn: didactische begeleiding, mentale begeleiding, leefstijl en medische begeleiding. De componenten vullen elkaar aan en vormen samen talentbegeleiding. Dit is de reden dat de componenten in het model elkaar overlappen. Het model is omcirkeld door het woord topsport omdat dit het hoofdonderwerp van het onderzoek is en alles omvat.



3.2 Topsport

3.2.1 Definiëring

In Nederland zijn verschillende instanties die topsport bevorderen. De belangrijkste instantie in Nederland, die alle verenigingen overkoepeld is NOC*NSF. Er zijn in Nederland ongeveer 90 sportorganisaties aangesloten bij NOC*NSF (Ensie, 2015). Volgens NOC*NSF houdt topsport in dat: "een sporter internationaal op het hoogste senioreniveau (Ek's, Wk's en Olympische Spelen) meedoet, binnen een erkend topsportprogramma" (NSF, z.d.). Verder gaat topsport vaak samen met veel training en uitblinken in een bepaalde sport. Topsport wordt het best gedefinieerd als het professioneel en op hoog niveau beoefenen van een bepaalde sport (Ensie, 2015).

3.2.2 Belang

Topsport is van groot belang in de hedendaagse maatschappij en krijgt veel aandacht in de media. Daarnaast heeft het een positieve invloed op de uitstraling van Nederland (Van Ark, 2008). Nederland is één van de belangrijkste topsportlanden van de wereld (NSF, z.d.). Dit is te zien aan de positie die het land inneemt in de top tien van de internationale sportwereld (NSF, z.d.). Nederlandse topsporters halen veel aansprekende sportieve resultaten. Deze worden gezien als een maatstaf voor succes. Landen die veel medailles winnen, zijn succesvol in de sportwereld en dat geeft aanzien (Duijn, 2008). Aanzien is één van de belangrijkste belangen van topsport (Duijn, 2008).

Naast dat topsport bijdraagt aan het aanzien van een land geeft het ook een positieve boost aan de economie van een land (Duijn, 2008). Media, politiek en het bedrijfsleven zijn steeds meer bepalend in het sportklimaat van een land. Het maatschappelijk en economische belang van topsport wordt steeds belangrijker, maar ook in het promoten van de breedtesport speelt topsport een belangrijke rol. Dit is te zien aan de voorbeeldfunctie die topsporters krijgen. Door middel van deze voorbeeldfunctie zorgen de topsporters ervoor dat de bevolking meer gaat sporten, wat leidt tot een groter aantal gezonde mensen (Van Bottenburg, Elling, Hover, Brinkhof, Romijn, 2012). In een welvarend land als Nederland komen steeds meer mensen met overgewicht (Loghum, 1998). Sport is een uitstekende manier om hier iets aan te doen en de mensen te laten inzien dat hun leefstijl niet correct is. Daarnaast is gezondheid indirect weer goed voor de economie van ons land. Gezonde mensen kosten minder dan mensen waar van alles schort aan hun gezondheid en dat heeft veelal te maken met hun levensstijl (Duijn, 2008).

3.3 Sporttalenten

3.3.1 Definiëring

Binnen dit onderzoek worden sporttalenten uit de provincie Zeeland onderzocht. Daarvoor is het van belang te weten wat het begrip sporttalent inhoudt. Volgens Elferink-Gemser (2013) is de definitie van sporttalent: 'Een getalenteerde sporter is in trainingen en wedstrijden beter dan de meeste van zijn leeftijdsgenoten en heeft de potentie de top te behalen.' In dit onderzoek wordt sporttalent gedefinieerd als sporters die geregistreerd staan in het Topsport Monitoring Systeem van de provincie Zeeland. In dit systeem staan alle sporters met een talent of topsportstatus. De database wordt gevuld door bonden en door NOC*NSF (Schram, 2016).

3.3.2 Herkenning/vaststelling

Uit de probleemstelling komt naar voren dat de slechte doorstroming van sporttalenten naar (inter)nationaal niveau kan duiden op een verkeerd verloop van het proces van talentherkenning en het op onjuiste wijze invulling geven aan het proces van talentontwikkeling. Het is daarom van belang erachter te komen wat de begrippen talentherkenning en talentontwikkeling inhouden.

Talentherkenning is het voorstadium van topsport.

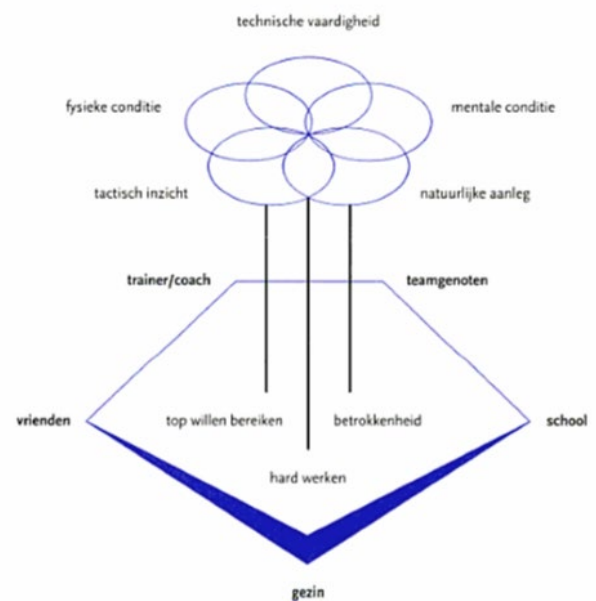
Het is een proces waar een periode overheen gaat. Tijdens de zoektocht naar sporttalent wordt er gezocht naar de echte uitblinkers die uniek zijn. Deze unieke sporters worden high potentials genoemd. Dit zijn jonge sporters die op vele punten binnen hun sport uitblinken (Bool, 2016). Talentherkenning kan onderverdeeld worden in talentdetectie en talentidentificatie. Talentdetectie houdt het herkennen van sporters met bovenmatig bewegingstalent in. Dit is het vroegste stadium van talentherkenning. Het is vaak ook nog onduidelijk wat voor sport de talenten later gaan beoefenen. Bij talentidentificatie gaat het om de herkenning van getalenteerde sporters die al actief zijn binnen de sport waarin de talenten gaan uitblinken (Elferink-Gemser, 2013).

Wereldwijd bestaat de trend om sporttalenten op steeds jongere leeftijd te identificeren en te ontwikkelen. Om de top te bereiken moeten deze sporttalenten vaak in de pubertijd al fulltime bezig zijn met hun sportcarrière (Van Bottenburg, 2010).

3.3.3 Talentontwikkeling/begeleiding

Na talentherkenning is het belangrijk dat de kwaliteiten van de high potential ontwikkeld worden en hierin de juiste begeleiding krijgt. Om erachter te komen wat de juiste begeleiding is voor een sporttalent, is het belangrijk inzicht te krijgen in de aspecten die van belang zijn in de ontwikkeling tot topsporter. Om inzicht in deze aspecten te krijgen is er literatuuronderzoek gedaan naar wat al bekend is over de begeleiding van sporttalenten. Uit onderzoek van Van Rossum (1993) komt naar voren dat er meerdere aspecten van belang zijn in de ontwikkeling van een sporttalent. Van Rossum (1993) geeft in een paddestoelmodel (Figuur 1) weer welke verschillende aspecten van belang zijn voor sportprestaties op het hoogste niveau. Uit het figuur blijkt dat aanlegfactoren erg van belang zijn, maar ook de mentale conditie, fysieke conditie, technische vaardigheden en de omgeving van een sporttalent. Binnen de ontwikkeling van een sporttalent gaat het niet om het afzonderlijk functioneren van deze factoren, maar om het evenwicht tussen de factoren voor de optimale ontwikkeling van het sporttalent (Van Rossum, 1993).

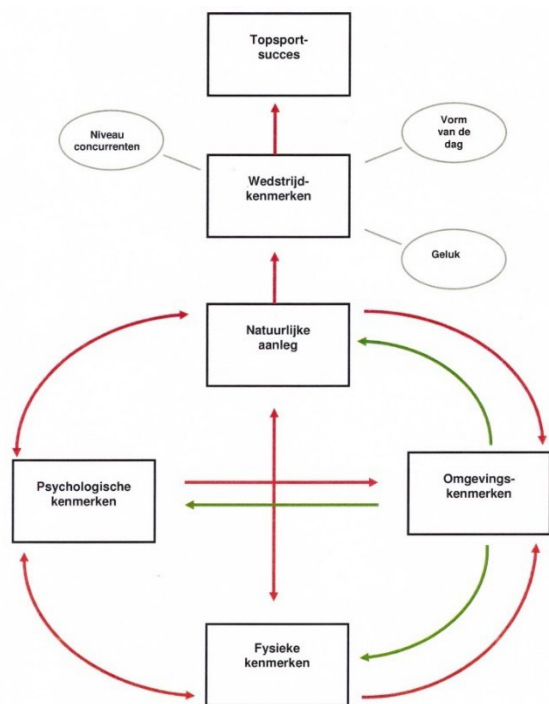
In een ander onderzoek van Van Rossum (1996) wordt vermeld dat topsporters en coaches uit een lijst van tien factoren, naast fysieke fitheid en natuurlijke aanleg, bij het succes van sporters vooral verwijzen naar mentale fitheid en tactisch vermogen. Vooral de aspecten zelfvertrouwen, competitiviteit en concentratie spelen hierin een belangrijke rol (Van Rossum, 1996). Factoren zoals natuurlijke aanleg, fysieke eigenschappen en persoonlijkheidskenmerken zijn noodzakelijk, maar onvoldoende voor succes in de topsport (Van Bottenburg, 2009). Ook omgevingskenmerken spelen een belangrijke rol bij succes. Omgevingskenmerken hebben op verschillende manieren invloed op de sporter. Het schema van Van Bottenburg (2009), wat weergegeven is in figuur 2, geeft net als het paddestoelmodel van Van Rossum (1993) weer dat omgevingsinvloeden een zeer belangrijke rol spelen bij sportprestaties.



Figuur 1: Paddestoelmodel voor sportprestaties (Van Rossum, 1993)

Zowel figuur 1 als figuur 2 geeft omgevingsinvloeden als component. Ook uit het model van Bruinsma et al (1991) (Figuur 3) blijkt dat personen uit de omgeving van een topsporter invloed hebben. In alle drie de figuren is omgevingsinvloed de overeenkomstige factor. Om dit in talentbegeleiding te onderzoeken wordt de leefstijl van een topsporter onderzocht.

De trainer en/of coach speelt ook een erg belangrijke rol in de begeleiding van sporttalenten. Om deze invloed te onderzoeken richt het onderzoek zich op didactische begeleiding. Verder richt het onderzoek zich nog op medische begeleiding omdat dit ook indirect een omgevingsinvloed is van een sporttalent. Het laatste begrip dat een rol gaat spelen in dit onderzoek is mentale begeleiding. Mentale begeleiding komt zowel in figuur 1 als figuur 2 als een belangrijke component naar voren. Op basis van de overeenkomsten in de theorieën is getracht onderzoek te doen naar vier componenten die mogelijk van belang zijn bij de inrichting van de begeleiding van een sporttalent namelijk: didactische begeleiding, mentale begeleiding, leefstijl en medische begeleiding.



Figuur 2: Complex model factoren succes topsporter (Van Bottenburg, 2009)

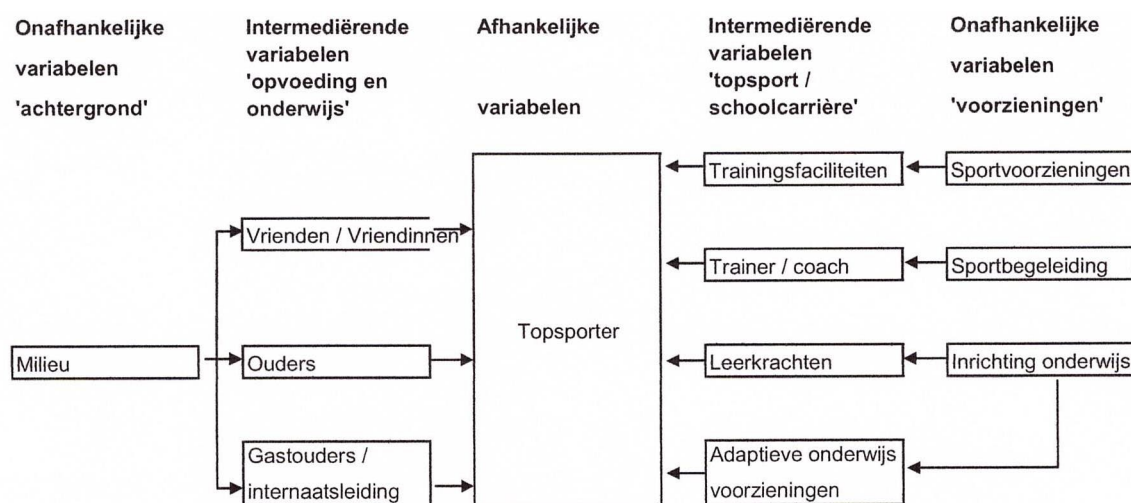
Literatuuronderzoek wijst uit dat er steeds meer didactische competenties verwacht worden van sportbegeleiders (De Martelaer, De Rycke, 2014). Ook is didactische begeleiding een zeer belangrijk aspect, omdat de manier waarop trainingsprogramma's georganiseerd en begeleid worden in grote mate bepalend is voor de effectiviteit van de training. Deze effectiviteit is bij sporttalenten uit te drukken in persoonlijke ontwikkeling en het bieden van een plezierige sportervaring (Pleizier, 2013; Van Rossum, 2000). Bij jonge sporttalenten speelt dat ze in een vroeg stadium goed bewegingsonderwijs

aangeboden krijgen een belangrijke rol. Zo kunnen sporttalenten zich op motorisch gebied optimaal ontwikkelen (Pleizier, 2013; Van Rossum, 2000).

Onderzoek van Morris (2000) wijst uit dat trainers en coaches mentale begeleiding benoemen als zeer belangrijk voor de ontwikkeling en mogelijke progressie van een sporter. Daarnaast benoemen Bloom (1985), Regnier, Salmela en Russel (1993) dat psychologie onterecht een bijrol speelt in talentontwikkeling. Volgens hen is het belangrijk dat mentale begeleiding een hoofdrol speelt in de begeleiding van sporttalenten. Natuurlijke aanleg wordt volgens hen steeds minder van belang en mentale conditie steeds meer (Bloom, 1985; Regnier, Salmela, Russel, 1993).

Het volgende begrip wat bij de begeleiding van een topsporter van belang is, is leefstijl. Leefstijl speelt een belangrijke rol in het leven van een topsporter omdat dit de wijze is waarop een topsporter leeft en welke invloeden van belang zijn op zijn prestaties. De leeftijd waar sporttalenten zich ontplooiën tot topsporter valt samen met de puberteit waarin jongeren gaan studeren. Deze sporter wordt beïnvloed door de omgeving en de veranderingen die hij in zijn leven doormaakt als sporter, student en daarbuiten. Topsporters kunnen druk en overbelasting ervaren vanuit hun omgeving, daarom is het belangrijk dat de leefstijl van een sporter geheel aangepast wordt aan zijn sport (Van Rossum, 1995). Invloeden die door een sporter worden ervaren zijn zowel invloeden vanuit de omgeving als aanlegfactoren (Van Rossum, 1995).

De laatste component van topsportbegeleiding dat in dit onderzoek centraal staat is medische begeleiding. Voor een topsporter is het belangrijk dat de belasting en belastbaarheid in evenwicht is. Zodra dit niet het geval is wordt de kans op blessures groter (Buisman, 2014). Het is voor een trainer van groot belang dat hij begrijpt wat er nodig is om optimaal te kunnen presteren, zonder dat een sporter hierbij overtraint of overbelast



Figuur 3: Belangrijkste personen in de omgeving van een Topsporter (Bruinsma et al, 1991, p. 37)

raakt. Trainingen zijn vaak fysiek en psychisch veeleisend, waardoor grenzen opgezocht moeten worden. Een sporttalent dient daarom een goede medische begeleiding te krijgen zodat dit op een optimale manier kan gebeuren (Gervis & Dunn, 2004).

3.4 Wezenlijke componenten in bereiken topsporstatus

In deze paragraaf worden de vier componenten die belangrijk zijn in de begeleiding van een sporttalent nader toegelicht door middel van literatuuronderzoek.

3.4.1 Kernbegrippen

Onderstaand de vier componenten die deel uitmaken van het conceptueel model en samen het begrip begeleiding van topsporters definiëren. Om deze begrippen af te bakenen zijn onderstaand eenduidige definities beschreven zodat duidelijk te overzien is hoe binnen het onderzoek bepaalde begrippen geïnterpreteerd kunnen worden. De kernbegrippen zijn:

- Didactische begeleiding
- Leefstijl
- Mentale begeleiding
- Medische begeleiding

3.4.2 Didactische begeleiding

Zoals genoemd in de probleemstelling toont eerder onderzoek aan dat in Zeeland een goede specifieke begeleiding van sporttalenten ontbreekt. Jonge sporttalenten uit Zeeland geven aan nog niet bewust te zijn van het op de juiste manier trainen van kracht en andere prestatiebepalende factoren (Broeke, 2010). Hier is voor Zeeland waarschijnlijk nog een stap in te maken en zodoende wordt binnen dit onderzoek ingezoomd op didactiek. Didactiek houdt zich bezig met de vraag hoe kennis, vaardigheden en leerhoudingen door een trainer of coach overgebracht kunnen worden aan sporttalenten. Dit wordt motorisch leren genoemd (Foundation, 2015). Motorisch leren heeft betrekking op veranderingen in het vermogen om motorische taken of activiteiten uit te voeren die het gevolg zijn van oefeningen en training (Beek, 2011e). Daarnaast is motorisch leren het gevolg van specifieke ervaringen met de omgeving. Hierbij is het geleerde afhankelijk van de omstandigheden waaronder werd geoefend (Beek, 2011e).

Didactische begeleiding kan opgedeeld worden in vier dimensies namelijk, opbouw, organisatie, bewegingsactiviteiten en als laatste didactische werkvormen (Beek, 2011e).

Dit onderzoek richt zich vooral op opbouw en didactische werkvormen. Didactische werkvormen kunnen opgedeeld worden in instructie en begeleiding (Beek, 2011e).

Bij de begeleiding van een sporttalent is het van belang dat een talent begeleid wordt op een manier die voor hem of haar

het beste is. De beste leermethode bestaat niet, want deze is afhankelijk van de sporter, de trainer en de omgeving (Beek, 2011e).

Bij motorisch leren kan de focus intern of extern liggen. Interne focus houdt in dat de aandacht gericht is op de uitvoering van de beweging of op de mechanische en neutrale processen die daar aan vooraf gaan. Bij externe focus is de aandacht gericht op het effect van de beweging op de omgeving (Wulf et al, 1998; Beek, 2011b). Uit onderzoek van Wulf et al (1998) blijkt dat externe focus effectiever is dan interne focus, zowel bij de uitvoering als het aanleren van een beweging. Binnen het onderzoek gaf 88% van de trainers en coaches aan dat training gegeven wordt door middel van interne feedback, deze is dan gericht op de uitvoering van een beweging (Beek, 2011). Uit onderzoek blijkt dat wanneer zij gebruik maken van externe feedback dit aanmerkelijk leidt tot betere prestaties en leerresultaten (Beek, 2011a).

Sporttalenten leren allemaal op hun eigen manier. De twee manieren van leren die onderscheiden worden bij motorisch leren zijn expliciet en impliciet leren (Beek, 2011c). Expliciet leren is een manier van leren die betrekking heeft op feiten en regels van een sport waar sporters zich bewust van zijn en die sporters kunnen benoemen. Impliciet leren daarentegen betreft leren zonder besef. Dit kunnen sporters vaak ook niet verwoorden (Beek, 2011c). Expliciete instructies zijn aan het begin van een leerproces erg belangrijk, terwijl deze later in het leerproces zo veel mogelijk vermeden dienen te worden. Dit is omdat een beweging aangeleerd is en hier niet meer over nagedacht hoeft te worden.

Trainers en coaches kunnen bij de begeleiding van een sporttalent kiezen uit traditioneel leren of differentieel leren. Bij traditioneel leren geven trainers en coaches instructies en aanwijzingen die gericht zijn op fouten corrigeren bij hun leerlingen waarbij gebruik wordt gemaakt van veel trainingsuren om de extern voorgeschreven bewegingstechniek door vele herhalingen onder de knie te krijgen (Beek, 2011d). Bij differentieel leren daarentegen is het aanleren van een nieuwe bewegingstechniek een proces dat verwerkt wordt door variatie. De variatie dient zo groot mogelijk te zijn omdat hierdoor het brein wordt uitgedaagd tot het vinden van optimale oplossingen om een techniek zo goed mogelijk aan te leren (Beek, 2011d).

Volgens de schematheorie van Schmidt (1975) wordt succes van bewegingsprestaties in belangrijke mate bepaald door variabiliteit in het leren van een sporter. De bewegingsuitvoering dient gevarieerd te zijn om de interne representatie voor een vaardigheid sterker te maken en verder te ontwikkelen. Variabel trainen bestaat uit oefenscenario's die opgedeeld zijn van geblokt oefenen naar random oefenen (Beek, 2011d).

Bij de instructie van oefening aan een sporttalent is het belangrijk dat een trainer of coach een oefening of beweging voor doet. Hierdoor ontstaat er herhaling van modelgedrag (Beek, 2012). Dit gedrag is belangrijk in het aanleren of verbeteren van bepaalde

oefeningen. Modelgedrag met positieve gevolgen wat frequent getoond wordt door een kundig persoon met status zorgt voor het sterkste leereffect (Bandura, 1977). Dit verklaart waarom jonge sporttalenten veel vooruitgang boeken wanneer zij enige tijd trainen met topsporters met veel talent (Bandura, 1977).

Recent onderzoek naar motorisch leren wijst erop dat het klassieke model, waarin trainers trainingen voorschrijven en alle andere zaken rondom trainingen zelf regelen, niet tot de beste leerresultaten leidt. Het blijkt dat er meer resultaat geboekt wordt wanneer trainers de sporters meer regie geven over hun eigen leerproces en de inrichting daarvan. Hierbij wordt gesproken over zelfsturing (Beek, 2013). Zelfsturing in het leerproces kan betrekking hebben op feedback, het gebruik van hulpmiddelen, oefenvormen en de hoeveelheid oefeningen. De sporter geeft bij deze vorm van leren zelf zijn oefenproces vorm (Beek, 2013). De trainer of coach speelt nog steeds een erg belangrijke rol in de begeleiding van een sporter, maar deze sporter bepaalt hierdoor zelf vanuit welke invalshoek hij feedback wenst te krijgen, zonder dat dit leidt tot overdosering van feedback en accent op zaken die voor verbetering vatbaar zijn in plaats van een accent op zaken die goed gingen (Beek, 2013). Uit onderzoek van Jonker et al (2010) blijkt dat zelfsturing tijdens het leerproces bevorderlijk is voor de ontwikkeling van een sporttalent. Prestaties van sporters kunnen worden verbeterd door een beroep te doen op zelfregulerende vaardigheden (Jonker et al, 2010).

3.4.3 Leefstijl

Uit de modellen van Van Rossum (1993), Van Bottenburg (2009) en Bruinsma et al (1991) komt naar voren dat de invloed van de omgeving een overeenkomstige en één van de belangrijkste factoren is in de begeleiding van sporttalenten. Om deze invloeden zo veel mogelijk mee te nemen in het onderzoek wordt de leefstijl van een sporttalent hierin onderzocht. Allereerst is het belangrijk om te weten wat leefstijl precies inhoudt. Leefstijl wordt vaak aangeduid door middel van het woord BRAVO. Dit staat voor: meer bewegen, niet roken, matig zijn met alcohol, gezonde voeding en tijdig ontspannen (Koenders, 2009).

Het onderzoek richt zich op sporttalenten waardoor gezonde voeding en tijdige ontspanning in dit onderzoek onderzocht gaan worden. Onder leefstijl wordt niet alleen gezondheid verstaan, maar ook het goed functioneren hiervan en sociaal-maatschappelijke aspecten (Koenders, 2009). Begeleiding op het gebied van leefstijl is erg belangrijk voor een topsporter. Omgevingsinvloeden hebben een sterke invloed op een sporttalent. Het is daarom belangrijk dat deze stabiel en positief zijn.

In het dagelijkse leven van jonge, talentvolle sporters (Bool, z.d) vindt veel verandering plaats. Talenten krijgen niet alleen meer trainingsuren, maar de sporters zijn vaak ook lange periodes en meer van huis. Veel sporters krijgen hierdoor een topsportleefstijl, deze wordt effectief ingericht om een talentvolle sporter te worden (Bool, z.d). Een sporter kan zich door een effectieve

topsportleefstijl het beste voorbereiden en inzetten tijdens het trainen en tijdens wedstrijden (Bool, z.d).

De twee leefstijlfactoren waar dit onderzoek zich op richt zijn zoals eerder genoemd voeding en ontspanning. Binnen ontspanning wordt het slaapritme van een sporttalent naar voren gebracht.

Sporters hebben een bepaald voedingspatroon nodig wat samengesteld dient te worden door een sportdiëtist (Etten, z.d). Een sportdiëtist weet precies wat een topsporter nodig heeft in een week met zware trainingen en in een week met minder zware trainingen (Etten, z.d). Een sportdiëtist geeft een sporttalent naar behoeven een voedingsadvisering waarbij het belangrijk is dat er een bepaald voedingspatroon aangehouden wordt. Voorafgaand aan een dergelijke advisering wordt een voedingsanalyse afgenomen. Voeding is een element waar een sporter zich in vast dient te bijten. Als topsporter is het belangrijk dat je de juiste voeding tot je neemt die spieren en andere organen op de juiste manier voeden (Etten, z.d). Het is de bedoeling dat de voeding van een topsporter uitgebalanceerd wordt. Gebalanceerde voeding houdt in dat er een juiste verhouding van de drie voedingstoffen in voedsel zit, namelijk koolhydraten, vetten en eiwitten (Universiteit, 2013). Naast deze drie stoffen bevat goede voeding ook nog vitamines, mineralen en water. Voor goede resultaten is het voor sporters belangrijk dat zij de juiste voedingstoffen en de juiste verhoudingen binnenkrijgen. Het is per sport verschillend welke voedingstoffen noodzakelijker zijn dan anderen (Universiteit, 2013). Duursporters en krachtsporters verbruiken bijvoorbeeld veel koolhydraten. De verhouding eiwitten is bij deze twee groepen echter weer anders verdeeld, krachtsporters hebben meer eiwitten nodig dan duursporters (Universiteit, 2013). Verder is het voor elke sporter belangrijk dat ze genoeg vitamine B, ijzer en magnesium binnenkrijgen.

De laatste belangrijke voedingsstof die te vaak vergeten wordt is water. Om het verlies aan vocht te compenseren is het belangrijk om elke dag voldoende water te drinken (Vanhee, 2007). Vooral bij sporters is dit erg belangrijk, omdat zodra de spieren samentrekken en de warmteproductie stijgt het lichaam gaat zweten. Zweten is de perfecte manier om af te koelen, maar kan grote gevolgen hebben als het vochtgehalte niet voldoende aangevuld wordt (Vanhee, 2007). Wanneer er te weinig vocht wordt aangevuld stijgt de lichaamstemperatuur wat leidt tot dehydratie (Vanhee, 2007). Dehydratie verhoogt de kans op spierverkramping en uitputting. Dehydratie kan voorkomen worden door voor en tijdens inspanning voldoende water te drinken (Vanhee, 2007).

Naast voldoende training is voldoende ontspanning erg belangrijk voor een topsporter. Slapen speelt een cruciale rol bij het lichamelijk herstel van de inspanning die geleverd is gedurende de dag. Tijdens de slaap komen groeihormonen vrij, deze stimuleren de aanmaak van spier- en botweefsel (Beek, 2012). Verder is slaap belangrijk voor het behouden van energie en voor het verwerken, bewerken en opslaan van informatie en leerprocessen (Beek, 2012). Slapen bevordert motorische leerprocessen.

Daarnaast is uit onderzoek van Stickgold et al (2000) gebleken dat een visuele taak beter aangeleerd werd wanneer een sporter na het oefenen minstens 6 uur sliep. Daarnaast is gebleken dat sporters niet alleen van een hele nacht slaap profijt hebben, maar ook van een dutje van 60 tot 90 minuten (Beek, 2012). Bij het leren door observatie is het van belang dat een sporter na het leren direct gaat slapen, dit leidt tot het beste effect. Bij fysieke oefenen maakt het niet uit hoelang er tussen de slaap en het oefenen zit (Van der Werf et al, 2009).

3.4.4 Mentale begeleiding

Het derde component is mentale begeleiding. Mentale begeleiding is het aanleren van mentale vaardigheden met als doel sportprestaties te verbeteren (Gelderland, 2015). Om op topniveau te kunnen presteren is het belangrijk om te weten hoe je mentaal het beste uit jezelf kunt halen als sporter. Als een sporter mentaal een wedstrijd niet aankan zal er ook niets zichtbaar worden van zijn of haar talent (VSPN, 2015).

Voor een topsporter zijn er belangrijk geachte mentale vaardigheden en eigenschappen die geordend zijn in 3 categorieën (Speet & Bakker, 2003). Als eerste vaardigheden die verband houden met de directe voorbereiding op een wedstrijd zoals, omgaan met spanning en vaardigheden waar een beroep op gedaan wordt tijdens de wedstrijd, zoals focus.

De tweede categorie bestaat uit vaardigheden die verband houden met het inrichten van het eigen leven als topsporter en het bouwen aan een sportcarrière. Tot deze groep behoren toewijding, gedrevenheid, planmatigheid en doelmatigheid. Deze eigenschappen liggen dichtbij het streven naar persoonlijke uitmuntendheid (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002; Miller & Kerr, 2002).

De laatste categorie bevat vaardigheden die verband houden met het functioneren in teamverband, namelijk het beschikken over interactieve en communicatieve vaardigheden (Speet & Bakker, 2003).

Uit eerder onderzoek van Broeke (2010) blijkt dat het in Zeeland ontbreekt aan goede mentale begeleiding en dat veel sporters geen idee hebben hoe belangrijk deze begeleiding is voor hun sporttoekomst (Broeke, 2010). Om op topniveau te kunnen presteren binnen de sportwereld, is het belangrijk om te weten hoe een sporttalent mentaal het beste uit zichzelf haalt op het moment dat er een prestatie geleverd moet worden (Topsportnoord, z.d). Factoren die van invloed kunnen zijn op de prestaties van sporttalenten zijn: zelfvertrouwen, motivatie, concentratie, doorzettingsvermogen, mentale weerbaarheid, omgaan met tegenslagen, wedstrijdspanning en angst (Topsportnoord, z.d). Sportpsychologen kunnen een sporter helpen te leren omgaan met mentale technieken om de genoemde factoren positief te beïnvloeden (Topsportnoord, z.d).

Bij mentale begeleiding wordt er ook gesproken over psyche (dietcetera, z.d). Psyche houdt het geheel van processen in die zich afspelen in het hoofd van een mens (dietcetera, z.d). Psyche verklaart het gedrag dat mensen vertonen naar de buitenwereld

(dietcetera, z.d). Het meten van psyche is eigenlijk hetzelfde als het meten van fysieke conditie (Coach, 2006). Tijdens mentale begeleiding worden de aantal factoren die eerder genoemd zijn in dit onderzoeksrapport aangepakt. Door middel van testen kijkt een sportpsycholoog waar een talent in achterblijft (Coach, 2006). Het is belangrijk om mentale training al op jonge leeftijd aan te bieden. Op deze leeftijden kunnen namelijk nog veranderingen worden aangebracht in de basisvaardigheden (Coach, 2006). Op jonge leeftijd wordt de tijd bedoeld voordat de puberteit begint. Daarna is mentale training ook nog van belang, maar is het moeilijker om een sporter de basisvaardigheden in hun psyche aan te leren (Coach, 2006).

Bij de begeleiding van jonge golf talenten kozen onderzoekers ervoor om ook coaches en ouders te betrekken bij mentale trainingen (Coach, 2006). Coaches en ouders werden bij de begeleiding betrokken omdat omgevingsfactoren een grote rol spelen bij de ontwikkeling van een sporttalent (Jolles, 2013). Dit geldt voor alle sporten. Jonge sportmensen zijn vaak niet op zoek naar die ene overwinning. Ze zijn bezig om beter te worden, grenzen te verleggen en te bouwen aan hun toekomst (Coach, 2006).

Coaches dienen zelf experts te worden op het gebied van mentale training. Door middel van scholing kunnen deze coaches dit binnen een vereniging opzetten. Maar een coach weet ook niet alles en daarom is het belangrijk dat goede mentale ondersteuning aanwezig is bij sporttalenten (Coach, 2006).

3.4.5 Medische begeleiding

Om inzicht te krijgen in het medisch component dient de belasting en belastbaarheid van een sporttalent onderzocht te worden (Buisman, 2004). Sport en gezondheid hebben een aparte relatie. Enerzijds bevordert sport de gezondheid van mensen, maar anderzijds brengt sport ook gezondheidsklachten en blessures met zich mee. Om deze negatieve kant van sport en gezondheid te verdoezelen is de doelstelling van medische begeleiding in de sportwereld het bevorderen, beschermen en herstellen van de gezondheid van sporters. Hierbij wordt dus rekening gehouden met de belasting en belastbaarheid van de sporters (Baat, Heijboer, Eijck & Baat, 2005). Professionele sportclubs beschikken vaak zelf over een team die de medische begeleiding van hun sporters verzorgd. Deze medische staf bevordert de gezondheid van de sporters en levert een bijdrage aan een zo goed mogelijke fitheid van de sporters (KNVB, 2004). Medische begeleiding is van belang op de probleemstelling omdat dit hoort bij de begeleiding van een sporttalent (Ensie, 2015). Een sporttalent krijgt hopelijk nooit te maken met blessures, maar hier is preventie voor nodig en dat wordt gedaan door middel van medische begeleiding (Sportservicedesk, z.d). In dit hoofdstuk wordt eerst de oorzaak van blessures kort toegelicht. Daarna wordt de behandeling en revalidatie bij blessures toegelicht en als laatste wordt de preventie van blessures beschreven, want voorkomen is immers beter dan genezen.

Oorzaken blessures

Sportblessures kunnen door verschillende invloeden ontstaan. Door acuut inwerkend geweld, chronische overbelasting of repeterende microtraumata. Het ontstaan van blessures wordt ingedeeld in intrinsieke en extrinsieke factoren (McLatchie et al, 1995; Dvorak en Junge, 2000).

De intrinsieke factoren worden bepaald door lichamelijke conditie van de sporter en de omstandigheden. Goede voorbereidingen en trainingen van het lichaam kunnen deze blessures voorkomen. Extrinsieke factoren zijn variërende factoren waar een sporter niets aan kan doen, zoals het weer, of sporter gerelateerde factoren, zoals goed schoeisel en trainingsmethoden. Bij beide factoren kan preventief winst gehaald worden voor een sporter (Baat, Heijboer, Eijck & Baat, 2005).

Behandeling en revalidatie blessures

Als een sporter een blessure oploopt dient deze blessure behandeld te worden door een sportarts of iemand anders van de medische begeleiding. Na de behandeling van een blessure is het belangrijk dat een sporter goed van deze blessure revalideert. Revalidatie houdt in dat geprobeerd wordt een sporter na een blessure weer op het oude niveau te krijgen (Maartenskliniek, 2003).

Revalidatie is een onderdeel van medische begeleiding, welke onderdeel uitmaakt van de probleemstelling. Medische begeleiding valt onder de begeleiding van een sporttalent (Vroemen, 2015).

Wanneer een sporter bezig is met een zwaar trainingstraject dan is het belangrijk om goed te herstellen na een training. De hersteltijd is afhankelijk van de soort training en trainingstijd (Vroemen, 2015). Na een wedstrijd voelt het lichaam vaak zwaar aan. Het lichaam is dan vermoeid en bezig met het herstel. Wanneer een lichaam niet 100 procent hersteld is, is ook geen 100 procent prestatie mogelijk. Om ervoor te zorgen dat het lichaam na een zware inspanning goed hersteld, kan een sporter een aantal maatregelen nemen die de revalidatie bevorderen (Vroemen, 2015).

De eerste maatregel die genomen kan worden om het herstel te bevorderen is voeding tijdens en na het sporten. Voedingsstoffen moeten tijdens een training en na een training aangevuld worden.

Het nadeel van trainen is dat de spieren licht beschadigd worden. De beschadiging gebeurt omdat de training nodig is voor verbetering en grote prestaties. Goede voeding zorgt ervoor dat deze beschadiging sneller hersteld.

Ook vocht speelt een belangrijke rol bij revalidatie, maar ook bij het voorkomen van blessures. Vocht is van belang voor de daling van lichaamstemperatuur. Deze stijgt door de inspanning, maar het is van belang dat de vochtbalans in evenwicht blijft (Vroemen, 2015).

De tweede bevorderende maatregel is hersteltraining, oftewel actief herstel. Dit herstel gaat sneller dan passief herstel. Het is belangrijk dat er een training plaatsvindt waarbij niet getraind wordt, maar de spieren worden losgewerkt, zodat de doorbloeding in de spieren opgang blijft en de afvalstoffen afgevoerd kunnen worden (Vroemen, 2015).

De derde maatregel die belangrijk is bij herstel is cooling down. Ook rustig uitlopen stimuleert de afvoer van afvalstoffen. Het is daarom belangrijk dat er na elke intensieve training en wedstrijd een goede cooling down plaatsvindt om de aangemaakte lactaat snel af te voeren (Vroemen, 2015).

Ook slaap is belangrijk bij de bevordering van herstel. Deze vormt de basis van de revalidatie. Een sporter die uitgerust is, zit veel beter in zijn vel. Daarnaast is de sporter alerter waardoor taken beter uitgevoerd kunnen worden (Vroemen, 2015).

Tot slot is het voorkomen van overtraining een belangrijke maatregel. Het is belangrijk een goed trainingsprogramma op te stellen ongeacht welke sport beoefend wordt. Daarnaast weet een sporter zo precies welke spiergroep wanneer getraind wordt. Zware training met onvoldoende rust zal het herstel in de weg staan. Rust is de belangrijkste training, zonder rust zijn er geen prestaties mogelijk (Vroemen, 2015).

Preventie blessures

Preventie van sporters wordt ingericht in de volgende selectie; primaire preventie, secundaire preventie en tertiaire preventie. Primaire preventie is het voorkomen van gezondheidsschade, secundaire preventie is het voorkomen van nieuwe blessures bij een reeds aanwezige sportblessure en tertiaire preventie is het voorkomen van blijvende schade van een blessure (Baat, Heijboer, Eijck & Baat, 2005).

Om gezondheidsschade te voorkomen wordt meestal een medische sportkeuring afgenomen bij sporttalenten. Daarnaast is het belangrijk dat een sporter fysiek fit is, zijn trainings- en wedstrijdschema in balans is en dat blessures tijdig herkend en preventief behandeld worden (Baat, Heijboer, Eijck & Baat, 2005). Eén van de belangrijkste oorzaken voor het terugkomen van blessures is dat sporters na een blessure hun trainingen te vroeg hervatten. Een essentiële preventietaak is dan ook het beoordelen van hoe ver een sporter in zijn revalidatie is en hierover een analyse opstellen zodat een sporter weet wanneer hij het beste zijn trainingen kan hervatten (Baat, Heijboer, Eijck & Baat, 2005).

Een sportfysiotherapeut speelt een belangrijke rol bij topsporters op het gebied van preventie en advies (KNVB, 2015). Fysiotherapie is voor sporters een belangrijk onderdeel bij het voorkomen en bestrijden van blessures (KNVB, 2015). Wanneer een sporter een blessure heeft opgelopen is het noodzakelijk om een bezoek te brengen aan een sportfysiotherapeut. Sporters gaan hier niet alleen naar toe om hun lichaam goed te laten verzorgen, maar ook om zo snel mogelijk de draad weer op te pakken en pijnvrij te kunnen sporten (Maastricht, 2013). Verder kan een sporttherapeut een advies geven aan de sporter met betrekking tot de maximale spierbelasting of het aantal herhalingen wat gemaakt moet worden.

Omdat een sportfysiotherapeut een extreem belangrijke rol speelt in de carrière van een sporter, zit deze meestal standaard in een club. Sporters hebben dan ook vaak een vaste sporttherapeut, zodat deze weet wat het verleden van de sporters is (Baat, Heijboer, Eijck & Baat, 2005).

3.5 Implicaties voor onderzoek

Tijdens het in kaart brengen van de theorieën over de begeleiding van topsport is opgevallen dat er ontzettend veel informatie te vinden is over topsport in het algemeen of de begeleiding van topsporters in een bepaald land. Er is echter maar weinig bekend over de begeleiding van sporters in kleinere gebieden zoals een provincie. Met dit onderzoek wordt getracht bovenstaande theorieën in relatie te brengen met de kwaliteit van begeleiding van sporttalenten van de provincie Zeeland.

3.5.1 Didactische begeleiding

Binnen dit onderzoek wordt gekeken welke wensen en behoeften sporttalenten uit Zeeland hebben als aanvulling op hun begeleiding. Hierbij wordt verwacht dat didactische begeleiding een grote rol speelt bij de invulling van trainingen, omdat begeleiding op deze manier specifiek voor desbetreffende sporttalen samengesteld wordt door middel van maatwerk en strak gestructureerde trainingen. Verwacht wordt dat de didactische begeleiding van de meeste sporttalenten goed is omdat dit een vakgebied is waar hun trainer of coach in gespecialiseerd is.

3.5.2 Leefstijl

In navolging van het eerder onderzoek dat gedaan is naar leefstijl, wordt verwacht dat bij de inrichting van de begeleiding voor sporttalenten rekening gehouden dient te worden met de leefstijl van een sporter. Binnen dit onderzoek wordt verwacht dat de begeleiding van de leefstijl van een topsporter persoonsafhankelijk is, waarbij voeding een grote rol speelt. Ook wordt verwacht dat sporttalenten volledige begeleiding krijgen in hun leefstijl.

3.5.3 Mentale begeleiding

Op basis van bovenstaande bevindingen kan binnen dit onderzoek verwacht worden dat mentale begeleiding een belangrijke rol speelt bij de begeleiding van sporttalenten en dat deze een positieve invloed heeft op de eerder genoemde factoren bij de uiting van talent van een topsporter.

Daarentegen wordt verwacht dat de meeste sporttalenten weinig begeleiding krijgen op mentaal gebied waardoor het sporttalent mentaal niet goed genoeg ondersteund wordt en doelstellingen niet verwoord of gerealiseerd kunnen worden. Dit houdt in dat een sporter één of meerdere van de factoren zelfvertrouwen, motivatie, concentratie, doorzettingsvermogen, mentale weerbaarheid, omgaan met tegenslagen, wedstrijdspanning en angst niet goed ontwikkeld heeft.

3.5.4 Medische begeleiding

Uit eerder bevindingen komt naar voren dat medische begeleiding een zeer belangrijk rol speelt bij het begeleiden van sporttalenten. Verwacht kan worden dat bij de inrichting van de begeleiding van sporttalenten van Zeeland medische begeleiding opgenomen is en dat de kwaliteit van deze begeleiding goed is, zodat de belasting en belastbaarheid van een sporttalent in balans is.



Hoofdstuk 4

Onderzoeksmethodiek

Binnen dit hoofdstuk wordt de gekozen methodiek van dit onderzoek nader toegelicht. Daarnaast wordt weergegeven welke meetinstrumenten gebruikt zijn bij het onderzoek en waarom. Tot slot zijn de betrouwbaarheid, validiteit en ethische overwegingen van dit onderzoek nader uiteen gezet.

4.1 Onderzoeksmethode, -type en -ontwerp

4.1.1 Onderzoeksmethode

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van zowel kwalitatief als kwantitatief onderzoeksmethode. Hierdoor wordt het onderzoek ook wel een gemengd onderzoek genoemd (Baarda, 2009). Omdat er sprake is van een open onderzoeksvraag is er gekozen voor kwalitatief onderzoek (Baarda, 2009). Verder wordt in het onderzoek kwantitatief onderzoek gebruikt omdat er enquêtes uitgezet zijn die cijfermatig inzicht bieden in de kwaliteit van begeleiding (Baarda, 2009). Doordat het een gemengd onderzoek is richt het zich op twee doelgroepen: sporttalenten uit Zeeland en trainers van Aleco.

4.1.2 Onderzoekstype

Naast dat het onderzoek een gemengd karakter heeft, is het onderzoek ook een beschrijvend onderzoek (Baarda, 2009). Dit houdt in dat er al redelijk wat voorkennis is, maar de beste invulling voor de begeleiding voor sporttalenten is nog niet bekend (Baarda, 2009). Het is een onderzoek naar de wensen en behoefte van sporttalenten op het gebied van de inrichting van de begeleiding die deze sporttalenten krijgen in de sport die zij beoefenen. Het onderzoek richt zich hierbij op de componenten die uit het conceptueel model en de literatuur naar voren zijn gekomen: didactiek, leefstijl, mentaal en medisch.

4.1.3 Onderzoeksontwerp

Om de centrale onderzoeksvraag te onderzoeken wordt binnen dit onderzoek gebruik gemaakt van mixed methods research (Baarda, 2009). Dit houdt in dat er bij het ontwerp van het onderzoek gebruik gemaakt wordt van zowel een kwalitatieve survey als een kwantitatieve survey. Het doel van een survey is het verzamelen van informatie over de onderzoekseenheden (Baarda, 2009). Dit is ook de doelstelling van het onderzoek omdat getracht wordt er achter te komen wat de beste invulling van begeleiding is aan de hand van de wensen en behoeften van de doelgroep (Baarda, 2009).

4.2 Onderzoekseenheden

De onderzoekspopulatie van dit onderzoek is een groep van 80 sporttalenten uit de provincie Zeeland die opgenomen zijn in het Topsport Monitoring systeem van de provincie Zeeland. Allen zijn afkomstig uit Zeeland. De leeftijden van de sporters variëren tussen de twaalf en 23 jaar. Alle leeftijden en alle sporten zijn meegenomen in dit onderzoek. Tijdens dit onderzoek wordt getracht om al deze 80 topsporters een enquête te laten invullen.

Het is belangrijk voor het onderzoek om te weten wat hun wensen en behoeften zijn met betrekking tot de invulling van de begeleiding om zich verder te kunnen ontwikkelen tot topsporter, zodat een sporttalent (inter)nationaal kan doorbreken. Begeleiding is in dit onderzoek onderverdeeld in vier componenten die voort komen uit het conceptueel model namelijk: didactiek, leefstijl, mentaal en medisch.

De onderzoekseenheden die voor dit onderzoek van belang zijn, betreffen dus de sporttalenten uit Zeeland waarbij enquêtes afgenomen gaan worden. De tweede groep eenheden die onderzocht gaan worden zijn de trainers van Aleco. Het Talentencentrum heeft drie hoofdtrainers die allemaal geïnterviewd zijn voor dit onderzoek. Verder heeft het Talentencentrum in Roosendaal al verschillende invullingen van begeleiding voor sporttalenten. Het is voor dit onderzoek van belang dat de beste invulling voor de begeleiding voor sporttalenten uit Zeeland gevonden wordt en dat het Talentencentrum in kan spelen op het stuk waar het in de begeleiding aan ontbreekt.

4.3 Procedure

Vergaarde theorieën kunnen nu in de praktijk worden getoetst door middel van enquêtes en enkele interviews. Er is gekozen voor de enquêtes om op korte termijn zoveel mogelijk gegevens te verzamelen om de invulling van sporttalentbegeleiding te kunnen meten (Saunders, Lewis, Thornhill, Booij & Verckens, 2011). Daarnaast zijn er enkele interviews gehouden met trainers van Aleco om erachter te komen hoe zij de begeleiding van sporttalenten invullen. De vragen zijn gevormd aan de hand van de vier componenten die samen het begrip begeleiding van topsporters definiëren en die al eerder zijn besproken in het theoretisch kader.

4.3.1 Kwantitatieve methodiek enquêtes

Vereiste respons

De gekozen doelgroepen beslaan 80 sporttalenten afkomstig uit de provincie Zeeland die opgenomen zijn in het Topsport Monitoring systeem van de provincie Zeeland. Beoogd wordt om alle 80 topsporters te bereiken.

Om de benodigde steekproefgrootte te berekenen, is er gebruik gemaakt van een formule waarbij de populatie eindig is. Er zullen minimaal 67 enquêtes ingevuld moeten worden om de steekproef betrouwbaar te maken met een foutmarge van 5%. De formule hiervoor en bijbehorende berekening is in Bijlage 3 opgenomen.

De populatie van dit onderzoek bedraagt een relatief klein aantal. De respondenten zijn allemaal opgenomen in het systeem waardoor er een complete lijst is waar de 80 respondenten op staan. Het voordeel hiervan is dat bijna alle respondenten meegenomen zijn, waardoor er gesproken kan worden over de gehele populatie (Schram, 2016).

Verwerking enquêtes

De betreffende vragenlijst is online via thesistools uitgezet bij de sporttalenten. De gegevens worden in thesistools gelijk verwerkt in een datamatrix in Excel. Daarnaast is ook het softwaresysteem IBM SPSS Statistics gebruikt voor de verwerking van de gegevens van de ingevulde enquêtes. De resultaten zijn geanalyseerd. Het meetniveau voor de gegeven stellingen is de oneven Likertschaal (7-puntsschaal) die scores aanduidt. Daarnaast zijn er stellingen genoemd waar verschillende antwoorden opgegeven moet worden. Hiervoor is een 6-puntsschaal gebruikt. Het bijbehorende SPSS codeboek is opgenomen in Bijlage 6.

4.3.2 Kwalitatieve methodiek interviews

Vereiste respons

Voor de andere onderzoekseenheden, de trainers, worden de resultaten verzameld door middel van semi-gestructureerde interviews. Dit houdt in dat de trainers door middel van vragen aangeven hoe zij invulling geven aan de begeleiding van sporttalenten. Daarnaast is het van belang dat de trainers ook hun eigen invulling aan de interviews geven om tot een zo volledig mogelijk resultaat te komen. In totaal zijn drie trainers geïnterviewd. Allen zijn werkzaam bij Aleco.

Verwerking interviews

De interviews worden voor een goede verwerking en een complete uitslag opgenomen met een spraakrecorder. Na de interviews is er een transcript van gemaakt in Microsoft Word.

Om de betrouwbaarheid zo groot mogelijk te maken wordt bij de verwerking en analyse dichtbij de werkelijkheid gebleven. Omdat in dit interview niet letterlijk alle details nodig zijn, maawel dichtbij de werkelijkheid wordt geacht te blijvden de interviews samengevat uitgetypt. Om het transcript te maken is het programma Express scribe gebruikt. Door middel van dit programma kunnen de interviews vertraagd afgespeeld worden zodat nog nauwkeuriger een verslag van de resultaten van de interviews kan worden opgesteld (Tubbing, 2015). Wanneer de interviews correct zijn uitgewerkt, worden uit de interviews en de resultaten van de enquêtes eindconclusies geformuleerd en worden aanbevelingen gedaan.

Templatebenadering

Voor de uitwerking van de drie interviews is gebruik gemaakt van de templatebenadering. De templatebenadering is een vorm van kwalitatieve analyse waarbij er al een achterliggende theorie is. Door middel van deze benadering kan in het onderzoek nagegaan worden of de gevonden resultaten juist zijn en overeenkomen met de achterliggende theorie. Tijdens het codeerproces zijn drie stappen gehanteerd. Als eerste het open coderen, waarbij labels worden aangebracht. Bij de tweede stap die axiaal coderen wordt genoemd worden de fragmenten met dezelfde code vergeleken en samengevat. Tot slot wordt selectief gecodeerd. Dit houdt in dat concepten uitgewerkt worden en dat door middel van constante vergelijkingen naar overeenkomsten en verschillen wordt gezocht (Baarda, 2009).

Het primaire doel van deze drie stappen is om uit de interviews de informatie te halen die belangrijk is voor de beantwoording van de deelvragen die binnen dit onderzoek geformuleerd zijn. Daarnaast helpt dit proces bij het bevestigen van informatie die bij de theorie begeleiding hoort. Als laatste worden de resultaten van de interviews bruikbaar door de data en de bevindingen uit te werken in het hoofdstuk resultaten (Baarda, 2009).

4.4 Meetinstrumenten

4.4.1 Operationaliseringstabel

Hieronder is de operationaliseringstabel te zien die aangehouden is voor het uitwerken van het interview en de enquêtevragen. In Bijlage 5 is de operationaliseringstabel weergegeven die gebruikt is om de enquêtevragen in SPSS te verwerken.

	Dimensies	Sub-dimensies	Indicatoren (per dimensie meerdere indicatoren mogelijk)
Tabel 1: Didactische begeleiding	Opbouw	- Contextuele interferentie - Random variatie	- Variatie - Traditioneel - Differentieel
	Organisatie	Wordt niet gebruikt in dit onderzoek	N.v.t
	Didactische werkvormen	- Instructie - Begeleiding	- Leermethode - Externe en interne focus - Impliciet en expliciet leren - Modelgedrag - Zelfsturing
	Bewegingsactiviteiten	Wordt niet gebruikt in dit onderzoek	N.v.t
Tabel 2: Levensstijl (AVO)	Bewegen	Wordt niet gebruikt in dit onderzoek	N.v.t
	Roken en Alcohol	Wordt niet gebruikt in dit onderzoek	N.v.t
	Voeding		- Sportdiëtist - Voedingsstoffen - Vocht
	Ontspanning		- Slaapplanning - Dutjes overdag
Tabel 3: Mentale begeleiding	Mental coach		- Coachbaar - Toekomstdoelen - Trainingsdoel - Zelfspraak - Oppeppen na een dipje - Focussen - In jezelf geloven (zelfvertrouwen)
Tabel 4: Medische begeleiding	Belasting	- Blessures	- Kwaliteit begeleiding bij blessures - Balans in schema's - Tijdige herkenning - Preventieve behandeling
	Belastbaarheid		- Sporttherapeut

4.4.2 Semi- gestructureerde interviews

Als methode is gekozen om naast enquêtes, interviews te gebruiken voor het onderzoek. De vorm die gebruikt gaat worden voor de interviews is semi-gestructureerd. Hierbij staan bepaalde vragen vast, maar kan ook doorgevraagd worden op het antwoord van de respondent.

Bij deze methode wordt er gewerkt met trefwoorden die uit de operationaliseringstabel en het theoretische kader naar voren komen. De vier hoofdcomponenten die tijdens het interview toegepast zijn: didactische begeleiding, mentale begeleiding, levensstijl en medische begeleiding.

De bedoeling is om met deze methode meer inzicht te krijgen in de huidige invulling van de begeleiding van sporttalenten door de trainers van Aleco uit Roosendaal.

De uitslagen van de enquêtes worden vergeleken met de vergaarde informatie uit de interviews. De interviews zijn gehouden met drie trainers die allen werkzaam zijn bij Aleco in Roosendaal.

4.4.3 Enquêtes

De enquêtes zijn opgesteld aan de hand van het theoretische kader en de operationaliseringstabel. De informatie die hieruit naar voren kwam, is gebruikt voor de enquêtevragen. Alle vragen zijn opgesteld in de vorm van stellingen waar de respondent kan aangeven in hoeverre hij het eens is met de gegeven stelling.

Een deel van de stellingen komt uit een onderzoek naar motorisch leren (Beek, 2010). Daarnaast zijn de stellingen opgesteld op basis van het theoretisch kader. Sommige vragen komen uit eerdere onderzoeken waarbij de vragen al eens gemeten en toegepast zijn om een zo hoog mogelijke betrouwbaarheid te krijgen.

De opgestelde stellingen zijn van ordinaal meetniveau waarvoor een 7-punts Likertschaal, 6-puntsschaal en 10-puntsschaal zijn gebruikt. Er wordt een hoge en lage waarde toegewezen aan de codering, maar ook de tussenliggende waardes zijn hierin meegenomen (Nijdam, 2003).

Een voorbeeld is dat als de respondent laag scoort op het begrip zelfregie, de voorkeur uitgaat naar een geheel gestuurde begeleiding door een trainer of coach.

Als aanvulling op de stellingen wordt aan het einde van elk begrip een cijfer gegeven voor de huidige algemene begeleiding binnen dit component.

Tevens kunnen de sporttalenten door middel van een open vraag achter dit cijfer aangeven waarom zij dit cijfer toekennen. Uitgebreide antwoorden op deze open vragen kunnen schatrijke informatie bieden in de zoektocht naar de beste begeleiding voor sporttalenten.

Naast de resultaten die voortkomen uit de analyses uit SPSS wordt ook de Cronbach's Alpha berekend van alle componenten. Deze is berekend om erachter te komen of items samen genomen konden worden om de kwaliteit van begeleiding te kunnen meten.

Omdat er in de enquête gebruik wordt gemaakt van verschillende antwoordschalen, een 6, 7 of 10 puntsschaal, dienen alle vragen naar dezelfde schaal gehercodeerd te worden. In dit onderzoek wordt gehercodeerd naar een 7-puntsschaal omdat deze schaal op de meeste vragen van de enquête is toegepast. De 6 en 10 puntsschalen zijn gehercodeerd naar een 7-puntsschaal om alle schalen gelijk te krijgen en hieruit de Cronbach's Alpha per component te berekenen. Het hercoderen wordt gedaan door de formule die uitgewerkt is in Bijlage 3. Er zijn zestien 6-puntsschalen omgerekend en vier 10-puntsschalen.

Daarnaast zijn er variabelen aangemaakt om het gemiddelde van alle vragen per variabele te beoordelen. Op basis van de gemiddelde scores per component kan worden gemeten hoe de kwaliteit van begeleiding is op dit punt. De gemiddelden kunnen zich steeds bevinden tussen de scores 0 tot en met 7 op een schaal van zeven.

4.5 Betrouwbaarheid en validiteit

Onder validiteit wordt verstaan: "De mate waarin methoden voor het verzamelen van gegevens nauwkeuring meten wat ze zouden moeten meten en de mate waarin onderzoeksresultaten werkelijke betrekking hebben op datgene waar ze betrekking op zouden moeten hebben" (Saunders, et al., 2009, p. 578). De validiteit binnen dit onderzoek wordt beschreven door middel van vier vormen van validiteit namelijk: interne, externe, instrumentele en ecologische validiteit (Baarda, 2009).

Interne validiteit

Als eerste de interne validiteit, dit betreft de mate waarin aan de hand van het onderzoeksontwerp antwoord gegeven kan worden op de onderzoeksvraag (Baarda, 2009). Er zijn geen andere factoren in het spel die de uitkomst veroorzaken. Deze vorm van validiteit wordt binnen het onderzoek verhoogd door genoeg sporttalenten de enquête in te laten vullen en door ervoor te zorgen dat alle vragen worden ingevuld. Bij de interviews is het van belang dat uit het gesprek duidelijk wordt wat de trainers de beste invulling van begeleiding vinden.

Externe validiteit

Verder bestaat externe validiteit uit in welke mate de resultaten gegeneraliseerd kunnen worden voor een grotere groep (Baarda, 2009). De steekproef wordt getrokken door middel van het uitzetten van enquêtes via e-mail. Het doel is om alle 80 sporttalenten die de doelgroep vormen te benaderen. Daarnaast wordt getracht zoveel mogelijke enquêtes terug te ontvangen. Voor de interviews worden de drie trainers van Aleco. Deze interviews worden gepland op tijden die afgestemd zijn met de trainers.

Instrumentele validiteit

Instrumentele validiteit houdt in dat je meet wat je veronderstelt te meten (Baarda, 2009). De instrumenten die gebruikt gaan worden voor dit onderzoek zijn enquêtes en interviews. Door deze instrumenten worden de componenten: didactiek, leefstijl, mentaal en medisch van begeleiding gemeten die verondersteld worden te meten om antwoord te kunnen geven op de hoofdvraag.

Ecologische validiteit

Tot slot omvat ecologische validiteit de mate waarin het onderzoek bij de werkelijkheid blijft. Bij kwalitatief onderzoek is de ecologische validiteit vaak groter (Baarda, 2009). Dit is bij de interviews het geval. Hierin wordt dichtbij de werkelijkheid gebleven door in het transcript precies uit te werken wat er gezegd wordt door de trainers.

Daarnaast is het belangrijk dat de onderzoeksresultaten overeenkomen met de alledaagse praktijk. Het is namelijk een onderzoek waaruit duidelijk wordt hoe de training van sporttalenten ingevuld wordt en waar verbetering nodig is in de kwaliteit. Voor deze invullingen wordt gebruik gemaakt van de alledaagse trainingen die gegeven worden aan de sporttalenten.

Een factor die de betrouwbaarheid van dit onderzoek zou kunnen verlagen is de openheid van de trainers van Aleco. Daarnaast is eerlijkheid waarmee de topsporters de enquêtes invullen van belang voor de betrouwbaarheid. Om de betrouwbaarheid zo hoog mogelijk te krijgen worden de trainers geïnterviewd waar het hen het beste uitkomt. Door dit te doen worden de respondenten meer op hun gemak gesteld. Dit verhoogd tevens weer de betrouwbaarheid verhoogd.

Tot slot kan de betrouwbaarheid mogelijk nog beïnvloed worden door de openheid en tijdsdruk van de sporttalenten en de trainers. Daarnaast is ook de hoeveelheid enquêtes die ingevuld worden van belang voor de betrouwbaarheid. Hoe meer enquêtes ingevuld worden hoe hoger de betrouwbaarheid van het onderzoek. Om een onderzoek te krijgen, met een betrouwbaarheidsniveau van 95%, moeten minimaal 67 sporttalenten de enquête invullen.

4.6 Ethische overwegingen

De gegevens van dit onderzoek worden anoniem verwerkt. Binnen het onderzoek worden geen namen genoemd of andere privégegevens vermeld. De interviews worden uitgetypt en de gegevens uit de enquêtes worden via SPSS verwerkt. Hierdoor wordt het proces voor een buitenstaander navolgbaar en is het onderzoek te herhalen (Baarda, 2009).

Het laatste wat belangrijk is binnen het onderzoek is dat er voorafgaand aan een interview gevraagd wordt of de persoon mee wilt werken zodat een persoon niks tegen zijn wil in doet en bij de interviews wordt van tevoren gevraagd of het gesprek opgenomen mag worden.

Hoofdstuk 5

Resultaten

Dit hoofdstuk geeft de resultaten van de interviews en enquêtes weer. De resultaten zijn afkomstig van de vragenlijst die is ingevuld door de sporttalenten uit de provincie Zeeland die opgenomen zijn in het Topsport Monitoring systeem van de provincie Zeeland en de interviews die hebben plaatsgevonden met de trainers van Aleco Sport Visions.



5.1 Verloop enquêtes en interviews

Allereerst zijn op basis van de bevindingen uit bestaande literatuur drie semi-gestructureerde interviews gehouden met trainers van Aleco. Het contact met deze trainers was snel gelegd en zij waren snel bereid om mee te werken. Het eerste interview is 3 maart 2016 afgenomen, de andere twee interviews hebben op 15 maart 2016 plaatsgevonden.

Na de interviews is een enquête ontwikkeld op basis van de vier componenten die in het onderzoek centraal staan: didactiek, leefstijl, mentaal en medische begeleiding. Vervolgens is deze enquête (bijlage 4) opgesteld via Thesistools en per e-mail verzonden naar de sporttalenten van Topsport Monitoring systeem van Zeeland omdat de contactgegevens van de sporttalenten privé zijn. De eerste mail is verzonden op 28 april 2016, waarbij de respondenten ruim twee weken de tijd kregen om de vragenlijst in te vullen. Op 2 mei 2016 waren er in totaal nog maar twee enquêtes ingevuld waarna een reminder gestuurd is. Deze lage respons zou te maken kunnen hebben met de dag waarop de enquêtes verstuurd zijn. De enquêtes waren net voor het weekend verzonden terwijl de sporters hoogst waarschijnlijk op wedstrijd waren omdat deze veelal in het weekend plaatsvinden.

Nadat de enquête twee weken openstond waren er in totaal 51 enquêtes ingevuld. Dit was echter nog te weinig om een betrouwbaarheid van 95% te behalen. Daartoe is op 9 mei 2016 nogmaals een reminder gestuurd waarna de enquête nog een week is opengesteld. Dit leidde uiteindelijk tot 68 ingevulde enquêtes, wat net genoeg was voor een betrouwbaarheid van 95%. Besloten is de enquête wegens tijdsdruk te sluiten zodat de vergaarde gegevens verwerkt konden worden.

In bijlage 7 is een overzicht weergegeven met de gemiddelde scores per component. Daarnaast is ook de minimum en maximum score in deze tabel weergegeven. De uitkomsten zijn per vraag vermeld in frequentietabellen die te vinden zijn in bijlage 8. De volledige resultaten in grafiekvorm zijn ook per vraag weergegeven en vermeld in bijlage 9.

Verder bevat bijlage 10 de Cronbach's Alpha tabellen waaruit berekend is of meerdere items samengevoegd kunnen worden om een component van begeleiding te meten.

Als laatste zijn de interviews nog verwerkt binnen dit hoofdstuk. De volledige codering van deze interviews is te vinden in bijlage 11.

5.2 Profiel van de respondent

Er zijn resultaten gebruikt van 68 sporttalenten uit het Topsport Monitoring systeem van Zeeland. Via de mail zijn 80 sporttalenten uit dit systeem benaderd. De 68 sporttalenten zijn er net genoeg voor 95% betrouwbaarheid. Er is binnen dit onderzoek geen onderscheid gemaakt in geslacht, sport, leeftijd et cetera. Het is een enquête die alle 80 sporttalenten konden invullen.

5.3 Didactische begeleiding

De eerste component om de kwaliteit van begeleiding in Zeeland te meten is didactische begeleiding. In totaal zijn er voor deze component 35 vragen ingevuld omdat hierin verschillende onderwerpen met betrekking op didactiek aanbod komen. De deelvraag die bij deze component beantwoord dient te worden is

“Welke didactiek kan worden toegepast tijdens de training?”

5.3.1 Resultaten enquêtes

De twee dimensies die uitgelicht worden uit het component didactiek zijn opbouw en didactische werkvormen. Het theoretisch kader toont aan dat didactische werkvormen opgedeeld kan worden in begeleiding en instructie. Opbouw wordt opgedeeld in random variatie en contextuele interferentie.

Didactische werkvormen begeleiding

Uit de resultaten blijkt een meerderheid van 95,5% het eens te zijn met de stelling dat succes zowel uit talent als uit begeleiding bestaat. Van de respondenten gaf zelfs 42,6% aan het hier compleet mee eens te zijn. Zoals eerder benoemd in het theoretisch kader is een leermethode afhankelijk van drie factoren: sporter, trainer en omgeving. Deze bevinding wordt in dit onderzoek bevestigd. Een grote meerderheid van 91,2% van de respondenten gaf aan het hiermee eens te zijn.

Om de deelvraag te kunnen beantwoorden is het ook belangrijk om te weten of sporttalenten een externe focus (focus op effect van de beweging op de omgeving) verkiezen boven een interne focus (focus op de uitvoering van een beweging).

Door de meerderheid van de respondenten (69,1%) werd aangegeven dat zij een externe focus bij hun begeleiding effectiever vonden dan een interne focus. Opvallend is dat bij de stelling “Jouw trainer richt zich vooral op interne focus” 48,5% van respondenten aan geeft het hier mee eens te zijn. De respondenten bleken tevens een voorkeur te hebben voor een impliciete leermethode (op gevoel) boven een expliciete leermethode (op feiten gebaseerd) (80,9%).

Respondenten van dit onderzoek gaven aan vaak zelf hun trainingen in te richten (23,5%), bijna altijd zelf te bepalen welke hulpmiddelen er gebruikt werden (23,5%) en soms het einde van de training te bepalen (36,8%). Van de respondenten gaf 23,5% aan bijna altijd het einde van de training zelf te kunnen bepalen.

Didactische werkvormen instructie

Eerdere onderzoeken verwerkt in het theoretisch kader vonden al bewijs voor het feit dat naast begeleiding ook instructie van belang is bij didactische werkvormen. De stellingen die binnen dit onderzoek geformuleerd zijn om de invloed van instructie te meten hebben te maken met modelgedrag.

Er kwam naar voren dat sporttalenten zich beter zouden ontwikkelen wanneer ze te maken krijgen met modelgedrag. Hiervoor werd binnen dit onderzoek bevestiging gevonden. Van de respondenten gaf 53% aan dat tijdens hun trainingen de oefeningen gedemonstreerd werden. Hoewel dit een meerderheid betreft, is het opvallend dat 42,6% van de respondenten aangaf dat dit binnen hun training niet het geval was. Dit houdt in dat dus niet alle trainers alle oefeningen voor doen en modelgedrag toepassen.

Een ruime meerderheid van de respondenten gaf aan dat de oefeningen binnen hun training vaak herhaald werden (80,9%). Echter, werd door de meerderheid wel aangegeven dat binnen de training geen gebruik gemaakt werd van filmpjes als ondersteuning van een oefening (66,2%). Hoewel dit wel valt onder modelgedrag.

De laatste stelling die van belang was bij modelgedrag was "ik train het effectiefst wanneer ik met concurrenten train" werd door een meerderheid van 66,2% bevestigd.

Opbouw

Bij de groei van sporttalenten speelt ook de variatie van de trainingen een rol. Van de respondenten gaf 51,5% aan in verschillende omgevingen te trainen en dat de trainingen uitdagend gemaakt werden door variatie (66,2%).

Als laatste wordt er bij begeleiding onderscheidt gemaakt tussen traditionele en differentiële begeleiding. De respondenten beoordeelden hun trainingen meer als differentiële (42,6%) dan traditioneel (14,7%).

Op een 10-puntsschaal beoordeelt 41,2% van de respondenten, dus de Zeeuwse sporttalenten, hun didactische begeleiding met het cijfer 7. Ruim 36,8% beoordeelt hun begeleiding zelfs met het cijfer 8.

5.3.2 Resultaten interviews

Uit de interviews blijkt dat de trainers zich in eerste instantie op interne focus richten. Dit vinden zij belangrijk bij het aanleren van bewegingen. Later wordt deze interne focus minder en gaan de trainers zich meer op externe focus richten.

De trainers bevestigen in de interviews ook dat expliciete instructie later, zodra een beweging correct aangeleerd is, zoveel mogelijk vermeden dient te worden. Zij geven wel aan dat bij het aanleren van een beweging expliciete instructie belangrijk is om de feiten en regels te leren.

In tegenstelling tot de enquêtes, blijkt uit de interviews dat de trainers hun sporttalenten weinig mogelijkheid tot zelfsturing geven. De trainers geven aan dat de sporttalenten vrij zijn hun mening te geven, maar dat de sporttalenten binnenkomen met een probleem op het gebied van begeleiding en dat deze

begeleiding dan wordt gegeven met weinig zelfsturing.

In de interviews komt ook naar voren dat variatie een belangrijke rol speelt in trainingen. Hieruit blijkt dat de trainers afwisseling en variatie de beste leermethode vinden voor een sporter. Dit doen ze door de sporters te laten trainen met concurrenten, in verschillende omgevingen te trainen en door oefeningen te herhalen. Verder wordt variatie ook nog gebruikt als ontspanning in de training van een sporter, omdat in een rustperiode de focus verlegd moet worden.

In de enquêtes wordt aangegeven dat er tijdens trainingen geen gebruik wordt gemaakt van filmpjes om modelgedrag te ondersteunen. De trainers daarentegen gaven aan dat zij hun sporttalenten wel filmpjes laten zien om dit modelgedrag te stimuleren.

Uit de enquêtes komt naar voren dat de trainingen meer differentiële van aard zijn. Dit blijkt ook uit de interviews. De trainers geven aan dat hun trainingen differentiële zijn om zoveel mogelijk variatie in de trainingen te verwerken.

De sporttalenten gaven al aan dat hun trainingen het effectiefst zijn wanneer ze met concurrenten trainen. De trainers van Aleco besteden hier ook aandacht aan om zoveel mogelijk variatie in hun trainingen aan te brengen.

Verder benoemen de trainers tijdens de interviews ook nog dat zij het belangrijk vinden dat een sporttalent bij hen centraal gesteld wordt. De sporttalenten komen zelf binnen met een probleem. Vaak ligt dat probleem in de randzaken die niet te regelen zijn voor een sporttalent, zoals mentale training. Binnen Aleco worden de sporttalenten op fysiek gebied begeleidt, waarin de sporttalenten net tekort schieten. Aleco is bezig met specialisme zoals, fysieke training, coördinatie training en loopscholing waarin sportclubtrainers niet genoeg geleerd zijn. Daarnaast worden de sporttalenten begeleidt op punten die nog niet geheel ontwikkeld zijn om van hen een complete atleet te maken.

Binnen Aleco is het van belang dat de trainers jonge sporttalenten algemeen trainen zodat het hele lichaam en alle vaardigheden ontwikkeld worden en nog niet te veel sportspecifiek. De trainers vinden het belangrijk dat alle vaardigheden, zoals conditie, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen, zo volledig mogelijk ontwikkeld worden zodat de grond motorische vaardigheden goed zijn.

"Hoe completer de sporter is, hoe makkelijker er dingen gedaan kunnen worden in het sport-specifieke gedeelte op latere leeftijd. Je hebt dan minder kans op blessures want het gehele lichaam is ontwikkeld en er worden geen onderdelen vergeten of verwaarloosd"(Bijlage 11, 2016)

5.3.3 Overeenkomsten/verschillen enquêtes en interviews

didactiek

Dimensie	Resultaten enquêtes	Resultaten interviews	Overeenkomsten/verschillen
Leermethode	- De respondenten geeft aan dat succes zowel uit talent als begeleiding bestaat. - De respondenten geven aan dat een leermethode afhankelijk is van sporter, trainer en omgeving.	- Trainers vinden variatie de beste leermethode voor een sporttalent	Overeenkomsten: - Leermethode met variatie is belangrijk voor een sporttalent, deze is van verschillende aspecten afhankelijk. Verschillen:
Interne/externe Focus	- De respondenten geven aan dat zij externe focus bij hun begeleiding effectiever vinden. - Opvallend is dat een groot gedeelte van de trainers zich vooral op interne focus richt.	- Trainers richten zich eerst op interne focus, later minder en wordt het meer externe focus.	Overeenkomsten: - Beide geven aan dat trainers zich in het begin op interne focus richten. - Beide vinden externe focus effectiever. Verschillen:
Impliciet/expliciete Instructie	- De respondenten hebben de voorkeur voor een impliciete instructie boven op een expliciete instructie	- Expliciete instructie dient later zoveel mogelijk vermeden te worden. - Bij het aanleren van een beweging wel expliciete instructie.	Overeenkomsten: - Beide hebben de voorkeur voor een impliciete instructie Verschillen: - Bij het aanleren van een beweging vinden de trainers een expliciete instructie wel belangrijk.
Zelfsturing	- De respondenten richten vaak zelf hun training in. - De respondenten bepalen bijna altijd zelf welke hulpmiddelen gebruikt worden. - De respondenten bepalen regelmatig het einde van hun training.	- Geven sporttalenten weinig mogelijkheid tot zelfsturing omdat ze om begeleiding vragen. - Sporttalenten hebben wel inspraak op hun trainingen maar deze worden door de trainers voorbereidt.	Overeenkomsten: - Bij beide hebben de sporters inspraak op hun trainingen. Verschillen: - De sporttalenten geven aan zelf hun trainingen in te richten. Bij de trainers van Aleco is dit niet het geval, zij doen dit omdat een sporttalent om begeleiding vraagt. - De respondenten van de enquêtes geven vaak te bepalen welke hulpmiddelen zij in zetten en wanneer ze klaar zijn met trainen. De trainers van Aleco geven aan dat zij de sporters juist weinig zelfsturing geven omdat ze de begeleiding hierin belangrijk vinden.

<i>Variatie</i>	- De respondenten trainen in verschillende omgevingen - De trainingen worden uitdagend gemaakt door variatie	- Variatie speelt een belangrijke rol in trainingen. - Trainers vinden variatie de beste leermethode voor een sporttalent omdat sporters zo uitgedaagd worden - Trainingen worden gevarieerd door in verschillende omgevingen te trainen - Variatie wordt ook nog gebruikt al ontspanning in de training, omdat in een rustperiode de focus verlegd moet worden.	<i>Overeenkomsten:</i> - Trainen in verschillende omgevingen is belangrijk voor de variatie in trainingen. - Variatie is belangrijk voor de uitdaging in een training. <i>Verschillen:</i> - Trainers geven aan dat variatie ook nog gebruikt wordt als ontspanning in een training omdat tijdens een rustperiode de focus verlegd moet worden.
<i>Traditioneel/ Differentieel</i>	- De trainingen van de respondenten zijn differentieel van aard.	- Trainingen zijn differentieel om zoveel mogelijk variatie in de trainingen te verwerken.	<i>Overeenkomsten:</i> - Allebei de doelgroepen geven aan dat hun trainingen differentieel van aard zijn. <i>Verschillen:</i>
<i>Modelgedrag</i>	- Meerderheid van de respondenten gaf aan dat hun oefeningen gedemonstreerd worden, maar bij een groot gedeelte was dit niet het geval. Niet alle trainers doen dit dus. - Oefeningen worden binnen trainingen vaak herhaald. - Er wordt bij de meerderheid geen gebruik gemaakt van filmpjes ter ondersteuning. - Er wordt het effectiefst getraind wanneer er met concurrenten getraind wordt.	- Trainingen met concurrenten zijn erg effectief. Trainers besteden hier ook veel aandacht aan om variatie aan te brengen. - Trainers maken wel gebruik van filmpjes om modelgedrag te stimuleren.	<i>Overeenkomsten:</i> - Trainingen met concurrenten zijn het effectiefst. - Beide vinden modelgedrag erg belangrijk voor de ontwikkeling van een sporttalent. <i>Verschillen:</i> - De trainers geven aan wel gebruik te maken van filmpjes omdat deze effectief zijn binnen modelgedrag. De respondenten van de enquêtes geven aan dat hun trainers geen gebruik maken van filmpjes om modelgedrag te stimuleren.

5.4 Leefstijl

Het tweede component om de kwaliteit van begeleiding van sporttalenten in Zeeland te meten is de begeleiding in de leefstijl van de sporter. In totaal zijn voor deze component zestien vragen ingevuld. De deelvraag die bij deze component beantwoord dient te worden is :

“Op welke wijze worden de topsporters in hun leefstijl begeleid?”

5.4.1 Resultaten enquêtes

Naast didactische begeleiding is ook de leefstijl van een sporter van belang om de top te kunnen bereiken. De twee leefstijlfactoren waar dit onderzoek zich op richt zijn voeding en ontspanning. Hierin wordt het slaapritme van een sporttalent naar voren gebracht.

Uit de resultaten blijkt dat een meerderheid van 53,3% van de sporttalenten niet begeleid wordt door een sportdiëtist.

De meerderheid van 57,3% de respondenten heeft tevens nog nooit een voedingsanalyse gehad. Dit kan te maken hebben met onvoldoende begeleiding of het ontbreken aan begeleiding door een sportdiëtist of voedingsdeskundige. Ondanks dat de respondenten weinig begeleiding krijgen op het gebied van voeding blijkt dat de meerderheid (70,5%) dit wel belangrijk vindt. Dit kan te maken hebben met een stuk zelfsturing want 66,2% van de respondenten stelt dat zij zelf al op hun voeding letten. Tevens geeft 94,1% aan dat gezond eten bij hun routine hoort.

Genoeg water drinken kwam eerder in dit onderzoek naar voren als belangrijke factor voor sporters. Uit de enquête bleek dat de meerderheid (69,1%) van de respondenten aangeeft dat zij genoeg (minimaal 1,5 liter) water per dag drinken.

Ook ontspanning speelt een belangrijke rol in het leven van een sporttalent. Hiervoor werd in dit onderzoek ook bewijs gevonden. Alle respondenten gaven in de enquête aan het mee eens (52,9%) of compleet mee eens (47,1%) te zijn met de stelling dat slaap belangrijk is voor een sporter.

De helft van de respondenten (50%) geeft ook aan dat zij een slaapplanning hebben en 51,5% geeft aan minimaal 8 uur per nacht te slapen. Een meerderheid van 60,3% geeft aan geen dutje te doen overdag.

Op een 10-puntsschaal beoordeelt 27,9% van de respondenten, dus de Zeeuwse sporttalenten, hun begeleiding in leefstijl met het cijfer 7. Ruim 26,5% beoordeelt hun begeleiding met het cijfer 6.

5.4.2 Resultaten interviews

De meerderheid van de sporttalenten geeft in de enquêtes aan dat ze niet begeleidt worden door een sportdiëtist. Uit de interviews daarentegen blijkt dat de trainers een sportdiëtist en/of voedingscoach wel erg belangrijk vinden. De trainers suggereren dat een voedingscoach niet van belang is voor het aantal calorieën, maar wel voor schema's wanneer wat gegeten mag worden. Dit omdat het aantal calorieën niet voor alle sporters even belangrijk zijn.

“Dus zeggen wij ook voor begeleiding in voeding, ga praten met een sportdiëtiste. Die is ervaringsdeskundig” (bijlage 11, 2016)

Daarnaast stellen de trainers in hun interviews dat voeding niet voor elke sporter van even groot belang is. Voor een sporter die op zijn gewicht moet letten zijn de calorieën wel erg van belang, maar zodra dit niet het geval is en de sporter een normaal voedingspatroon heeft, hoeft hier niet perse op gelet te worden. Wel geven zij aan dat elke sporter bezig moet zijn met zijn voeding, maar dat dit niet bij elke sporter even intensief hoeft te zijn. Bij blessures is het volgens de trainers wel belangrijk dat er meer op calorieën gelet wordt omdat een sporter in deze periode minder beweegt en een andere leefstijl aanneemt. Benoemd wordt dat bij de begeleiding het de taak is van de begeleider dat deze de sporter advies geeft over hoe omgaan dient te worden met voeding.

De meerderheid van de sporttalenten drinkt genoeg water maar uit de interviews blijkt echter dat sporters nog niet bewust genoeg met hun vochtgehalte bezig zijn. De trainers geven aan dat vocht belangrijk is voor het concentratievermogen en voor prestaties. Daarnaast blijkt uit de training dat sporters vaak last hebben van kramp. Ook dit is volgens de geïnterviewde trainers te wijten aan het feit dat de sporters hun vochtgehalte te weinig aanvullen.

“We hebben de laatste tijd best wel veel sporters die trainen en die veel last van kramp hebben bij een bepaalde uitvoering van een beweging. Daarin is vocht al heel belangrijk. Je ziet dan dat ze net tekort schieten qua vocht. Daarin mogen ze best wel bewuster nadenken al lijkt het zoiets kleins” (Bijlage 11, 2016)

Slaap is een belangrijk aspect voor een sporter. Uit de interviews komt dit ook als belangrijk punt naar voren. Het is belangrijk dat de sporter een bepaalde slaapplanning heeft en dat een sporter minimaal 8 uur per nacht slaapt. Daarnaast is ook het bed van een sporter belangrijk om ervoor te zorgen dat zijn lichaam helemaal tot rust komt in de slaapperiode.

Ook benoemen de trainers dat dutjes overdag geen kwaad kunnen en zelf bevorderlijk kunnen zijn voor prestaties. Maar deze dutjes mogen niet langer dan 90 minuten duren en niet vaker dan één keer per dag plaatsvinden.

Uit de interviews komt naar voren dat volgens de trainers omgevingsinvloeden en -factoren erg belangrijk zijn. Ouder, broers, zussen en vrienden spelen hierin de grootste rol. Om de juiste begeleiding te krijgen en aan wedstrijden van hun niveau deel te nemen moeten de sporttalenten vaak naar andere provincies dan Zeeland. Dit met het gevolg dat zij veel dienen te reizen. Hierin is het erg belangrijk dat ze steun krijgen van ouders. Maar ook scholen spelen een erg belangrijke rol in de leefstijl van een sporttalent. Veel sporttalenten zitten op loodscholen. Dit zijn scholen die meewerken aan de leefstijl van een sporter. Dit maakt het de sporter gemakkelijker om sport te combineren met school. Als een sporttalent niet op een dergelijke school zit, dan wordt het passen en meten in het schoolrooster en dat zorgt niet voor de ideale omstandigheden. Deze factoren spelen allemaal een grote rol in de leefstijl van een sporter.

Het begrip “nature nurture” is erg belangrijk in dit proces. Een sporttalent kan beschikken over talent, maar talent kan ook aangeleerd worden door motivatie. Hierin speelt de omgeving een erg belangrijke rol.

“Wil je de top bereiken, dan zal alles moeten kloppen!”

(Bijlage 11, 2016)

5.4.3 Overeenkomsten/verschillen enquêtes en interviews leefstijl

Dimensie	Resultaten enquêtes	Resultaten interviews	Overeenkomsten/verschillen
<i>Sportdiëtist</i>	- De meerderheid van de sporttalenten wordt niet begeleid door een sportdiëtist - De meerderheid heeft tevens nooit een voedingsanalyse gehad - De respondenten vinden begeleiding op het gebied van voeding wel belangrijk	- Trainers vinden sportdiëtist belangrijk voor een sporttalent. Niet voor het aantal calorieën maar meer voor de planning.	Overeenkomsten: - Begeleiding op het gebied van voeding is belangrijk. Verschillen: - Sportdiëtisten zijn erg belangrijk maar toch worden niet alle sporttalenten begeleid door deze specialisten.
<i>Voedingsstoffen</i>	- De respondenten geven aan dat gezond eten bij hun routine hoort en dat bewust nadenken hierover belangrijk is.	- Bewust nadenken over voeding is belangrijk. - Juiste hoeveelheid voeding binnen nemen is belangrijk zodat er niks verloren gaat.	Overeenkomsten: - Bewust nadenken over de juiste voeding is erg belangrijk. Verschillen:
<i>Vocht</i>	- Respondenten geven aan genoeg water te drinken.	- Sporters zijn nog niet bewust genoeg bezig met hun vochtgehalte.	Overeenkomsten: Verschillen: - De sporttalenten geven aan genoeg te drinken, maar de trainers daarentegen geen aan dat sporters zich nog niet bewust genoeg bezig houden met hun vochtgehalte.
<i>Slaapplanning</i>	- Respondenten vinden slaap belangrijk - De helft van de respondenten beschikt over een slaapplanning - De meerderheid slaapt minimaal 8 uur per nacht	- Slaap is een belangrijk aspect voor een sporter. - Slaapplanning is belangrijk. - Sporter moet minimaal 8 uur per nacht slapen - Het bed van een sporter is ook belangrijk zodat zijn lichaam volledig tot rust komt.	Overeenkomsten: - Slaap is erg belangrijk voor een sporttalent. - Slaapplanning is belangrijk. - Een sporttalent moet minimaal 8 uur per nacht slapen. Verschillen:
<i>Dutjes overdag</i>	- De meeste sporttalenten houden geen dutjes overdag	- Dutjes overdag kunnen geen kwaad en een positief effect voor een sporter opleveren. - Dutjes overdag mogen niet te lang en niet te vaak plaatsvinden.	Overeenkomsten: Verschillen: - Dutjes overdag kunnen geen kwaad en zouden zelf positief kunnen werken op resultaten, maar de meeste sporttalenten houden geen dutjes overdag.

5.5 Mentale begeleiding

De derde component om de kwaliteit van begeleiding in Zeeland te meten is mentale begeleiding. In totaal zijn voor deze component vijftien vragen ingevuld. De deelvraag die bij deze component beantwoord dient te worden is

“Hoe wordt de mentale begeleiding ingericht?”

5.5.1 Resultaten enquêtes

Eerder in dit onderzoek werd al aangetoond dat om op topniveau te kunnen presteren het belangrijk is om te weten hoe je mentaal het beste uit jezelf kunt halen als sporter.

Om de deelvraag te kunnen beantwoorden is het van belang om erachter te komen of de respondenten mentale begeleiding krijgen, hoe deze ingevuld is en wat zij hiervan vinden. Een meerderheid van 55,9% gaf aan naar een mental coach te gaan.

In de enquête geeft 26,5% van de respondenten aan dat ze het moeilijk vinden om toekomstdoelen op te stellen. Verder geeft 47,1% van de respondenten aan dat zij dagelijks trainingsdoelstellingen opstellen. Echter, 42,7% geeft aan dit niet te doen. Eerder werd al benoemd dat niet alle talent bij de meeste sporters niet tot uiting kwam omdat een sporter mentaal niet goed genoeg ontwikkeld is en doelstellingen niet verwoord of gerealiseerd kunnen worden.

Zelfspraak kan bij een sporttalent positief (73,5%) of negatief (50%) zijn. Maar de meerderheid (77,9%) van de respondenten geeft aan dat zij zichzelf motiveren door middel van zelfspraak.

Uit de resultaten blijkt dat wanneer de respondenten naar een mental coach gaan, slechts soms (26,5%) gewerkt wordt aan zelfvertrouwen. Ook gaf 29,4% van de respondenten soms te werken aan onverwachte gebeurtenissen. Wat opviel aan de resultaten is dat 26,5% van de respondenten benoemde dat er binnen hun begeleiding nooit gewerkt werd aan het veranderen van beelden in het hoofd en ook nooit aan het stimuleren wanneer een sporter in een dipje zit (32,4%).

Verder is uit de enquêtes af te leiden dat er tijdens mentale trainingen maar af en toe aan bepaalde problemen wordt gewerkt zoals hierboven benoemd. Uit literatuuronderzoek bleek ook al dat Zeeland achterloopt in de mentale begeleiding voor sporttalenten. De antwoorden van de respondenten die niet naar een mental coach gaan zijn niet weggelaten en kunnen hierdoor ook een doorslaggevende rol geven aan de invulling van de taken van een mental coach. Er is hierdoor niet met zekerheid te zeggen of de mentale begeleiding van de respondenten goed of niet goed is.

Op een 10-puntsschaal beoordeelt 19,1% van de respondenten hun mentale begeleiding met het cijfer 5. Ruim 13,2% beoordeelt

hun begeleiding met het cijfer 4 of het cijfer 8. Er worden binnen dit aspect uiteenlopende cijfers gegeven.

5.5.2 Resultaten interviews

In de interviews geven de trainers aan dat elke sporter te maken krijgt met tegenslag. Mentale begeleiding helpt bij dipjes en helpt de mentale weerbaarheid te vergroten. Mentale begeleiding en weerbaarheid is volgens hun belangrijk omdat sporttalenten moeten leren leven voor hun sport. Verder is het belangrijk dat sporttalenten hun doelen met betrekking tot hun sport kunnen formuleren. Binnen individuele sporters en teamsporters is een groot verschil te zien in deze doelen.

Uit de enquêtes blijkt dat er bij een mental coach soms aan zelfvertrouwen en onverwachte gebeurtenissen wordt gewerkt, maar nooit aan beelden in het hoofd veranderen en aan het stimuleren wanneer een sporter in een dipje zit, dit is opvallend aangezien uit de interviews met de trainers naar voren kwam dat zij dit één van de belangrijkste taken van een mental coach vinden.

Verder biedt Aleco alle sporttalenten mentaal ondersteunende hulp omdat zij dit belangrijk vinden voor de mentale weerbaarheid. De één heeft meer behoefte aan deze begeleiding dan de ander. Dit heeft te maken met de opvoeding van een sporttalent, de één heeft meer mentale weerbaarheid vanuit huis meegekregen dan de ander.

“Mentale begeleiding speelt een hele grote rol want sporters krijgen te maken met tegenslag. Of dat in winnen of verliezen ligt of in blessurevorming of fit blijven. Blessures horen bij sport, dat is nu eenmaal zo” (Bijlage 11, 2016)

5.5.3 Overeenkomsten/verschillen enquêtes en interviews mentaal

	<i>Resultaten enquêtes</i>	<i>Resultaten interviews</i>	<i>Overeenkomsten/verschillen</i>
<i>Coachbaar</i>	- Meeste respondenten gaan naar een mental coach	- Mentale-coaching is voor sommige sporters erg belangrijk, maar dit verschilt per sporter en per sport. - Iedereen kijkt anders aan tegen mentale-coaching.	<i>Overeenkomsten:</i> - De meeste sporters gaan naar een mental coach maar niet allemaal, want het verschilt per sporter of dat het van belang is. <i>Verschillen:</i>
<i>Toekomstdoelen</i>	- Toekomstdoelen formuleren wordt door de helft als moeilijk ervaren maar door de andere helft niet.	- Formuleren van toekomstdoelen is erg belangrijk. - Binnen individuele sporters en teamsporters is een groot verschil te zien in deze doelen.	<i>Overeenkomsten:</i> - Formuleren van toekomstdoelen is belangrijk. <i>Verschillen:</i>
<i>Trainingsdoel</i>	- Ook weer de helft geeft aan trainingsdoelen te formuleren de andere helft niet.	- Trainingsdoelen moet over grenzen heen gaan, hierdoor wordt er een grote uitdaging gecreëerd wat een kick geeft als dit wordt behaald. - De trainingsdoelen zijn elke training anders. - Trainingsdoelen zijn erg belangrijk voor een sporter om naar toe te leven.	<i>Overeenkomsten:</i> - Trainingsdoelen zijn belangrijk voor een sporttalent om naar toe te trainen. <i>Verschillen:</i> - Trainingsdoelen moeten over grenzen heen gaan volgens de trainers.
<i>Zelfspraak</i>	- De meeste respondenten geven aan dat zij gemotiveerd raken door zelfspraak. - De meeste respondenten hebben positieve zelfspraak	- Zelfspraak is erg belangrijk voor een topsporter. - Een sporter moet leven voor zijn sport, wat om discipline vraagt. - Zelfspraak kan positief of negatief zijn.	<i>Overeenkomsten:</i> - Zelfspraak is erg belangrijk en sporttalenten raken er door gemotiveerd. <i>Verschillen:</i>
<i>Oppeppen na een dipje</i>	- De meeste respondenten gaven aan dat er nooit gewerkt wordt aan oppeppen na een dipje.	- Vinden de trainers één van de belangrijkste taken van een mental coach - Sporttalenten moet zich niet uit het veld laten slaan door dipjes. Elke sporter krijgt te maken met tegenslag dat hoort bij sport.	<i>Overeenkomsten:</i> <i>Verschillen:</i> - De sporttalenten geven aan dat er nooit gewerkt wordt aan oppeppen na een dipje, de trainers geven aan dat dit één van de belangrijkste taken van een mental coach is.

<i>Focussen</i>	- Ook geven ze aan dat er nooit aan beelden in het hoofd en dus focussen gewerkt wordt.	- Mental coach moet een sporter hierbij helpen - Het is belangrijk dat een sporter zich kan focussen in alle omstandigheden.	<i>Overeenkomsten:</i> <i>Verschillen:</i> - De trainers geven aan dat het belangrijk is dat een sporter zich kan focussen in alle omstandigheden, de sporttalenten geven aan dat hier nooit aan gewerkt wordt bij een mental coach.
<i>In jezelf geloven (zelfvertrouwen)</i>	- Er wordt bij een mental coach soms gewerkt aan zelfvertrouwen.	- Vinden de trainers een belangrijke taak van de mental coach - Zelfvertrouwen is een erg belangrijk begrip in de sportwereld. - In het zelfvertrouwen bij teamsporters en individuele sporters is een verschil te zien.	<i>Overeenkomsten:</i> <i>Verschillen:</i> - Volgens de sporttalenten wordt er soms gewerkt aan zelfvertrouwen, maar de trainers geven aan dat dit één van de belangrijkste taken is van een mental coach. Hier zou dus altijd aandacht aan besteed moeten worden.

5.6 Medische begeleiding

De laatste component om de kwaliteit van begeleiding in Zeeland te meten is medische begeleiding. In totaal zijn voor deze component 13 vragen ingevuld. De deelvraag die bij deze component beantwoord dient te worden is:

“Op welke wijze worden de topsporters sporters medisch begeleid?”

5.6.1 Resultaten enquêtes

Om inzicht te krijgen in de mate van medisch begeleiding moet worden gekeken naar de belasting en belastbaarheid van een sporttalent.

Uit de resultaten blijkt dat een meerderheid van 70,6% het eens is met de stelling dat medische begeleiding van belang is bij topsport.

Om te achterhalen wat de respondenten hiervan vinden is hen gevraagd of medische begeleiding alleen nodig is bij blessures. 48,5% gaf aan het hiermee oneens te zijn. Verder is aan de respondenten voorgelegd of zij deze medische begeleiding al gestructureerd krijgen. De helft (50%) gaf hierbij aan dit te hebben. Uit de literatuur bleek ook al dat gestructureerd medische begeleiding van groot belang is voor een sporter.

Uit de resultaten blijkt verder dat 64,7% van de respondenten een vaste sporttherapeut heeft die hen standaard begeleidt. Met dit gegeven kan ingegaan worden op de vraag of een goede begeleiding verschaft wordt omdat de resultaten gebaseerd zijn op vaste begeleiding van een sporttalent in het medische component.

Balans in de belasting en belastbaarheid zou ook een rol spelen bij medische begeleiding van een sporter. Wanneer deze twee niet goed in balans zijn leidt dit tot blessures en die worden geprobeerd te voorkomen. Uit de enquête komt naar voren dat de meerderheid van 63,2% van de respondenten aangeeft dat hun belasting en belastbaarheid in balans is.

Verder geeft 61,8% aan dat blessuresymptomen tijdig herkend worden en 67,7% van de respondenten geeft ook aan dat deze preventief behandeld worden. Er kan hieruit gesteld worden dat er bewust omgegaan wordt met het lichaam van sporttalenten en dat er goed gelet wordt op wat het beste voor het lichaam is.

Op een 10-puntsschaal beoordeelt 38,8% van de respondenten, dus de Zeeuwse sporttalenten, hun medische begeleiding met het cijfer 7. Ruim 19,1% beoordeelt hun begeleiding zelfs met het cijfer 8.

5.6.2 Resultaten interviews

Volgens de trainers van Aleco horen blessures bij sport. Medische begeleiding is bij de preventie en genezing hiervan het belangrijkste. Doordat de zwakke punten tijdig worden herkend is er minder schade aangericht en verloopt het herstel sneller. Een sporttherapeut moet in elk team rondom een sporter aanwezig zijn omdat alle factoren rondom een sporter optimaal moeten zijn voor de beste resultaten. Ook kunnen kleine zaken op het gebied van gezondheid een sporter al belemmeren in zijn prestaties.

Verder benadrukken alle drie de trainers het belang van balans in belasting en belastbaarheid. Dit is erg belangrijk om prestaties te kunnen leveren met een optimaal meewerkend lichaam.

Bij Aleco hebben ze een protocol dat sporters die binnenkomen, weer wedstrijd- of trainingsfit weggaan. Wanneer een sporter binnenkomt wordt er altijd een check up gedaan door een fysiotherapeut om de zwakke punten er preventief uit te halen. Weaklings, dit zijn zwakke plekken, in het lichaam, worden hierdoor ontdekt en er wordt met de fysiotherapeut overlegd over hoe een sporter in elkaar zit.

*“Een blessure oplopen is nooit leuk, alleen een blessure betekent niet het einde van je carrière of het einde van de wereld”
(Bijlage 11, 2016)*

5.6.3 Overeenkomsten/verschillen enquêtes en interviews medisch

<i>Dimensie</i>	<i>Resultaten enquêtes</i>	<i>Resultaten interviews</i>	<i>Overeenkomsten/verschillen</i>
<i>Kwaliteit begeleiding bij blessures</i>	- Medische begeleiding is van belang bij topsporter en moet standaard aanwezig zijn. - De helft krijgt gestructureerd medische begeleiding.	- Binnen Aleco hebben wij een protocol dat alle sporters die binnenkomen fit weer terug naar buiten gaan. - Het medisch aspect moet in elk team rondom een sporter aanwezig zijn, dit is een erg belangrijke factoren die er standaard moet zijn. - Alles staat met elkaar in verband, dus totale fitheid is heel belangrijk als je op topniveau wilt presteren. - Nooit te snel en niks forceren, kijken naar het lichaam is van belang, want uiteindelijk als het niet hersteld is en je gaat weer te snel de wedstrijd in en je krijgt dezelfde blessure terug, dan is de tweede keer vaak erger dan de eerste.	<i>Overeenkomsten:</i> - Medische begeleiding is van belang in topsport. - Medische begeleiding moet standaard aanwezig zijn in de begeleiding van topsporters. <i>Verschillen:</i>
<i>Balans in schema's</i>	- Balans in belasting en belastbaarheid is erg belangrijk. - Als deze twee niet in balans zijn kan dit leiden tot blessures.	- Balans in de belasting en belastbaarheid is het belangrijkste aspect in de topsport. - Verder is het van belang dat de factoren rondom een sporter goed in balans zijn voor de beste resultaten.	<i>Overeenkomsten:</i> - Balans in belasting en belastbaarheid is erg belangrijk binnen topsport. - Wanneer er geen balans is in factoren rondom een sporter kan dit leiden tot blessures <i>Verschillen:</i>
<i>Tijdige herkenning</i>	- De respondenten geven aan dat hun blessuresymptomen tijdig herkend worden.	- Door de check-up bij het binnenkomen worden de zwakke punten al snel duidelijk en er dus preventief uitgehaald. - Doordat deze zwakke punten tijdig worden herkend verloopt het herstel sneller.	<i>Overeenkomsten:</i> - Blessuresymptomen moeten tijdig herkend worden. Het herstel verloopt hierdoor sneller. <i>Verschillen:</i>
<i>Preventieve behandeling</i>	- De respondenten geven aan dat ze preventief behandeld worden tegen blessures. - De respondenten vinden tevens dat	- Massage en preventieve behandeling zijn voor elke sporter van belang. - Door preventief op zwakke plekken te trainen worden risico's uitgesloten.	<i>Overeenkomsten:</i> - Massage en preventieve behandeling zijn voor alle sporters van belang. - Medische begeleiding is altijd nodig.

<i>Sporttherapeut</i>	- De meeste sporttalenten hebben een vaste sporttherapeut die hen standaard begeleidt.	- Een sporttherapeut behoort standaard tot het team rondom een sporter. - Je spieren op de juiste manier klaarzetten leidt tot het eerder kunnen neerzetten van prestaties. - Het lichaam moet gewoon altijd gerepareerd worden ongeacht of iemand een blessure heeft of niet.	<i>Overeenkomsten:</i> - Sporttherapeuten behoren standaard tot een team rondom een sporter. - Lichaam moet altijd gerepareerd worden na inspanning. <i>Verschillen:</i>
-----------------------	--	--	---

5.7 Cronbrach's Alpha

Om erachter te komen of meerdere items samengevoegd kunnen worden om een component van begeleiding te meten is per component de Cronbach's Alpha berekend. Zoals al eerder genoemd in de methode zijn hiervoor de 6 en 10 puntenschalen omgerekend naar 7 puntenschalen zodat alles van gelijke waarde is.

Op basis van die bevindingen zijn alle items samengevoegd tot één variabele waaruit bij didactische begeleiding een gemiddelde kwam van 5,064. Uit de berekening van het eerste component didactische begeleiding kwam een betrouwbaarheid van 0,719.

Op basis van verdere bevindingen zijn ook alle items die de component leefstijl meten samengevoegd tot één variabele waaruit een gemiddelde van 4,610 kwam. Uit de berekening van het tweede component de begeleiding in leefstijl kwam een betrouwbaarheid van 0,722.

Ook bij het derde component mentale begeleiding zijn alle items samengevoegd tot één variabele waaruit een gemiddelde kwam van 3,653. Uit de betrouwbaarheidsberekening kwam 0,877.

Het laatste component medische begeleiding is ook weer alle items samen tot één variabele waaruit een gemiddelde kwam van 4,982 en een betrouwbaarheid van 0,902 (Bijlage 10, 2016).

De betrouwbaarheid van de componenten zijn allemaal goed. Deze dienen tussen de 0,7 en 1 te liggen. Hoe dichterbij de 1 hoe hoger de betrouwbaarheid wat inhoudt dat de laatste twee componenten: mentaal en medisch een zeer hoge betrouwbaarheid hebben. Tevens is er gekeken naar Cronbach's alpha "if item deleted", maar de verschillen waren bij alle componenten zeer minimaal. Er ging niet één betrouwbaarheid omhoog met 0,05 bij het weglaten van een vraag, wat inhoudt dat het verschil minimaal is (Bijlage 10, 2016). Besloten is dus om alle items mee te nemen in de analyse.

Wanneer breder wordt gekeken naar alle factoren die didactische begeleiding meten, dan komt er een gemiddelde uit van 5,06 op een 7-puntsschaal. Dit wilt zeggen dat de sporttalenten over het algemeen hun didactische begeleiding goed vinden (Bijlage 10, 2016).

Ook bij het component leefstijl zijn alle stellingen samengenomen waar een gemiddelde van 4,61 op een 7-puntsschaal.

Hierbij mag gesteld worden dat de sporttalenten de begeleiding in hun leefstijl goed vinden (Bijlage 10, 2016).

Verder is bij mentale begeleiding breder gekeken naar alle stellingen samen. Hier kwam een gemiddelde van 3,65 uit op een 7-puntsschaal. Dit is de laagste score wat inhoudt dat de sporttalenten over deze begeleiding het minst tevreden zijn (Bijlage 10, 2016).

Als laatste is er nog gekeken naar alle stellingen bij medische begeleiding. Hieruit kwam een gemiddelde van 4,98 op een 7-puntsschaal. Hierbij kan wederom gesteld worden dat de sporttalenten tevreden zijn over deze vorm van begeleiding (Bijlage 10, 2016).



Hoofdstuk 6

Conclusie & Aanbevelingen

Binnen dit hoofdstuk zijn de conclusies en aanbevelingen van dit onderzoek beschreven. In de conclusies wordt antwoord gegeven op de hoofd-, deelvragen en doelstellingen. De antwoorden komen uit de literatuur uit het theoretisch kader en de resultaten van de enquêtes en interviews.

6.1 Deelvragen

6.1 Deelvragen

Binnen dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de vier deelvragen die voorafgaand aan dit onderzoek zijn opgesteld. Aan de hand van deze antwoorden kan een antwoord geformuleerd worden op de hoofdvraag die verderop in dit hoofdstuk wordt beantwoord.

Deelvraag 1: Welke didactiek kan worden toegepast tijdens de training?

Om in kaart te brengen welke didactiek wordt toegepast tijdens de trainingen zijn er aan de hand van literatuur doelgerichte interview- en enquêtevragen gesteld. Didactiek wordt binnen dit onderzoek uitgewerkt in opbouw en didactische werkvormen.

Opbouw

De respondenten beoordeelden hun begeleiding als differentieel dit betekent dat de instructies en aanwijzingen van hun trainers gericht is op variatie. Het aanleren van een nieuwe bewegingstechniek wordt verwerkt door variatie, het brein wordt hierdoor uitgedaagd om een techniek zo goed mogelijk aan te leren (Beek, 2011d).

Didactische werkvormen

Uit de literatuur kwam naar boven dat de didactische werkvormen die toegepast worden begeleiding en instructie zijn. Als we gaan kijken naar hoe begeleiding en instructie ingevuld is in Zeeland dan komen we op de volgende resultaten.

Begeleiding

Uit de resultaten blijkt dat de meeste sporttalenten zich er bewust van zijn dat bij hen, succes niet alleen uit talent bestaat maar dat ook begeleiding een grote rol speelt.

Goede didactische begeleiding van een sporter is erg belangrijk (Beek, 2011e). Uit de resultaten van de enquêtes kan worden afgeleid dat de respondenten inderdaad vinden dat hun leermethode en dus de didactische werkvormen afhankelijk zijn van de sporter, de trainer en de omgeving.

Eerder onderzoek toonde al aan dat zowel bij de uitvoering als het aanleren van een beweging een externe focus effectiever is dan interne focus (Wulf et al, 1998). Dit blijkt tevens uit de resultaten van de enquêtes en interviews. Uit de enquêtes blijkt wel dat trainers van de respondenten de voorkeur voor interne focus hebben. Maar de geïnterviewde trainers kiezen in het begin van hun begeleiding voor interne focus en nog niet voor externe focus, omdat op deze manier de beweging zo goed mogelijk aangeleerd wordt (Wulf et al, 1998). Later richten de trainers zich op externe focus omdat dit meer effect heeft in een later stadium en sporters deze externe focus boven interne focus kiezen. Hieruit kunnen we afleiden dat de geprefereerde externe focus wel toegepast wordt, maar niet altijd overkomt op de sporttalenten.

Tot slot hebben sporttalenten en trainers tijdens trainingen de voorkeur om impliciet te trainen. Dit omdat hierdoor meer vanuit gevoel getraind en geoefend wordt. Ook zouden de sporttalenten hierin een stuk zelfsturing willen hebben. Eerder onderzoek toonde reeds aan dat er meer resultaat door sporters geboekt wordt wanneer trainers binnen hun begeleiding hun sporters meer regie geven over hun eigen leerproces en de inrichting daarvan (Beek, 2013). De respondenten geven aan dit ook te willen, maar de trainers maken hier momenteel weinig gebruik van omdat ze vinden dat talenten de begeleiding nodig hebben. Wel hebben ze inspraak op hun begeleiding waardoor gesteld kan worden dat sporttalenten wel een klein stukje zelfsturing in de hand hebben.

Dit bevestigt eerder onderzoek waarin gesteld werd dat dit een logische voorkeur is omdat expliciet leren aan het begin van het aanleren van een sport van belang is. Op latere termijn heeft een impliciete methode meer effect omdat in een later stadium aangeleerde dingen impliciet geworden zijn en een sporttalent hier niet meer over nadenkt (Beek, 2011c).

Instructie

Eerder in het onderzoek komt naar voren dat modelgedrag erg belangrijk is voor sporttalenten. Het is dus van belang dat tijdens de instructie oefeningen voorgedaan worden. Hierdoor leren de sporttalenten sneller en beter waardoor hun niveau blijft stijgen (Beek, 2012a).

Echter, kwam uit de enquêtes naar voren dat niet alle trainers alle oefeningen voor doen. De oefeningen worden tijdens trainingen wel vaak herhaald, maar niet ondersteund door filmpjes. Ook kwam naar voren dat sporters vaak met concurrenten trainen. Dit heeft evenzo een positief effect omdat dit ook modelgedrag is.

Naar aanleiding van eerder onderzoek werd verwacht dat didactische begeleiding een grote rol speelt bij de invulling van trainingen omdat begeleiding op deze manier specifiek voor desbetreffende sporttalent samengesteld wordt door middel van maatwerk en strak gestructureerde trainingen (Beek, 2011e). En dat de didactische begeleiding van de sporttalenten goed is. De resultaten van dit onderzoek bevestigen dit beide. De sporttalenten geven in de enquêtes aan dat in hun leermethode de trainer onmisbaar is waaruit geconcludeerd kan worden dat didactische begeleiding een grote rol speelt in de invulling van trainingen. In de sportspecifieke trainingen zit niet de grootste uitdaging voor verbeteringen. Dit blijkt ook uit het onderzoek. De resultaten van de trainers en sporttalenten komen goed overeen.

De sporttalenten beoordeling hun didactische begeleiding met het cijfer 7 en een klein gedeelte zelf met het cijfer 8. Er kan dus gesteld worden dat de respondenten tevreden zijn over de wijze waarop zij didactisch begeleid worden.

Deelvraag 2: Op welke wijze worden de topsporters in hun leefstijl begeleid?

Om erachter te komen op welke wijze de topsporters in hun leefstijl begeleid worden is het woord BRAVO gebruikt.

Dit staat voor; meer bewegen, niet roken, matig zijn met alcohol, gezonde voeding en tijdig ontspannen (Koenders, 2009). De twee leefstijlfactoren waar dit onderzoek zich op richt zijn voeding en ontspanning. Hierin wordt het slaapritme van een sporttalent naar voren gebracht. Verder wordt in het onderwerp voeding ook vocht meegenomen omdat uit de interviews blijkt dat vocht erg belangrijk is voor de concentratie en tegen kramp.

Omdat in het dagelijkse leven van jonge, talentvolle sporters veel verandering plaats vindt (Bool, z.d) werd er verwacht dat sporttalenten volledig in hun leefstijl worden begeleidt. Talenten krijgen niet alleen meer trainingsuren, maar de sporters zijn vaak ook lange periodes en meer van huis. Veel sporters krijgen hierdoor een topsportleefstijl, deze wordt effectief ingericht om een talentvolle sporter te worden (Bool, z.d). Een sporter kan zich door een effectieve topsportleefstijl het beste voorbereiden en inzetten tijdens het trainen en tijdens wedstrijden (Bool, z.d). Echter, uit de resultaten blijkt dit niet correct te zijn. Uit de literatuur bleek dat sporters een bepaald voedingspatroon nodig hebben wat samengesteld dient te worden door een sportdiëtist (Etten, z.d). Een sportdiëtist weet precies wat een topsporter nodig heeft in een week met zware trainingen en in een week met minder zware trainingen (Etten, z.d). De meerderheid van de sporttalenten binnen dit onderzoek wordt niet begeleid door een sportdiëtist of andere voedingsdeskundige. Ondanks dit vinden zowel de sporttalenten als de trainers deze begeleiding belangrijk. Er moet dan bij de begeleiding gestuurd worden in wanneer wat gegeten mag worden en niet in het aantal calorieën. De mindere mate van begeleiding in hun leefstijl kan weer wijzen op het feit dat sporters vaak een stuk zelfsturing in deze schema's hebben. De voedingsstof die te vaak vergeten wordt is water. Om het verlies aan vocht te compenseren is het belangrijk om elke dag voldoende water te drinken (Vanhee, 2007). Vooral bij sporters is dit erg belangrijk, omdat zodra de spieren samentrekken en de warmteproductie stijgt het lichaam gaat zweten. Zweten is de perfecte manier om af te koelen, maar kan grote gevolgen hebben als het vochtgehalte niet voldoende aangevuld wordt (Vanhee, 2007). Hierin stellen de respondenten dat zij genoeg water drinken, terwijl de trainers constateerden dat dit vaak niet het geval is (Bijlage 11, 2016).

Uit eerder onderzoek blijkt tevens dat naast voldoende training voldoende ontspanning erg belangrijk is voor een topsporter. Slapen speelt een cruciale rol bij het lichamelijk herstel van de inspanning die geleverd is gedurende de dag. Tijdens de slaap komen groeihormonen vrij, deze stimuleren de aanmaak van spier- en botweefsel (Beek, 2012b). In het stukje ontspanning worden de sporters goed begeleid. Alle sporttalenten en de trainers vinden slaap belangrijk. Daarnaast geven zij ook aan genoeg te slapen en over een slaapplanning te beschikken. De sporttalenten zijn over het algemeen tevreden met hun begeleiding op het gebied van leefstijl.

De sporttalenten beoordeelden hun begeleiding in leefstijl met het cijfer 7. En een klein aantal sporttalenten met het cijfer 6. Ook hier kan dus weer gesteld worden dat de respondenten tevreden zijn over de invulling van deze begeleiding.

Deelvraag 3: Hoe wordt de mentale begeleiding ingericht?

Uit eerder onderzoek van Broeke (2010) blijkt dat het in Zeeland ontbreekt aan goede mentale begeleiding en dat veel sporters geen idee hebben hoe belangrijk deze begeleiding is voor hun sporttoekomst (Broeke, 2010). Ondanks dit onderzoek gaf de meerderheid van de sporttalenten aan naar een mental coach te gaan. Volgens de trainers krijgt elke sporter te maken met tegenslag. Mentale begeleiding helpt bij dipjes en helpt de mentale weerbaarheid te vergroten (Bijlage 11, 2016). De inrichting van de mentale begeleiding bestaat uit het werken aan zelfvertrouwen, onverwachte gebeurtenissen uit het hoofd leren zetten en het oppeppen als een sporter in een dipje zit door een tegenslag (Topsportnoord, z.d).

De trainers stelden dat de sporttalenten het moeilijk vonden om hun toekomst doelen op te stellen. Dit kwam ook in eerder onderzoek naar voren waarbij talent bij de meeste sporttalenten niet tot uiting komt omdat een sporter mentaal niet goed genoeg ontwikkeld is en doelstellingen niet verwoord of gerealiseerd kunnen worden (Topsportnoord, z.d). Hierdoor werd verwacht dat de sporttalenten op mentaal gebied in Zeeland weinig begeleiding krijgen en hierin achterlopen, maar dat mentale begeleiding wel een belangrijke rol speelt bij de begeleiding van sporttalenten.

Er kan dus gesteld worden dat er op het gebied van het stellen van doelstellingen binnen mentale begeleiding nog verbetering gehaald kan worden in de begeleiding van sporttalenten uit Zeeland.

Binnen dit onderzoek komt mentale begeleiding als laagst beoordeelde component naar voren. De begeleiding werd het meest beoordeeld met het cijfer 5. Hiermee mag er gesteld worden dat de respondenten verbetering willen zien op het gebied van mentale begeleiding.

Deelvraag 4: Op welke wijze worden de topsporters sporters medisch begeleid?

Om inzicht te krijgen in de medisch begeleiding werd gekeken naar de belasting en belastbaarheid van een sporttalent (Buisman, 2004). Er werd verwacht dat bij de inrichting van de begeleiding van sporttalenten uit Zeeland medische begeleiding opgenomen is en dat de kwaliteit van deze begeleiding goed is, zodat de belasting en belastbaarheid van een sporttalent in balans is.

Uit de resultaten kan gesteld worden dat medische begeleiding altijd van belang is bij topsport en standaard in de begeleiding van een sporttalent dient opgenomen te worden. Uit onderzoek blijkt dat preventie een grote rol speelt in de topsport. Een sporttalent krijgt hopelijk nooit te maken met blessures, maar hier is preventie voor nodig en dat wordt gedaan door middel van medische begeleiding (Sportservicedesk, z.d).

Verder komt uit de resultaten naar voren dat de sporttalenten gestructureerd medische begeleiding behoort te krijgen van een vaste sporttherapeut.

Daarbij wordt gelet op balans in de belasting en belastbaarheid van een sporter en worden blessuresymptomen tijdig herkend en preventief behandeld (Buisman, 2004).

Op basis van bevindingen uit het onderzoek kan gesteld worden dat de medische begeleiding goed is bij de meeste sporttalenten.

6.2 Hoofdvraag

Wat is de kwaliteit van de begeleiding voor talenten in Talentencentrum Zuidwest Nederland?

Uit literatuur onderzoek is gebleken dat de vier componenten die een mogelijke rol spelen bij het optimaal invullen van de begeleiding van sporttalenten zijn: didactiek, leefstijl, mentaal en medisch (Van Rossum, 1993). Aan de hand van de antwoorden op bovenstaande deelvragen kan een antwoord geformuleerd worden op de hoofdvraag van dit onderzoek.

De kwaliteit van de begeleiding voor sporttalenten werd door de respondenten als redelijk goed beoordeeld. De sport specifieke training is bij alle respondenten goed geregeld, alleen de randzaken eromheen daar schort het af en toe aan. Om een duidelijk beeld te schetsen welke randzaken het betreft, worden in deze paragraaf de vier componenten per component uitgewerkt.

Didactiek

Uit onderzoek van Van Beek (2011) is naar voren gekomen dat goede didactische begeleiding erg belangrijk is voor een sporter. Dit wordt ook bevestigd uit de enquêtes en interviews. De sporttalenten geven in hun enquêtes aan dat hun leer methode afhankelijk zijn van hunzelf maar ook van de omgeving en de trainer. Over het algemeen zijn zowel de sporters als de trainers tevreden over de didactische begeleiding maar op sommige punten zoals zelfsturing komen zijn niet overeen. Sporttalenten vinden dat zij meer zelfsturing zouden mogen hebben terwijl trainers dit tegenspreken. Ondanks deze kleine verbeterpunten zit in de sport specifieke trainingen niet de grootste uitdaging voor verbeteringen.

Mentaal

Binnen de mentale begeleiding is het werken aan zelfvertrouwen, onverwachte gebeurtenissen uit het hoofd leren zetten en het oppeppen als een sporter in een dipje zit door een tegenslag (Topsportnoord, z.d) van belang. Hier wordt volgens dit onderzoek nog in te kort geschoten en kan nog een stuk verbeterd worden. Sporters die moeite hebben met mentale weerbaarheid moeten hierin standaard begeleiding krijgen om hier sterker in te worden. Daarnaast is het belangrijk dat elke sporter af en toe met een mental coach praat om dingen uit het hoofd te zetten die de sporter dwarszitten en die prestaties kunnen verminderen.

Leefstijl

Daarnaast is een topsportleefstijl van belang, deze wordt effectief ingericht om een talentvolle sporter te worden (Bool, z.d). Uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat ook hier verbeterpunten liggen op het gebied van deskundige begeleiding. Momenteel komt in de component leefstijl de meeste zelfsturing voor. Sommige sporttalenten hebben hier geen begeleiding in nodig. Andere sporttalenten hebben echter wel begeleiding nodig op het gebied van planning wanneer ze wat eten zonder dat een sportdiëtist aangeeft wat ze moeten eten (Bool,z.d).

Medische begeleiding

Uit onderzoek van Buisman (2004) kwam naar voren dat binnen medische begeleiding de balans in belasting en belastbaarheid een belangrijk punt is. Binnen dit onderzoek werd dit zowel door de sporttalenten als de trainers bevestigd. Verder kan uit de resultaten afgeleid worden dat medische begeleiding voor sporttalenten in de topsport belangrijk is omdat blessures bij sport horen. Verder kwam uit de resultaten naar voren dat de sporttalen uit Zeeland hun medische begeleiding goed beoordelen.

Algemeen

Als laatste is het belangrijk dat de begeleiding van een sporter een team is (Speet & Bakker, 2003). Iedere begeleider moet van alle elementen van een bepaalde sporter op de hoogte zijn en weten waar de behoeftes van de sporter op gericht zijn om de kwaliteit van de begeleiding zo hoog mogelijk te krijgen. Dit kan in het Talentencentrum nog verbeterd worden omdat het een nieuw opstartend bedrijf is wat het beste uit sporttalenten wilt gaan halen.

6.3 Doelstellingen

De doelstelling van dit onderzoek is erachter komen waarom er uit de provincie Zeeland de minste topsporters doorbreken.

Uit eerder onderzoek van de PZC bleek dat weinig topsporters afkomstig zijn uit Zeeland. In 2014 woonden in Zeeland slechts vijf topsporters (Vliet, 2014). Uit dit onderzoek is gebleken dat dit verschillende redenen heeft. De ligging van Zeeland speelt een rol. Door de decentrale ligging binnen Nederland en het feit dat Zeeland met haar eilandenstructuur, omringd is door water, is een goede sportinfrastructuur lastig te realiseren. Veel sporters zijn verplicht hierdoor vroegtijdig uit de provincie Zeeland te vertrekken omdat ze hier niet de juiste trainingsmogelijkheden hebben om de top te bereiken (Giesbers, 2014).

Verder hebben ze hier vaak ook niet de juiste concurrentie om zich aan te meten, ook hiervoor moeten ze vaak richting Brabant of zelfs naar België (Giesbers, 2014).

De sport specifieke training is in Zeeland voor veel sporters vaak wel goed geregeld, maar de andere randzaken zoals school rondom een sporter zijn lastiger.

Ook hiervoor moeten ze vaak weer ver reizen wat hen belemmert in hun talentontwikkeling en begeleiding of waardoor ze de concurrentie niet bij kunnen houden. Er zit dus ook een stuk gebrek in de begeleiding van een sporttalent (Bijlage 11, 2016).

De doelstelling in dit onderzoek is erachter komen of het doorbreek probleem van topsporters uit Zeeland te maken heeft met de begeleiding in Zeeland en in welke componenten van begeleiding Zeeland te kort schiet. Door de uitkomst van dit onderzoek kan een advies gegeven worden aan Talentencentrum Zuidwest Nederland over de beste invulling van de begeleiding voor Zeeuwse topsporters.

Vooraf uit de interviews kwam naar voren dat het probleem voor een deel in de begeleiding en vooral in de begeleiding rondom de sporter zit. De sportspecifieke begeleiding is zoals eerder genoemd vaak goed geregeld. Maar in zaken zoals mentale begeleiding en leefstijl begeleiding blijft de begeleiding van sporttalenten in Zeeland in achter (Bijlage 11, 2016).

6.4 Aanbevelingen

Als afsluiting worden er binnen dit hoofdstuk aanbevelingen weergegeven richting het Talentencentrum waar binnen enkele componenten van begeleiding extra focus op gelegd dient te worden.

6.4.1 Verbetering in didactische begeleiding

Eerder onderzoek toonde reeds aan dat er meer resultaat door sporters geboekt wordt wanneer trainers binnen hun begeleiding de sporters meer regie geven over hun eigen leerproces en de inrichting daarvan (Beek, 2013). Uit de resultaten is gebleken dat de trainers hun sporttalenten bewust weinig zelfsturing geven, omdat ze om begeleiding vragen. De respondenten geven aan deze zelfsturing te willen om zelf mee te denken en meer resultaat te boeken. Het Talentencentrum kan dit op kort termijn realiseren door sporttalenten meer inspraak te geven in hun begeleiding.

Op kort termijn kan dit kan gerealiseerd worden door:

1. Het team te scholen in het SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden) formuleren van doelen.
2. Bij de intake samen met de sporter vast te stellen welke gebieden (kennis, vaardigheden en leerhoudingen) extra training/ondersteuning behoeft en vanuit welke invalshoek de sporter feedback wenst te krijgen. Zowel Beek (2011) als Jonker et al. (2010) stellen beiden dat er meer resultaat door sporters geboekt wordt wanneer trainers binnen hun begeleiding de sporters meer regie geven over hun eigen leerproces en de inrichting daarvan
3. De training in een persoonlijk handelingsplan per gebied uit te werken. In het persoonlijk handelingsplan worden (korte en lange termijn) doelen geformuleerd, alsmede wie training/ondersteuning geeft op welke onderdeel binnen een specifiek gebied. Hierbij moet de focus gelegd worden op expliciete

instructies aan het begin van de training, op de uitvoering en het aanleren van een beweging, alsmede op externe feedback (Beek, 2011).

4. Het persoonlijk handelingsplan uit te zetten in een tijdspad, waarbij gezamenlijke (het team en de sporter) evaluatiemomenten ingepland staan om de vorderingen van de sporter te bespreken en het plan indien nodig bij te stellen.

Aan de hand van de doelen en training/ondersteuning behoeftes, beschreven in de persoonlijke Handelingsplannen, kunnen de sporters zowel individueel als in kleine groepen begeleid worden.

Op lange termijn zal deze werkwijze de samenwerking tussen zowel de verschillende teamleden als de sporters verbeteren en versterken, wat uiteindelijk zal leiden tot betere resultaten.

6.4.2 Verbetering in mentale begeleiding

Uit literatuuronderzoek is gebleken dat Zeeland achterloopt in de mentale begeleiding voor sporttalenten (Broeke, 2010). Dit is ook terug te zien in de resultaten van de enquêtes. Eerder werd al gesproken over het feit dat sporttalenten uit Zeeland het moeilijk vinden om hun realistische toekomst doelstellingen te formuleren (Schram, 2016). Dit bleek ook uit de resultaten gezien het feit dat maar weinig sporttalenten uit Zeeland dit goed kunnen en doen. Verder is gebleken dat mentale weerbaarheid één van de belangrijkste aspecten is op het gebied van topsport. Door mentale begeleiding leert de sporter mentale vaardigheden aan, met als doel sportprestaties te verbeteren (Gelderland, 2015). Het Talentencentrum moet er dan ook voor zorgen dat de juiste mentale begeleiding aangeboden wordt aan de sporttalenten en dat er op de juiste manier ingespeeld wordt op de inrichting van deze begeleiding.

Op kort termijn kan dit kan gerealiseerd worden door:

1. Het aannemen van een psycholoog/coach (generalist) die gesprekken voert met de sporters voor de eerste begeleiding en om te inventariseren op welk gebied mentale begeleiding nodig is.
2. Het opzetten van een database van gespecialiseerde mental coaches.
3. Het doorverwijzen van sporters naar een mental coach die gespecialiseerd is in een specifiek gebied.

Of het Talentencentrum kan zich in eerste instantie focussen op het behalen van de door de sporttalenten beschreven doelstellingen en door middel van fysieke trainingen aan deze doelstellingen werken zonder dat hier direct een goede mental coach aan te pas moet komen. Dit geeft het Talentencentrum tijd om in een later stadium juiste mentale coaching te vinden en in te zetten.

Indien de gekozen werkwijze onvoldoende resultaten oplevert, kan op lange termijn gezocht worden naar een sportpsycholoog die de begeleiders kan ondersteunen en opleiden tot een mental coach die de sporttalenten naar een hoger niveau kan brengen. Het is namelijk erg belangrijk dat sporttalenten hier goed bij geholpen worden zodat sporttalenten niet vroegtijdig afhaken maar doorgaan tot het hoogst haalbare (Coach, 2006)

6.4.3 Verbetering in begeleiding in leefstijl

Ook juiste begeleiding in de leefstijl van een topsporter speelt een belangrijke rol, omdat dit de wijze is waarop een topsporter leeft en uit de leefstijl komen invloeden voor die van belang zijn op prestaties. Deze invloeden zijn zowel invloeden vanuit de omgeving als aanlegfactoren (Bottenburg, 2009). Naast mentale begeleiding werd uit de resultaten ook duidelijk dat sporttalenten meer begeleiding dienen te krijgen op het gebied van leefstijl. De sporttalenten beoordeelde deze begeleiding niet als direct aandachtspunt, maar wanneer er op dit gebied meer aandacht is kan dit leiden tot verbetering in sportprestaties. Nu is de begeleiding in leefstijl gericht op zelfsturing. Uit onderzoek van Jonker et al (2010) blijkt dat zelfsturing tijdens het leerproces bevorderlijk is voor de ontwikkeling van een sporttalent maar op het gebied van leefstijl geven de sporttalenten en trainers aan dat zij begeleiding hierin belangrijk vinden.

Op kort termijn kan dit kan gerealiseerd worden door:

1. Zelfsturing van leefstijl uit handen van het sporttalent te nemen.
2. Het aannemen van een leefstijldeskundige die gesprekken voert met de sporters voor de eerste begeleiding en om te inventariseren welke begeleiding op het gebied van leefstijl een sporttalent nodig heeft.
3. Het opzetten van een database van gespecialiseerde leefstijldeskundige.
4. Het doorverwijzen van sporters naar een leefstijl-/ voedingsdeskundige die gespecialiseerd is in specifieke begeleiding op het gebied van leefstijl en voeding.

Indien de gekozen werkwijze onvoldoende resultaten oplevert, kan ook hier op lange termijn gezocht worden naar een leefstijldeskundigen die de begeleiders kan ondersteunen en opleiden tot leefstijlcoach. Het is namelijk erg belangrijk dat sporttalenten hier goed bij geholpen worden zodat zij zich niet druk hoeven te maken over de inrichting van hun leefstijl maar volledig op hun sport en trainingen kunnen concentreren (Etten, z.d).

6.4.4 Team rondom de sporter

De laatste aanbeveling richting Talentencentrum Zuidwest Nederland is in de conclusie van de doelstellingen al benoemd. Het is van belang dat de organisatie zich gaat richten op alle aspecten rondom het sporttalent. Uit de interviews met de trainers kwam naar voren dat de begeleiding rondom een sporttalent een team moet zijn waar een sporter op kan bouwen (Bijlage 11, 2016). Alle betrokkenen moeten alles van het sporttalent weten. Het sporttalent moet snel doorgestuurd kunnen worden naar de begeleider die nodig is op basis van waar een sporter tegen aanloopt. Daarnaast hebben alle aspecten rondom een sporter met elkaar te maken en moeten er soms kleine aanpassingen plaatsvinden om grote resultaten te bewerkstelligen. Hoe minder zorgen een sporter namelijk heeft, hoe beter hij zich kan concentreren op zijn sport.

Op kort termijn kan dit kan gerealiseerd worden door:

1. Het volledige team bij de ontwikkeling van een sporttalent betrekken en op de hoogte houden van al zijn ontwikkelingen (zie intake procedure 6.4.1).
2. Alle ontwikkelingen en zaken rondom een sporttalent bijhouden in een handelingsplan waar zijn ontwikkeling zichtbaar gemaakt kan worden. Het volledige team moet hier in kunnen kijken.
3. Het persoonlijk handelingsplan uit te zetten in een tijdspad, waarbij gezamenlijke (het team en de sporter) evaluatiemomenten ingepland staan om de vorderingen van de sporter te bespreken en het plan indien nodig bij te stellen.

Aan de hand van de doelen en training/ondersteuning behoeftes, beschreven in de persoonlijke Handelingsplannen, kan het gehele team rondom een sporttalent de volledige ondersteuning geven. Alle zaken worden bijgehouden waardoor ook eventuele blessures snel ontdekt en behandeld kunnen worden.

Op lang termijn is het belangrijk dat het Talentencentrum meerdere trainers op specifieke gebieden heeft zodat iedere trainer maar een paar sporttalenten begeleidt waar ze hun volledige aandacht op kunnen richten. Wanneer het team rondom de sporter één geheel vormt kan het beste uit een sporter gehaald worden, waardoor de kans het grootst wordt dat een sporttalent doorstroomt naar de top.

6.5 Samenvatting aanbevelingen

In paragraaf 6.4.1 tot en met 6.4.4 zijn de diverse aanbevelingen per gebied uitgewerkt waarin onderscheid gemaakt is in kort termijn en lang termijn. Omdat het Talentencentrum een startende organisatie is, dienen de adviezen geprioriteerd te worden. In onderstaand tabel zijn de adviezen overzichtelijk per kort en lang termijn uitgewerkt. Het is aan de beoordeling van het Talentencentrum om vast te stellen wie welke taken gaat uitvoeren en op welk termijn de actie uitgevoerd gaat worden.

KORTE TERMIJN				
Gebied	Doelstelling	Actie	Duur	Wie
Didactische begeleiding	Het team kan SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden) doelen formuleren.	Scholing / training	4 x 1 dag	
	Format persoonlijk Handelingsplan met tijdspad/actieplan is klaar voor gebruik.	Ontwikkelen	3 mnd	
	Het team en de sporter stellen gezamenlijk vast welke gebieden extra training/ ondersteuning behoeft en vanuit welke invalshoek de sporter feedback wil.	Training gespreksvoering	5 x 1 dag	
Mentale begeleiding	Psycholoog/coach (generalist) is aangenomen.	Vacature uitzetten	6 mnd	
		Sollicitatiegesprekken voeren	3 mnd	
	Database met gespecialiseerde mental coaches is gevuld.	Startdatum bepalen		
		Kiezen vorm database	6 mnd	
Leefstijl begeleiding	Zelfsturing leefstijl uit handen van sporttalenten genomen	Gespreksvoering/planning	1 mnd	
		Vacature uitzetten	6 mnd	
	Leefstijldeskundige is aangenomen.	Sollicitatiegesprekken voeren		
		Startdatum bepalen		
		Kiezen vorm database	3 mnd	
		Oriënteren en benaderen leefstijldeskundigen		
Team rondom de sporter	Het volledige team wordt betrokken bij ontwikkelingen van een sporttalent.	Gespreksvoering/overleg	4x 1 dag	
	Het persoonlijk handelingsplan wordt uitgezet met een tijdspad per sporttalent	Ontwikkeling	3 mnd	
	Gezamenlijke evaluatiemomenten rondom een sporter vinden plaats	Evaluatiemomenten	1x p mnd	

LANGE TERMIJN				
Gebied	Doelstelling	Actie	Duur	Wie
Didactische begeleiding	De samenwerking tussen zowel de verschillende teamleden als de sporters verbeteren en versterken, wat uiteindelijk leidt tot betere resultaten.	Gesprekken voeren	1x p mnd	
Mentale begeleiding	Zoeken naar een sportpsycholoog die de begeleiders kan ondersteunen en opleiden tot een mental coach.	Vacatures uitzetten Sportpsycholoog aanstellen	6 mnd	
Leefstijl begeleiding	Zoeken naar een leefstijldeskundige die de begeleiders kan ondersteunen en opleiden tot leefstijlcoach.	Vacatures uitzetten Leefstijldeskundige aanstellen	6 mnd	
Team rondom de sporter	Meerdere trainers op bepaalde gebieden aanstellen om persoonlijkere begeleiding te geven aan de sporttalenten.	Vacatures uitzetten Leefstijldeskundige aanstellen	2 jaar	

Voordat het Talentencentrum de adviezen kan inzetten is het belangrijk dat er eerst onderzoek wordt gedaan naar het financiële gedeelte om erachter te komen of de adviezen gerealiseerd kunnen worden.

Hoofdstuk 7

Discussie

Dit hoofdstuk bevat een reflectie over het onderzoek waarin discussie punten uit het onderzoek nader worden toegelicht.



7.1 Literatuur

In de literatuur kwam naar voren dat topsport van groot belang is in de maatschappij en het veel aandacht krijgt in de media. Daarnaast geeft het een positieve uitstraling voor Nederland (Van Ark, 2008). Nederland staat bekend als een topsportland waarbij talentherkenning en talentontwikkeling een positieve rol spelen. Echter, uit onderzoek van de PZC blijkt dat er maar weinig topsporters afkomstig zijn uit Zeeland. Om dit probleem te onderzoeken is dit onderzoek gericht op de kwaliteit van de begeleiding van sporttalenten in Zeeland. Om zo veel mogelijk topsporters uit een provincie te krijgen moet er talent aanwezig zijn, maar ook de begeleiding moet goed, bereikbaar en toegankelijk zijn. De resultaten die voortgekomen zijn uit de enquêtes en de interviews bevestigen de literatuur. In de literatuur is onderscheidt gemaakt in de vier componenten die begeleiding van sporttalenten ondersteunden namelijk; didactische begeleiding, leefstijl, mentale begeleiding en medische begeleiding. Deze vier componenten zijn afgeleid van de drie modellen van Van Rossum (1993), Van Bottenburg (2009) en Bruinsma et al (1991) die gebruikt zijn in het theoretische kader van dit onderzoek. De vragen die gebruikt zijn voor de enquête en interviews kwamen voort uit de literatuur die gebruikt is per component. Deze enquêtevragen en interviews hebben geholpen een inzicht in de kwaliteit van de begeleiding van sporttalenten in Zeeland te geven. Door dit onderzoek is duidelijk naar voren gekomen waar in Zeeland de gebreken zitten op het gebied van sporttalentbegeleiding.

7.2 Onderzoekpopulatie

De populatie binnen dit onderzoek is onderverdeeld in twee onderzoeksdoelgroepen: Sporttalenten die aangesloten zijn bij het Topsport Monitoring Systeem van Zeeland en trainers van Aleco. De omvang van de populatie was bij allebei bekend waardoor er voor gekozen is om alle 80 sporttalenten te benaderen. Omdat het een relatief kleine populatie inhoud, is in het onderzoek gekozen om geen onderscheid te maken in leeftijd, geslacht en/of sport. Toekomstig onderzoek zou zich kunnen richten op de behoefte en invulling van een sporttalent afhankelijk is van geslacht, leeftijd of sport. Voor de interviews zijn drie trainers van Aleco benaderd. Als er in toekomstig onderzoek naar de verschillende sporten wordt gekeken kan er voor gekozen worden om de sportspecifieke trainers van sporttalenten ook te benaderen.

Het onderzoek is momenteel gericht op de begeleiding van individuele sporters. Vervolgonderzoek zou zich ook kunnen richten op de begeleiding van teams, of zou zich kunnen richten op andere regio's.

De enquêtes gaven een respons van 68 respondenten wat net voldoende was om de uitkomsten te laten gelden met een betrouwbaarheidspercentage van 95% en een foutmarge van 5%. Het mailcontact met het Topsport Monitoring Systeem van Zeeland verliep soepel, maar de respondenten werven voor het invullen van de enquête is lastiger bevonden dan gedacht.

Verschillende keren werd een herinneringsmail gestuurd, waardoor uiteindelijk met veel moeite 68 enquêtes verzameld zijn. In vervolgonderzoek moet rekening gehouden worden met het feit dat de e-mailadressen van de sporttalenten privé zijn. Er kan een andere methode uitgevoerd worden zoals trainingen en andere bijeenkomst locaties bezoeken zodat de respondenten de enquêtes gelijk in kunnen vullen. Hierdoor kunnen benodigde gegevens sneller verzameld kunnen worden.

7.3 Enquêtes en interviews

De online enquête bevatte relatief veel vragen. Wel waren de vragen in de vorm van stellingen gesteld zodat de respondenten snel een antwoord op de vraag konden geven. Er is gemerkt dat niet alle sporters alle vragen in konden vullen omdat deze niet van toepassing waren. De enquête bevatte wel een optie neutraal, maar in het vervolg zou er een niet van toepassing antwoord bij moeten staan zodat hier ook naar gekeken kan worden. Zoals al eerder benoemd zijn algemene vragen zoals geslacht, leeftijd en sport buiten beschouwing gelaten omdat deze binnen dit onderzoek niet relevant waren.

Verder zijn de interviews gebaseerd op de operationaliseringstabel die voortgekomen is uit de literatuur. Deze zijn afgenomen bij drie trainers van Aleco. Er is voor de interviews gekozen om algemene trainers te interviewen. Zij hebben dagelijks te maken met alle vier de componenten van sporttalentbegeleiding. Door tijdgebrek is er geen mogelijkheid geweest om voor elke component een specifieke begeleider te interviewen. Dit zou in vervolgonderzoek wel gedaan kunnen worden. Dan kan een verdiepend onderzoek uitgevoerd worden per component, om er achter te komen waar de begeleiding correct is, waar deze in verbeterd kan worden en op welke manieren.

7.4 Onderzoeksmethodiek

Voor het onderzoek is gebruik gemaakt van twee verschillende onderzoeksmethoden: kwalitatief onderzoek en kwantitatief onderzoek. Verder zijn er twee verschillende meetinstrumenten gebruikt: enquête en semi-gestructureerde interviews. Deze combinatie is gemaakt omdat er zo vanuit twee kanten naar de kwaliteit van begeleiding gekeken kan worden en de invulling van beide kanten zichtbaar wordt.

Om de kwaliteit van de begeleiding per component te beoordelen is er gekozen voor een 7-punts likertschaal. Bij het gebruik van deze schaal is de respondenten gevraagd om een positieve of negatieve beoordeling te geven op een stelling. In de positieve of negatieve beoordeling hadden de respondenten ook nog de keus om de mate hierin aan te geven. Verder bevatte de enquête ook nog een neutrale antwoordkeuze waar verder niets mee gedaan is.

Door uitslagen van de interviews te koppelen aan de uitslagen van de enquêtes worden er resultaten bevestigd en er komen nieuwe standpunten naar boven.

Hierdoor worden bevindingen over de begeleiding getoetst en vergeleken zodat de beste resultaten naar boven komen waar het Talentencentrum op kan inspelen door de begeleiding aan te passen aan de wensen en behoeften van de sporttalenten.

7.5 Mogelijkheden voor vervolgonderzoek

Binnen dit onderzoek is vooral aandacht geschonken aan de begeleiding van een sporter. De vier belangrijkste componenten van deze begeleiding zijn uitgebreid onderzocht, maar hierin is geen onderscheidt gemaakt in geslacht, niveau of soort sport. Dit zou in vervolgonderzoek verder onderzocht en uitgewerkt kunnen worden.

Daarnaast zijn de bevindingen van dit onderzoek gebruikt om advies te geven aan het Talentencentrum om de begeleiding rondom een sporttalent zo goed mogelijk te maken. Maar niet alleen begeleiding is het punt waarin Zeeland te kort schiet waardoor er minder sporters uit Zeeland doorbreken. Dit hangt samen met veel meer aspecten zoals de decentrale ligging die ook in een vervolgonderzoek onderzocht kan worden.

7.6 Reflectie op het onderzoek

In eerste instantie was het idee om de invulling van begeleiding van sporttalenten uit Zeeland weer te geven. Al snel bleek dat dit niet aangaf waarom er zo weinig sporters uit Zeeland doorbreken. Hierdoor is de keuze gemaakt om de onderzoeksvraag aan te passen zodat de kwaliteit van de begeleiding getoetst werd. Dit was beter omdat er meerdere antwoorden zijn op de probleemstelling en als door middel van dit onderzoek erachter gekomen kon waar het in de begeleiding aan schort zou dit al een stuk van de probleemstelling oplossen.

Het onderzoeksvoorstel was niet in één keer correct. Hier zijn nog aanpassingen aan gedaan zodat de aanleiding, probleemstelling en theoretisch kader strakker werden. Nadat deze met een voldoende was beoordeeld stond al een stuk van het onderzoek. Dit bleek tegen te vallen omdat het gehele theoretische kader nogmaals aangepast diende te worden. In het begin was dit erg lastig, aangezien bij didactiek weinig artikelen gevonden werden. Maar de artikelen van Van Beek (2011, 2012, 2013) hielpen een heel eind te komen en mede hierdoor is het theoretische kader een duidelijke uiteenzetting van de componenten geworden.

Het opzetten van de enquête was in het begin erg lastig. Nadat er een duidelijke operationaliseringstabel was gemaakt ging dit een stuk gemakkelijker. Er is gekozen voor stellingen in de enquête zodat deze later gemakkelijker verwerkt konden worden. De resultaten uitwerken en analyseren was een leuk en interessant onderdeel. De analyses zijn via SPSS uitgedraaid, dit was iets nieuws maar erg overzichtelijk. De resultaten stonden door middel van deze tabellen en grafieken vrij snel op papier. De interviews gingen goed.

Deze zijn snel achter elkaar gehouden alleen het uittypen viel tegen. Het lastigste was het precies typen van wat de trainers zeiden ondanks dat dit soms raar op papier stond.

Het discussiegedeelte was een moeilijk gedeelte. In het onderzoek zijn enkele zaken naar voren gekomen die hierin verwerkt zijn, maar de opzet van dit hoofdstuk was erg lastig. Wel was het fijn om te benoemen wat eventuele discussies veroorzaakten om duidelijkheid te scheppen.

Bronnenlijst

Allesovermarktonderzoek. (2015). AOM Steekproefcalculator. Verkregen op 29 januari, 2016, van <http://www.allesovermarktonderzoek.nl/steekproef-algemeen/steekproefcalculator#Depopulairstesteekproefcalculatorvannederland>

Baarda, B. (2009). Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers bv.

De Baat, P. & Heijboer, M. & Van Eijck, C. & De Baat, C. (2005). Medische begeleiding in de sport, in het bijzonder in de voetbalsport. Nederlandse Tijdschrift Tandheelkunde (112) : p. 130-135.

Beek, P. (2011a). Nieuwe, praktische relevante inzichten in techniektrainingen. Motorisch leren: het belang van contextuele interferentie. Sportgericht (5): p. 2-6.

Beek, P. (2011b). Nieuwe, praktische relevante inzichten in techniektrainingen. Motorisch leren: het belang van een externe focus van aandacht. Sportgericht (3): p. 2-5.

Beek, P. (2011c). Nieuwe, praktische relevante inzichten in techniektrainingen. Motorisch leren: het belang van impliciete kennisopbouw. Sportgericht (4): p. 12-16.

Beek, P. (2011d). Nieuwe, praktische relevante inzichten in techniektrainingen. Motorisch leren: het belang van random variaties in de uitvoering. Sportgericht (6): p. 30-35.

Beek, P. (2011e). Nieuwe, praktische relevante inzichten in techniektrainingen. Motorisch leren: uitgangspunten en overwegingen. Sportgericht (1): p. 8-11.

Beek, P. (2012a). Nieuwe, praktische relevante inzichten in techniektrainingen. Motorisch leren: het belang van observeren en nadoen. Sportgericht (4): p. 6-11.

Beek, P. (2012b). Nieuwe, praktische relevante inzichten in techniektrainingen. Motorisch leren: oefening in combinatie met slapen baart kunst. Sportgericht (3): p. 2-6.

Beek, P. (2013). Nieuwe, praktische relevante inzichten in techniektrainingen. Motorisch leren: het belang van zelfsturing. Sportgericht (2): p. 12-16.

Bool, K. (2016). Talentherkenning. Verkregen op 26 januari, 2016, van <http://www.nocnsf.nl/cms/showpage.aspx?id=3816>

Bool, K. (z.d). Topsport leefstijl coaching. Verkregen op 28 januari, 2016, van <http://www.nocnsf.nl/cms/showpage.aspx?id=4926>

Van Bottenburg, M. (2009). Op jacht naar goud. Het topsportklimaat in Nederland, 1998-2008. Uitgeverij: Arko Sports Med

Van Bottenburg, M. (2010). Levensloop van topsporters: van pril talent tot oud-topsporter. Uitgeverij: Arko Sports Med

Van Bottenburg, M. & Elling, A. & Hover, P. & Brinkhof, S. & Romijn, D. (2012). De maatschappelijke betekenis van topsport. Uitgeverij: Arko Sports Media, Nieuwegein

Broeke, I. (2010). Waarom Zeeland achterloopt op het gebied van topsport. Verkregen op 27 januari, 2016, van <http://talentsupportpt.blogspot.nl/2010/12/waarom-zeeland-achterloopt-op-het.html>

Buijserd, P. (2011). Why we succeed. Verkregen op 31 januari 2016. <http://www.google.nl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&sqi=2&ved=0ahUKEwimntryzLvNAhUs-K8AKHeA9CjkQFggoMAE&url=http%3A%2F%2Fdspace.library.uu.nl%2Fbitstream%2Fhandle%2F1874%2F206461%2FMasterthesis%2520Buijserd%2C%2520RB-3452328.pdf%3Fsequence%3D1&usg=AFQjCNEVcWkn9YJ-ItybV2bhui2Hgy3Q&bvm=bv.125221236,d.ZGg>

Buisman, A. (2005). Opvoeding in en door sport? Verkregen op 12 januari, 2016, van <http://dspace.library.uu.nl/handle/1874/187549>

Coach, N. (2006). Talentontwikkeling: de mentale coach kijkt mee. Verkregen op 15 december, 2015, van <http://www.nlcoach.nl/kenniscentrum/talentontwikkeling/talentontwikkeling-de-mentaal-coach-kijkt-mee/>

Collard, D. (2014/2015). Sport, bewegen en gezondheid. Verkregen op 17 december, 2015, van http://www.google.nl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0ahUKEwiq0tH3zbvNAhW-KLsAKHelBAWcQFggsMAM&url=http%3A%2F%2Fwww.mulierinstituut.nl%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F11%2FSS_jaarboek_2014-2015-H9-Gezondheid.pdf&usg=AFQjCNF9u7k11XAwowjVkjdTJe4yzQ0oVQ

Van Deursen, C. & Koenders, P. (2007). Een gezonde leefstijl geeft een lager verzuim. Economische Statistische Berichten, 92(4515), 468-470.

dietcetera. (z.d). psyche en gedrag. Verkregen op 28 januari 2016, van <https://www.dietcetera.nl/ziekten-en-aandoeningen/psyche-en-gedrag>

Dool, A. T.-R. (2014). Rapportage Sport. Verkregen op 29 oktober, 2015, van file:///C:/Users/Yenca/Downloads/Rapportage%20sport%202014_H13.pdf

Duijn, J. v. (2008). Investeren in topsport. Verkregen op 26 januari, 2016, van http://www.telegraaf.nl/dft/goeroes/jaapvanduijn/20654235/___Investeren_in_topsport___.html

Elferink-Gemser, M. T. (2013). Olympia bestaat grenzen verleggen voor sporttalent. Verkregen op 26 januari, 2016, van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=2416&m=1422883127&action=file.download>

Elling, A. (2014). De kwetsbare balans. Verkregen op 28 januari, 2016, van <https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=3586&m=1422883351&action=file.download>

Ensie. (2011). Didactisch. Verkregen op 28 januari, 2016, van <https://www.ensie.nl/redactie-ensie/didactisch>

Ensie. (2015). Topsport. Verkregen op 28 januari, 2016, van <https://www.ensie.nl/redactie-ensie/topsport>

Etten, E. v. (z.d). Sportdietist. Verkregen op 28 januari, 2016, van <http://www.esthervanetten.nl/sportdietist.html>

Francke, J. (2013). Sportgeschiedenis Zeeland. Verkregen op 27 januari, 2016, van <http://encyclopedie-vanzeeland.nl/Sport>

Gelderland, T. (2015). Mentale begeleiding. Verkregen op 15 december, 2015, van <http://www.topsport-gelderland.nl/mentale-begeleiding/>

Gemeenten, V. S. (2010). NL Sportland. Verkregen op 26 januari, 2016, van <http://www.sportknowhowxl.nl/files/NLSportlandVisiedocument.pdf>

Giesbers, H. (2014). Nationaal kompas. Verkregen op 27 januari, 2016, van <http://www.nationaalkompas.nl/bevolking/zijn-er-in-nederland-verschillen-naar-regio/>

Jolles. (2013). Ouder en coach zijn essentieel voor ontplooiing van het sporttalent. Verkregen op 28 januari, 2016, van <http://www.jellejolles.nl/de-rol-van-de-omgeving-is-essentieel-bij-talentontwikkeling/>

Koenders, P. (2007). In de ban van preventie. Tijdschrift voor bedrijfs- en verzekeringsgeneeskunde. 15(6), p. 250-253.

KNHS. (2015). Rabo KNHS Trainersplatform. Verkregen op 28 januari, 2016, van <https://www.knhs.nl/wedstrijden/rabo-talentenplan/trainersplatform/>

KNOW. (2013). Invulling voor talentontwikkeling. Verkregen op 14 december, 2015, van <http://www.leraar24.nl/dossier/5059/invulling-voor-talentontwikkeling#tab=0>

KNVB, S. (2015). Sportfysiotherapie. Verkregen op 16 december, 2015, van <http://www.smcknvb.nl/smc-diensten/sportfysiotherapie>

Loghum, B. S. (1998). Handboek kinderen en adolescenten. Verkregen op 26 januari, 2016, van http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-313-8644-4_146#page-1

Maartenskliniek. (2003). Sport-, spel- en bewegingsactiviteiten voor revalidanten. Verkregen op 28 januari, 2016, van <https://www.maartenskliniek.nl/nieuws/archief/revalidatie/1937069/>

Maastricht, G. (2013). Meer bewegen. Verkregen op 28 januari, 2016, van file:///C:/Users/Yenca/Downloads/Maastricht_Sportnota_2020.pdf

De Martelaer, K. & De Rycke, J. (2014). Ethisch verantwoord begeleiden van de (jeugd) sporter en het stimuleren van prosociaal gedrag. Verkregen op 20 april, 2016. <http://docplayer.nl/11133322-Ethisch-verantwoord-begeleiden-van-de-jeugd-sporter-en-het-stimuleren-van-prosociaal-gedrag.html>

Merwe, J. v. (2013). Lifestyle levensverwachting kwaliteit van leven. Verkregen op 25 november, 2015, van http://www.van-de-merwe.eu/Sjogren/ppt/NVSP_2013.pdf

NSF, N. (z.d.). Topsport. Verkregen op 26 januari, 2016, van <http://www.nocnsf.nl/topsport>

Profysic. (z.d.). Topsportbegeleiding. Verkregen op 28 januari, 2016, van <http://www.profysic.nl/topsport-begeleiding>

Saunders, M., Lewis, P., Thornhill, A., Booij, M & Verckens, J. (2011). Methoden en technieken van onderzoek. Amsterdam: Pearson Education Benelux.

Speet B, & Bakker, F (2003). Topsport assessment mentale vaardigheden. Sportpsychologie Bulletin (14): p. 42-46.

Sportservicedesk. (z.d.). Sportzorg. Verkregen op 28 januari, 2016, van <http://www.sportservicedesk.nl/uploads/files/pdf/Sport%20en%20Gezondheid/Sportzorg.pdf>

Steenbergen, J. & Tamboer, J. (1998). Ethics and the double character of sport: an attempt to systematize discussion of the ethics of sport. Verkregen op 30 januari, 2016, van https://books.google.nl/books?hl=nl&lr=&id=KiUBSZ81S_YC&oi=fnd&pg=PA35&dq=tamboer+en+steenbergen+1998&ots=TPjRKPlp5&sig=gqJh8PlrGIUtD4kZlkGr8DdVlgs#v=onepage&q=tamboer%20en%20steenbergen%201998&f=false

Topsportnoord. (z.d.). Wat doet een sportpsycholoog/ mentaal trainer? Verkregen op 28 januari, 2016, van <http://www.topsportnoord.nl/toplink/wat-doet-een-sportpsycholoog-mentaal-trainer/>

Tubbing, L. (2015). Hoe interviews te coderen. Verkregen op 30 april, 2016, van afstudeerconsultant: <http://deafstudeerconsultant.nl/hoe-interviews-te-coderen/>

Vanhee, P. (2007). Betere sportprestaties met een aangepaste voeding. Verkregen op 20 april, 2016, van Nutrinenews juni: <http://spulgoed.nl/wp-content/uploads/2013/11/Betere-prestaties-door-betere-voeding-2007-absolute-aanrader.pdf>

Visions, A. S. (2015). Aleco Sport Visions. Verkregen op 1 december, 2015, van <http://www.alecosportvisions.nl/>

Van Vliet, R. (2014). Zeeland heeft minste topsporters van alle provincies. Verkregen op 4 december, 2015, van <http://www.pzc.nl/sport/zeeuwse-sport/zeeland-heeft-minste-topsporters-van-alle-provincies-1.4266849>

Van Vliet, R. (2015). Olympische netwerk gaat duurzaam investeren. Verkregen op 22 november, 2015, van <http://www.pzc.nl/sport/zeeuwse-sport/olympisch-netwerk-zeeland-gaat-duurzaam-investeren-1.5042480>

Vroemen, G. (2015). Herstellen na wedstrijden/trainingen. Verkregen op 16 december, 2015, van <http://www.sportzorg.nl/sporttakken/wielrennen/herstellen-na-trainingen-wedstrijden>

VSPN. (2015). Mentale begeleiding. Verkregen op 15 december, 2015, van <http://www.topsportoverijssel-regiozwolle.nl/6/Topsport-Overijssel/Faciliteiten/Mentale-begeleiding.html>

Wouw, A. v. (1998). Mentale training en begeleiding in de Nederlandse topsport. Verkregen op 29 oktober, 2015, van <http://www.afkevandewouw.nl/pub1.pdf>

Van der Zweep, C. & Bakker, F. (2012). Talentontwikkeling: Het LTAD-model: een stap vooruit of achteruit in de begeleiding van jonge sporters? Verkregen op 20 april, 2016. Van: <http://dare.ubvu.vu.nl/bitstream/handle/1871/49624/2012%20Zweep%20%26%20Bakker%20Sps%20Bulletin.pdf?sequence=1>

Bijlagen

Bijlage 1: Organogram Aleco Sport Visions/Talentencentrum Zuidwest Nederland

Bijlage 2: Tijdsplanning

Bijlage 3: Formules en bijbehorende berekeningen

Bijlage 4: Enquête

Bijlage 5: Operationaliseringstabel

Bijlage 6: SPSS-Codeboek

Bijlage 7: Gemiddelde scores per component

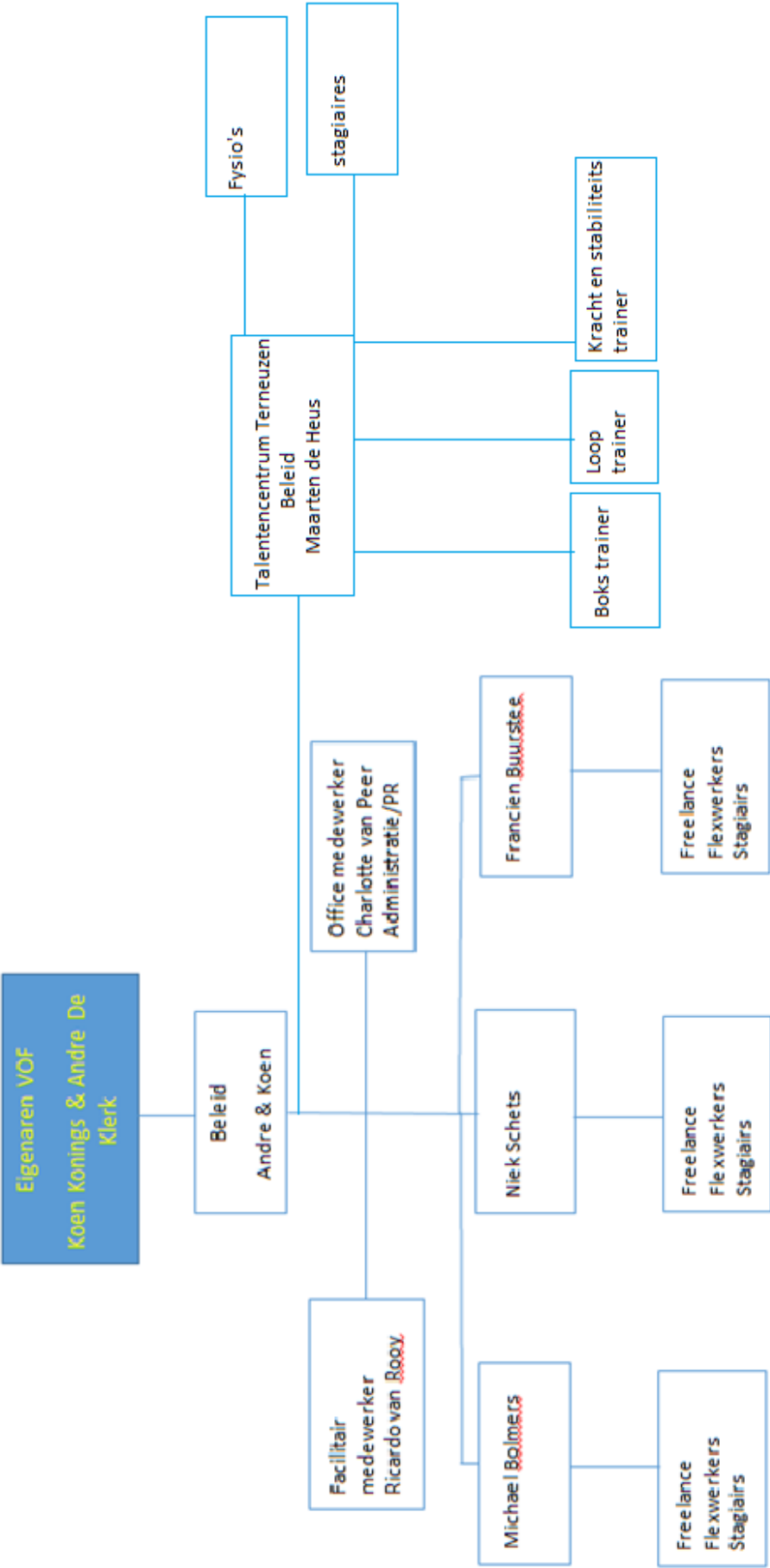
Bijlage 8: Frequentietabellen resultaten sporttalenten Zeeland

Bijlage 9: Grafiekvermelding vragen enquête

Bijlage 10: Cronbach's Alpha tabellen

Bijlage 11: Interviews

Bijlage 1: Organogram Stagebedrijf



Bijlage 2: Tijdsplanning

Mijlpalen planning Onderzoeksstage Talentencentrum Zuidwest Nederland

Datum	Mijlpaal
4-jan-16	Inleveren onderzoeksvoorstel
15-feb-16	Starten met onderzoeksstage
26-feb-16	Alle informatie verzameld voor interviews
4-mrt-16	Interview opzet en vragen klaar
18-mrt-16	Minimaal 2 interviews afgenomen
8-apr-16	Alle interviews afgenomen
18-mei-16	Alle interviews uitgewerkt
23-mei-16	Alle resultaten uitwerken en verwerken
25-mei-16	Aanbevelingen en conclusies uitgewerkt
27-mei-16	Laatste stage dag + laatste aanpassingen
1-jun-16	Inleveren afstudeerscriptie
21-jun-16	Afstudeerpresentatie

Detail planning Onderzoeksstage Talentencentrum Zuidwest Nederland

Week	Datum	Taken
1	15 Feb - 21 Feb	Informatie verzamelen voor interviews Topics maken voor interviews + afspraken
2	22 Feb - 28 Feb	Informatie verzamelen voor interviews Afspraken maken voor interviews
3	29 Feb - 6 Maa	Laatste voorbereidingen aan interviews Eerste interview afnemen Afspraken maken voor interviews
5	14 Maa - 20 Maa	Minimaal 2 interviews afnemen Afspraken maken voor interviews Vorbereidingen enquêtes
6	21 Maa - 27 Maa	Verbeteringen verslag aanpassen
7	28 Maa - 3 Apr	Alle interviews afgenomen interviews uittypen Enquête vragen opstellen
10	18 Apr - 24 Apr	Verbeteringen verslag aanpassen
11	25 Apr - 1 Mei	Enquêtes verzenden naar respondenten Interviews uittypen
12	2 Mei - 8 Mei	Reminder enquête versturen Resultaten verwerken
13	9 Mei - 15 Mei	Laatste reminder enquête versturen
14	16 Mei - 22 Mei	Resultaten verwerken via SPSS Resultaten in verslag verwerken Resultaten interviews en enquêtes vergelijken Discussie uitwerken
15	23 Mei - 29 Mei	Aanbevelingen en conclusie uitwerken Samenvatting + voorwoord schrijven

Bijlagen 3: Formules en bijhorende berekeningen

Formule 1

Formule om de steekproef voor een eindige populatie te berekenen:

$$n \geq \frac{N \times z^2 \times p(1-p)}{z^2 \times p(1-p) + (N-1) \times F^2}$$

n = het aantal benodigde respondenten.

z = de standaardafwijking bij een bepaald betrouwbaarheidspercentage (1,96 bij betrouwbaarheidspercentage van 95%).

N = de grootte van de populatie.

p = de kans dat iemand een bepaald antwoord geeft (50% wat vertaald wordt naar 0,50).

F = de toegekende foutmarge (5% wat vertaald wordt naar 0,05).

De berekening ziet er als volgt uit:

$$n \geq \frac{80 \times 1,96^2 \times 0,50(1-0,50)}{1,96^2 \times 0,50(1-0,50) + (80-1) \times 0,05^2}$$

De minimale steekproefgrootte bedraagt n= 67. Dat betekent dat er minimaal 67 enquêtes ingevuld moeten worden voordat de steekproef betrouwbaar is.

Formule 2

Formule voor het recoderen van enquêteschalen:

Berekening van 6 puntenschaal naar 7 puntenschaal

$$X = (7-1) * x - 1 / (6-1) + 1$$

$$X = 6 * (x-1) / 5 + 1$$

$$X = (6/5) * x - (6/5) + 1$$

$$X = 1,2 * x - 0,2$$

$$X = 1 \quad X = 1$$

$$X = 2 \quad X = 2,2$$

$$X = 3 \quad X = 3,4$$

$$X = 4 \quad X = 4,6$$

$$X = 5 \quad X = 5,8$$

$$X = 6 \quad X = 7$$

Berekening van 10 puntenschaal naar 7 puntenschaal

$$X = (7-1) * x - 1 / (10-1) + 1$$

$$X = 6 * (x-1) / 9 + 1$$

$$X = (6/9) * x - (6/9) + 1$$

$$X = 0,67 * x + 0,33$$

$$X = 1 \quad X = 1 \quad X = 6 \quad X = 4,35$$

$$X = 2 \quad X = 2,2 \quad X = 7 \quad X = 5,02$$

$$X = 3 \quad X = 3,4 \quad X = 8 \quad X = 5,69$$

$$X = 4 \quad X = 4,6 \quad X = 9 \quad X = 6,36$$

$$X = 5 \quad X = 5,8 \quad X = 10 \quad X = 7$$

Bijlage 4: Enquête

In deze bijlage is de enquête opgenomen die uitgezet is richting de respondenten. Tevens is hieronder de introductiemail geplaatst.

Beste sporttalent,

Allereerst wil ik u hartelijk danken voor uw deelname aan dit onderzoek. Ik ben een vierdejaarsstudent in de richting Sport- & Bewegingseducatie aan de Hogeschool Zeeland. Voor mijn afstuderen doe ik onderzoek naar de beste begeleiding voor toekomstige topsporters uit Zeeland.

Het doel van mijn onderzoek is om inzicht te krijgen in de wensen en behoeftes van topsporters met betrekking op begeleiding, om deze begeleiding zo goed mogelijk in te richten en toekomstige talenten optimaal voor te bereiden op de overstap naar training vanuit de bond.

Het onderzoek zal ongeveer 5 minuten van uw tijd in beslag nemen. Er zal betrouwbaar met uw gegevens worden omgegaan en de resultaten worden geheel anoniem verwerkt.

Mocht u nog vragen of opmerkingen hebben over het onderzoek, neem dan contact met mij op via sips0001@hz.nl

Nogmaals hartelijk dank voor uw deelname aan dit onderzoek.

Met vriendelijke groet,
Yenca Sips

Didactiek Motorisch leren

	Compleet mee oneens	mee oneens	een beetje mee oneens	Neutraal	een beetje mee eens	mee eens	Compleet mee eens.
Mijn succes berust zowel op talent als begeleiding	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wat ik in een training bij een bepaalde situatie leer, kan ik ook toepassen tijdens andere situaties	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oefeningen die ik uitvoer leiden tot prestatieverbetering op langtermijn, tijdens de trainingen is niet altijd verbetering zichtbaar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Een leermethode is afhankelijk van jou als sporter, jouw trainer en de omgeving	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Didactiek met focus op feedback

	Compleet mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Neutraal	Een beetje mee eens	Mee eens	Compleet mee eens.
Ik maak gebruik van de feedback momenten die ik krijg (veel of weinig)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vraag zelf vaak feedback aan mijn begeleider	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn begeleider of coach zegt mij regelmatig op de juiste weg bezig te zijn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn trainer of coach probeert er voor te zorgen dat ik mij op mijn gemak voel tijdens trainingen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De instructies van mijn trainer en coach motiveren mij	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Externe focus (gericht op effect van de beweging op de omgeving) is bij mij effectiever bij het uitvoeren en leren van bewegingen dan interne focus (gericht op uitvoering van de beweging)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn trainer richt zich met zijn instructies en feedback vooral op interne focus	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn trainer of coach refereert tijdens het feedback moment naar eerdere ervaringen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Wanneer mijn trainer of coach mij feedback geeft is deze gericht op:

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak	Bijna altijd
Verbeterpunten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uitvoering van de oefening	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Succesvolle elementen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Resultaat van de oefening	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Trainingen

	Compleet mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Neutraal	Een beetje mee eens	Mee eens	Compleet mee eens
Impliciet leren (op gevoel) heeft mijn voorkeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Expliciet leren (op feiten en regels gebaseerd) heeft mijn voorkeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tijdens de trainingen wordt aandacht besteed aan onder druk presteren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn trainer of coach demonstreert de oefeningen tijdens een training	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oefeningen worden vaak herhaald	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oefeningen worden toegelicht door filmpjes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn trainingen zijn het effectiefst wanneer ik met concurrenten train	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tijdens mijn trainingen leer ik Traditioneel (op een algemene of standaard manier)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tijdens mijn trainingen leer ik diverentieel (nieuwe dingen aanleren doormiddel van variatie)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Om variatie in mijn training aan te brengen, krijg ik meerdere opdrachten tijdens een training	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Om variatie in mijn training aan te brengen, train ik in verschillende omgevingen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De training wordt geheel aangepast aan mij en de status die ik op dat moment heb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jouw trainer zorgt ervoor dat de trainingen uitdagend blijven door variatie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Zelfsturing

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak	Bijna altijd
Ik heb veel zelfdiscipline	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik richt mijn training zelf in	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik mag zelf bepalen welke hulpmiddelen ik gebruik zoals, mikpunten, een hartslagmeter etc.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik mag zelf weten wanneer deze hulpmiddelen ingezet worden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik bepaal zelf het einde van mijn training wanneer ik denk dat ik voldoende geoefend heb	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ik geef mijn begeleiding op het gebied van didactiek (manier waarop ik training krijg en mij dingen aangeleerd wordt) het cijfer en leg achter het cijfer uit waarom:

☐	1	
☐	2	
☐	3	
☐	4	
☐	5	
☐	6	
☐	7	
☐	8	
☐	9	
☐	10	

Leefstijl

	Compleet mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Neutraal	Een beetje mee eens	Mee eens	Compleet mee eens
Voeding is van belang bij topsport	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik volg een sportdieet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jouw omgeving (ouders, gastouders) is meegenomen in je voedingsadvisering	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Om een zo goed mogelijk idee te krijgen van mijn voedingspatroon heb ik eerst een voedingsanalyse gehad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik word begeleidt door een sportdiëtist	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik vind begeleiding op het gebied van voeding belangrijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gezond eten is iets wat bij mijn routine hoort	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik eet ook wel is iets ongezonds	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik drink genoeg water	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Slaap is erg belangrijk voor een topsporter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb een planning met betrekking tot slapen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik slaap minimaal 6 uur per nacht	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Na visuele training (trainen door te kijken naar jouw sport) komt een slaapmoment	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Na fysieke training komt een slaapmoment	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn trainingsschema bevat overdag ook een dutje van 60 tot 90 minuten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ik geef mijn begeleiding op het gebied van leefstijl het cijfer:

Omdat,

☐	1	
☐	2	
☐	3	
☐	4	
☐	5	
☐	6	
☐	7	
☐	8	
☐	9	
☐	10	

Mentale begeleiding

	Compleet mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Neutraal	Een beetje mee eens	Mee eens	Compleet mee eens
Ik ga geregeld naar een mental coach die mij mentaal begeleidt richting wedstrijden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik ben goed coachbaar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik weet mijn toekomstdoelen goed te formuleren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik stel dagelijks(e) trainingsdoelen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik plan een aantal vaste dingen om te doen VOOR een wedstrijd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik plan een aantal vaste dingen om te doen TIJDENS een wedstrijd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik motiveer mezelf om te trainen door middel van zelfspraak (jezelf in je hoofd toespreken)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn zelfspraak tijdens wedstrijden is negatief	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn zelfspraak tijdens wedstrijden is positief	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Als ik naar een mental coach ga werken we aan:

	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak	Bijna altijd
Handelen met zelfvertrouwen, ook in moeilijke sportsituaties	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beelden in mijn hoofd te veranderen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mezelf oppeppen voor een wedstrijd wanneer ik in een dipje zit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Het geloven in mijzelf dat ik individuele capaciteiten/kwaliteiten heb om mijn doelen te bereiken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Een hele wedstrijd gefocust blijven	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Concentreren tijdens bepaalde trainingssituaties	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Onverwachte gebeurtenis uit mijn hoofd te krijgen tijdens een wedstrijd	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ik geef mijn begeleiding op Mentaal gebied het cijfer:
Omdat,

☐	1	
☐	2	
☐	3	
☐	4	
☐	5	
☐	6	
☐	7	
☐	8	
☐	9	
☐	10	

Medische begeleiding

	Compleet mee oneens	Mee oneens	Een beetje mee oneens	Neutraal	Een beetje mee eens	Mee eens	Compleet mee eens
Medische begeleiding is belangrijk in mijn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ontwikkeling tot topsporter							
Medische begeleiding is alleen nodig bij blessures	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn medische begeleiding is goed	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik krijg gestructureerd medische begeleiding	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb al eens last gehad van een blessure, ze hebben mij hier goed in begeleidt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn trainings- en wedstrijdschema is in balans	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ik heb een vaste sporttherapeut	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voor mijn fysieke fitheid is het belangrijk dat mijn uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie in balans zijn.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Blessuresymptomen worden tijdig herkend	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Blessuresymptomen worden preventief goed behandeld	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn belasting en belastbaarheid is goed in balans	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mijn inspanning en herstel zijn optimaal afgestemd om een goed trainingseffect te bereiken	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ik geef mijn begeleiding op Medisch gebied een:
Omdat,

☐	1	
☐	2	
☐	3	
☐	4	
☐	5	
☐	6	
☐	7	
☐	8	
☐	9	
☐	10	

Bijlage 5: Operationaliseringstabel

Variabele	Kenmerk	Enquête vraag	Nummer	Meting	Code
Didactische begeleiding	Succes	Succes berust op talent en begeleiding	1a	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac1
Didactische begeleiding	Situaties	Situaties uit trainingen ook toepasbaar in andere situaties	1b	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac2
Didactische begeleiding	Langtermijn	Prestatieverbetering zichtbaar op langtermijn	1c	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac3
Didactische begeleiding	Leermethode	Leermethode afhankelijk van sporter, trainer en omgeving	1d	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac4
Didactische begeleiding	Feedback	Sporter maakt gebruik van de feedback	2a	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac5
Didactische begeleiding	Feedback	Sporter vraagt zelffeedback	2b	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac6
Didactische begeleiding	Feedback	Complimenten van de trainer	2c	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac7
Didactische begeleiding	Feedback	Trainer of coach probeert de sporter op zijn gemak te laten voelen	2d	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac8
Didactische begeleiding	Feedback	De instructies van trainer en coach zijn motiverend	2e	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac9
Didactische begeleiding	Interne en externe focus	Externe focus is effectiever dan interne focus	2f	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac10
Didactische begeleiding	Interne focus	Trainer of coach richt zich vooral op interne focus	2g	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac11
Didactische begeleiding	Feedback	Refereren naar eerdere ervaringen tijdens feedback moment	2h	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac12
Didactische begeleiding	Feedback	Verbeterpunten	3a	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Didac13
Didactische begeleiding	Feedback	Uitvoering van de oefening	3b	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Didac14
Didactische begeleiding	Feedback	Succesvolle elementen	3c	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Didac15
Didactische begeleiding	Feedback	Resultaat van de oefening	3d	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Didac16
Didactische begeleiding	Impliciet en expliciet leren	Voorkeur voor impliciet (op gevoel) leren	4a	Oneven Likert-schaal,	Didac17

				7 puntenschaal	
Didactische begeleiding	Impliciet en expliciet leren	Voorkeur voor expliciet (op feiten gebaseerd) leren	4b	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac18
Didactische begeleiding	Impliciet en expliciet leren	Aandacht besteed aan onder druk presteren	4c	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac19
Didactische begeleiding	Observeren en nadoen	Oefeningen worden gedemonstreerd	4d	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac20
Didactische begeleiding	Observeren en nadoen	Oefeningen worden herhaald	4 E	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac21
Didactische begeleiding	Observeren en nadoen	Toelichting training door filmpjes	4f	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac22
Didactische begeleiding	Observeren en nadoen	Effectiefst trainen met concurrenten	4g	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac23
Didactische begeleiding	Traditioneel	Tijdens trainingen leer ik traditioneel	4h	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac24
Didactische begeleiding	Diverentieel	Tijdens trainingen leer ik diverentieel	4i	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac25
Didactische begeleiding	Variatie	Meerder opdrachten tijdens een training	4j	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac26
Didactische begeleiding	Variatie	Trainen in verschillende omgevingen	4k	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac27
Didactische begeleiding	Variatie	Trainingen worden aangepast aan een sporter en zijn status	4l	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac28
Didactische begeleiding	Variatie	Uitdagende trainingen door variatie	4m	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Didac29
Didactische begeleiding	Zelfsturing	Er is veel zelfdiscipline	5a	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Didac30
Didactische begeleiding	Zelfsturing	Sporter richt training zelf in	5b	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Didac31
Didactische begeleiding	Zelfsturing	Sporter bepaald zelf welke hulpmiddelen hij gebruikt	5c	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Didac32
Didactische begeleiding	Zelfsturing	Sporter mag zelf weten wanneer hulpmiddelen ingezet worden	5d	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Didac33
Didactische begeleiding	Zelfsturing	Sporter bepaald zelf einde van training	5 e	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Didac34
Didactische begeleiding	X	Cijfer begeleiding op gebied van didactiek	6	Matrix vraag, cijfer 1 tot en met 10	Didac35
Levensstijl	Voeding	Belang voeding topsport	7a	Oneven Likert-	Leven1

				schaal, 7 puntenschaal	
Levensstijl	Voeding	Sportdieet	7b	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven2
Levensstijl	Voeding	Omgeving is meegenomen in voedingsadvisering	7c	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven3
Levensstijl	Voeding	Voedingsanalyse gehad	7d	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven4
Levensstijl	Voeding	Begeleiding sportdiëtist	7 e	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven5
Levensstijl	Voeding	Begeleiding op gebied van voeding is belangrijk	7f	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven6
Levensstijl	Voeding	Gezond eten routine (genoeg groente en fruit)	7g	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven7
Levensstijl	Voeding	Ongezonder eten	7h	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven8
Levensstijl	Voeding	Sporter drinkt genoeg water (2 liter per dag)	7i	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven9
Levensstijl	Ontspanning	Slaap is belangrijk voor topsporter	7j	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven10
Levensstijl	Ontspanning	Sporter heeft een slaapplanning	7k	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven11
Levensstijl	Ontspanning	Minimaal 6 uur slaap per nacht	7l	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven12
Levensstijl	Ontspanning	Na visuele training een slaapmoment	7m	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven13
Levensstijl	Ontspanning	Na fysieke training slaapmoment	7n	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven14
Levensstijl	Ontspanning	Trainingsschema bevat ook dutjes van 60 tot 90 minuten	7o	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Leven15
Levensstijl	X	Cijfer begeleiding op gebied van levensstijl	8	Matrix vraag, cijfer 1 tot en met 10	Leven16
Mentale begeleiding	Coachbaar	Sporter gaat geregeld naar mentalcoach	9a	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Mental1
Mentale begeleiding	Coachbaar	Goed coachbaar	9b	Oneven Likert-schaal,	Mental2

				7 puntenschaal	
Mentale begeleiding	Doelen	Sporter kan toekomstdoelen formuleren	9c	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Mental3
Mentale begeleiding	Doelen	Dagelijkse trainingsdoelen opstellen	9d	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Mental4
Mentale begeleiding	Rituelen	Vaste dingen voor wedstrijd	9 e	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Mental5
Mentale begeleiding	Rituelen	Vaste dingen tijdens wedstrijd	9f	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Mental6
Mentale begeleiding	Zelfspraak	Motiveren door zelfspraak	9g	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Mental7
Mentale begeleiding	Zelfspraak	Zelfspraak is negatief	9h	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Mental8
Mentale begeleiding	Zelfspraak	Zelfspraak is positief	9i	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Mental9
Mentale begeleiding	Werken met mentalcoach	Handelen met zelfvertrouwen	10a	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Mental10
Mentale begeleiding	Werken met mentalcoach	Beelden in hoofd veranderen	10b	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Mental11
Mentale begeleiding	Werken met mentalcoach	Oppeppen sporter in dipje	10c	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Mental12
Mentale begeleiding	Werken met mentalcoach	Geloven in jezelf	10d	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Mental13
Mentale begeleiding	Werken met mentalcoach	Hele wedstrijd gefocust blijven	10 e	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Mental14
Mentale begeleiding	Werken met mentalcoach	Concentreren tijdens trainingssituaties	10f	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Mental15
Mentale begeleiding	Werken met mentalcoach	Onverwacht gebeurtenissen uit hoofd zetten	10g	Even Likert-schaal, 6 puntenschaal	Mental16
Mentale begeleiding	X	Cijfer op gebied van Mentale begeleiding	11	Matrix vraag, cijfer 1 tot en met 10	Mental17
Medische begeleiding	Belasting/ belastbaarheid	Medische begeleiding belangrijk voor sporter	12a	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Medisch1
Medische begeleiding	Blessures	Medische begeleiding is alleen nodig bij blessures	12b	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Medisch2
Medische begeleiding	Belasting/ belastbaarheid	Medische begeleiding is goed	12c	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Medisch3
Medische begeleiding	Belasting/ belastbaarheid	Sporter krijgt gestructureerd begeleiding	12d	Oneven Likert-schaal, 7 puntenschaal	Medisch4
Medische	Blessures	Goede begeleiding gehad bij	12 e	Oneven Likert-	Medisch5

begeleiding		blessure		schaal, 7 puntenschaal	
Medische begeleiding	Belasting/ belastbaarheid	Trainings-wedstrijdschema is goed in balans	12f	Oneven Likert- schaal, 7 puntenschaal	Medisch6
Medische begeleiding	Belasting/ belastbaarheid	Vaste sporttherapeut	12g	Oneven Likert- schaal, 7 puntenschaal	Medisch7
Medische begeleiding	Fysieke fitheid	Belangrijk dat uithoudingsvermogen, kracht, snelheid etc in balans zijn	12h	Oneven Likert- schaal, 7 puntenschaal	Medisch8
Medische begeleiding	Blessures	Blessuresymptomen worden tijdig herkend	12i	Oneven Likert- schaal, 7 puntenschaal	Medisch9
Medische begeleiding	Blessures	Blessuresymptomen worden preventief goed behandeld	12j	Oneven Likert- schaal, 7 puntenschaal	Medisch10
Medische begeleiding	Belasting/ belastbaarheid	Belasting/ belastbaarheid is goed in balans	12k	Oneven Likert- schaal, 7 puntenschaal	Medisch11
Medische begeleiding	Belasting/ belastbaarheid	Inspanning en herstel zij optimaal afgestemd voor een goed trainingseffect	12L	Oneven Likert- schaal, 7 puntenschaal	Medisch12
Medische begeleiding	X	Cijfer op gebied van Medische begeleiding	13	Matrix vraag, cijfer 1 tot en met 10	Medisch13

Bijlage 6:SPSS-Codeboek

Component: Didactische begeleiding

Vraag 1 t/m 4:

Motorisch leren

Compleet mee oneens	1
Mee oneens	2
Een beetje mee oneens	3
Neutraal	4
Een beetje mee eens	5
Mee eens	6
Compleet mee eens	7

Vraag 5 t/m 12:

Didactiek met focus op feedback

Compleet mee oneens	1
Mee oneens	2
Een beetje mee oneens	3
Neutraal	4
Een beetje mee eens	5
Mee eens	6
Compleet mee eens	7

Vraag 13 t/m 16:

Feedback trainer of coach

Nooit	1
Soms	2
Regelmatig	3
Vaak	4
Heel vaak	5
Bijna altijd	6

Vraag 17 t/m 29:

Trainingen

Compleet mee oneens	1
Mee oneens	2
Een beetje mee oneens	3
Neutraal	4
Een beetje mee eens	5
Mee eens	6
Compleet mee eens	7

Vraag 30 t/m 34:

Zelfsturing

Nooit	1
Soms	2
Regelmatig	3
Vaak	4
Heel vaak	5
Bijna altijd	6

Vraag 35:

Cijfer didactische begeleiding

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

Component: leefstijl begeleiding

Vraag 36 t/m 50:

Leefstijl

Compleet mee oneens	1
Mee oneens	2
Een beetje mee oneens	3
Neutraal	4
Een beetje mee eens	5
Mee eens	6
Compleet mee eens	7

Vraag 51:

Cijfer leefstijl begeleiding

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

Component: mentale begeleiding**Vraag 52 t/m 60:****Mentale begeleiding**

Compleet mee oneens	1
Mee oneens	2
Een beetje mee oneens	3
Neutraal	4
Een beetje mee eens	5
Mee eens	6
Compleet mee eens	7

Vraag 81:**Cijfer medische begeleiding**

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

Vraag 61 t/m 67:**Waar aan gewerkt wordt bij een mental coach**

Nooit	1
Soms	2
Regelmatig	3
Vaak	4
Heel vaak	5
Bijna altijd	6

Vraag 68:**Cijfer mentale begeleiding**

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

Component: medische begeleiding**Vraag 69 t/m 80:****Mentale begeleiding**

Compleet mee oneens	1
Mee oneens	2
Een beetje mee oneens	3
Neutraal	4
Een beetje mee eens	5
Mee eens	6
Compleet mee eens	7

Bijlage 7: Gemiddelde scores per component

Hieronder is een overzicht weergegeven van de gemiddelde scores van de sporttalenten uit de provincie Zeeland die opgenomen zijn in het Topsport Monitoring systeem van de provincie Zeeland op de vier componenten van begeleiding. De gemiddelde scores bevinden zich tussen de 3 en 6 van alle vragen per component samen. Verder zijn in de tabel de minimum en maximum score van de vragen samen te vinden.

Tabel 1: Gemiddelde score per component sporttalenten uit de provincie Zeeland

Waardedimensie	Aantal respondenten	Minimum score	Maximum score	Gemiddelde score
Didactische begeleiding	68 Sporttalenten	3,85	5,84	5,0645
Levensstijl begeleiding	68 Sporttalenten	3,13	6,29	4,6098
Mentale begeleiding	68 Sporttalenten	0	6,16	3,653
Medische begeleiding	68 Sporttalenten	0,44	6,85	4,9817

Bijlage 8: Frequentietabellen resultaten sporttalenten Zeeland

Per component

Statistics		
Didactischebegeleiding		
N	Valid	68
	Missing	0
Mean		5,0645
Median		5,0641
Mode		4,94 ^a
Minimum		3,85
Maximum		5,84
Sum		344,38

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics		
Levensstijlbegeleiding		
N	Valid	68
	Missing	0
Mean		4,6098
Median		4,5844
Mode		4,58
Minimum		3,13
Maximum		6,29
Sum		313,47

Statistics		
Mentalebegeleiding		
N	Valid	68
	Missing	0
Mean		3,6530
Median		3,7224
Mode		2,18 ^a
Minimum		,00
Maximum		6,16
Sum		248,41

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics		
Medischebegeleiding		
N	Valid	68
	Missing	0
Mean		4,9817
Median		5,1169
Mode		5,03 ^a
Minimum		,44
Maximum		6,85
Sum		338,75

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Total	68	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Ik maakt gebruik van de feedback die ik van mijn trainer of coach krijg

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Neutraal	5	7,4	7,4	7,4
	Een beetje mee eens	7	10,3	10,3	17,6
	Mee eens	37	54,4	54,4	72,1
	Compleet mee eens	19	27,9	27,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik vraag zelf regelmatig feedback

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Mee oneens	2	2,9	2,9	4,4
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	7,4
	Neutraal	4	5,9	5,9	13,2
	Een beetje mee eens	16	23,5	23,5	36,8
	Mee eens	42	61,8	61,8	98,5
	Compleet mee eens	1	1,5	1,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainer geeft regelmatig een compliment

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mee oneens	2	2,9	2,9	2,9
	Een beetje mee oneens	3	4,4	4,4	7,4
	Neutraal	3	4,4	4,4	11,8
	Een beetje mee eens	9	13,2	13,2	25,0
	Mee eens	40	58,8	58,8	83,8
	Compleet mee eens	11	16,2	16,2	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn Trainer of coach probeert mij op mijn gemak te laten voelen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mee oneens	1	1,5	1,5	1,5
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	4,4
	Neutraal	4	5,9	5,9	10,3
	Een beetje mee eens	12	17,6	17,6	27,9
	Mee eens	35	51,5	51,5	79,4
	Compleet mee eens	14	20,6	20,6	100,0

Total	68	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

De instructies van trainer en coach zijn motiverend

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mee oneens	1	1,5	1,5	1,5
	Neutraal	2	2,9	2,9	4,4
	Een beetje mee eens	2	2,9	2,9	7,4
	Mee eens	40	58,8	58,8	66,2
	Compleet mee eens	23	33,8	33,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Externe focus is effectiever dan interne focus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	1,5
	Mee oneens	5	7,4	7,4	8,8
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	11,8
	Neutraal	13	19,1	19,1	30,9
	Een beetje mee eens	13	19,1	19,1	50,0
	Mee eens	31	45,6	45,6	95,6
	Compleet mee eens	3	4,4	4,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainer of coach richt zich vooral op interne focus

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	1,5
	Mee oneens	20	29,4	29,4	30,9
	Een beetje mee oneens	3	4,4	4,4	35,3
	Neutraal	11	16,2	16,2	51,5
	Een beetje mee eens	19	27,9	27,9	79,4
	Mee eens	11	16,2	16,2	95,6
	Compleet mee eens	3	4,4	4,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Tijdens feedbackmomenten wordt gerefereerd naar eerdere ervaringen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mee oneens	2	2,9	2,9	2,9
	Neutraal	3	4,4	4,4	7,4
	Een beetje mee eens	9	13,2	13,2	20,6
	Mee eens	41	60,3	60,3	80,9

Compleet mee eens	13	19,1	19,1	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainer geeft feedback aan de hand van: Verbeterpunten

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	1	1,5	1,5	1,5
Soms	1	1,5	1,5	2,9
Regelmatig	5	7,4	7,4	10,3
Vaak	16	23,5	23,5	33,8
Heel vaak	29	42,6	42,6	76,5
Bijna altijd	16	23,5	23,5	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainer geeft feedback aan de hand van: Uitvoering van de oefening

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	1	1,5	1,5	1,5
Soms	5	7,4	7,4	8,8
Regelmatig	4	5,9	5,9	14,7
Vaak	23	33,8	33,8	48,5
Heel vaak	25	36,8	36,8	85,3
Bijna altijd	10	14,7	14,7	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainer geeft feedback aan de hand van: Succesvolle elementen

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	1	1,5	1,5	1,5
Soms	10	14,7	14,7	16,2
Regelmatig	9	13,2	13,2	29,4
Vaak	20	29,4	29,4	58,8
Heel vaak	24	35,3	35,3	94,1
Bijna altijd	4	5,9	5,9	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainer geeft feedback aan de hand van: Resultaat van de oefening

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	1	1,5	1,5	1,5
Soms	4	5,9	5,9	7,4
Regelmatig	10	14,7	14,7	22,1
Vaak	20	29,4	29,4	51,5

Heel vaak	22	32,4	32,4	83,8
Bijna altijd	11	16,2	16,2	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Ik heb een voorkeur voor impliciet (op gevoel) leren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mee oneens	6	8,8	8,8	8,8
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	11,8
	Neutraal	5	7,4	7,4	19,1
	Een beetje mee eens	14	20,6	20,6	39,7
	Mee eens	31	45,6	45,6	85,3
	Compleet mee eens	10	14,7	14,7	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik heb een voorkeur voor expliciet (op feiten gebaseerd) leren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	2	2,9	2,9	2,9
	Mee oneens	24	35,3	35,3	38,2
	Een beetje mee oneens	4	5,9	5,9	44,1
	Neutraal	7	10,3	10,3	54,4
	Een beetje mee eens	18	26,5	26,5	80,9
	Mee eens	13	19,1	19,1	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Tijdens trainingen wordt aandacht besteed aan onder druk presteren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	2	2,9	2,9	2,9
	Mee oneens	21	30,9	30,9	33,8
	Een beetje mee oneens	1	1,5	1,5	35,3
	Neutraal	6	8,8	8,8	44,1
	Een beetje mee eens	7	10,3	10,3	54,4
	Mee eens	28	41,2	41,2	95,6
	Compleet mee eens	3	4,4	4,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Oefeningen worden gedemonstreerd

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	7	10,3	10,3	10,3
	Mee oneens	19	27,9	27,9	38,2
	Een beetje mee oneens	3	4,4	4,4	42,6
	Neutraal	3	4,4	4,4	47,1
	Een beetje mee eens	8	11,8	11,8	58,8
	Mee eens	27	39,7	39,7	98,5
	Compleet mee eens	1	1,5	1,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Oefeningen worden vaak herhaald

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mee oneens	1	1,5	1,5	1,5
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	4,4
	Een beetje mee eens	4	5,9	5,9	10,3
	Mee eens	55	80,9	80,9	91,2
	Compleet mee eens	6	8,8	8,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainer ligt de training toe door filmpjes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	14	20,6	20,6	20,6
	Mee oneens	26	38,2	38,2	58,8
	Een beetje mee oneens	5	7,4	7,4	66,2
	Neutraal	4	5,9	5,9	72,1
	Een beetje mee eens	10	14,7	14,7	86,8
	Mee eens	8	11,8	11,8	98,5
	Compleet mee eens	1	1,5	1,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik train het effectiefst wanneer ik met concurrenten train

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	10	14,7	14,7	16,2
	Mee oneens	5	7,4	7,4	23,5
	Een beetje mee oneens	1	1,5	1,5	25,0
	Neutraal	6	8,8	8,8	33,8
	Een beetje mee eens	7	10,3	10,3	44,1
	Mee eens	30	44,1	44,1	88,2
	Compleet mee eens	8	11,8	11,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Tijdens trainingen leer ik traditioneel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	6	8,8	8,8	8,8
	Mee oneens	19	27,9	27,9	36,8
	Een beetje mee oneens	6	8,8	8,8	45,6
	Neutraal	10	14,7	14,7	60,3
	Een beetje mee eens	16	23,5	23,5	83,8
	Mee eens	10	14,7	14,7	98,5
	Compleet mee eens	1	1,5	1,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Tijdens trainingen leer ik diverentieel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mee oneens	1	1,5	1,5	1,5
	Neutraal	6	8,8	8,8	10,3
	Een beetje mee eens	25	36,8	36,8	47,1
	Mee eens	29	42,6	42,6	89,7
	Compleet mee eens	7	10,3	10,3	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainer geeft mij meerder opdrachten tijdens een training

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Mee oneens	1	1,5	1,5	2,9
	Een beetje mee oneens	1	1,5	1,5	4,4
	Neutraal	2	2,9	2,9	7,4
	Een beetje mee eens	6	8,8	8,8	16,2
	Mee eens	49	72,1	72,1	88,2
	Compleet mee eens	8	11,8	11,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Om zoveel mogelijk te variëren train ik in verschillende omgevingen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	2,9	2,9	2,9
	Mee oneens	9	13,2	13,2	16,2
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	19,1
	Een beetje mee eens	4	5,9	5,9	25,0
	Mee eens	35	51,5	51,5	76,5
	Compleet mee eens	16	23,5	23,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Trainingen worden aangepast aan mij en mijn status

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	2,9
	Mee oneens	18	26,5	26,5	29,4
	Een beetje mee oneens	3	4,4	4,4	33,8
	Neutraal	1	1,5	1,5	35,3
	Een beetje mee eens	12	17,6	17,6	52,9
	Mee eens	23	33,8	33,8	86,8
	Compleet mee eens	9	13,2	13,2	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainer zorgt voor uitdagende trainingen door variatie

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	1,5
	Neutraal	4	5,9	5,9	7,4
	Een beetje mee eens	4	5,9	5,9	13,2
	Mee eens	45	66,2	66,2	79,4
	Compleet mee eens	14	20,6	20,6	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik heb veel zelfdiscipline

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Regelmatig	5	7,4	7,4	7,4
	Vaak	6	8,8	8,8	16,2
	Heel vaak	18	26,5	26,5	42,6
	Bijna altijd	39	57,4	57,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik richt zelf mijn trainingen in

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nooit	6	8,8	8,8	8,8
	Soms	16	23,5	23,5	32,4
	Regelmatig	13	19,1	19,1	51,5
	Vaak	16	23,5	23,5	75,0
	Heel vaak	7	10,3	10,3	85,3
	Bijna altijd	10	14,7	14,7	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik bepaald zelf welke hulpmiddelen ik gebruik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Nooit	6	8,8	8,8	10,3
	Soms	18	26,5	26,5	36,8
	Regelmatig	9	13,2	13,2	50,0
	Vaak	11	16,2	16,2	66,2
	Heel vaak	7	10,3	10,3	76,5
	Bijna altijd	16	23,5	23,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik mag zelf weten wanneer hulpmiddelen ingezet worden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nooit	6	8,8	8,8	8,8
	Soms	19	27,9	27,9	36,8
	Regelmatig	8	11,8	11,8	48,5
	Vaak	11	16,2	16,2	64,7
	Heel vaak	7	10,3	10,3	75,0
	Bijna altijd	17	25,0	25,0	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik bepaal zelf het einde van mijn training wanneer ik genoeg getraind heb

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nooit	8	11,8	11,8	11,8
	Soms	25	36,8	36,8	48,5
	Regelmatig	9	13,2	13,2	61,8
	Vaak	7	10,3	10,3	72,1
	Heel vaak	3	4,4	4,4	76,5
	Bijna altijd	16	23,5	23,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Cijfer begeleiding op gebied van didactiek

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	1	1	1,5	1,5	2,9
	10	1	1,5	1,5	4,4
	5	1	1,5	1,5	5,9
	6	5	7,4	7,4	13,2
	7	28	41,2	41,2	54,4
	8	25	36,8	36,8	91,2
	9	6	8,8	8,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Leefstijl begeleiding

Voeding is van belang bij topsport

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Een beetje mee eens	8	11,8	11,8	13,2
	Mee eens	45	66,2	66,2	79,4
	Compleet mee eens	14	20,6	20,6	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik volg een sportdieet

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	4	5,9	5,9	5,9
	Mee oneens	30	44,1	44,1	50,0
	Een beetje mee oneens	3	4,4	4,4	54,4
	Neutraal	9	13,2	13,2	67,6
	Een beetje mee eens	8	11,8	11,8	79,4
	Mee eens	10	14,7	14,7	94,1
	Compleet mee eens	4	5,9	5,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn omgeving is meegenomen in mijn voedingsadvisering

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	3	4,4	4,4	4,4
	Mee oneens	26	38,2	38,2	42,6
	Een beetje mee oneens	5	7,4	7,4	50,0
	Neutraal	11	16,2	16,2	66,2
	Een beetje mee eens	10	14,7	14,7	80,9
	Mee eens	11	16,2	16,2	97,1
	Compleet mee eens	2	2,9	2,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik heb al eens een voedingsanalyse gehad

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	11	16,2	16,2	16,2
	Mee oneens	26	38,2	38,2	54,4
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	57,4
	Neutraal	12	17,6	17,6	75,0
	Een beetje mee eens	6	8,8	8,8	83,8
	Mee eens	9	13,2	13,2	97,1
	Compleet mee eens	2	2,9	2,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik word begeleid door een sportdiëtist

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	18	26,5	26,5	26,5
	Mee oneens	25	36,8	36,8	63,2
	Een beetje mee oneens	1	1,5	1,5	64,7
	Neutraal	5	7,4	7,4	72,1
	Een beetje mee eens	8	11,8	11,8	83,8
	Mee eens	10	14,7	14,7	98,5
	Compleet mee eens	1	1,5	1,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Begeleiding op gebied van voeding is belangrijk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	2	2,9	2,9	4,4
	Mee oneens	7	10,3	10,3	14,7
	Een beetje mee oneens	1	1,5	1,5	16,2
	Neutraal	9	13,2	13,2	29,4
	Een beetje mee eens	16	23,5	23,5	52,9
	Mee eens	29	42,6	42,6	95,6
	Compleet mee eens	3	4,4	4,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Gezond eten is iets wat bij mijn routine hoort (genoeg groente en fruit)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mee oneens	2	2,9	2,9	2,9
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	5,9
	Een beetje mee eens	10	14,7	14,7	20,6
	Mee eens	45	66,2	66,2	86,8
	Compleet mee eens	9	13,2	13,2	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik eet ook wel is iets ongezonds

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Neutraal	1	1,5	1,5	1,5
	Een beetje mee eens	1	1,5	1,5	2,9
	Mee eens	59	86,8	86,8	89,7
	Compleet mee eens	7	10,3	10,3	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik drink genoeg water (1,5 liter per dag)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Een beetje mee oneens	3	4,4	4,4	4,4
	Neutraal	1	1,5	1,5	5,9
	Een beetje mee eens	5	7,4	7,4	13,2
	Mee eens	47	69,1	69,1	82,4
	Compleet mee eens	12	17,6	17,6	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Genoeg slaap is belangrijk voor mij als sporter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mee eens	36	52,9	52,9	52,9
	Compleet mee eens	32	47,1	47,1	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik heb een planning met betrekking tot slapen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Compleet mee oneens	5	7,4	7,4	7,4
	Mee oneens	6	8,8	8,8	16,2
	Neutraal	5	7,4	7,4	23,5
	Een beetje mee eens	12	17,6	17,6	41,2

Mee eens	34	50,0	50,0	91,2
Compleet mee eens	6	8,8	8,8	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Ik slaap minimaal 6 uur per nacht

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	2	2,9	2,9	2,9
Mee eens	35	51,5	51,5	54,4
Compleet mee eens	31	45,6	45,6	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Na visuele training komt een slaapmoment

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Compleet mee oneens	6	8,8	8,8	8,8
Mee oneens	24	35,3	35,3	44,1
Een beetje mee oneens	12	17,6	17,6	61,8
Neutraal	14	20,6	20,6	82,4
Een beetje mee eens	11	16,2	16,2	98,5
Mee eens	1	1,5	1,5	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Na fysieke training komt een slaapmoment

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Compleet mee oneens	4	5,9	5,9	5,9
Mee oneens	16	23,5	23,5	29,4
Een beetje mee oneens	11	16,2	16,2	45,6
Neutraal	13	19,1	19,1	64,7
Een beetje mee eens	22	32,4	32,4	97,1
Mee eens	2	2,9	2,9	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainingsschema bevat ook dutjes van 60 tot 90 minuten

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Compleet mee oneens	18	26,5	26,5	26,5
Mee oneens	13	19,1	19,1	45,6
Een beetje mee oneens	10	14,7	14,7	60,3
Neutraal	6	8,8	8,8	69,1
Een beetje mee eens	19	27,9	27,9	97,1
Mee eens	2	2,9	2,9	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Cijfer begeleiding op gebied van levensstijl

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	1	4	5,9	5,9	7,4
	10	3	4,4	4,4	11,8
	4	1	1,5	1,5	13,2
	5	9	13,2	13,2	26,5
	6	18	26,5	26,5	52,9
	7	19	27,9	27,9	80,9
	8	12	17,6	17,6	98,5
	9	1	1,5	1,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mentale begeleiding

Ik ga geregeld naar een mental coach

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	2,9	2,9	2,9
	Compleet mee oneens	8	11,8	11,8	14,7
	Mee oneens	12	17,6	17,6	32,4
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	35,3
	Neutraal	6	8,8	8,8	44,1
	Een beetje mee eens	16	23,5	23,5	67,6
	Mee eens	18	26,5	26,5	94,1
	Compleet mee eens	4	5,9	5,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik ben goed coachbaar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Een beetje mee oneens	1	1,5	1,5	2,9
	Een beetje mee eens	6	8,8	8,8	11,8
	Mee eens	45	66,2	66,2	77,9
	Compleet mee eens	15	22,1	22,1	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik kan mijn toekomstdoelen goed formuleren

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	2	2,9	2,9	4,4
	Mee oneens	18	26,5	26,5	30,9
	Een beetje mee oneens	7	10,3	10,3	41,2
	Neutraal	3	4,4	4,4	45,6
	Een beetje mee eens	4	5,9	5,9	51,5
	Mee eens	16	23,5	23,5	75,0
	Compleet mee eens	17	25,0	25,0	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik stel dagelijks trainingsdoelstellingen op

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	2,9
	Mee oneens	18	26,5	26,5	29,4
	Een beetje mee oneens	10	14,7	14,7	44,1
	Neutraal	6	8,8	8,8	52,9
	Een beetje mee eens	8	11,8	11,8	64,7
	Mee eens	19	27,9	27,9	92,6
	Compleet mee eens	5	7,4	7,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik heb vaste rituelen voor wedstrijden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	2,9	2,9	2,9
	Mee oneens	21	30,9	30,9	33,8
	Een beetje mee oneens	8	11,8	11,8	45,6
	Neutraal	1	1,5	1,5	47,1
	Een beetje mee eens	10	14,7	14,7	61,8
	Mee eens	17	25,0	25,0	86,8
	Compleet mee eens	9	13,2	13,2	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik heb vaste rituelen tijdens wedstrijden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	2,9	2,9	2,9
	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	4,4
	Mee oneens	20	29,4	29,4	33,8
	Een beetje mee oneens	10	14,7	14,7	48,5
	Neutraal	2	2,9	2,9	51,5
	Een beetje mee eens	9	13,2	13,2	64,7
	Mee eens	16	23,5	23,5	88,2
	Compleet mee eens	8	11,8	11,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik motiveer mijzelf tijdens wedstrijden en trainingen door zelfspreek

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	2,9	2,9	2,9
	Mee oneens	9	13,2	13,2	16,2
	Een beetje mee oneens	1	1,5	1,5	17,6
	Neutraal	3	4,4	4,4	22,1
	Een beetje mee eens	18	26,5	26,5	48,5
	Mee eens	29	42,6	42,6	91,2
	Compleet mee eens	6	8,8	8,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn zelfspreek is vaak negatief

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	7	10,3	10,3	11,8
	Mee oneens	20	29,4	29,4	41,2
	Een beetje mee oneens	7	10,3	10,3	51,5
	Neutraal	5	7,4	7,4	58,8
	Een beetje mee eens	24	35,3	35,3	94,1
	Mee eens	4	5,9	5,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn zelfspraak is vaak positief

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Mee oneens	5	7,4	7,4	8,8
	Een beetje mee oneens	6	8,8	8,8	17,6
	Neutraal	6	8,8	8,8	26,5
	Een beetje mee eens	22	32,4	32,4	58,8
	Mee eens	26	38,2	38,2	97,1
	Compleet mee eens	2	2,9	2,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Bij een mental coach werk ik aan: Handelen met zelfvertrouwen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	4,4	4,4	4,4
	Nooit	12	17,6	17,6	22,1
	Soms	18	26,5	26,5	48,5
	Regelmatig	15	22,1	22,1	70,6
	Vaak	10	14,7	14,7	85,3
	Heel vaak	7	10,3	10,3	95,6
	Bijna altijd	3	4,4	4,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Bij een mental coach werk ik aan: Beelden in mijn hoofd veranderen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	5,9	5,9	5,9
	Nooit	18	26,5	26,5	32,4
	Soms	15	22,1	22,1	54,4
	Regelmatig	15	22,1	22,1	76,5
	Vaak	7	10,3	10,3	86,8
	Heel vaak	9	13,2	13,2	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Bij een mental coach werk ik aan: Mijzelf oppeppen wanneer ik in een dipje zit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	5,9	5,9	5,9
	Nooit	22	32,4	32,4	38,2
	Soms	17	25,0	25,0	63,2
	Regelmatig	9	13,2	13,2	76,5
	Vaak	6	8,8	8,8	85,3
	Heel vaak	8	11,8	11,8	97,1

Bijna altijd	2	2,9	2,9	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Bij een mental coach werk ik aan: Geloven in jezelf

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	5	7,4	7,4	7,4
Nooit	19	27,9	27,9	35,3
Soms	8	11,8	11,8	47,1
Regelmatig	13	19,1	19,1	66,2
Vaak	9	13,2	13,2	79,4
Heel vaak	11	16,2	16,2	95,6
Bijna altijd	3	4,4	4,4	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Bij een mental coach werk ik aan: Hele wedstrijd gefocust blijven

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	4	5,9	5,9	5,9
Nooit	27	39,7	39,7	45,6
Soms	23	33,8	33,8	79,4
Regelmatig	4	5,9	5,9	85,3
Vaak	5	7,4	7,4	92,6
Heel vaak	1	1,5	1,5	94,1
Bijna altijd	4	5,9	5,9	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Bij een mental coach werk ik aan: Concentreren tijdens trainingssituaties

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	4	5,9	5,9	5,9
Nooit	26	38,2	38,2	44,1
Soms	21	30,9	30,9	75,0
Regelmatig	7	10,3	10,3	85,3
Vaak	5	7,4	7,4	92,6
Heel vaak	3	4,4	4,4	97,1
Bijna altijd	2	2,9	2,9	100,0
Total	68	100,0	100,0	

Bij een mental coach werk ik aan: Onverwacht gebeurtenissen uit hoofd zetten

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	5,9	5,9	5,9
	Nooit	19	27,9	27,9	33,8
	Soms	20	29,4	29,4	63,2
	Regelmatig	9	13,2	13,2	76,5
	Vaak	7	10,3	10,3	86,8
	Heel vaak	7	10,3	10,3	97,1
	Bijna altijd	2	2,9	2,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Cijfer op gebied van Mentale begeleiding

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	7	10,3	10,3	10,3
	1	5	7,4	7,4	17,6
	2	5	7,4	7,4	25,0
	3	4	5,9	5,9	30,9
	4	9	13,2	13,2	44,1
	5	13	19,1	19,1	63,2
	6	8	11,8	11,8	75,0
	7	6	8,8	8,8	83,8
	8	9	13,2	13,2	97,1
	9	2	2,9	2,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Medische begeleiding

Medische begeleiding is belangrijk voor een sporter

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	2,9
	Een beetje mee oneens	1	1,5	1,5	4,4
	Neutraal	3	4,4	4,4	8,8
	Een beetje mee eens	5	7,4	7,4	16,2
	Mee eens	48	70,6	70,6	86,8
	Compleet mee eens	9	13,2	13,2	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Medische begeleiding is alleen nodig bij blessures

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	12	17,6	17,6	19,1
	Mee oneens	33	48,5	48,5	67,6
	Een beetje mee oneens	12	17,6	17,6	85,3
	Neutraal	1	1,5	1,5	86,8
	Een beetje mee eens	2	2,9	2,9	89,7
	Mee eens	6	8,8	8,8	98,5
	Compleet mee eens	1	1,5	1,5	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn medische begeleiding is goed

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	2,9
	Mee oneens	1	1,5	1,5	4,4
	Een beetje mee oneens	4	5,9	5,9	10,3
	Neutraal	14	20,6	20,6	30,9
	Een beetje mee eens	6	8,8	8,8	39,7
	Mee eens	36	52,9	52,9	92,6
	Compleet mee eens	5	7,4	7,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik krijg gestructureerd medische begeleiding

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	4	5,9	5,9	7,4
	Mee oneens	11	16,2	16,2	23,5
	Een beetje mee oneens	6	8,8	8,8	32,4
	Neutraal	12	17,6	17,6	50,0
	Een beetje mee eens	9	13,2	13,2	63,2
	Mee eens	21	30,9	30,9	94,1
	Compleet mee eens	4	5,9	5,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik heb al is een blessure gehad en hierin ben ik goed begeleid

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	6	8,8	8,8	10,3
	Mee oneens	5	7,4	7,4	17,6
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	20,6
	Neutraal	5	7,4	7,4	27,9
	Een beetje mee eens	11	16,2	16,2	44,1
	Mee eens	33	48,5	48,5	92,6
	Compleet mee eens	5	7,4	7,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn trainings-wedstrijdschema is goed in balans

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	2,9
	Mee oneens	1	1,5	1,5	4,4
	Een beetje mee oneens	1	1,5	1,5	5,9
	Neutraal	5	7,4	7,4	13,2
	Een beetje mee eens	7	10,3	10,3	23,5
	Mee eens	38	55,9	55,9	79,4
	Compleet mee eens	14	20,6	20,6	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Ik heb een vaste sporttherapeut

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	5,9	5,9	5,9
	Compleet mee oneens	7	10,3	10,3	16,2
	Mee oneens	7	10,3	10,3	26,5
	Een beetje mee oneens	1	1,5	1,5	27,9
	Neutraal	5	7,4	7,4	35,3
	Een beetje mee eens	7	10,3	10,3	45,6
	Mee eens	30	44,1	44,1	89,7
	Compleet mee eens	7	10,3	10,3	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Het is belangrijk dat uithoudingsvermogen, kracht, snelheid etc in balans zijn

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	2,9	2,9	2,9
	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	4,4
	Neutraal	2	2,9	2,9	7,4
	Een beetje mee eens	2	2,9	2,9	10,3
	Mee eens	34	50,0	50,0	60,3
	Compleet mee eens	27	39,7	39,7	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Blessuresymptomen worden tijdig herkend

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	2	2,9	2,9	4,4
	Mee oneens	2	2,9	2,9	7,4
	Een beetje mee oneens	3	4,4	4,4	11,8
	Neutraal	5	7,4	7,4	19,1
	Een beetje mee eens	10	14,7	14,7	33,8
	Mee eens	42	61,8	61,8	95,6
	Compleet mee eens	3	4,4	4,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Blessuresymptomen worden preventief goed behandeld

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	2,9
	Mee oneens	4	5,9	5,9	8,8
	Een beetje mee oneens	9	13,2	13,2	22,1
	Neutraal	7	10,3	10,3	32,4
	Een beetje mee eens	8	11,8	11,8	44,1
	Mee eens	31	45,6	45,6	89,7
	Compleet mee eens	7	10,3	10,3	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Mijn Belasting en belastbaarheid is goed in balans

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,5	1,5	1,5
	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	2,9
	Een beetje mee oneens	2	2,9	2,9	5,9
	Neutraal	3	4,4	4,4	10,3
	Een beetje mee eens	7	10,3	10,3	20,6
	Mee eens	43	63,2	63,2	83,8
	Compleet mee eens	11	16,2	16,2	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Inspanning en herstel zijn optimaal afgestemd voor een goed trainingseffect

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	2,9	2,9	2,9
	Compleet mee oneens	1	1,5	1,5	4,4
	Een beetje mee oneens	5	7,4	7,4	11,8
	Neutraal	3	4,4	4,4	16,2
	Een beetje mee eens	9	13,2	13,2	29,4
	Mee eens	38	55,9	55,9	85,3
	Compleet mee eens	10	14,7	14,7	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

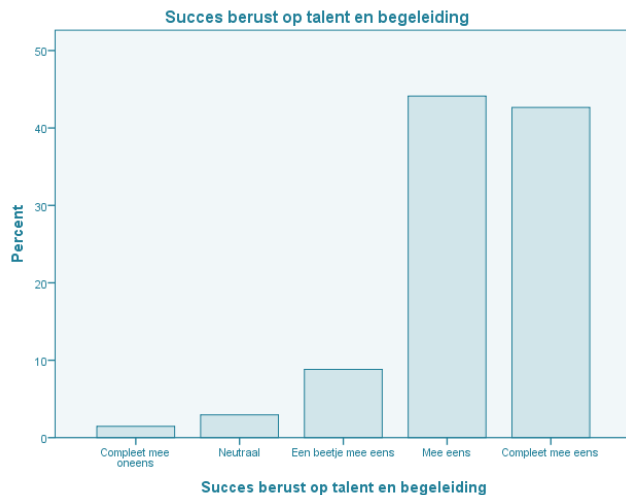
Cijfer op gebied van Medische begeleiding

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	5,9	5,9	5,9
	1	4	5,9	5,9	11,8
	10	2	2,9	2,9	14,7
	2	1	1,5	1,5	16,2
	4	2	2,9	2,9	19,1
	5	2	2,9	2,9	22,1
	6	12	17,6	17,6	39,7
	7	25	36,8	36,8	76,5
	8	13	19,1	19,1	95,6
	9	3	4,4	4,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

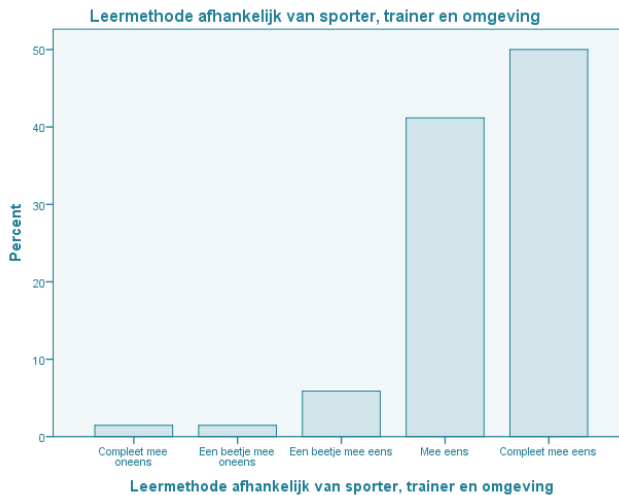
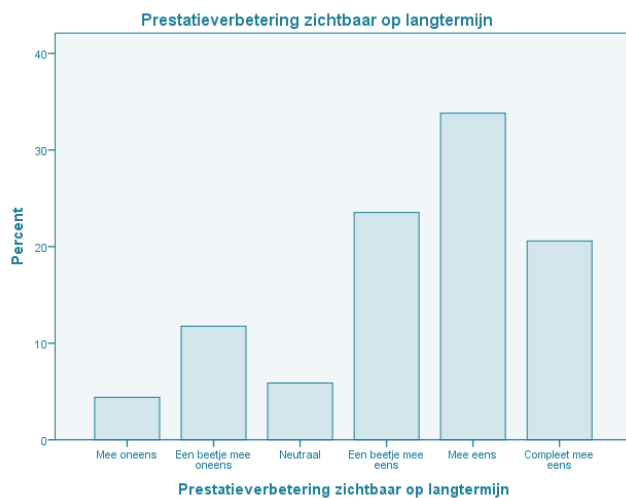
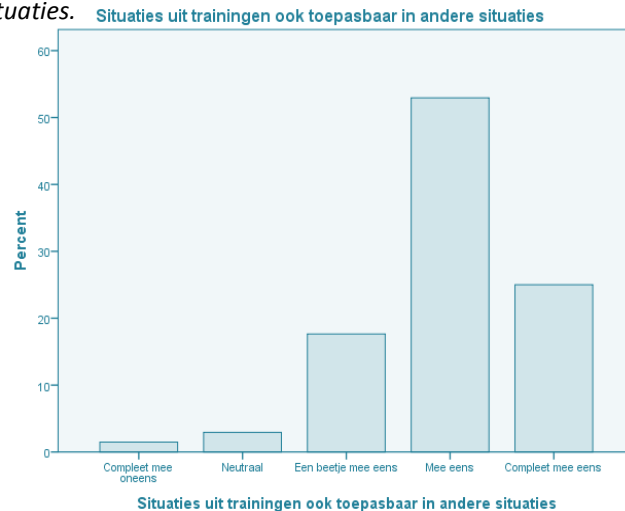
Bijlage 9: Grafiekvermelding vragen enquête

Didactische begeleiding

Vraag 1: Mijn succes berust zowel op talent als begeleiding.



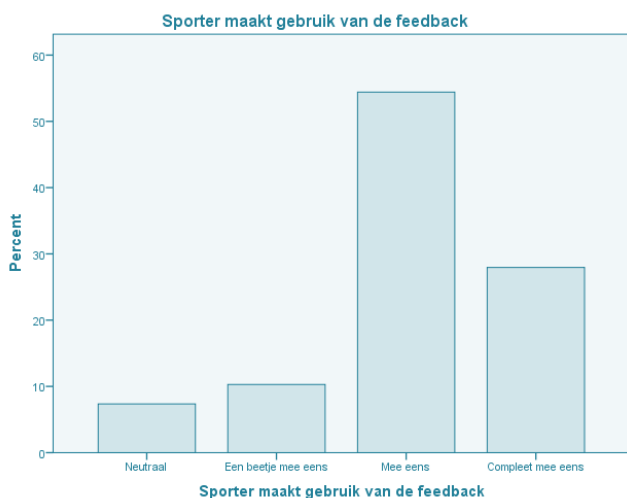
Vraag 2: Wat ik in een training bij een bepaalde situatie leer, kan ik ook toepassen tijdens andere situaties.



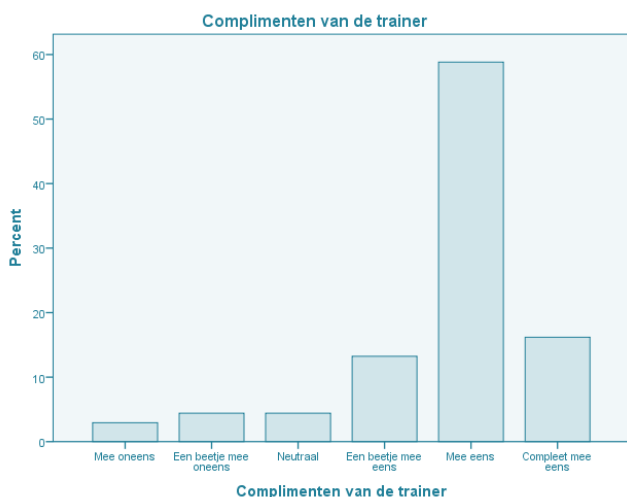
Vraag 3: Oefeningen die ik uitvoer leiden tot prestatieverbetering op langtermijn, tijdens de trainingen is niet altijd resultaat zichtbaar.

Vraag 4: Een leermethode is afhankelijk van jou als sporter, jouw trainer en de omgeving

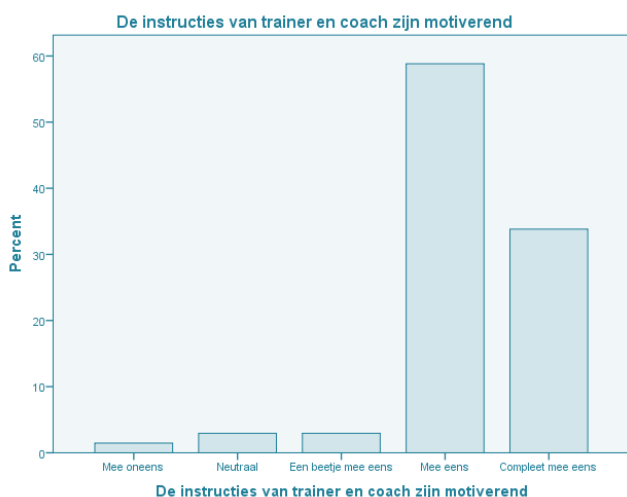
Vraag 5: Ik maak gebruik van de feedback momenten die ik krijg (veel of weinig)



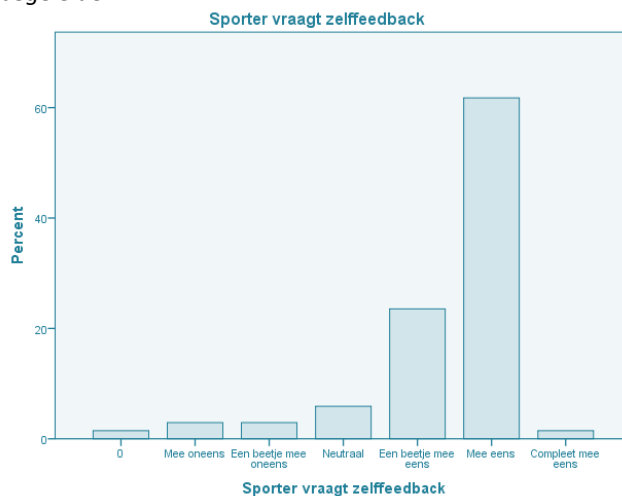
Vraag 7: Mijn begeleider of coach zeg mij regelmatig op de juiste weg bezig te zijn



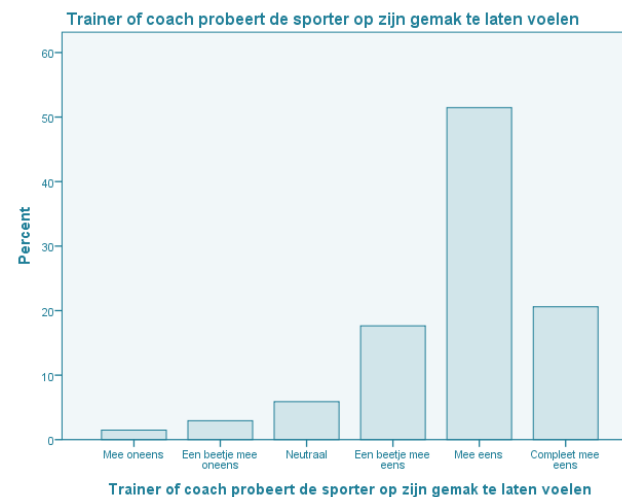
Vraag 9: De instructie van mijn trainer en coach motiveren mij



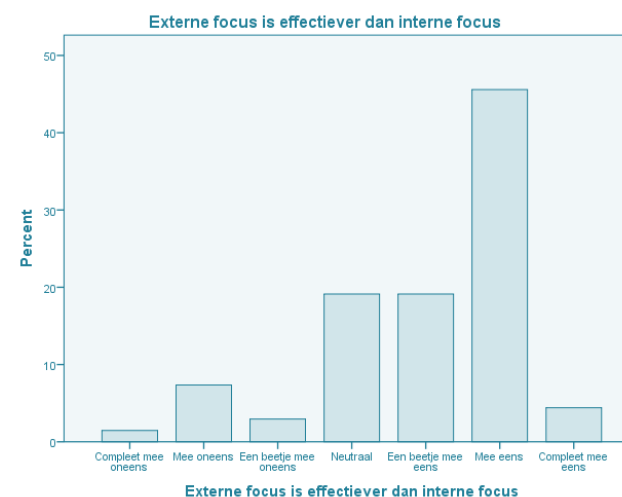
Vraag 6: Ik vraag zelf vaak feedback aan mijn begeleider



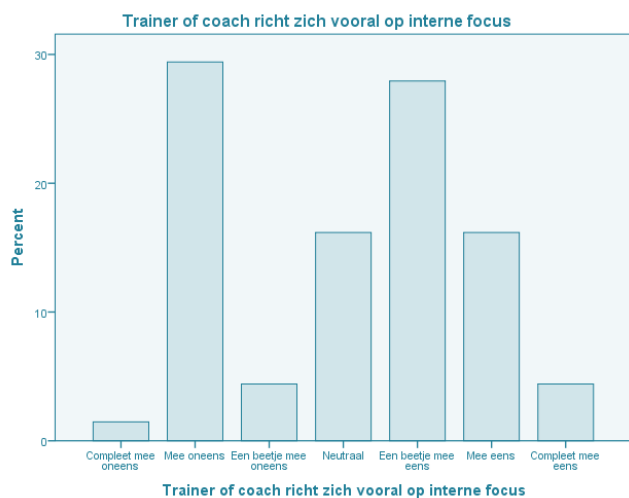
Vraag 8: Mijn trainer of coach probeert er voor te zorgen dat ik mij op mijn gemak voel tijdens trainingen



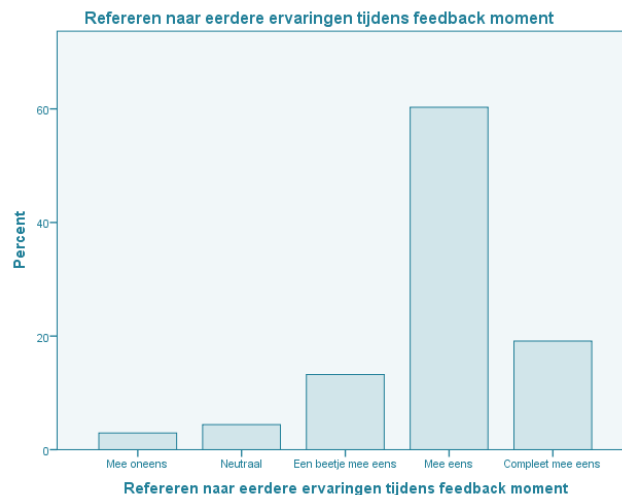
Vraag 10: Externe focus is bij mij effectiever bij het uitvoeren en leren van bewegingen dan interne focus



Vraag 11: Mijn trainer of coach richt zich met zijn instructies vooral op interne focus

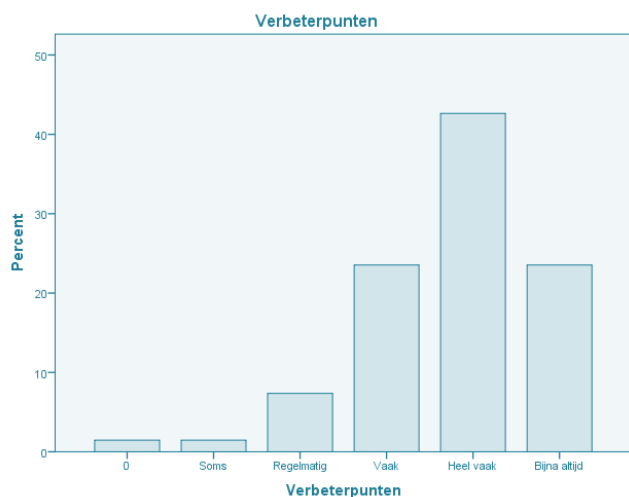


Vraag 12: Mijn trainer of coach refereert tijdens het feedback moment naar eerdere ervaringen

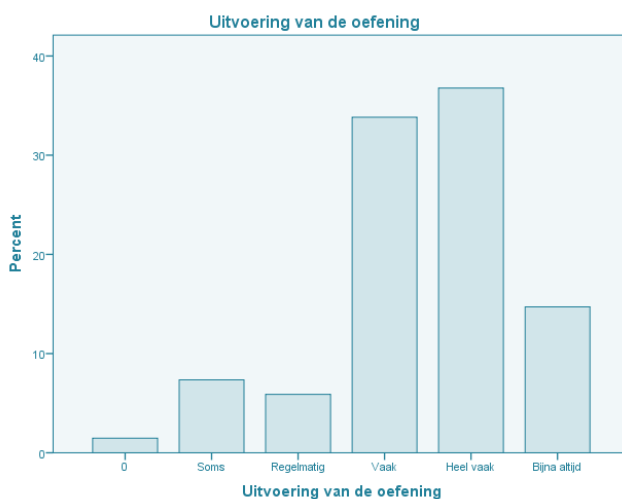


Wanneer mijn trainer of coach mij feedback geeft is deze gericht op:

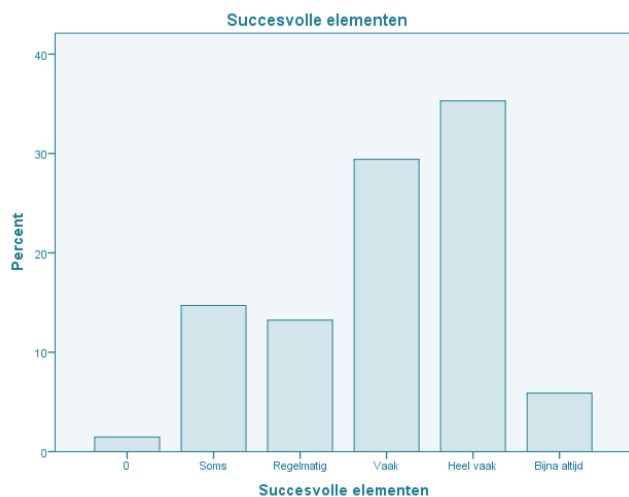
Vraag 13: Verbeterpunten



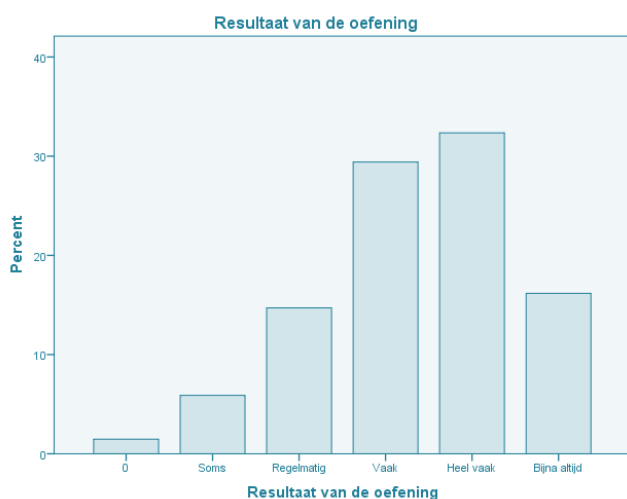
Vraag 14: Uitvoering van de oefening



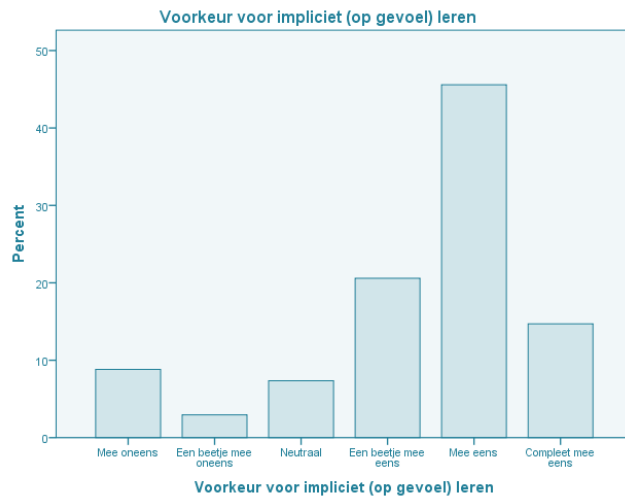
Vraag 15: Succesvolle elementen



Vraag 16: Resultaat van de oefening



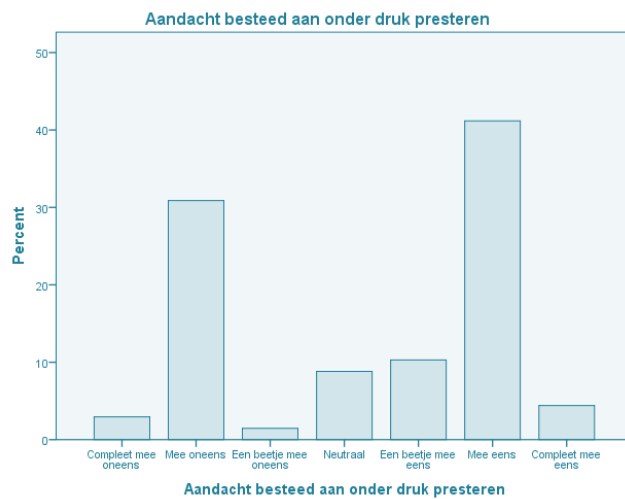
Vraag 17: Impliciet leren heeft mijn voorkeur



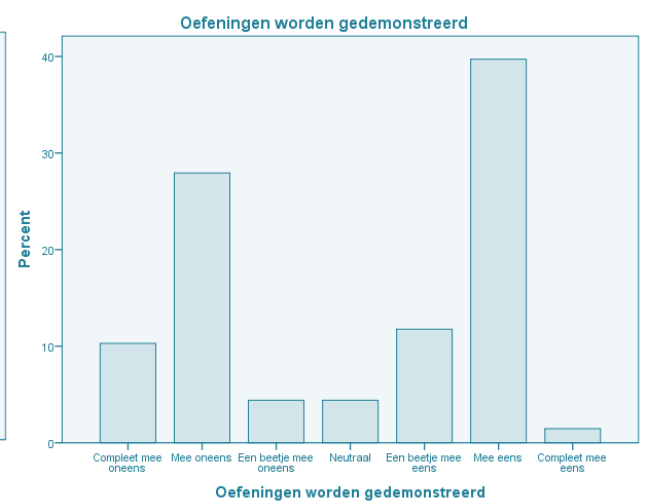
Vraag 18: Expliciet leren heeft mijn voorkeur



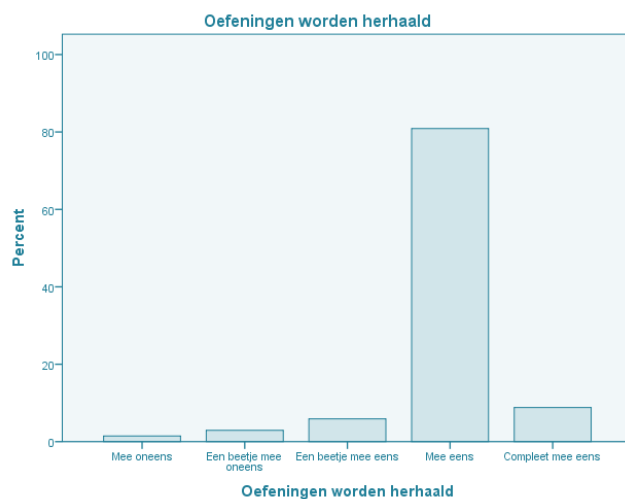
Vraag 19: Tijdens de trainingen wordt aandacht besteed aan onder druk presteren



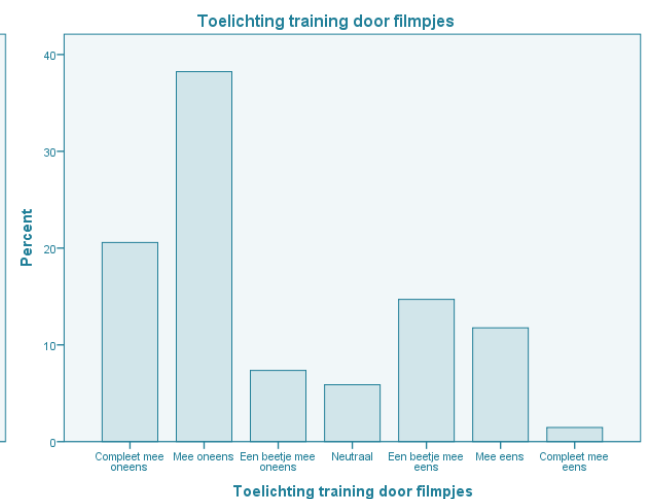
Vraag 20: Mijn trainer of coach demonstreert de oefeningen tijdens de training



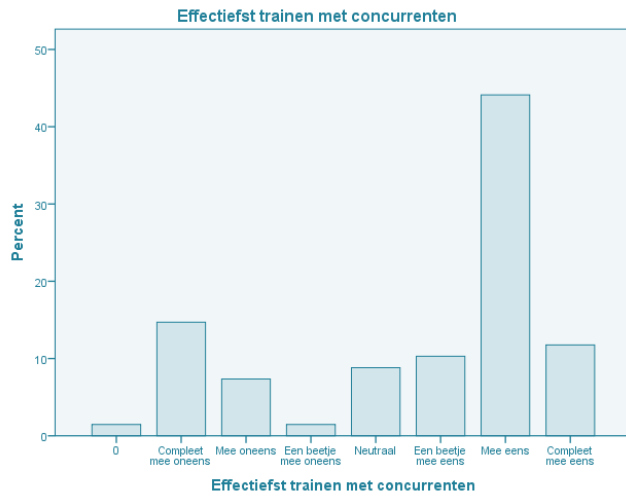
Vraag 21: Oefeningen worden vaak herhaald



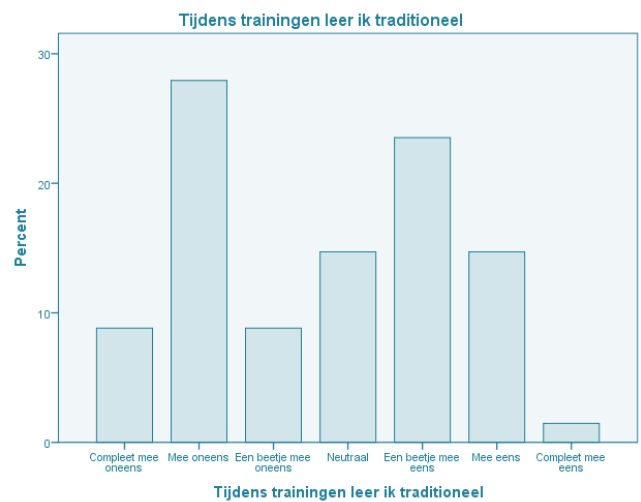
Vraag 22: Oefeningen worden toegelicht door filmpjes



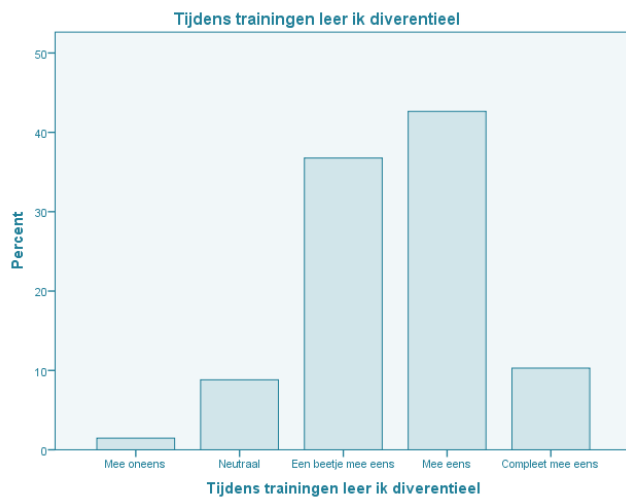
Vraag 23: Mijn trainingen zijn het effectiefs wanneer ik met concurrenten train



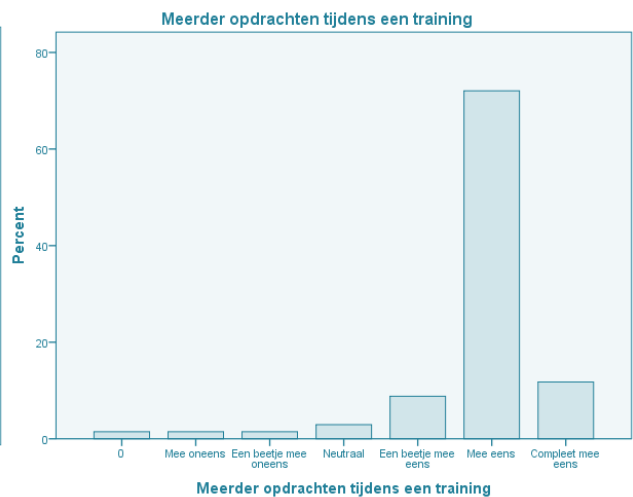
Vraag 24: Tijdens mijn trainingen leer ik Traditioneel



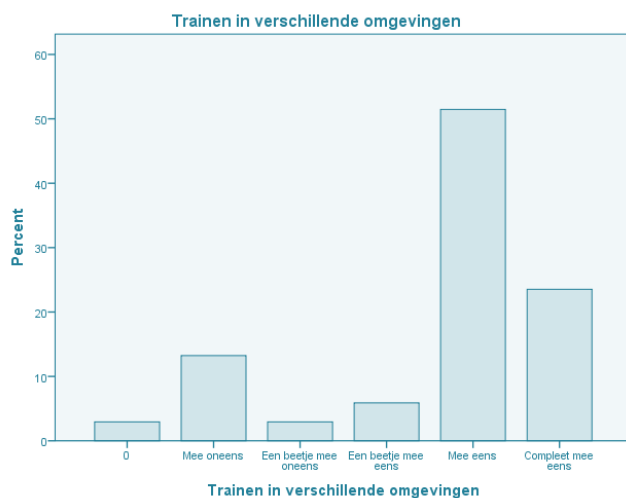
Vraag 25: Tijdens mijn trainingen leer ik diverentieel



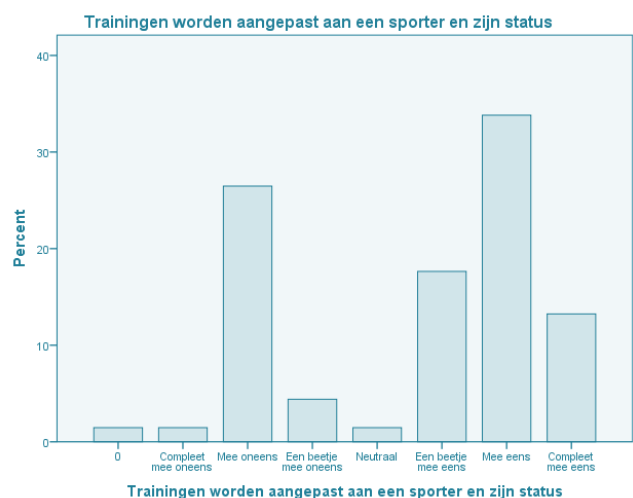
Vraag 26: Om variatie in mijn training aan te brengen, krijg ik meerdere opdrachten tijdens een training



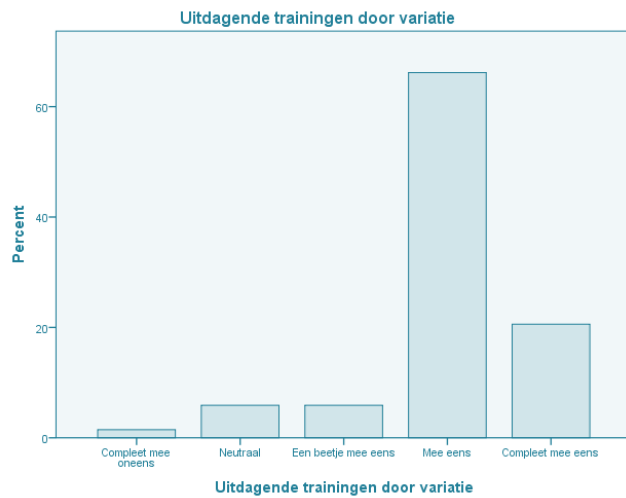
Vraag 27: Om variatie in mijn training aan te brengen, Train ik in verschillende omgevingen



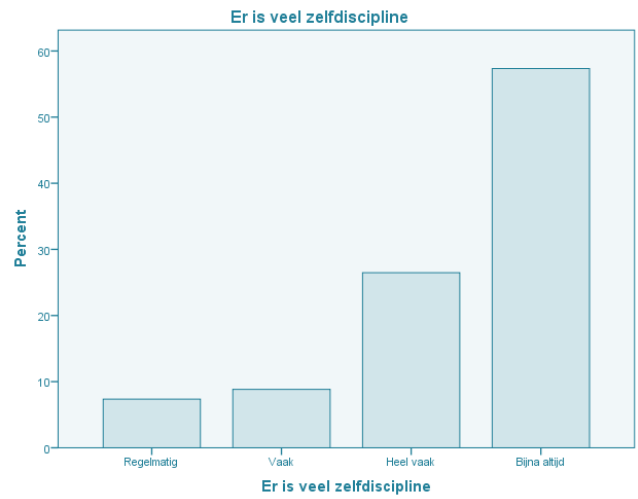
Vraag 28: De training wordt geheel aangepast aan mij en de status die ik op dat moment heb



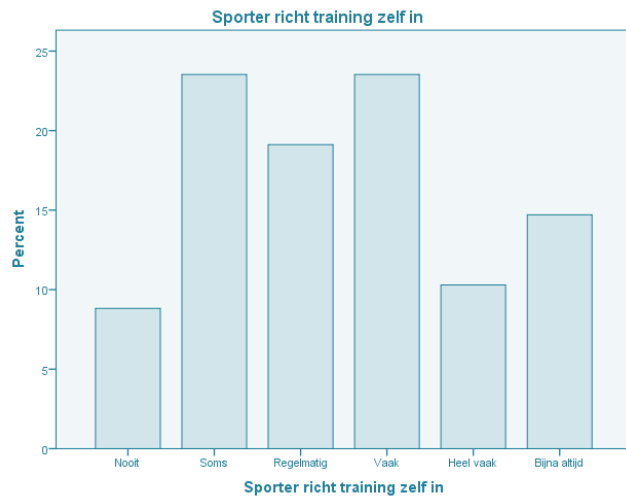
Vraag 29: Jou trainer zorgt ervoor dat de trainingen uitdagend blijven door variatie



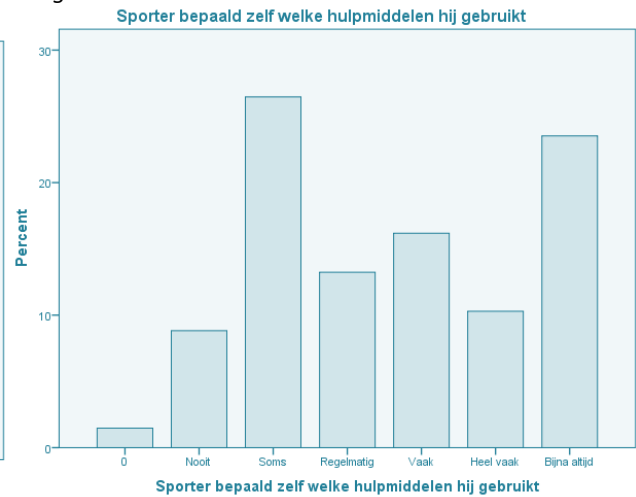
Vraag 30: Ik heb veel zelfdiscipline



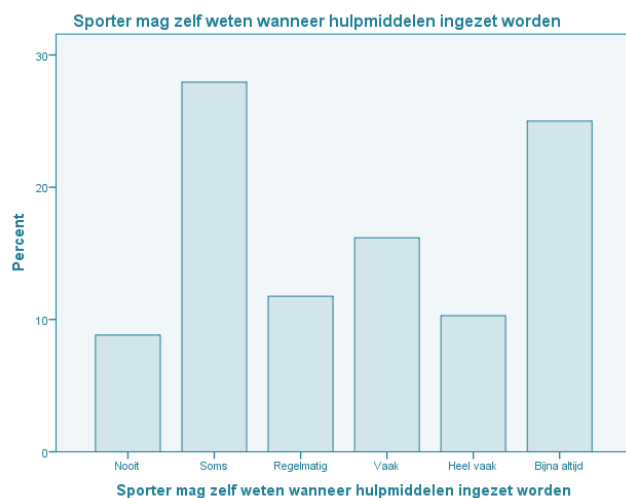
Vraag 31: Ik richt mijn training zelf in



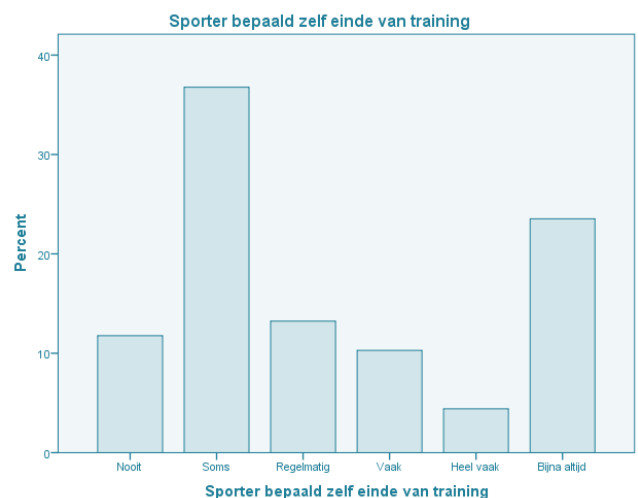
Vraag 32: Ik mag zelf bepalen welke hulpmiddelen ik gebruik



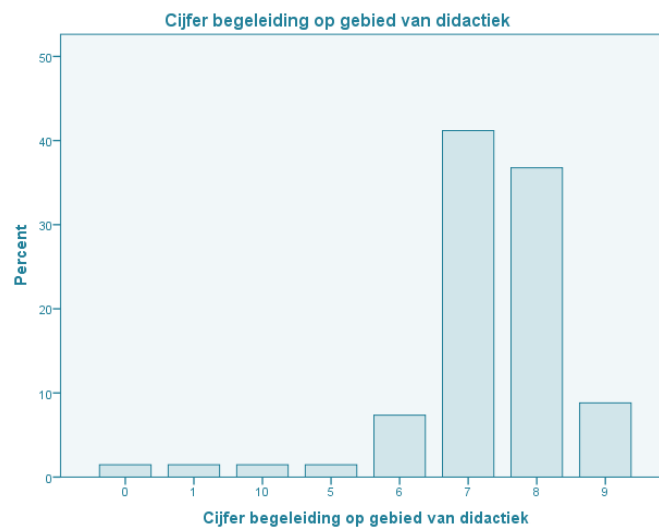
Vraag 33: Ik mag zelf weten wanneer deze hulpmiddelen ingezet worden



Vraag 34: Ik bepaal zelf het einde van mijn training wanneer ik denk dat ik voldoende geoefend heb



Vraag 35: Ik geef mijn begeleiding op het gebied van didactiek (manier waarop ik training krijg en mij dingen aangeleerd worden) het cijfer... en leg achter het cijfer uit waarom:

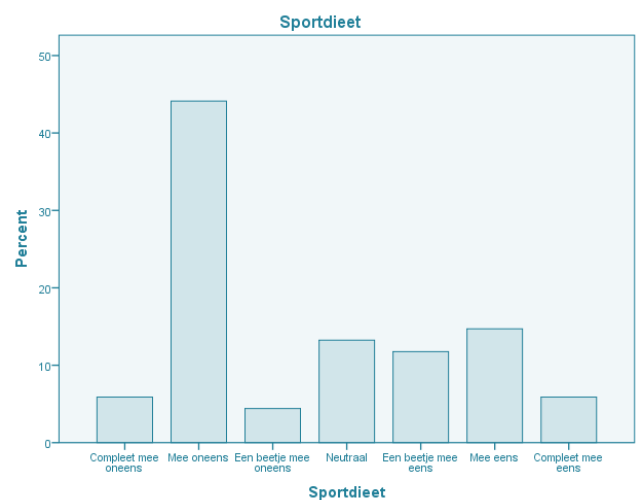


Leefstijl begeleiding

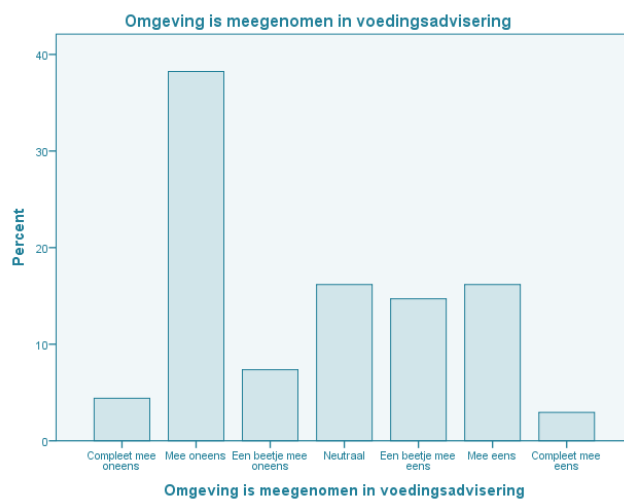
Vraag 36: Voeding is van belang bij topsport



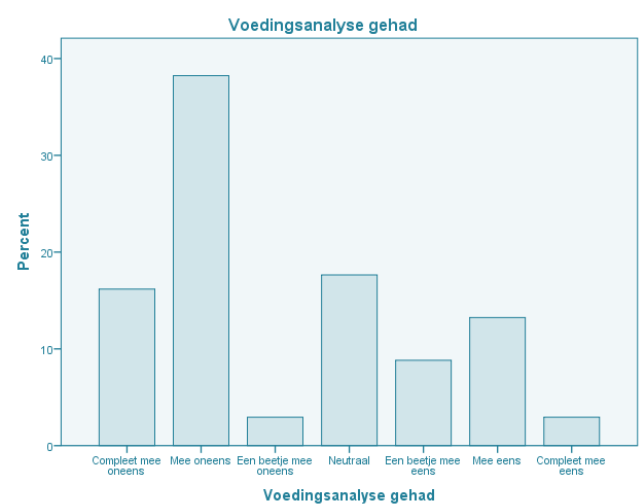
Vraag 37: Ik volg een sportdieet



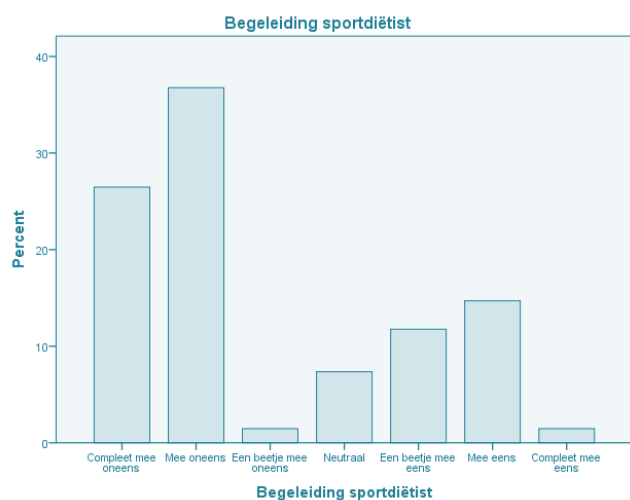
Vraag 38: Jouw omgeving is meegenomen in jou Voedingsadvisering



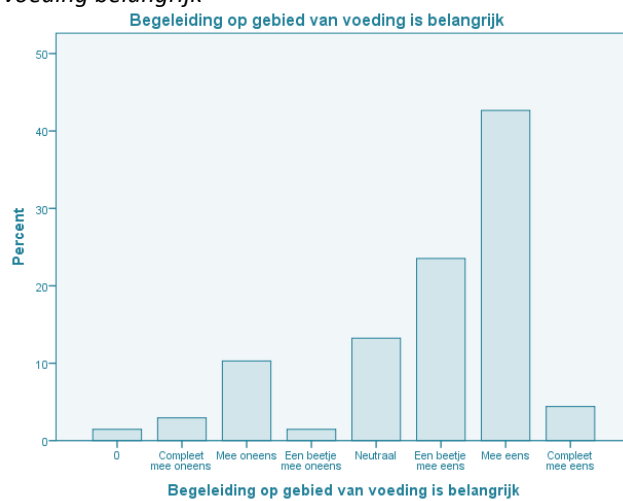
Vraag 39: Om een zo goed mogelijk idee te krijgen van mijn voedingspatroon heb ik eerst een voedingsanalyse gehad



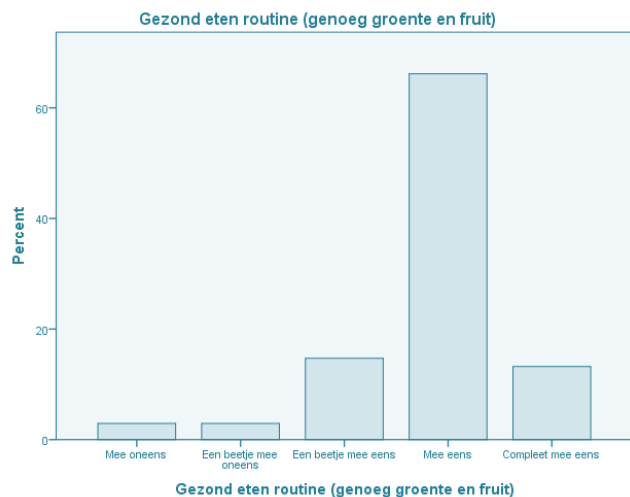
Vraag 40: Ik word begeleid door een sportdiëtist



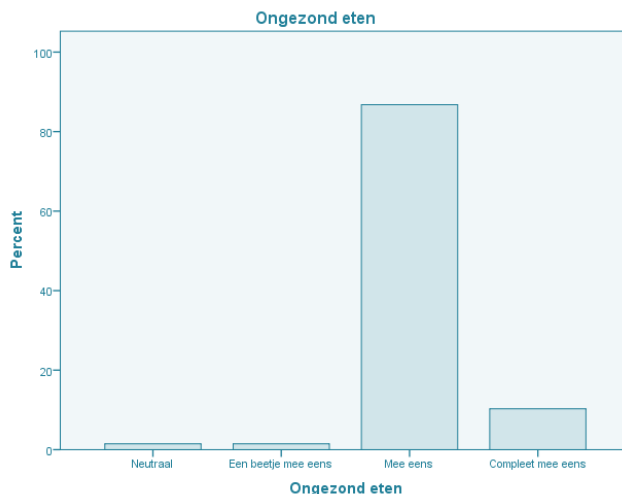
Vraag 41: Ik vind begeleiding op het gebied van voeding belangrijk



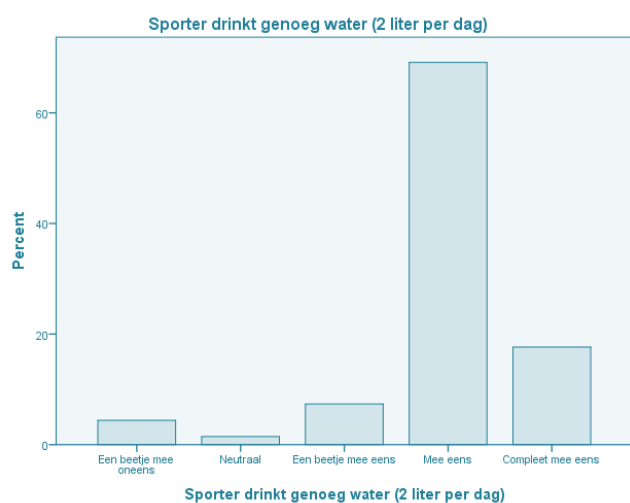
Vraag 42: Gezond eten is iets wat bij mijn routine hoort



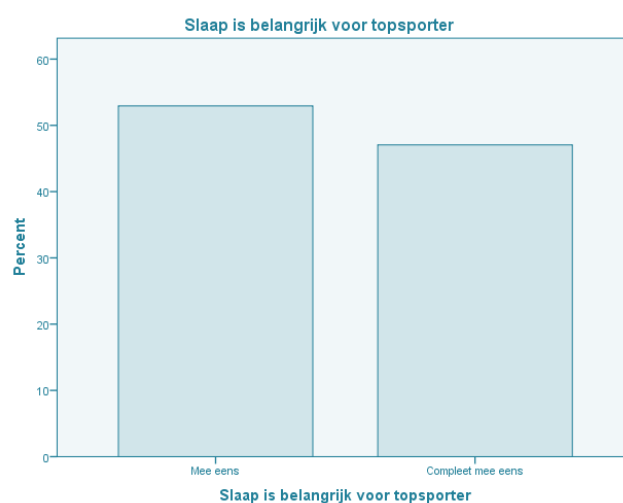
Vraag 43: Ik eet ook wel is iets ongezonds



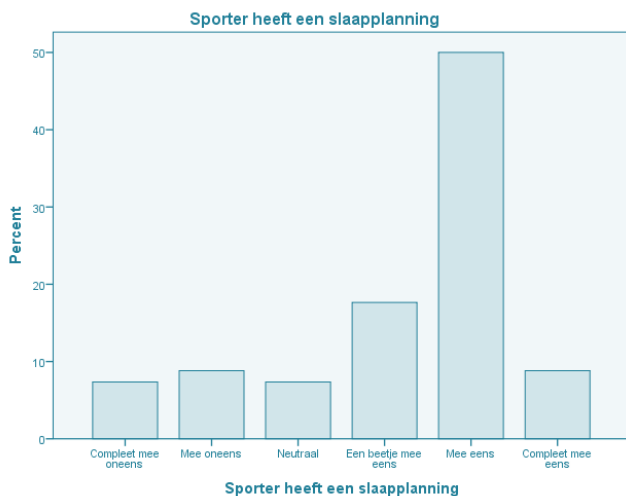
Vraag 44: Ik drink genoeg water



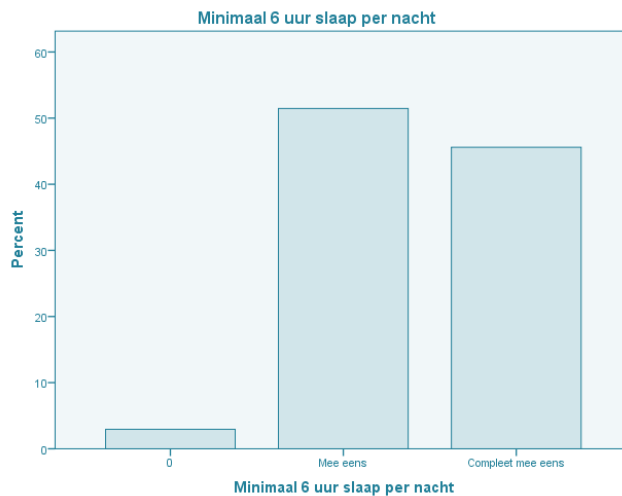
Vraag 45: Slaap is erg belangrijk voor een topsporter



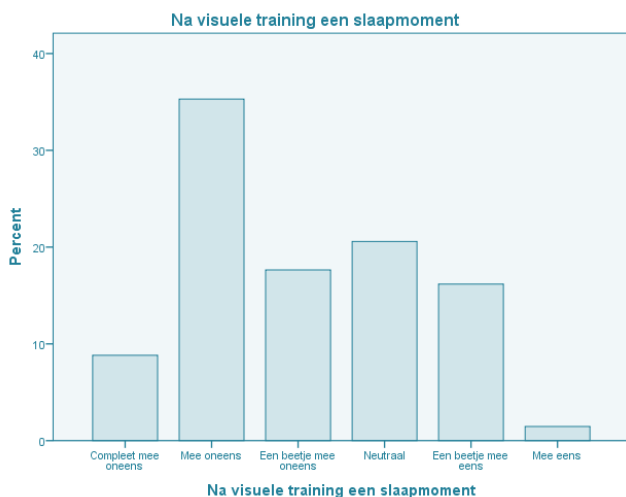
Vraag 46: Ik heb een planning met betrekking tot slapen



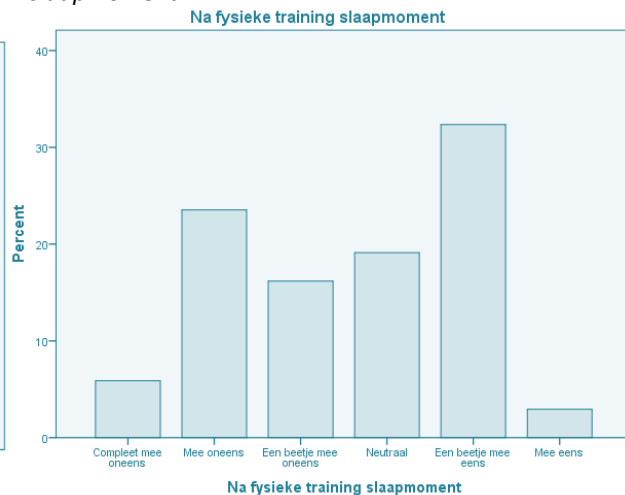
Vraag 47: Ik slaap minimaal 6 uur per nacht



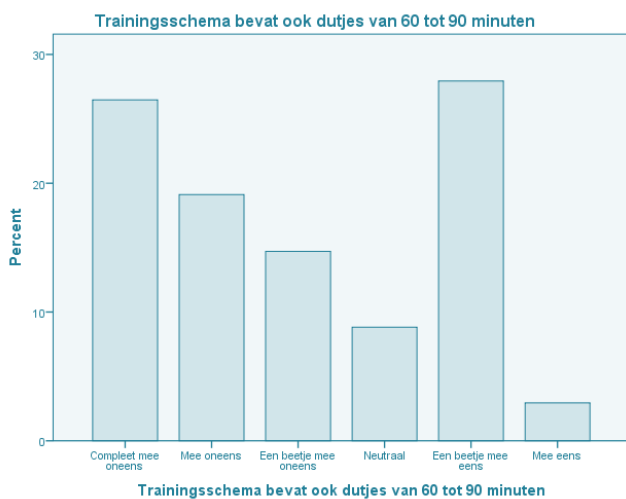
Vraag 48: Na visuele training komt een slaapmoment



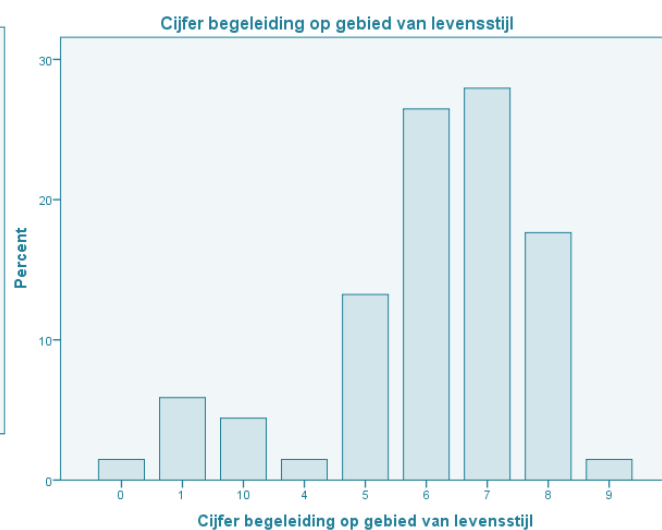
Vraag 49: Na fysieke training komt een slaapmoment



Vraag 50: Mijn trainingsschema bevat overdag ook een dutje van 60 tot 90 minuten

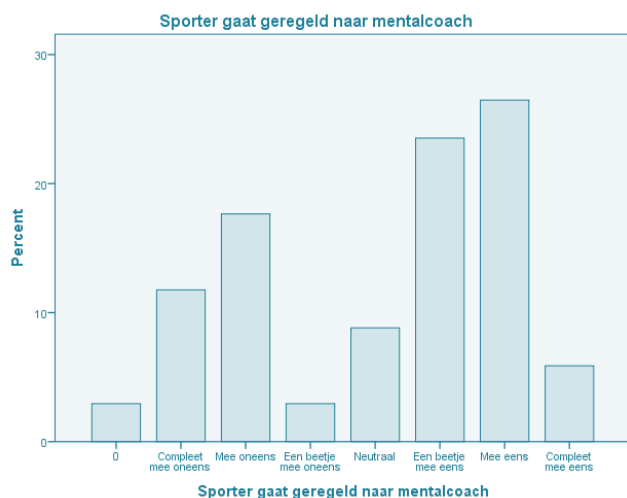


Vraag 51: Ik geef mijn begeleiding op het gebied van leefstijl het cijfer:

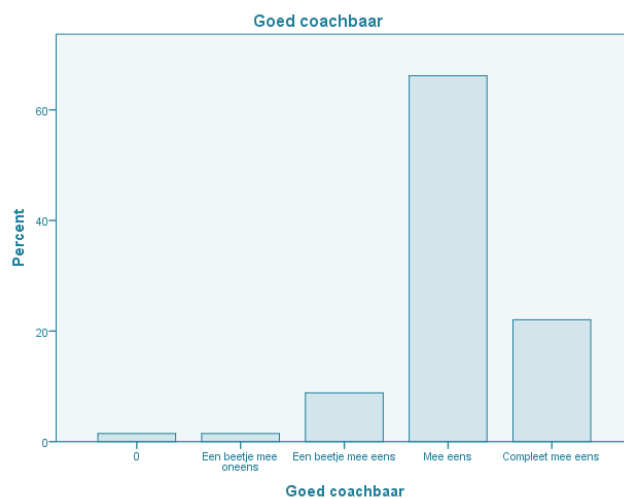


Mentale begeleiding

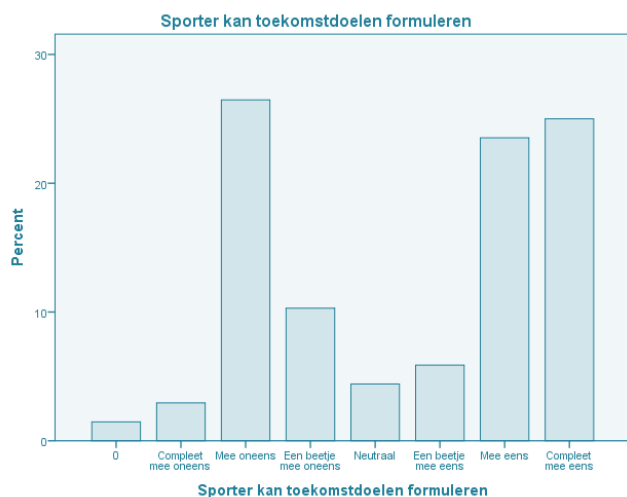
Vraag 52: Ik ga geregeld naar een mental coach die mij mentaal begeleidt richting wedstrijden



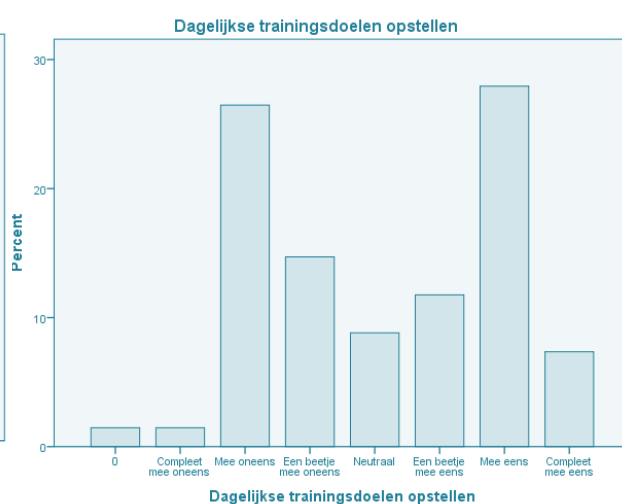
Vraag 53: ik ben goed coachbaar



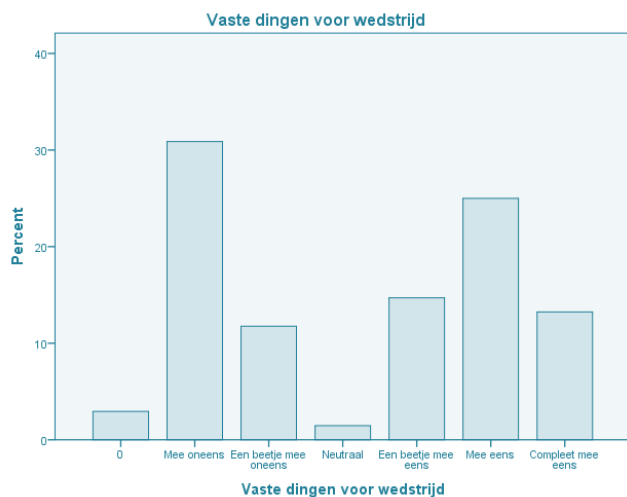
Vraag 54: Ik weet mijn toekomstdoelen goed te formuleren



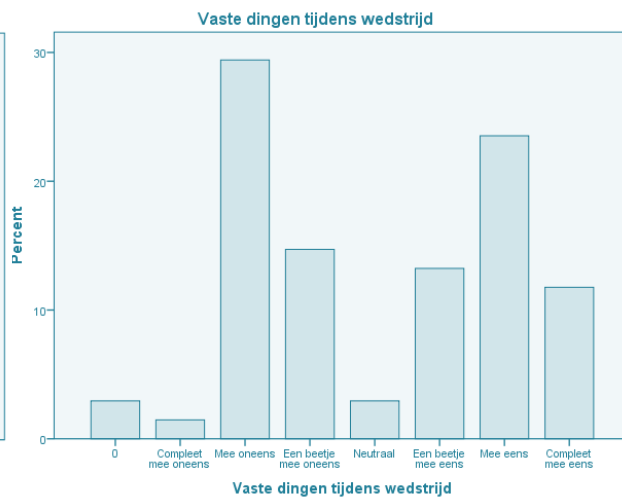
Vraag 55: ik stel dagelijks trainingsdoelen



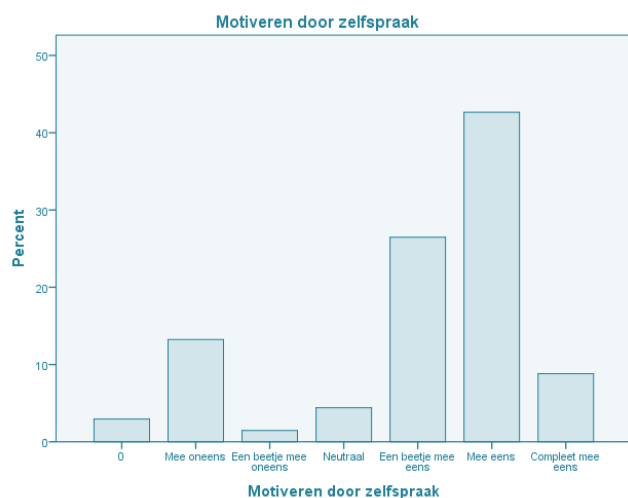
Vraag 56: ik plan een aantal vaste dingen om te doen VOOR een wedstrijd



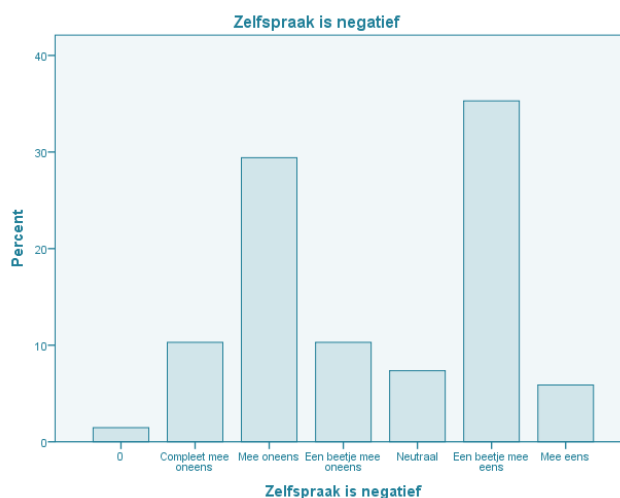
Vraag 57: Ik plan een aantal vaste dingen om te doen TIJDENS een wedstrijd



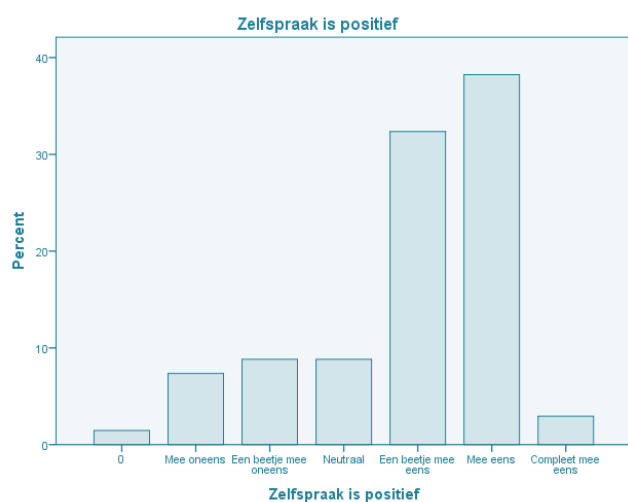
Vraag 58: Ik motiveer mijzelf om te trainen door middel van zelfspraak



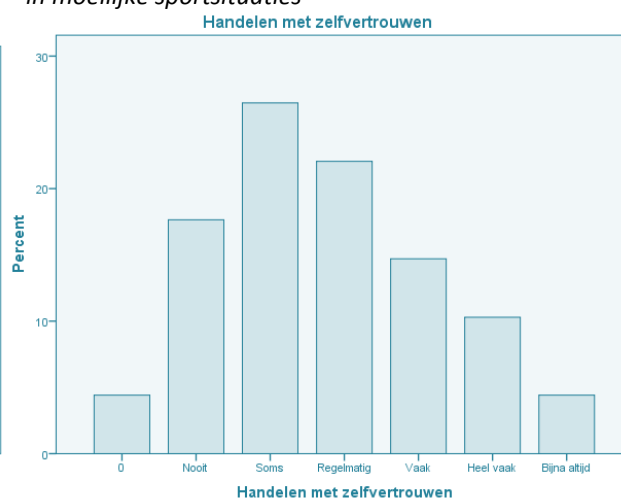
Vraag 59: Mijn zelfspraak tijdens wedstrijden is negatief



Vraag 60: Mijn zelfspraak tijdens wedstrijd is Positief



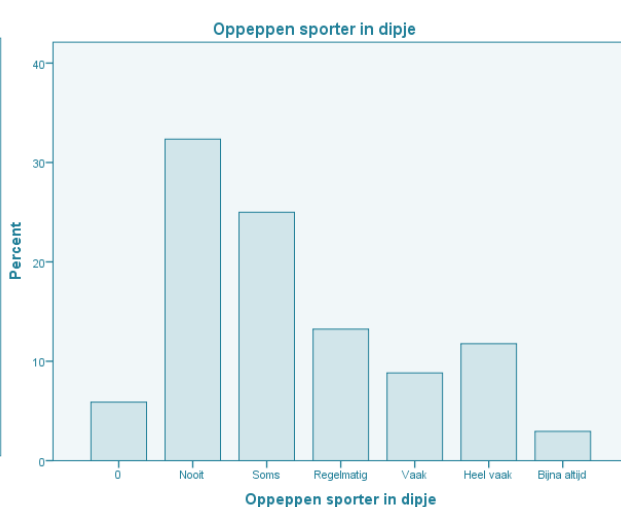
Als ik naar een mental coach ga werken we aan:
Vraag 61: Handelen met zelfvertrouwen, ook in moeilijke sportsituaties



Vraag 62: Beelden in mijn hoofd te veranderen



Vraag 63: Mezelf oppeppen voor een wedstrijd wanneer ik in een dipje zit



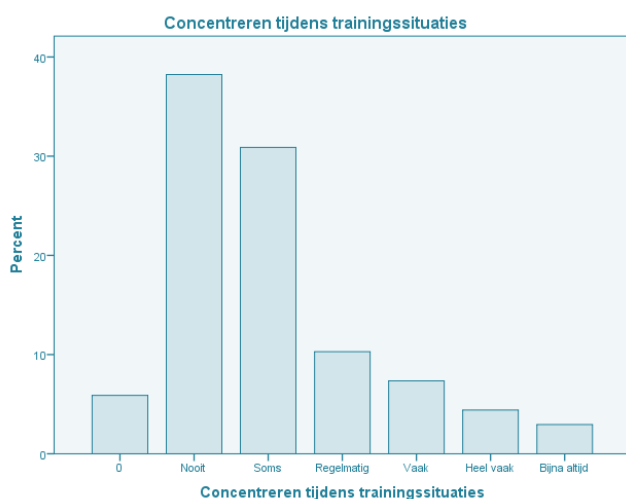
Vraag 64: Het geloven in mijzelf dat ik individuele capaciteiten/kwaliteiten heb om mijn doelen te bereiken



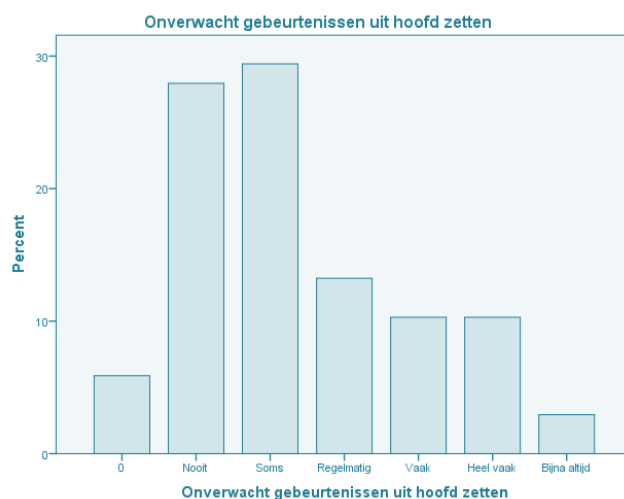
Vraag 65: Een hele wedstrijd gefocust blijven



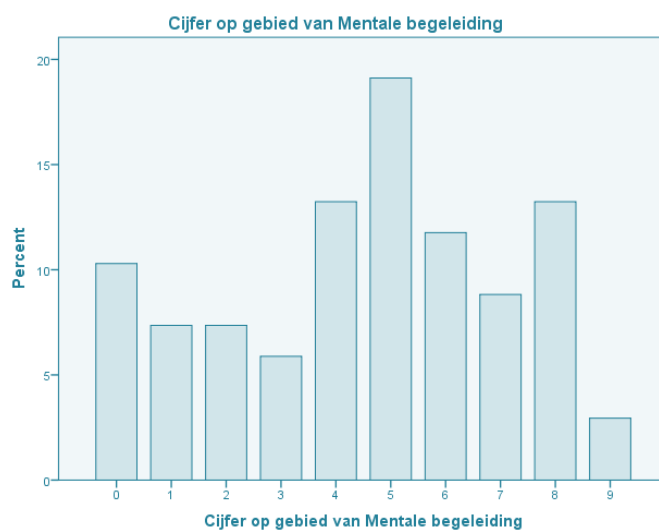
Vraag 66: Concentreren tijdens bepaalde trainingssituaties



Vraag 67: Onverwachte gebeurtenis uit mijn hoofd te krijgen tijdens een wedstrijd

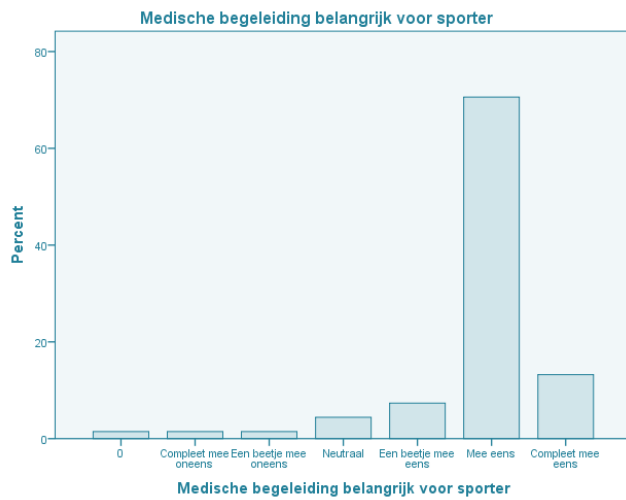


Vraag 68: Ik geef mijn begeleiding op mentaal gebied het cijfer:

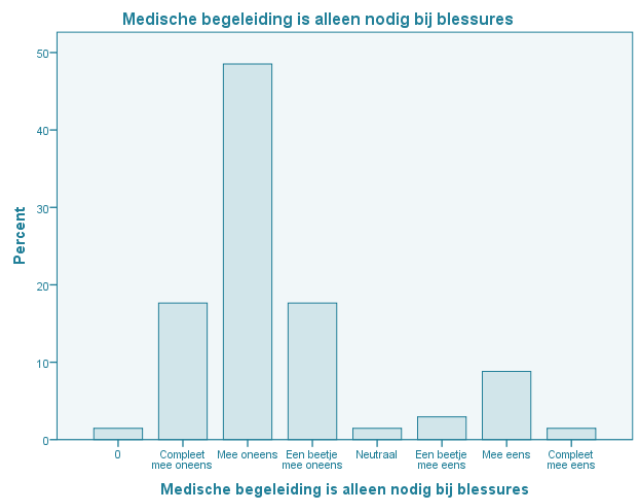


Medische begeleiding

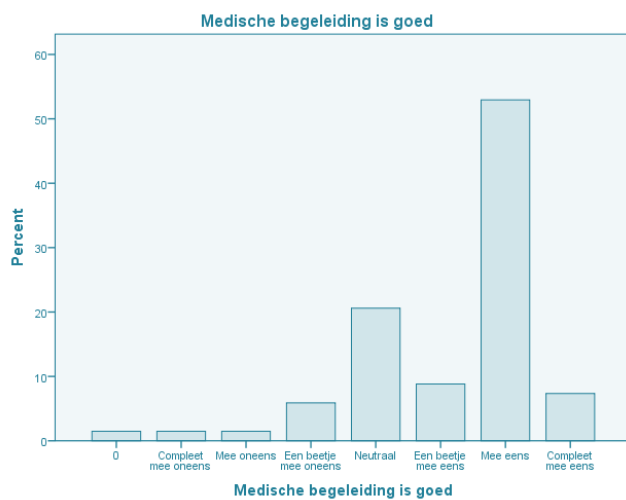
Vraag 69: Medische begeleiding is belangrijk in mijn ontwikkeling tot topsporter



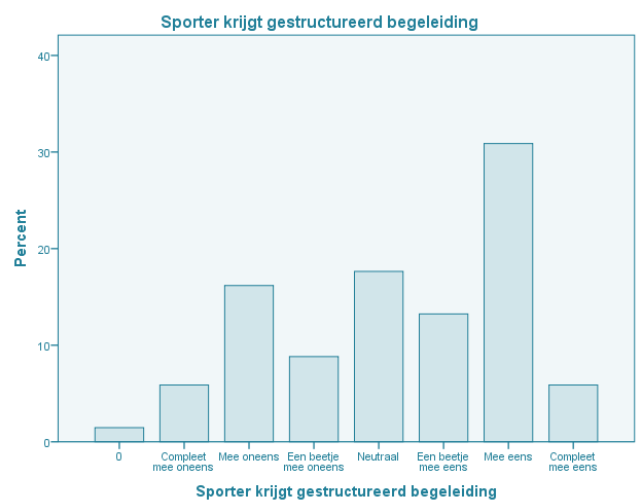
Vraag 70: Medische begeleiding is alleen nodig bij blessures



Vraag 71: Mijn medische begeleiding is goed



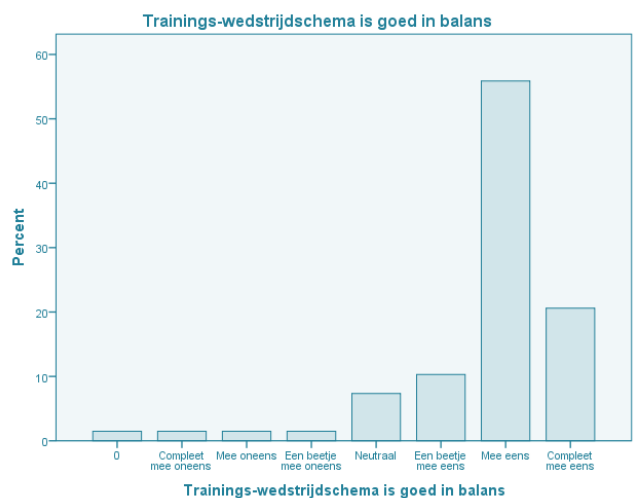
Vraag 72: Ik krijg gestructureerd medische begeleiding



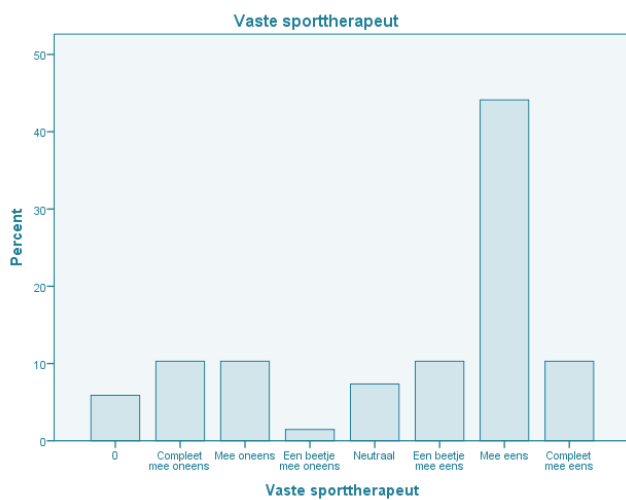
Vraag 73: Ik heb al een last gehad van een blessure, Ze hebben mij hier goed in begeleid



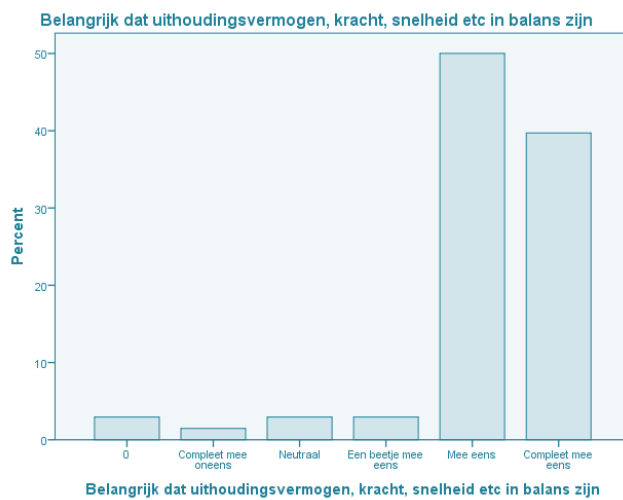
Vraag 74: Mijn trainings- en wedstrijdschema is in balans



Vraag 75: Ik heb een vaste sporttherapeut



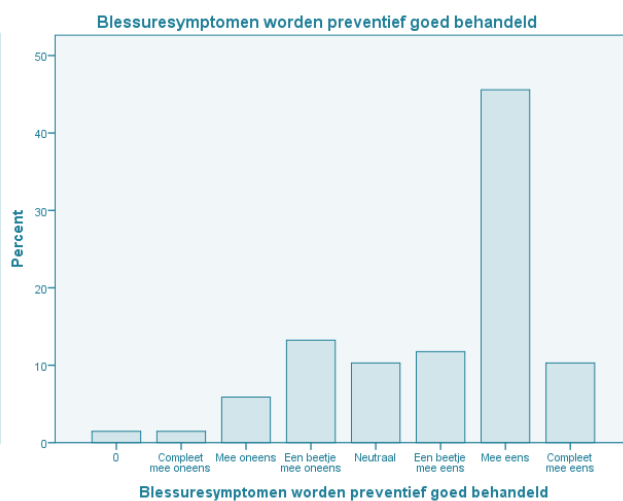
Vraag 76: Voor mijn fysieke fitheid is het belangrijk dat mijn uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, lenigheid en conditie in balans zijn



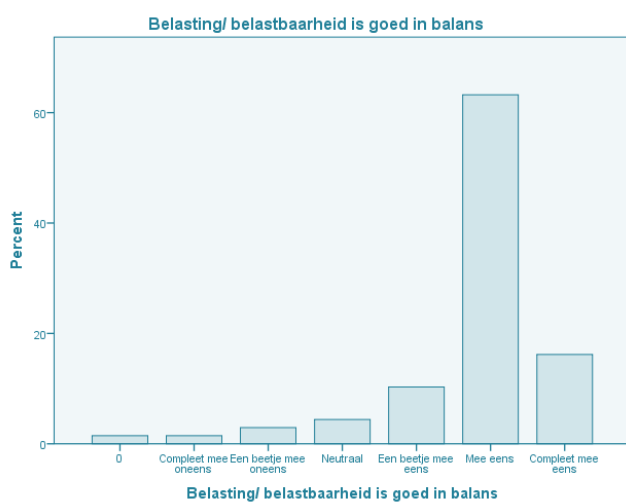
Vraag 77: Blessuresymptomen worden tijdig herkend



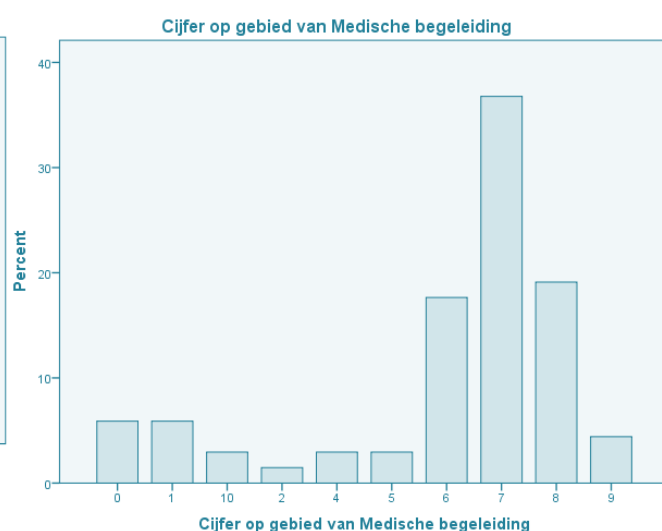
Vraag 78: Blessuresymptomen worden preventief goed behandeld



Vraag 79: Mijn belasting en belastbaarheid is goed in balans



Vraag 80: Ik geef mijn begeleiding op medisch gebied een:



Bijlage 10: Cronbach's alpha tabellen

Didactische begeleiding

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,719	,782	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Succes berust op talent en begeleiding	171,0500	237,873	,465	,796	,704
Situaties uit trainingen ook toepasbaar in andere situaties	171,3147	239,609	,419	,775	,706
Prestatieverbetering zichtbaar op langtermijn	171,9324	235,447	,356	,633	,705
Leermethode afhankelijk van sporter, trainer en omgeving	170,9324	240,696	,371	,816	,708
Sporter maakt gebruik van de feedback	171,2265	244,839	,288	,685	,712
Sporter vraagt zelffeedback	171,8882	239,783	,326	,672	,708
Complimenten van de trainer	171,5647	236,910	,428	,869	,704
Trainer of coach probeert de sporter op zijn gemak te laten voelen	171,4912	239,163	,397	,793	,706
De instructies van trainer en coach zijn motiverend	171,0647	237,452	,578	,833	,702
Externe focus is effectiever dan interne focus	172,2412	250,888	,005	,656	,724
Trainer of coach richt zich vooral op interne focus	173,1971	255,387	-,097	,652	,733
Refereren naar eerdere ervaringen tijdens feedback moment	171,4029	239,660	,407	,660	,706
Verbeterpunten	171,7706	239,215	,298	,728	,709
Uitvoering van de oefening	172,1765	232,699	,424	,758	,701
Succesvolle elementen	172,6706	230,618	,444	,778	,699
Resultaat van de oefening	172,2647	233,185	,395	,689	,702
Voorkeur voor impliciet (op gevoel) leren	171,9029	243,786	,167	,761	,716

Voorkeur voor expliciet (op feiten gebaseerd) leren	173,4618	252,471	-,043	,702	,730
Aandacht besteed aan onder druk presteren	172,9176	234,166	,262	,713	,710
Oefeningen worden gedemonstreerd	173,2118	251,479	-,039	,738	,734
Oefeningen worden herhaald	171,3735	248,273	,161	,615	,716
Toelichting training door filmpjes	174,2853	246,487	,059	,626	,724
Effectiefst trainen met concurrenten	172,5794	264,242	-,230	,759	,750
Tijdens trainingen leer ik traditioneel	173,5941	259,048	-,164	,593	,738
Tijdens trainingen leer ik diverentieel	171,7559	245,452	,236	,656	,713
Meerder opdrachten tijdens een training	171,4765	249,821	,057	,658	,720
Trainen in verschillende omgevingen	171,8735	242,479	,124	,730	,720
Trainingen worden aangepast aan een sporter en zijn status	172,6824	219,260	,508	,708	,690
Uitdagende trainingen door variatie	171,3000	244,862	,247	,764	,713
Er is veel zelfdiscipline	171,0500	239,427	,359	,619	,707
Sporter richt training zelf in	173,2912	227,848	,389	,772	,700
Sporter bepaald zelf welke hulpmiddelen hij gebruikt	173,1471	229,193	,300	,804	,707
Sporter mag zelf weten wanneer hulpmiddelen ingezet worden	173,0618	228,465	,317	,922	,706
Sporter bepaald zelf einde van training	173,5029	223,876	,382	,807	,700
Cijfer begeleiding op gebied van didactiek	172,0441	240,654	,359	,709	,708

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,722	,640	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Belang voeding topsport	67,7566	95,162	,039	,412	,729
Sportdieet	70,2713	74,008	,614	,785	,667
Omgeving is meegenomen in voedingsadvisering	70,1684	78,106	,518	,680	,683
Voedingsanalyse gehad	70,5949	70,484	,761	,826	,645
Begeleiding sportdiëtist	70,8449	68,460	,789	,854	,638
Begeleiding op gebied van voeding is belangrijk	68,9037	85,850	,279	,415	,713
Gezond eten routine (genoeg groente en fruit)	67,9772	92,970	,146	,117	,722
Ongezond eten	67,6978	96,935	-,046	,406	,728
Sporter drinkt genoeg water (2 liter per dag)	67,8154	93,303	,166	,335	,720
Slaap is belangrijk voor topsporter	67,2860	97,453	-,098	,421	,730
Sporter heeft een slaapplanning	68,7125	81,625	,393	,532	,699
Minimaal 6 uur slaap per nacht	67,4772	100,531	-,217	,277	,754
Na visuele training een slaapmoment	70,7125	85,075	,412	,460	,699
Na fysieke training slaapmoment	70,1831	88,642	,236	,534	,717
Trainingsschema bevat ook dutjes van 60 tot 90 minuten	70,7419	88,226	,184	,680	,725
Cijfer begeleiding op gebied van levensstijl	69,2059	88,673	,245	,417	,715

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,877	,879	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Sporter gaat geregeld naar mentalcoach	58,0131	271,065	,640	,726	,864
Goed coachbaar	56,1013	299,087	,525	,689	,872
Sporter kan toekomstdoelen formuleren	57,6013	282,301	,425	,724	,875
Dagelijkse trainingsdoelen opstellen	57,9837	278,224	,582	,788	,867
Vaste dingen voor wedstrijd	57,9101	286,585	,394	,842	,876
Vaste dingen tijdens wedstrijd	58,0425	280,917	,486	,821	,871
Motiveren door zelfspraak	57,1160	291,197	,417	,498	,874
Zelfspraak is negatief	58,6896	319,117	-,064	,653	,890
Zelfspraak is positief	57,2190	296,318	,408	,808	,874
Handelen met zelfvertrouwen	59,0101	271,632	,729	,811	,861
Beelden in hoofd veranderen	59,3601	283,219	,542	,838	,869
Oppeppen sporter in dipje	59,4837	278,579	,574	,807	,868
Geloven in jezelf	59,0572	271,969	,615	,817	,866
Hele wedstrijd gefocust blijven	59,9249	281,448	,584	,846	,867
Concentreren tijdens trainingssituaties	59,8896	280,691	,631	,869	,866
Onverwacht gebeurtenissen uit hoofd zetten	59,4484	275,573	,647	,728	,865
Cijfer op gebied van Mentale begeleiding	58,7706	278,930	,594	,452	,867

Medische begeleiding

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,902	,908	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Medische begeleiding belangrijk voor sporter	58,9971	171,542	,710	,682	,892
Medische begeleiding is alleen nodig bij blessures	62,2471	188,432	,097	,317	,915
Medische begeleiding is goed	59,5853	163,501	,809	,724	,887
Sporter krijgt gestructureerd begeleiding	60,4824	158,070	,722	,702	,889
Goede begeleiding gehad bij blessure	59,9088	163,291	,591	,570	,896
Trainings-wedstrijdschema is goed in balans	59,0706	167,934	,720	,726	,891
Vaste sporttherapeut	60,2324	154,571	,643	,636	,895
Belangrijk dat uithoudingsvermogen, kracht, snelheid etc in balans zijn	58,7029	174,450	,490	,494	,899
Blessuresymptomen worden tijdig herkend	59,4971	164,909	,744	,739	,889
Blessuresymptomen worden preventief goed behandeld	59,7765	163,679	,679	,690	,891
Belasting/ belastbaarheid is goed in balans	59,0412	170,495	,699	,709	,892
Inspanning en herstel zij optimaal afgestemd voor een goed trainingseffect	59,3059	164,368	,725	,639	,890
Cijfer op gebied van Medische begeleiding	60,2941	169,584	,506	,516	,900

Bijlage 11.1: Interviews

Interview 1:

<i>Interviewer</i>	Goedemiddag. Mijn naam is Yenca Sips, ik ben een vierdejaars student van de opleiding Sport- & Bewegingseducatie in Vlissingen. Als afstudeeropdracht moet ik een onderzoek uitvoeren. Voor dit onderzoek heb ik me gericht op topsport en talentbegeleiding in Zeeland, deze heb ik onderverdeeld in didactische begeleiding, mentale begeleiding, leefstijl begeleiding en medische begeleiding. Vier belangrijke punten waar ik op uitkwam door middel van deskresearch omtrent talentbegeleiding. Mijn allereerste vraag is wie bent u, wat doet u en wat is uw ervaring met talentbegeleiding?
<i>Geïnterviewde</i>	Ik ben 38 jaar oud en in het verleden fietscrosser geweest, voetballer en nu eigenlijk duursporter. Ik ben net terug uit Zweden van een 90 kilometer langlaufwedstrijd. Om maar gelijk met de deur in huis te vallen, totaal niet getraind... niet specifiek getraind want we hebben hier al een paar jaar geen sneeuw. Ik heb al vijf jaar niet meer op de latten gestaan, dus de mentale weerstand werd bij deze wedstrijd heel erg geprikkeld, het was breken of doorgaan....
<i>Interviewer</i>	En ?
<i>Geïnterviewde</i>	Ik ben doorgegaan. En dat is ook waar ik bijna altijd bij andere sporters tegen aanloop, mensen trainen te weinig mentaal, om uiteindelijk de topsport te behalen en dat is ook het grootste probleem denk ik in Nederland. Sporttalenten werken niet vanuit het hart voor het land of voor hunzelf, maar voor de buitenwereld en dat is het probleem wat ik tijdens mijn mentale trainingen heb geconstateerd. De mentale trainingen die ik zelf heb uitgevoerd binnen defensie. Daarvoor gebruikten wij de middelen als een berg beklimmen, skiën, langlaufen, grottentocht. Al gauw kwam naar boven dat er op mentaal gebied nog hele grote sprongen gemaakt konden worden om als land beter te worden. En specifiek natuurlijk op de sport. Ummm.. te weinig specifieke trainers doen aan mentale training.
<i>Interviewer</i>	Nee precies....
<i>Geïnterviewde</i>	Het is allemaal techniek, techniek, techniek... We hebben ook mensen met iets minder techniek, maar die wel beschikken over de juiste mentale weerbaarheid. Zij worden heel snel op een zijspoor gezet waardoor ze geen kans krijgen om door te breken.
<i>Interviewer</i>	Nee precies, en die zouden juist door kunnen breken omdat ze meer mentaliteit hebben. Misschien wat minder kwaliteit maar wel heel veel mentaliteit.
<i>Geïnterviewde</i>	Ja, als je kijkt naar de voetbal. Pak ik gewoon even een Arie van Tichelen. Praten we over de Jaren 80.... De beste man was niet de beste voetballer, maar had wel een ongelofelijke mentale weerbaarheid en zette zich voor de ploeg ongelofelijk in waardoor hij wel de top heeft gehaald.
<i>Interviewer</i>	Inderdaad, kunt u eens uitleggen wat u precies met uw talenten of sporters doet, wanneer u ze begeleidt?
<i>Geïnterviewde</i>	Ik ga ze eerst volledig in kaart brengen. Ik begin met een gesprek, om er achter te komen wat hun doelstelling is, regionaal, landelijk of is het zelfs om internationaal op het podium te komen. Daarna analyseer ik hun sport, om inzicht te krijgen wat ze doen aan trainingen, eventueel werk, rusten, voeding. Op die manier probeer ik een totaalbeeld te krijgen van een sporter. Daarbij pak ik ook de resultaten uit het verleden. Wat heeft iemand al gepresteerd en waar is er eventueel nog winst te boeken. Als ik dat in kaart heb gebracht, ga ik weer terug weg met de sporters om de tafel zitten. Op basis van mijn analyse ga ik met de sporters evalueren en leg ik uit hoe ik denk dat we dingen moet aanpakken om ze naar een hoger niveau te kunnen brengen.
<i>Interviewer</i>	Precies, dus u kijkt wat de zwakke punten zijn en daar gaat u zich vooral op richten.
<i>Geïnterviewde</i>	Ja inderdaad en naast de specifieke trainingen op conditie en kracht, probeer ik ook vaak een mentale training te plannen. Een training waar het niet zo gemakkelijk zal

	gaan, dan haal ik juist iemand uit zijn of haar comfortzone. Ik pak dan bijvoorbeeld een boomstronk of een autobank en dan gaan we daarmee trainen om de mentale weerbaarheid en de mentale rekbaarheid te vergroten. Zo probeer ik dus niet alleen kracht, conditie, lenigheid, soepelheid maar ook de mentale trainingen in te passen in een trainingsschema.
<i>Interviewer</i>	Okee, binnen mijn onderzoek richt ik mijzelf op didactiek en daaronder valt ook een stukje mentale begeleiding. Hierbij had ik als eerste vraag, van welke vorm van didactiek maakt u gebruik? Algemeen of vak/sport specifieke didactiek?
<i>Geïnterviewde</i>	Dat ligt aan de persoon. De één kun je met een aai over zijn bol helemaal tot het uiterste drijven en de ander moet je soms verbaal, non-verbaal prikkelen om over die grens te gaan. Dus ik kijk ook echt wel naar de sporter, in de zin van hoe kan ik iemand prikkelen om de juiste weg in te slaan. Als voorbeeld ik had vorige jaar een vrouw die wilde afvallen, die had een weddenschap om 20 kilo af te vallen, alleen die moest even op een andere plaats gezet worden. Gewoon even lomp zijn, wat die zocht te veel smoesjes tijdens training en om het maar weer iets gemakkelijker te doen... Dus ik kijk ook echt wel naar een persoon, van hoe moet die persoon begeleidt worden. Is diegene heel soepel en kan ik hem met één knip al 100 keer laten springen of moet ik feller zijn in mijn doen en laten.
<i>Interviewer</i>	En wanneer er een sporter binnen komt wat voor vorm van didactiek maakt u dan gebruik? Traditioneel of differentieel? Als u zich hierop richt is dat dan de sporter in het algemeen of waar een sporter in te kort komt?
<i>Geïnterviewde</i>	In principe richt ik mijzelf in het begin bij het aanleren van bewegingen op traditionele didactiek, maar wanneer ze een beweging of oefeningen beheersen maak ik gebruik van divergente didactiek. Dit omdat ik uit ervaring weet dat sporttalenten hier meer van leren en daardoor het talent beter ontwikkeld wordt. Verder richt ik de training in met punten waar een sporter op te kort komt. Voetballers zijn van origine luie mensen, omdat het een teamsport is. Als er één een beetje verzwakt zijn er nog 10 andere die het op kunnen vangen. Individuele sporter staan bij mij bekend als veel hardere sporters omdat als zij een foutje maken ze gelijk falen en dat alleen aan hun ligt. Dus ik kijk ook wel naar de sport en de sporter en ik kijk gewoon naar wat heeft hij nodig om uiteindelijk tot een juiste mix te komen en resultaten te boeken. Heeft hij bijvoorbeeld te weinig rust en beweegt hij te veel, dan ga ik hem eerst coachen op zijn leefstijl. Het is ook kijkend naar alles om de sport heen.
<i>Interviewer</i>	Bevatten uw trainingen ook een stuk zelfsturing? En welke rol speelt variatie, zelfspraak en focussen in trainingen en wedstrijden?
<i>Geïnterviewde</i>	Jazeker, want de sporters komen naar mij toe met het probleem dat ze op een bepaald gebied vastlopen. Ik wil ze in alle opzichten zo goed mogelijk helpen maar hier moeten ze zelf ook een bijdrage aan leveren. Daarnaast vinden sporters het vaak fijn om mee te denken met de trainingen en de hulpmiddelen die eventueel gebruikt dienen te worden. Variatie speelt een hele belangrijke rol. Een sporter leert het beste wanneer deze vaak in andere omgevingen en onder andere omstandigheden traint. Ook met concurrenten trainen is een goede afwisseling, hierdoor worden ze meer gestimuleerd om op niveau te blijven. Zelfspraak is belangrijk voor een sporter omdat dit stimulerend is voor positieve resultaten. Maar deze is bij elke sporter verschillend. Zelfspraak tijdens en voor wedstrijden kunnen positief maar ook negatief zijn. Tevens is focus belangrijk voor de vorm van elke sporter. Om wedstrijdstress zo min mogelijk tot uiting te laten komen is het belangrijk dat een sporter wedstrijdfocus heeft.
<i>Interviewer</i>	Okee duidelijk, en wat betreft modelgedrag, maakt u hier gebruik van tijdens uw trainingen of doet u nooit oefeningen voor?
<i>Geïnterviewde</i>	Ik vind modelgedrag erg belangrijk voor topsporter. Ook in mijn trainingen is het van belang omdat wanneer ik oefeningen voor doe de talenten dit correct na kunnen doen. Ook trainen mijn sporters vaak met concurrenten van boven hun niveau, hier raken ze door gemotiveerd en dit leidt tot positieve resultaten. Af en toe film ik de training van een sporter waarna ik die terug laat zien zodat deze kan leren van zijn fouten.
<i>Interviewer</i>	Van welke manier van leren maken jouw sporttalenten gebruik? Impliciet of expliciet

	leren en hoe zit dat met interne en externe focus? Hoe past u hier uw feedback op aan?
<i>Geïnterviewde</i>	Over het algemeen vinden de sporttalenten die ik begeleid het fijnst om impliciet te leren. Dit is vanuit hun eigen gevoel en daarop kunnen ze binnen hun sport het beste inspelen. Maar ook dit verschilt heel erg per sporter en per sport. Zeker individuele sporters vinden impliciet leren erg fijn en willen hierin dan ook zo goed mogelijk begeleid worden. Tijdens mijn trainingen wordt er vooral externe focus gebruikt. In het begin is er wat interne focus aanwezig voor het aanleren van bewegingen. Deze combinatie leidt tot het beste resultaat tijdens trainingen. Wat betreft de feedback sporters vragen vaak zelf om feedback omdat ze beter willen worden. Feedback geven is tijdens gehele begeleiding van belang en met name tijdens oefeningen om een zo goed mogelijk resultaat te boeken.
<i>Interviewer</i>	Duidelijk. Dan de volgende vraag welke rol speelt mentale begeleiding bij de ontwikkeling van een talent?
<i>Geïnterviewde</i>	Tredency-five is een kreet die wij gebruikte binnen de defensie. Als je nooit traint op een onderdeel specifiek dan kom je van een koude kermis thuis. Dus als je altijd onder je grens blijft trainen, dan zal je nooit weten wanneer moet ik er overheen om te presteren. Dus ik zal ook altijd zorgen dat de sporter geprikkeld wordt naar wat hij in een wedstrijd moet gaan doen. Voor elke sporter is dit anders, maar elke keer net boven de grens om een mentale prikkel te krijgen. Zo probeer ik altijd de mentale weerbaarheid te vergroten.
<i>Interviewer</i>	Welke manieren van mentale begeleiding heb je? Hoe kan deze begeleiding ingevuld worden?
<i>Geïnterviewde</i>	De vorm van iemand is hierin erg belangrijk. Hoe is iemand, heeft iemand veel last van wedstrijdstress? Mocht dat zo zijn dan probeer ik diegene uit die zone te halen en hem op zijn gemak te stellen. Door simpele dingen zoals even wat drinken of even een stukje wandelen. Gewoon om hem even af te leiden voordat hij de laatste fase, de voorbereiding, ingaat. Zo probeer ik ook mensen gewoon hun ding te laten doen. De één moet een muzikje op en in een hoek gaan zitten. Dit laat ik ze dan ook gewoon doen. Een ander moet juist even een stukje mee gaan lopen. Ook daarin probeer ik te kijken, hoe kan iemand zich voorbereiden zonder zich al te veel op te sluiten in zijn stresssituatie.
<i>Interviewer</i>	Duidelijk. En ben je ervan overtuigd dat eigenlijk iedere talent, iedere sporter mentale begeleiding nodig heeft?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja, ik vind dat de sportwereld op zijn kop staat momenteel, dit heeft te maken met teamsporters en individuele sporters. De individuele sporter moet veel harder werken, trainen om uiteindelijk financieel onafhankelijk te worden en een voetballer, ja als hij een beetje leuk tegen een bal kan trappen verdient hij heel gemakkelijk geld. Die voetballer moet op mentaal gebied anders begeleid worden, om om te gaan met succes en met geld. De individuele sporter daarentegen moet veel meer gecoacht worden op mentaal gebied, gericht op omgaan met de lust en dat hij niet binnen twee jaar onafhankelijk zijn centjes bij elkaar heeft gesport. Dus ook daarom vind ik dat we niet alleen de sport en de leefstijl moeten begeleiden, maar ook veel meer er omheen om iemand die weg te kunnen laten belopen. We zien tegenwoordig regelmatig dat iemand van te voren al stopt wanneer hij ziet dat hij een jaar niet wint en dus geen geld verdient. Ik vind dat we vanuit NOC*NSF ook veel meer die mensen moeten steunen om toch door te gaan. Want hierdoor raken wij gewoon talenten kwijt. Er zijn al heel wat topsporters gestopt omdat ze het financieel gewoon niet rond krijgen.
<i>Interviewer</i>	Precies. Dat is ook een manier van mentale begeleiding inrichten.
<i>Geïnterviewde</i>	Ja, dus op dat gebied vind ik dat een sporter dat niet alleen hoeft te doen. Er moet vanuit de overheid een subsidie komen die deze sporters ondersteunt waardoor ze ook de kans krijgen om hun talenten te laten zien. Dit is echt een struikelblok. Wat ik vaak merk is dat sporters stoppen en een fulltime baan moeten gaan zoeken omdat ze het gewoon niet kunnen betalen. Dus ik vind dat we op dit gebied nog erg veel kunnen verbeteren bij sporttalenten.
<i>Interviewer</i>	Oke duidelijk en op wat voor manier spelen omgevingsinvloeden een rol? Zou u daar

	iets over kunnen vertellen?
<i>Geïnterviewde</i>	Jazeker. Verschillende milieus, we hebben verschillende lagen in de bevolking. De sporters zie je vaak uit een bepaalde laag komen. Een voetballer zie je uit alle lagen komen, een duursporter komen uit de wat hogere lagen. Een voetballer zou wel uit een rijke familie kunnen komen waarbij alles komt aanwaaien, daarbij moet je zorgen dat hij mentaal sterk genoeg blijft. Ook kijkend naar zijn achtergrond, wat is zijn thuissituatie, wie zijn zijn vrienden. Dit kan allemaal invloed hebben op doorbreken of niet doorbreken. Dit zie je bijvoorbeeld bij Messi, die had het niet breed en nu is hij één van de rijksten ter wereld. Ook dit heeft weer met mentale weerbaarheid te maken. En de juiste mensen tegen komen. Je familie en vrienden spelen hier ook een zeer belangrijke rol in. Dus dat is wat ook altijd een rol blijft spelen, de omgeving!
<i>Interviewer</i>	Zou u voor mij is de belangrijkste aspecten om de top te bereiken voor een sporter op een rijtje kunnen zetten?
<i>Geïnterviewde</i>	Mentale begeleiding, goede didactiek, voeding, talent, aanleg voor een bepaalde sport, geluk. Vaak moet je ook jong zijn, er zijn maar enkele sporters die op latere leeftijd de top bereiken. Meestal zijn dit jonge sporters. Een stukje natuurtalent, feeling, de omgeving moet achter je staan. Je kunt zelf nog zo graag willen maar als je ouders er niet achter staan wordt het lastig, zeker voor jonge sporters. Je hebt je ouders nodig om je te steunen. Pak even mijn eigen sport fietscrossen, ik zat op Europees niveau toen de bond failliet ging. Ja dan heb je nog zoveel geluk, talent en mogelijkheden maar als de sport in Nederland ophoudt dan houdt het voor jou ook op. Dat je wel blijft zoeken naar de mogelijkheden. Kijk Zeeuws Vlaanderen is natuurlijk lastig, qua wedstrijden en niveau je moet al veel sneller verder weg kijken. Ook dat is van invloed als je gaat kijken naar, is het haalbaar en willen de ouders het, of valt het te combineren.
<i>Interviewer</i>	Juist, is dat niet een van de grote redenen waarom er minder topsporters uit Zeeland komen?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja dat is nou het grote probleem, wij gingen met het fietscrossen daarom met België in zee om zo toch niveau te krijgen. Als jij bijvoorbeeld in Zeeland blijft trainen dan heb je geen concurrenten van jouw niveau wat inhoudt dat jouw niveau ook niet stijgt. Want als sporter of begeleider moet je gaan kijken, hoe kan ik heel gemakkelijk die concurrentie of weerstand opzoeken om de sporter te prikkelen. Dat is een heel belangrijk punt. De voorzieningen, het hoeft voor mij zeker niet het meest luxe te zijn, lekker "old school" wat uitdaagt tot trainen. Je moet ook in een locatie komen welke uitdaagt om te sporten, ook dat is van invloed op de sporter. Wat ik belangrijk vind is dat alle puzzelstukjes op elkaar aansluiten. En als er een stukje dwarsligt heb je al een uitdaging. Het is belangrijk dat alle partijen rondom een sporter regelmatig bij elkaar komen om de zaken rondom deze sporter te bespreken. Het is een samenwerking om een sporter naar de top te begeleiden.
<i>Interviewer</i>	Dus als we naar de Zeeuwse topsport kijken, dan is het vooral de mogelijkheden waarin te kort geschoten wordt? Of zijn er nog aspecten die van belang zijn die in Zeeland ontbreken?
<i>Geïnterviewde</i>	Nee het is voornamelijk het team om de sporter heen. Ik denk dat we daar de grootste winst kunnen boeken.
<i>Interviewer</i>	Oké, nou dat is helemaal duidelijk. Dan over levensstijl, hoe belangrijk is een goede leefstijl voor een sporttalent?
<i>Geïnterviewde</i>	Ze zeggen met voeding, zoveel procent voeding zoveel procent trainen. Maar dat geldt ook voor rust, ook voor de overige prikkels. Het moet allemaal op elkaar afgestemd worden. De één kan wel computer-gamen, de andere niet. De één kan wel een keer wat vets eten, de ander niet. Dat is gewoon persoonsafhankelijk. Dus de leefstijl eromheen dat is even belangrijk als de fysieke training, het slapen alsmede de voeding.
<i>Interviewer</i>	Wat is een goede leefstijl precies? Want dat is niet alleen voeding...
<i>Geïnterviewde</i>	Nee klopt, dat is een stukje voeding. Een stukje rust, dus de balans tussen training en ontspanning. Hoeveel uur sport ik, wanneer doe ik welke training. Hoeveel rust moet ik hebben tussen mijn volgende prikkel. School, welk jaar zit hij, in zijn eerste jaar of zit

	hij in zijn examenjaar. Daar komt ook weer een keer extra mentale druk bij omdat hij moet presteren om zijn examens te halen. Dus ik vind daar moet ook weer naar gekeken worden van hé waar zit hij in om hem te begeleiden. Wat ook heel belangrijk is, wat voor bed heeft hij, is zijn bed twee plankjes en een dun matras waardoor zijn lichaam nooit tot rust komt, hij slaapt wel maar hij komt niet echt tot rust. Dus een goed bed is heel belangrijk. Slapen is één van de grootste medicijnen om de volgende dag weer te presteren. En daarnaast ook de overige punten voeding, begeleiding etc..
<i>Interviewer</i>	Bij de talentbegeleiding krijgen ze ook een slaapplanning mee of is dat zelfsturing van een talent en eigen motivatie?
<i>Geïnterviewde</i>	Van een 8 uur slaapblok is je eerste 4 uur je diepe slaap, de laatste 4 is de ontwaakfase, dan slaap je lichter en ben je gevoeliger om wakker te worden door prikkels. Ik zeg zeker tegen een sporter, afhankelijk van zijn leeftijd, het kan geen kwaad om eens om 21.00 uur je bed in te gaan in plaats van om 22.00 uur. Tuurlijk kun je een keer op 22.00 uur naar bed als dat met jouw trainingsschema uitkomt, maar de volgende dag ga je om 21.00 uur naar bed om een keer negen uur te slapen in plaats van acht uur. Hoe laat moet hij uit bed om naar school te gaan, of hoelaat moet hij uit bed om met het openbaar vervoer te gaan? Dat is ook een uitgangspunt waarop qua slapen e.e.a. op afgestemd moet worden. Voor een wedstrijd moet je eigenlijk 3 uur van te voren opstaan, want je lichaam heeft zoveel uur opstarttijd nodig en ook om je voeding te verwerken is tijd nodig. Dus als je 's morgens vroeg een wedstrijd hebt minus 3 uur van te voren moet je op. Dat is ook waar je als sporter je slaapschema op aan moet passen. Het is dus een hele belangrijke planning waar ze begeleiding in kunnen krijgen. Dit is vaak gericht op Zelfsturing ze worden er in begeleid maar het heeft ook te maken met discipline en voor je sport willen leven.
<i>Interviewer</i>	En hoe zit dat met uitslapen in het weekend en dutjes overdag, is het verstandig om meer uur te slapen dan je schema aangeeft of kan dit geen kwaad voor je lichaam?
<i>Geïnterviewde</i>	Nee slaap kan opzicht geen kwaad alleen wat ik nooit adviseer is slapen, opstaan en weer slapen. Als je een langer blok van 11 uur pakt is mijn advies wel altijd om het in één keer te pakken. In blokken slapen is slechter en dan ben je minder fit dan wanneer je het in één blok doorslaapt. Dutjes overdag kunnen ook geen kwaad en zijn goed voor een sporter. De dutjes moeten niet langer dan 90 minuten duren en mijn advies is om dit niet vaker dan 1 keer per dag te doen.
<i>Interviewer</i>	Oké, dan nog een vraag omtrent voeding, hoe belangrijk is dit in een leefstijl van een sporter?
<i>Geïnterviewde</i>	Voeding is heel belangrijk, wat ik wel zelf merk is dat mensen gewoon verkeerde producten binnen krijgen. Iemand die niet van vet houdt, gaat al het vet uit zijn leven verbannen en geen vetten meer eten en dat is slecht want een lichaam heeft vetten nodig. Vragen die belangrijk zijn wat betreft voeding zijn bijvoorbeeld wanneer eet ik koolhydraten, hoeveel koolhydraten mag ik eten, hoeveel boterhammen, wat eet ik aan vleeswaren. Want in worst zitten meer vetten in dan bijvoorbeeld in rosbief of kipfilet. En zo krijgen we stiekem nog te veel verkeerde producten binnen of producten die het lichaam helemaal niet nodig heeft. Dat wordt opgeslagen waar we het niet willen hebben of het wordt direct weggegooid via de wc. Dit geldt ook voor vitaminen en mineralen, als we hier te veel van binnen krijgen wordt het gewoon ongebruikt afgebroken want het lichaam doet er niks mee. Je kan wel heel leuk pilletjes 's morgens vroeg innemen maar als je een overdosis aan vitaminen binnen krijgt, wordt er niks mee gedaan. Ook daar moeten we naar gaan kijken, wat heeft de sporter nodig voor zijn lichaam. Dat is afhankelijk van het geslacht, in de groei zijn etc. Dat is na het trainen en slapen de derde pijler die heel belangrijk is om hem te laten doorstromen naar topsport. Als iemand heel hard kan lopen maar hij neemt te weinig slaap en eet frikandellen dan zal hij nooit het niveau bereiken dan wanneer hij hier wel op let. Dus voeding (eten en drinken), slapen en trainen zijn de drie belangrijkste pijlers. Bij voeding spreek ik ook van drinken omdat vocht erg belangrijk is voor het lichaam van een sporter. Het lichaam heeft vocht nodig want dat wordt voor veel dingen gebruikt.
<i>Interviewer</i>	Als je een voedingspatroon voor een sporter samenstelt, wordt dit dan door een

	voedingsdeskundige gedaan? En hoe belangrijk is de begeleiding van zo iemand?
<i>Geïnterviewde</i>	Dit doe ik samen met een voedingsdeskundige, in grote lijnen kan ik een voedingsadvies zelf opstellen, maar als ik twijfels heb of ik denk van hé, dit is zodanig een specifieke sporter en hier wil ik het fijne van weten, zoals bijvoorbeeld bij diabetes. Dan gaan we heel snel over naar een specialist om te overleggen hoe we dit aan gaan pakken, want uiteindelijk iemand met diabetes kan ook topsporter zijn, maar deze moet net anders naar zijn voeding kijken dan een andere sporter. Ook is het belangrijk dat er in het testcentrum naar iemand zijn bloedwaardes wordt gekeken , om achter mogelijke afwijkingen te komen.
<i>Interviewer</i>	Dan het laatste punt, hoe belangrijk is medische begeleiding voor talenten? Denk aan revalidatie, preventieve behandeling etc.
<i>Geïnterviewde</i>	In het begeleidingsteam moet er iemand zijn voor revalidatie na blessures. Een blessure oplopen is nooit leuk, alleen een blessure betekent niet het einde van je carrière of het einde van de wereld. Door de juiste begeleiding, de juiste coaching en mentale begeleiding, want met name de mentale begeleiding is erg belangrijk om hem weer naar het juiste niveau te krijgen. Maar ook de juiste behandeling, zoals massage, we kennen allemaal het verhaal van Arjen Robben 2010. Lijkt het WK te moeten missen, hij heeft zodanig kwetsuur, maar dan is er een wonderdokter en die doet het in een speed-tempo weer herstellen en hij groeit uit tot één van de beste voetballers van het toernooi. Dat is natuurlijk ook een stukje geluk, maar ik vind wel belangrijk dat als iemand een blessure oploopt dat er ook weer een team omheen staat om te bezien hoe we hem op de beste manier weer terug op niveau krijgen. En nooit te snel, niks forceren. Kijken naar het lichaam is van belang. Want zit je in het Olympisch jaar en het wordt kantje boord dan kun je ervoor kiezen om risico's te nemen om versneld te herstellen, alleen als je die druk niet hebt zou ik zeggen rust. Zorgen dat hij op de juiste verantwoordelijke wijze terug komt naar het niveau dat hij weer kan pieken en niet te snel, want uiteindelijk als het niet hersteld is en je gaat weer te snel de wedstrijd in en je krijgt dezelfde blessure terug, dan is de tweede keer vaak erger dan de eerste. Waardoor je dan wel eventueel je droom moet opgeven. Ik vind het daarom echt belangrijk dat sporters in revalidatie goed begeleid worden. Mentaal, de fysio, de masseur. Want ook het masseren voor of na een wedstrijd is erg belangrijk. Vocht is ook belangrijk om toe te dienen zodat het tekort aangevuld wordt. Niet dat hij in zijn rode zone blijft zitten. Dus het gedeelte rond een sporter tijdens een wedstrijd of revalidatie is heel belangrijk.
<i>Interviewer</i>	Hoe belangrijk is de balans in belasting en belastbaarheid?
<i>Geïnterviewde</i>	Dat is ook heel belangrijk.... Net zoals alle andere factoren die van belang zijn voor een sporttalent. Als de belasting en belastbaarheid niet in balans zijn dan wordt de kans op blessures groter en de prestaties worden minder. Een sporter die overtraint raakt, kan geen prestaties meer leveren en dat leidt ook weer op mentaal gebied tot frustraties.
<i>Interviewer</i>	Begrijpelijk en hoe belangrijk is preventie? Moet medische begeleiding niet standaard in de begeleiding zitten?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja het lichaam moet gewoon altijd geprepareerd worden ongeacht of iemand een blessure heeft of niet. Een stukje massage of een stukje begeleiding in preventie om fit te blijven. Dat is gewoon een onderdeel van topsport. Als ik kijk naar toen ik zelf nog in de vijfkamp zat hadden wij harde wedstrijden en op den duur taptten ze onze enkels uit voor zorg in. Af en toe had je een scheurtje in je tape en dan wist je dat de tape zijn werk had gedaan. Daarna kregen wij onmiddellijk drukpunt massage om de zuren zo snel mogelijk weer naar het hart te krijgen zodat deze de afvalstoffen uit het lichaam gepompt konden worden. Dus aan de hand van het soort sporter, is het een meerkamper of moet een sporter maar een keer per week in actie komen, aan de hand daarvan moet ook de preventie afgestemd worden. Daarnaast is het belangrijk dat er gekeken wordt naar de sport, persoon en de omstandigheden.
<i>Interviewer</i>	Duidelijk, dat was het. Dan wil ik u graag bedanken voor dit interessante interview!

Interview 2:

<i>Interviewer</i>	Welkom, mijn naam is Yenca Sips. Ik doe voor mijn stage-bedrijf, Aleco Sport Visions/Talentencentrum Zuidwest Nederland, onderzoek naar de kwaliteit van begeleiding van sporttalenten. De gegevens uit dit interview worden anoniem verwerkt en worden enkel gebruikt voor de verwerking in mijn onderzoek. Het probleem dat ik constateer, is dat er weinig talenten uit Zeeland doorbreken. Daarom heb ik mijn onderzoek gericht op talentbegeleiding, om te onderzoeken wat de kwaliteit van de begeleiding is voor de sporttalenten uit Zeeland. Kunt u eens uitleggen wat u precies doet met de talenten en wat het vak talentbegeleiding inhoud?
<i>Geïnterviewde</i>	Goedemiddag, jazeker, ik zorg ervoor dat talenten in alle sporten op fysiek gebied worden begeleid waarin ze net te kort schieten, dus waar ze in moeten groeien. Dit doe ik vooral in combinatie met de fysiotherapeut. Deze checkt de sporters op voorhand, middels een zogenaamde pre-scan, hier komen de zwakke punten naar voren en vervolgens ga ik met de talenten er aan werken. Het is de bedoeling om eerst die zwakke punten op te lossen en als dat tot een goed niveau is verbeterd, dan ga ik met ze in het geheel aan de slag om er een complete atletische sporter van te maken. Tot een bepaalde leeftijd wordt het gehele lichaam algemeen getraind, wanneer de sporter ouder wordt, gaat er steeds sport-specifieker getraind worden.
<i>Interviewer</i>	Okee, want als een talent bij jullie binnenkomt dan traint een talent wel sport-specifiek. Het sporttalent blinkt immers ergens in uit, wanneer deze bij jullie binnen komt zijn er dan ook punten waarin alle talenten tekort schieten of verschilt dit per sporter?
<i>Geïnterviewde</i>	Meestal komen de talenten zelf al met de vraag, ik wil verbeteren in een specifiek onderdeel. Maar tot een bepaalde leeftijd gaan wij niet meteen sport-specifiek trainen, omdat wij heel graag willen dat het eerst een atletische sporter wordt, waarbij het hele lichaam ontwikkeld wordt. Want hoe completer de sporter is hoe makkelijker er weer dingen gedaan kunnen worden in het sport-specifieke gedeelte op latere leeftijd. Je hebt dan minder kans op blessures, want het gehele lichaam is ontwikkeld en er worden geen onderdelen vergeten of verwaarloosd..
<i>Interviewer</i>	En als de sporter dan een atletische sporter is gaan jullie sport-specifiek de spieren ontwikkelen die voor een bepaalde sport nodig zijn?
<i>Geïnterviewde</i>	Inderdaad.
<i>Interviewer</i>	Duidelijk. En als we kijken naar didactische begeleiding, is uw training gericht op interne of externe focus? Of verandert dit ook vanaf een bepaalde leeftijd?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja dat sowieso. In eerste instantie richten we de trainingen op interne focus omdat een beweging aangeleerd moet worden. Wanneer de sporttalent de beweging goed beheerst wordt overgestapt naar externe focus omdat dit effectiever is bij sporttalenten.
<i>Interviewer</i>	Duidelijk en als we gaan kijken naar de instructies die jullie geven, zijn deze dan impliciet of expliciet?
<i>Geïnterviewde</i>	Ook dit is weer net zoals bij interne en externe focus. Alleen nu begint het aanleren met een expliciete instructie omdat hierbij het aanleren gebaseerd is op feiten en regels. Later dient dit vermeden te worden om het gevoel van een sporter zoveel mogelijk naar boven te brengen en wordt de instructie impliciet.
<i>Interviewer</i>	Hoe zit het met de zelfsturing van een sporttalent? Richt een talent zijn trainingen wel eens zelf in, of doen jullie dat helemaal?
<i>Geïnterviewde</i>	De talenten komen geheel vrijwillig naar ons toe omdat ze vaak tegen een probleem aanlopen. Ze willen hier dan begeleiding in en vinden het vaak fijn als wij de gehele training opzetten. Wel is het mogelijk als een talent van mening is dat een oefening niet bijdraagt of deze liever anders doet, om dit in onderling overleg te veranderen of bij te stellen..
<i>Interviewer</i>	Kijkend naar een talent, hoe bereiden jullie iemand voor op een wedstrijd tijdens trainingen? Is dat per sporter verschillend of voor iedereen het zelfde?
<i>Geïnterviewde</i>	We bereiden teamsporters niet echt voor op wedstrijden natuurlijk, omdat daar de club veel mee bezig is. Over de individuele sporter hebben wij meer te zeggen. Bijvoorbeeld een bokser die te maken heeft met ups en downs, hoe hiermee wordt omgegaan ligt aan de trainer en aan de mental-coach die we op dat moment hebben. Een sporter kan best

	wel wat dipjes hebben, het is daarom van belang dat zo'n sporter weet hoe hij met winst en verlies om moet gaan. Als een sporter weer een dipje krijgt na een grote overwinning, kan hij er doorheen zakken. Hier richt de mental-coach zich vooral op. Hoe meer mensen af weten van de staat van een sporter hoe losser om wordt gegaan met tegenslagen. Je moet van al je sporters weten hoe ze in een weekend gepresteerd hebben, want hier moet op in gespeeld worden. Alle medewerkers binnen de setting moeten dit weten. Het is belangrijk dat het losser gemaakt wordt zodat het geen issue wordt. Zelf ben ik nooit naar een mental-coach geweest, want ik heb daar niet zoveel mee. Ik denk zeker dat het werkt, alleen ik heb daar zelf nog weinig mee mogen werken. Ik hou meer van formeel reageren en niet gelijk met stress en drama. Ik denk dat dat beter werkt voor alle sporters. Positieve feedback geven, dat maakt veel meer los dan er gelijk een flinke lading bovenop gooien.
<i>Interviewer</i>	Als jullie een talent gaat trainen wat voor vaardigheden worden er dan getraind? En richten jullie de trainingen traditioneel of differentieel in? En hoe zit het met de zelfspraak van een sporter?
<i>Geïnterviewde</i>	Zoals al eerder genoemd, worden tot een bepaalde leeftijd alle grond-motorische eigenschappen van een sporter getraind. Eerst conditie, lenigheid, kracht, uithoudingsvermogen etc. Daarna gaat het meer richting sport-specifiek trainen. Er wordt per sport bekeken welke grond-motorische eigenschappen van belang zijn voor de sporter om op verder te trainen. Onze trainingen zijn differentieel van aard. Ze zijn erop gericht om sporters met problemen te helpen door middel van variatie. De sporters komen binnen vanuit hun eigen en zijn daarom ook volledig gemotiveerd om aan te leren wat nodig is om hun talent meer te ontwikkelen. Een sporter moet leven voor zijn of haar sport daarom is zelfspraak bij elke sporter van belang. Zelfspraak kan positief of negatief zijn. Omdat dit belangrijk is voor prestaties kunnen wij ook hier de sporter in begeleiden door middel van onze mental-coach.
<i>Interviewer</i>	Hoe zit het met modelgedrag, doen jullie alle oefeningen voor of laten jullie deze zien op filmpjes?
<i>Geïnterviewde</i>	Wij doen alle oefeningen correct voor. Uit ervaring is gebleken dat sporttalenten het snelst ontwikkelen door modelgedrag. Daarnaast laten we ze ook trainen met concurrenten die soms onder maar soms ook boven hun niveau liggen. Door het trainen met hogere concurrenten worden de sporttalenten ook beter, omdat ze willen bijbenen met hun concurrenten. Verder laten wij ze vaak hun eigen oefeningen terug kijken. Hier leren ze veel van omdat ze dan zelf achterhalen wat er goed en fout gaat.
<i>Interviewer</i>	Vinden er ook wel eens trainingen plaats waarin ontspannend wordt getraind?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja in een bepaald periode van een seizoen. Voor een sporter is het erg belangrijk dat er ontspannend getraind wordt. Ik heb dat met een talent van mij, die zit in een golfselectie. Wij trainen momenteel heel veel op stabiliteit, dit vindt hij een stuk minder leuk maar het is wel even een rustige periode voor hem. Ik probeer er wel altijd een uitdagende training van te maken door middel van variatie. Maar het is niet afbeulen en dat is voor een sporter vaak lastig.
<i>Interviewer</i>	Dus die ontspannende spellen zijn voor sporters vaak een beetje saai?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja precies, ze willen de drive hebben. Maar op bepaalde momenten van het seizoen is dat gewoon niet functioneel en dan zou het je juist alleen maar tegenstaan.
<i>Interviewer</i>	Dus het is heel belangrijk om een stapje terug te nemen in een bepaalde periode? Hoe maken jullie deze ontspannende trainingen toch leuk?
<i>Geïnterviewde</i>	Zoals al eerder gezegd door middel van variatie. Maar ook door ze af en toe naar filmpjes te laten kijken en in andere omgevingen te trainen. Wij proberen ze te blijven uitdagen om te trainen en er toch iets leuks van te maken.
<i>Interviewer</i>	En hoe belangrijk is goede focus voor een sporter?
<i>Geïnterviewde</i>	Heel belangrijk. Focus is zowel tijdens wedstrijd als tijdens trainingen belangrijk. Maar focus is afhankelijk van de omstandigheden en is voor de vorm van elke sporter van belang. Niet elke sporter heeft evenveel focus maar ook hier werken we aan tijdens trainingen en voorbereidingen.
<i>Interviewer</i>	Hoe belangrijk zijn omgevingsinvloeden voor een talent?
<i>Geïnterviewde</i>	Heel belangrijk, vind ik zelf. Ouders sowieso, als die allebei hun neus dezelfde kant op

	hebben staan is dat altijd goed natuurlijk. Het komt ook wel is voor dat bepaalde ouders het niet kunnen betalen en dat is erg lastig. Wij hebben een rugbytalent hier gehad die een bepaalde instantie moest inschakelen die daarin bijsprong. En dat is helemaal super. Er zijn instanties vanuit de overheid die daar in bijstaan, maar ook stichtingen zoals Ball die daar een steentje aan bijdragen. Maar omgeving zeker, ouders, broers, zussen sowieso. En dan heb je vrienden natuurlijk die daar dan een beetje in sturen. Dat merkte ik bij mezelf ook. Op bepaald moment had ik geen sociaal leven meer. Ik was veel aan het basketballen. Ik speelde 6 jaar op het hoogste niveau. Ik wilde ook wel eens uitgaan, je vrienden gaan op een gegeven moment wel aan je vragen waarom ben je er niet bij man en dat is op een bepaalde leeftijd erg lastig.
<i>Interviewer</i>	Om verder in te gaan op omgevingsfactoren. Hoe belangrijk is leefstijl voor een sporter? Denk aan voeding, school, ouders, vrienden, maar ook slaap?
<i>Geïnterviewde</i>	Die zijn ook heel belangrijk. Je hebt tegenwoordig scholen waarbij meegedacht wordt. Wanneer je toetsen hebt, wanneer je je huiswerk af moet maken en dat soort dingen. Maar je hebt ook nog scholen die daar helemaal nog niet in mee gaan. Die hebben geen lootstatus en dan wordt het passen en meten. Dus een talent binnen het snowboarden die krijgt 1x in de maand 3 weken vrij om naar het buitenland te gaan om daar te gaan snowboarden, hij zit dus maar 1 week in Bergen op Zoom op school. Hij bokst het voor elkaar om alles in 1 week te doen. Daarbij moet je wel de school achter je hebben en dat is wel heel belangrijk als je een school hebt met een lootstatus dan is dat iets makkelijker. Anders wordt het echt plannen en daarin zijn ouders ook weer erg belangrijk. Verder is ook een slaapplanning belangrijk voor een sporter omdat dit veel discipline betreft en het belangrijk is voor goede resultaten. De hoeveelheid slaap verschilt per persoon maar 8 uur slaap is het minimum wat ik een sporter aanraad. Dutjes overdag zijn goed voor een sporter om uit te rusten voor of na een training/wedstrijd. Ik zeg altijd tegen mijn sporttalenten het kan geen kwaad zolang het niet te lang is.
<i>Interviewer</i>	En welke rol speelt voeding bij een talent? Is dat bij elke sporter van even groot belang?
<i>Geïnterviewde</i>	Nee ik denk niet dat dat bij elke sporter van even groot belang is. Wel moet je ermee bezig zijn. Het hoeft niet bij elke persoon even intensief. Ik heb daar zelf nooit op hoeven letten, maar als er bijvoorbeeld een sporter op hoog niveau functioneert en die krijgt een blessure waardoor ze eventjes minder kunnen bewegen dan merk je het al gauw. Dan gaan mensen letten op hun kilogrammen en dan is het wel bewust nadenken over wat je eet. Maar bij sporters op gewicht is het natuurlijk altijd van belang. Als ik naar bokser Gino de Klerk kijk dan is het twee weken voor een wedstrijd gewoon keihard bikkelen om de kilo's eraf te trainen. Dat zijn erg pittige weken.
<i>Interviewer</i>	Begrijpelijk en dan om nog even verder te gaan op de leefstijl. Hoe belangrijk is vocht voor een talent?
<i>Geïnterviewde</i>	Erg belangrijk. We hebben de laatste tijd best wel veel sporters die trainen en die veel last van kramp hebben bij een bepaalde uitvoering van een beweging. Daarin is vocht al heel belangrijk. Je ziet dan dat ze net tekort schieten qua vocht. Daarin mogen ze best wel bewuster nadenken al lijkt het zoiets kleins.
<i>Interviewer</i>	Duidelijk, speelt een voedingscoach hierin ook een belangrijke rol? Is het van belang dat een talent hierin begeleiding heeft van zo'n coach?
<i>Geïnterviewde</i>	Op de calorieën letten is wat mij betreft niet het belangrijkste, maar wel wetend wanneer ze wat moeten eten. Is het verstandig om voor een wedstrijd 36 boterhammen naar binnen te gooien? Nee lijkt me niet. Bewust zijn, wanneer zou ik het beste kunnen eten, moet ik na mijn wedstrijd nog iets eten, wat zou je dan voorstellen. Is iets van yoghurt dan een goede vervanger of zoiets dergelijks. Daarover kan je wel sparren maar niet in de hoeveelheid. Ik denk dat je daarop nog niet zo heel erg hoeft te letten.
<i>Interviewer</i>	Waarschijnlijk verschilt de hoeveelheid van een bepaalde voedingsstof ook per sporter en sport?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja zeker wel.
<i>Interviewer</i>	Eerder noemde je al het aspect mentale begeleiding. Hoe belangrijk is dit voor sporttalenten en wat voor rol speelt het precies?
<i>Geïnterviewde</i>	Bij de wat hogere sporters, die wat ouder zijn, denk ik dat het meer invloed heeft. Vanaf een leeftijd van 17/18 jaar kan dat mijn inziens pas effect hebben, bij jonge kinderen is

	dit erg lastig. Wat ik wel heb begrepen is dat onze mental-coach het goed kan. Ik heb daar ook voorbeelden van dat het effect heeft gehad. Zoals bij Max van der Pas. En daar heeft hij een hele positieve draai aan kunnen geven, dat heeft heel goed uitpakkt voor hem. Verder denk ik dat het belangrijk is dat sporttalenten hun doelen goed kunnen formuleren en dat het in hun hoofd goed zit.
<i>Interviewer</i>	Duidelijk, dan nog een stukje medische begeleiding. Hoe belangrijk is dit voor talenten als we gaan kijken naar belasting en belastbaarheid? Is het ook preventief belangrijk of alleen bij blessures?
<i>Geïnterviewde</i>	Wat ik al eerder vertelde. Door de check-up bij het binnenkomen worden de zwakke punten al snel duidelijk en er dus preventief uitgehaald. Dan schakelen we al gelijk risico's uit door er preventief op te trainen. Natuurlijk komt het dan nog wel eens voor dat er bepaalde blessures optreden, maar we zijn er dan wel preventief mee bezig. En dat is over het gehele lichaam. Niet dat als je een schaker bent je je benen niet hoeft te doen, maar gewoon het uiterste opzoeken en daar is het hele lichaam bij van belang. Als je pijn in je rug hebt dan kan dat helemaal doorstralen naar je knie. Alles staat met elkaar in verband, dus totale fitheid is heel belangrijk als je op een topniveau wilt presteren. Verder is het belangrijk dat de belasting en belastbaarheid van een talent in balans is. Wanneer de belasting groter is dan de belastbaarheid dat het lichaam aan kan ontstaan er blessures. Andersom wil je natuurlijk het hoogst mogelijke van je lichaam vragen dus is het belangrijk dat deze in evenwicht is en dat er van te voren wordt gekeken naar wat de belastbaarheid van een talent is.
<i>Interviewer</i>	Dus medische begeleiding moet eigenlijk standaard begeleiding zijn van een sporttalent?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja absoluut.
<i>Interviewer</i>	Oké, en als iemand een blessure heeft hoe zorgen jullie ervoor dat dit talent weer terug op het oude niveau komt?
<i>Geïnterviewde</i>	Wij hebben een protocol, zodat een sporter die binnenkomt weer wedstrijd of trainingsfit weggaat. Dat is bij alle sporters een ander niveau. We hebben een basis waar alle sporters aan moeten voldoen. Verder ligt dat aan het niveau waarop ze hebben gepresteerd. Daar gaan we dan nog verder in en kijken we wat kan. Ook dit doen we weer in combinatie met een fysiotherapeut zodat we kunnen trainen op de spieren die sterker moeten worden.
<i>Interviewer</i>	Dan had ik nog een laatste vraag. Waar denkt u dat de begeleiding in Zeeland aan ontbreekt?
<i>Geïnterviewde</i>	Mijn idee is dat de begeleiding in Zeeland redelijk gefragmenteerd is en er weinig tot geen samenwerking is. Het is het hele begeleidingsteam waar het om draait. Wij weten bij wie we van het team moeten zijn en hoe en op welk moment we die voor een bepaalde sporter moeten inzetten. Dat is wat er in Zeeland uiteindelijk ook moet komen. Een team waarin iedereen elkaars sterke punten kent en gebruikt om de problemen van een sporttalent op te lossen.
<i>Interviewer</i>	Bedankt voor het verhelderende en plezierig interview.

Interview 3:

<i>Interviewer</i>	Welkom, mijn naam is Yenca Sips, voor mijn stage-bedrijf, Aleco Sport Visions/Talentencentrum Zuidwest Nederland, doe ik onderzoek naar de kwaliteit van begeleiding van sporttalenten. De gegevens uit dit interview worden anoniem verwerkt en worden enkel gebruikt voor de verwerking in mijn onderzoek. Het probleem dat ik constateer, is dat er weinig talenten uit Zeeland doorbreken. Daarom heb ik mijn onderzoek gericht op talentbegeleiding, om te onderzoeken wat de kwaliteit van de begeleiding is voor de sporttalenten uit Zeeland. Kunt u eens uitleggen wat u precies doet met de talenten en wat het vak talentbegeleiding inhoudt?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja, wat wij het aller belangrijkste vinden aan talentbegeleiding, is het talent centraal stellen. Een talent kiest er vaak al voor om op jonge leeftijd volledig te gaan voor zijn sport. Dat ontstaat uit het feit dat hij dat leuk vindt en daarnaast blijkt dat hij daar ook goed in is. Die twee dingen samen en dan vooral de motivatie en de wil om de top te bereiken, waar die top dan ook ligt. Dat vinden wij talent. Op het moment dat blijkt dat een talent begeleiding nodig heeft, dan zit het hem vooral in het feit, dat de randzaken niet te regelen zijn voor zo'n talent. Zaken als fysiotherapie, sportverzorging en andere zaken zoals, contacten met scholen. Wanneer een sporter een bepaald niveau bereikt en trainingsstages in het buitenland gaat volgen, zijn een flink aantal scholen in Nederland nog niet dusdanig ingericht dat daar vakken voor kunnen komen te vervallen, zodat deze talenten meer tijd voor hun training hebben. Contact met ouders richting trainers en verenging. Een talent heeft naast sportspecifieke training nog vele andere ondersteunende trainingen nodig. Fysieke training, coördinatie training, loopscholing, dat soort zaken. Dus al die kleine ballonnetjes met randvoorwaarden buiten de sport-specifieke training om zijn allemaal zaken die wij voor zo'n talent willen en kunnen regelen. Een talent kan dan gewoon bezig kan zijn met zijn hoofdzaak, zijnde de sport en hoeft zich dan geen zorgen te maken over de randzaken.
<i>Interviewer</i>	Dus de sport zelf is vaak niet het probleem bij talenten, het zijn de randvoorwaarden die voor problemen zorgen?
<i>Geïnterviewde</i>	Klopt, de sport zelf is ook vaak super goed geregeld en we hebben in Nederland en in Zeeland ook, prima sportspecifieke trainers. Maar er komt veel meer bij kijken wanneer een jong talent door wil groeien naar de absolute top.
<i>Interviewer</i>	Ja, als ik dan kijk naar een stukje west- Brabant en Zeeland. Waar denk jij dat het grootste gebrek ligt wat betreft de begeleiding van jonge sporttalenten?
<i>Geïnterviewde</i>	Nou als je al richting Zeeland kijkt is dat gewoon de infrastructuur. Er ligt nou eenmaal heel veel water tussen de landgedeelten in Zeeland, haha. Dat betekent gewoon dat er voor verschillende specialistische hulp of ondersteuning een talent veel moet reizen, vaak ook richting West-Brabant moet gaan om die hulp en ondersteuning te kunnen krijgen. Daar ligt in Zeeland de grootste uitdaging. Het is een dun bevolkt gebied, zeker als je kijkt naar de rest van Nederland en dan vooral naar de randstad. De infrastructuur is dus totaal niet te vergelijken en het is ook logisch dat er meer gereisd moet worden en dat er meer gezocht moet worden naar de hulp die een sporter nodig heeft.
<i>Interviewer</i>	Duidelijk en als we gaan kijken naar didactische begeleiding. Van welke invulling van didactiek maakt u gebruik, de algemene of sportspecifieke? En is zo'n training dan traditioneel of differentieel ingericht? Hoe wordt zo'n training opgebouwd?
<i>Geïnterviewde</i>	Wat ik net al aangaf. Sport-specifiek is het bij een talent vaak prima geregeld. Er zijn genoeg verenigingen waar de begeleiding prima is. Maar wil een talent de top bereiken dan zit het gebrek in zaken waar een clubtrainer te weinig verstand van heeft. En dan kijk je echt naar de fysieke trainingen, krachttraining, loopscholing, coördinatie training dat soort zaken. Om die grond-motorische eigenschappen per leeftijdscategorie optimaal te benutten dat is gewoon een specialisme. Daar zijn wij continue mee bezig. Wij zijn bezig met ons zelf daar continue in te ontwikkelen en wij zijn bezig om ervoor te zorgen dat wij onze kennis kunnen overdragen aan die talenten. Didactisch ligt dat echt aan de leeftijd en de sport die een talent beoefend. Bij een jong kind probeer je het op een veel speelsere manier aan te leren en mee bezig te zijn, wij zeggen eigenlijk vanaf een jaar of 14/15 dan kun je wel gericht gaan trainen. Dan ben je gewoon bezig met het kind bewust

	te maken van het feit waarom dit in een training gebeurt. Onze trainingen zijn differentieel van aard. Wij vinden het belangrijk dat nieuwe dingen aangeleerd worden door middel van variatie. Er zijn voor vele technieken verschillende manieren om dit aan te leren waardoor er een groter effect ontstaat.
<i>Interviewer</i>	Dus als ik het goed begrijp passen jullie je training eigenlijk aan waar een sporter in te kort schiet of waar deze nog niet optimaal in ontwikkeld is?
<i>Geïnterviewde</i>	Daarom werken wij ook altijd samen met een fysiotherapeut, wij moeten weten hoe een sporter fysiek gezien in elkaar steekt. Op het moment dat er ergens weaklings in het lichaam, in de fysieke gesteldheid zijn dan moeten wij daar eerst op trainen, voordat we allround de sporter naar een hoger niveau kunnen trainen. Dus daarom is de samenwerking met de fysiotherapeut ook heel belangrijk.
<i>Interviewer</i>	De belangrijkste aspecten om de top te bereiken lijken mij per sporter te verschillen, of zijn er bepaalde aspecten waar jullie bij elke sporter bewust op trainen?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja, dat zijn de grond motorische vaardigheden, we merken gewoon dat sporters veel te vroeg eenzijdig worden opgeleid fysiek gezien. Een voetballer van een jaar of 8 die gaat voetballen, wordt eigenlijk bij een verenging puur opgeleid als zijnde voetballer. Terwijl wij het veel belangrijker vinden dat een voetballer in eerste instantie een atleet wordt met het optimale benutten van alle grond-motorische vaardigheden. Eerst leren bewegen om daarna te kunnen specialiseren richting voetballer. Specialiseren gebeurt wat ons betreft pas vanaf een jaar of 14/15. De tijd daarvoor moet een sporter allround worden opgeleid. Van daaruit kun je zeggen dat de fysieke training gewoon veel belangrijker is dan de sportspecifieke training. Daarnaast is het wel belangrijk dat je de specifieke training erin houdt om de state of mind van een sporter te blijven prikkelen. Het moet wel leuk blijven. Als topsport niet meer leuk is, kun je trainen wat je wilt maar dan gaat het hem niet meer worden. Daar ben ik van overtuigd.
<i>Interviewer</i>	Duidelijk. Binnen uw training, maakt u dan gebruik van interne focus of externe focus? En hoe zit dat met de instructies, zijn deze impliciet of expliciet.
<i>Geïnterviewde</i>	In eerste instantie worden bewegingen aangeleerd door middel van interne focus. Maar later wordt overgegaan op externe focus omdat dit tot groter resultaat leidt. Bij de instructie is dit ook zo. In het begin is mijn instructie vooral expliciet omdat de feiten en regels aangeleerd moeten worden. Later gaat mijn instructie over op impliciet omdat de sporters hier een voorkeur aan geven. Impliciet leren is met gevoel en dat vinden vooral individuele sporters erg fijn. Wat is zelf erg fijn vindt tijdens mijn trainingen is het laten zien van filmpjes. Sporttalenten mogen dan aangeven wat goed en fout is waardoor ze gaan nadenken over een oefening of beweging. Verder trainen ze nog met concurrenten boven hun niveau voor de stimulering, dit heet modelgedrag.
<i>Interviewer</i>	En hoe zit het met zelfsturing en feedback tijdens uw trainingen?
<i>Geïnterviewde</i>	De sporttalenten die binnenkomen komen vrijwillig binnen met een probleem waarin ze begeleiding willen. Zij krijgen de gehele training begeleiding, maar hebben wel inspraak in trainingen door hun mening te geven die ik meeneem naar volgende trainingen. Tijdens mijn training is mijn feedback daarom gerelateerd aan een sporter. Wij stellen daarom een sporttalent centraal om er volledige begeleiding aan te geven waarin feedback van belang is voor het ontwikkelen van een sporttalent.
<i>Interviewer</i>	Om verder te gaan om mentale begeleiding. Wat voor rol speelt mentale begeleiding in de begeleiding van sporttalenten? Hoe belangrijk is die volgens jullie?
<i>Geïnterviewde</i>	Mentale begeleiding speelt een hele grote rol, want sporters krijgen te maken met tegenslag. Of dat in winnen of verliezen ligt of in blessurevorming of fit blijven. Blessures horen bij sport, dat is nu eenmaal zo. Nou goed, je kunt je bij een dipje er door uit het veld laten slaan wanneer het twee keer op korte termijn gebeurt of je kunt de wil tonen en hebben, we gaan er gewoon voor. Elke sporter krijgt te maken met tegenslag en moet hiermee om leren gaan door bijvoorbeeld afleiding te zoeken. Maar goed dat is soms makkelijker gezegd dan gedaan en daarom bieden wij ook in de mentale ondersteuning hulp. Een sporter kan met een mental-coach een gesprek aangaan waarbij eigenlijk weer een beetje wordt terug gereageerd waarom ben je dit gaan doen en wat is er zo leuk aan. Houdt dat in gedachten. Op die manier is mentale-coaching en weerbaarheid van een sporter erg belangrijk. Ook zelfspraak en focus zijn zeer belangrijke aspecten voor een

	topsporter omdat hij hierdoor gestimuleerd kan worden door te gaan tijdens moeilijke momenten. Verder is het belangrijk dat een sporter zich altijd probeert tot focussen onder alle omstandigheden omdat er tijdens sport vaak afleiding is. Sporttalenten moeten leren leven voor hun sport. Dit geldt zowel op mentaal gebied als op het gebied van levensstijl. Wat bedoel ik daarmee, een topsporter die zal moeten letten op zijn eten en drinken. Hoe ga ik om met voeding. Wat mag ik wel eten, wat niet. Dat vergt ook mentale weerbaarheid. Als jij als talent langs de Mac Donalds rijdt en je wilt een Happy-meal hebben. Dan zal je eerder moeten zeggen dat gaat hem niet worden. Als zo'n talent in de pubertijd komt waar vriendjes en vriendinnetjes belangrijker worden dan zal je wel een juiste verhouding moeten vinden zodat dat niet ten koste gaat van jou sport en talent. Daar speelt mentale weerbaarheid een belangrijke rol in.
<i>Interviewer</i>	Aan de mentale coachbaarheid en weerbaarheid werken jullie hier in het talentencentrum veel, maar hoe denk je dat dit in Zeeland geregeld is? Ik zie dit nog weinig in Zeeland. Zou dit ook een punt zijn waarin Zeeland tekort schiet?
<i>Geïnterviewde</i>	Tja, mental-coaching is een begrip waar iedereen anders tegen aankijkt. De een heeft meer behoefte dan de ander en dat heeft met zoveel verschillende factoren te maken. Hoe is de opvoeding thuis, ook ouders kun je zien als mental-coach. Als een sporter van zijn ouders een grote mentale weerbaarheid meekrijgt, dan zal hij minder snel de aandacht nodig hebben van zo'n mental coach. Op het moment dat dit niet geregeld is moet dat op een andere manier ingevuld worden. Hoe dat nu in Zeeland is durf ik niet te zeggen. Maar ik denk dat je door die dunne bevolking meer op zoek moet naar wat bij jou past als sporter. De kans is groot dat je er wat verder voor moet reizen. En zo kom je weer uit op infrastructuur.
<i>Interviewer</i>	Even terugkomend op de ouders, hoe belangrijk zijn omgevingsfactoren voor een talent?
<i>Geïnterviewde</i>	Ja super belangrijk. Dat is een algemeen begrip "nature nurture". Je hebt talent van jezelf, maar je kunt ook talent aanleren. Daarbij heb ik het vooral over motivatie. Maar het is gewoon heel belangrijk om de juiste mensen om je heen te hebben. En ouders staan het dichtst bij je, maar ook je vrienden en school zijn belangrijke factoren. Wil je de top bereiken, dan zal alles moeten kloppen!! Of je zult vanuit jezelf heel sterk moeten zijn om dingen die niet kloppen buiten te sluiten en daarin de juiste beslissingen maken.
<i>Interviewer</i>	Hoe belangrijk is het om in verschillende omgevingen te trainen en gebruik te maken van variatie?
<i>Geïnterviewde</i>	Dit is erg belangrijk, afwisseling is de beste leermethode voor een sporter. Bij jonge sporttalenten worden vaak trainingselementen in spellen verstoepd zodat ze lerendewijs verbeteren. Daarnaast is het trainen en oefenen in verschillende omgevingen belangrijk om jezelf als sporter te ontwikkelen, maar ook om eens te trainen met concurrenten of andere sporters waar jij als talent door vooruit gaat. Ook variatie is erg belangrijk. Oefeningen kunnen wel vaak herhaald worden, maar door verschillende oefeningen met het zelfde resultaat uit te voeren leert een sporter veel meer en veel sneller.
<i>Interviewer</i>	Kun je mij eens vertellen hoe belangrijk leefstijl is voor een sporter, denk aan voeding, vocht en slaap?
<i>Geïnterviewde</i>	Dat is eigenlijk wat ik net ook al zei. De sporter staat centraal, hij of zij wilt bezig zijn met zijn sport maar die randzaken zijn wel van doorslaggevend belang of een sporter de top haalt of niet en je leefstijl is wel bepalend of je die top gaat bereiken of niet. Goed niet iedereen heeft verstand van alles. Dus zeggen wij ook voor begeleiding in voeding, ga praten met een sportdiëtiste. Die is ervaringsdeskundig. Kleine dingetjes zoals hoeveel water drink ik voor een wedstrijd hoeveel water erna kan belangrijk zijn voor je concentratie vermogen, voor je prestaties. Op die manier is voeding super belangrijk natuurlijk en ja je lichaam is je instrument en dat moet je goed onderhouden. Ook hierbij komen we weer terug op de zaken om de sporter heen. En daar zal je in je hele leefstijl rekening mee moeten houden als talent. Als jij die top wilt bereiken moet je daar alles voor over hebben. Verder is ook genoeg slapen belangrijk voor een sporter, het heeft een positief effect op je concentratievermogen en op prestaties. Een slaapplanning helpt een sporter genoeg te slapen. Zo'n planning vraagt om discipline omdat het belangrijk is dat een sporter minimaal 8 uur per dag slaapt. Maar ook overdag kan een sporter even slapen. Dutjes zijn goed voor sporters, maar deze mogen niet te lang en meerdere keren

	op een dag plaatsvinden.
<i>Interviewer</i>	Tot slot hoe belangrijk is medische begeleiding? Heb je dat alleen nodig bij een blessure of is dat ook preventief van belang?
<i>Geïnterviewde</i>	Ik ervaar wel dat het ook een stukje voorkeur is. De ene persoon heeft voorkeur om voor een wedstrijd even op de massagetafel te gaan, om eventjes klaar gezet te worden door een sportverzorger. Maar goed, het is gewoon bewezen dat je door de spieren op de juiste manier warm te zetten, je eerder klaar voor prestaties bent. Een ander vindt dat niet fijn en die doet dat niet. Maar dat die mogelijkheid er moet zijn is wel belangrijk, zeker in geval van blessures en blessurepreventie daar is medische begeleiding het aller belangrijkste voor. Ik zei het al eerder, blessures horen bij de sport dat is nou eenmaal zo, maar het zou wel fijn zijn als je de kennis en ervaring vlakbij je huis hebt om ervoor te zorgen dat je zo snel mogelijk van die blessure af bent en weer wedstrijdfit bent.
<i>Interviewer</i>	En hoe zit het met balans tussen belasting en belastbaarheid van een sporttalent?
<i>Geïnterviewde</i>	Het is erg belangrijk dat de factoren rondom een sporter goed in balans zijn voor de beste resultaten. Belasting en belastbaarheid moet standaard in balans zijn.
<i>Interviewer</i>	Dus eigenlijk moet Medische begeleiding standaard in het pakket van een sporttalent zitten?
<i>Geïnterviewde</i>	Absoluut. Het kan van hele kleine dingetjes zijn die grote factoren worden en die een sporter belemmeren in zijn prestaties. Op het moment dat je daar niets aan laat doen kan een kleine blessure steeds groter worden. Dus als de mogelijkheid er is om hier tijdig wat aan te doen, dan kan dit de sporter alleen maar helpen.
<i>Interviewer</i>	Duidelijk! Dat was het interview, bedankt voor het prettig gesprek.

Bijlage 11.2: Interviews

Belangrijkste woorden uit interviews

Indicator didactiek	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Variatie	- Hele belangrijke rol - Leert het beste - In andere omgevingen - Onder andere omstandigheden - Concurrenten trainen - Goede afwisseling - Gestimuleerd	- Erg belangrijk - Trainingen worden leuk/uitdagend gemaakt - Andere omgevingen - Ontspannend getraind - Goede afwisseling	- Belangrijk - Nieuwe dingen - Aangeleerd - Vele technieken - Verschillende manieren - Groter effect
Traditioneel/differentieel	- Begin - Aanleren traditioneel - Beweging en oefening beheersen differentieel - Meer leren - Talent wordt beter ontwikkeld - In te kort schiet - Kijken naar sport en sporter - Uiteindelijke juiste mix - Resultaten	- Differentieel van aard - Problemen - Ontwikkeling - Variatie	- Differentieel van aard - Nieuwe dingen aanleren - Variatie - Vele technieken - Verschillende manieren - Groter effect
Leermethode	- Gesprek - Doelstellingen - Analyse sport - Analyse rest - Totaalbeeld sporter - Resultaten verleden - In kaart brengen - Problemen - Variatie - Uit comfortzone halen - Vorm ligt aan sporter - Eerst alle grond-motorische eigenschappen	- Bepaalde leeftijd - Alle grond-motorische eigenschappen - Later sport-specifiek - Per sport - Grond-motorische eigenschappen - Belang - Gericht - Problemen - Variatie	- Gebrek zaken rondom sport - Grond-motorische eigenschappen - Leeftijdscategorie - Optimaal benutten - Specialisme - Afwisseling
Externe en interne focus	- Vooral externe focus - In het begin interne focus - Beste resultaat	- Eerste instantie - Interne focus - Beweging aanleren - Beweging - Beheerst - Externe focus - Effectiever	- Eerst interne focus - Beweging wordt aangeleerd - Later externe focus - Effectiever - Groter resultaat
Impliciet en expliciet leren	- Algemeen - Impliciet - Gevoel sporter - Inspelen - Verschilt per sport en sporter - Individuele sporters - Zo goed mogelijk begeleid	- Omgedraaid intern/externe focus - Aanleren - Expliciete instructie - Feiten en regels - Later vermijden - Gevoel sporter - Boven brengen - Impliciete instructie	- In het begin expliciet - Feiten en regels - Later impliciet - Gevoel - instructie
modelgedrag	- Concurrenten	- Filmpjes	- Filmpjes

	- Oefening voor doen - Uitvoering correct laten uitvoeren - Oefening terug kijken - Boven niveau trainen	- Correct voor - Snelst ontwikkelen - Concurrenten - Boven niveau - Bijbenen - Oefeningen terug kijken - Uitvoering - Leren - Achterhalen - Goed en fout	- Concurrenten - Trainen met idolen - Boven niveau - Oefeningen terug kijken - Achterhalen - Goed en fout
Zelfsturing	- Komen naar mij toe - Probleem - Vastlopen - Alle opzichten - Helpen - Zelf een bijdrage leveren - Meedenken - Trainingen en hulpmiddelen	- Geheel vrijwillig - Probleem - Begeleiding - Gehele training voor ze opzetten - Mening - Oefening niet bijdraagt - Liever anders - Onderling overleg	- Geheel vrijwillig - Probleem - Gehele training - Begeleiding - Inspraak in training - Mening
Indicator levensstijl	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Sportdiëtist	- Voedingsdeskundige - Grote lijnen - Voedingsadvies - Testcentrum - Bloedwaardes - Mogelijke afwijkingen	- Niet bij elke sporter - Van even groot belang - Voedingsadvies - Voedingsdeskundige - Calorieën niet perse van belang - Wat wanneer eten wel	- Sporter staat centraal - Begeleiding in voeding - Ervaringsdeskundige - Voedingsadvies
Voedingsstoffen	- Voedingsschema talent - Overdosis wordt niks meegedaan - Afgebroken - Hoeveelheid - Belangrijk	- Bewust nadenken over voeding - Voedingsschema - Juiste hoeveelheid - Belangrijk	- Bewust over nadenken - Voedingsschema talent - Belangrijk - Hoeveelheid
Vocht	- Erg belangrijk - Lichaam heeft vocht nodig - Voor veel dingen gebruikt	- Vocht is erg belangrijk - Kramp - Uitvoering beweging - Lichaam nodig - Te kort aan vocht - Bewuster over nadenken	- Hoeveel water - Belangrijk - Lichaam heeft vocht nodig - Concentratievermogen - prestaties
Slaapplanning	- Erg belangrijk - Genoeg slapen - 8 uur (4 uur diepe slaap, 4 uur lichte slaap) - Uitgangspunten - Slaap afstemmen - 3 uur voor een wedstrijd opstaan - Opstarttijd - Voeding verwerken - Discipline	- Slaap belangrijk - Planning - Discipline - 8 uur slaap voor sporter - Per persoon verschillend - Discipline	- Concentratievermogen - Prestaties - Planning - Belangrijk - Genoeg slapen - Discipline
Dutjes overdag	- Kan geen kwaad - Goed voor een sporter	- Goed om uit te rusten - Niet dagelijks - Niet te lang	- Goed voor sporter - Niet te lang

	- Niet langer dan 90 minuten		
Indicator mentaal	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Coachbaar	- Mentale weerbaarheid - Mentale rekbaarheid - Vergroten - Vorm persoon - Voorbereiding - Uit stresssituatie halen	- Mentale weerbaarheid - Oudere sporters - Meer effect - Jonge kinderen lastig - Goede mental coach belangrijk	- Mentale weerbaarheid - Hele grote rol - Tegenslag - Mentale ondersteuning - Vergroten
Toekomstdoelen	- Voor elke sporter anders - Sportwereld op zijn kop - Individuele sporter harder werken - Teamsporter andere mentale begeleiding	- Belangrijk goede formulering - Verschilt per sporter - Sporter houdt zich hieraan vast	- Eigen doelen - Sportwereld op zijn kop - Individueel/teamsporters
Trainingsdoel	- Over je grens heen - Specifiek trainen - Geprikkeld worden	- Opbouwen - Specifiek - Voor elke sporter anders - Elke training anders	- Specifiek trainen - Verschil in trainingen - Over grenzen heen gaan - opbouwen
Zelfspraak	- Bij elke sporter verschillend - Positief - Belangrijk - Tijdens wedstrijd - Voor wedstrijd	- Positief - Negatief - Belangrijk - Niet bij elke sporter - Leven voor sport	- Heeft elke sporter - Discipline - Leven voor sport - Belangrijk - Verschilt per sporter
Zelfvertrouwen	- Karakter persoon - Sporter nodig	- Belang - Omgang - Winst en verlies - Karakter	- Doorzettingsvermogen - Belangrijk voor sporter - Winst en verlies - karakter
Oppeppen na een dipje	- Uit zone halen - Op gemak stellen - Drinken - Wandelen - Afleiding	- Doorheen zakken - Tegenslag - Grote overwinning - Omgaan hiermee	- Niet uit het veld laten slaan - Tegenslag - Omgaan hiermee - Afleiding
Focussen	- Voor elke sporter belangrijk - Vorm - Wedstrijdstress - Wedstrijdfocus	- Wedstrijd - Training - Belangrijk - Afhankelijk - Omstandigheden	- Altijd focussen - Belangrijk - Omstandigheden
In jezelf geloven	- Kwaliteit sporter - Verschil individuele/teamsporter - Zelfvertrouwen	- Zelfvertrouwen - Verschil - Sport - Individueel/ - Teamverband	- Zelfvertrouwen - Per persoon - Individueel/teamsporter - Verschil
Indicator medisch	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Kwaliteit begeleiding bij blessures	- Begeleidingsteam - Nooit leuk - Betekent niet einde carrière - Juiste begeleiding	- Verband lichaam - Totale fitheid - Training/wedstrijd fit weg - Protocol	- Fit terug - Protocol - Rustig aan - Blessures

	- Juiste behandeling - Niks forceren - Kijken naar lichaam - Zelfde blessure terug	- Behandeling - Rustig	- Belemmeren prestaties
Balans in schema's	- Heel erg belangrijk - Andere factoren - Belasting en belastbaarheid	- Belasting en belastbaarheid - Belasting groter - Blessures - Factoren - Erg belangrijk	- Belasting en belastbaarheid - Standaard - Factoren - Erg belangrijk
Tijdige herkenning	- Preventie - Sneller herstel - Rustig herstellen - Regelmatig	- Check up - Binnenkomst - Zwakke punten - Duidelijk - Preventie mee bezig - Sneller	- Binnenkomst - Preventie - Zwakke punten - Eerdere blessures
Preventieve behandeling	- Om fit te blijven - Soort sport - Sporter - Omstandigheden	- Snel - Duidelijk - Vanaf het begin - Fit blijven - Per sport, sporter verschillend	- Voorkeur - Sport - Sporter - Vanaf het begin - Aller belangrijkste
Sporttherapeut	- Lichaam moet altijd gerepareerd worden - Massage - Onderdeel van topsport - Drukpunt massage - Afvalstoffen - In het team	- Gehele lichaam - Hoort bij topsport - Standaard - Basis - Samenwerking - In het team	- Massage voor wedstrijd - Voorkeur sporter - Basis - Gehele lichaam - Eerder klaar voor prestatie - In het team

Bijlage 11.3: Interviews

Zinnen uit interviews

Indicator didactiek	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Variatie	- Variatie speelt een hele belangrijke rol. - Een sporter leert het beste wanneer deze vaak in andere omgevingen en onder andere omstandigheden traint. - Ook met concurrenten trainen is een goede afwisseling, hierdoor worden ze meer gestimuleerd om op niveau te blijven.	- De trainingen zijn erop gericht om sporters met problemen te helpen door middel van variatie. - Ik probeer er wel altijd een uitdagende training van te maken door middel van variatie. - Maar het is niet afbeulen en dat is voor een sporter vaak lastig.	- Wij vinden het belangrijk dat nieuwe dingen aangeleerd worden door middel van variatie. - Er zijn vele technieken en verschillende manieren om dit aan te leren waardoor er een groter effect ontstaat. - Oefeningen kunnen wel vaak herhaald worden, maar door verschillende oefeningen met hetzelfde resultaat uit te voeren leert een sporter veel meer en veel sneller.
Traditioneel/differentieel	- In principe richt ik mijzelf in het begin bij het aanleren van bewegingen op traditionele didactiek, maar wanneer de sporters een beweging of oefening beheersen maak ik gebruik van differentiële didactiek. - Dit omdat ik uit ervaring weet dat sporttalenten hier meer van leren en daardoor het talent beter ontwikkeld wordt. - Verder richt ik de training in met punten waar een sporter op te kort komt.	- Onze trainingen zijn differentieel van aard. - Ze zijn erop gericht om sporters met problemen te helpen door middel van variatie.	- Onze trainingen zijn differentieel van aard. - Wij vinden het belangrijk dat nieuwe dingen aangeleerd worden door middel van variatie.
Leermethode	- Ik ga ze eerst volledig in kaart brengen. - Ik begin met een gesprek, om erachter te komen wat hun doelstelling is, regionaal, landelijk of is het zelf internationaal op het podium komen. - Op basis van de analyse ga ik met de sporters evalueren en leg ik uit hoe ik denk dat we dingen moeten aanpakken om ze	- De sporters komen binnen vanuit hun eigen en zijn daarom ook volledig gemotiveerd om aan te leren wat nodig is om hun talent meer te ontwikkelen. - Eerst worden alle grond-motorische eigenschappen van een sporter volledig getraind. - Daarna gaat het meer richting sport-specifiek trainen.	- Maar wilt een talent de top bereiken dan zit het gebrek in zaken waar een clubtrainer te weinig verstand van heeft. - En dan kijk je echt naar de fysieke training, krachttraining, loopscholing, coördinatie training dat soort zaken. - Om die grond-motorische

	naar een hoger niveau te kunnen brengen. - Naast de specifieke training op conditie en kracht, probeer ik ook vaak een mentale training te plannen. Een training waar het niet zo gemakkelijk zal gaan, dan haal ik juist iemand uit zijn of haar comfortzone. - Zo probeer ik dus niet alleen kracht, conditie, lenigheid en soepelheid maar ook de mentale trainingen in te passen in een trainingsschema.	- Er wordt per sport bekeken welke grondmotorische eigenschappen van belang zijn voor de sporter om op verder te trainen.	eigenschappen per leeftijdscategorie optimaal te benutten dat is gewoon een specialisme. - Daar zijn wij continue mee bezig. - Afwisseling is de beste leermethode voor een sporter.
Externe en interne focus	- Tijdens mijn trainingen wordt er vooral externe focus gebruikt. - In het begin is er wat interne focus aanwezig voor het aanleren van bewegingen. - Dit leidt tot het beste resultaat tijdens trainingen.	- In eerste instantie richten we de training en op interne focus omdat een beweging aangeleerd moet worden. - Wanneer de sporttalenten de beweging goed beheerst wordt overgestapt naar externe focus omdat dit effectiever is bij sporttalenten.	- In eerste instantie worden bewegingen aangeleerd door middel van interne focus. - Maar later wordt overgegaan op externe focus omdat dit tot groter resultaat leidt.
Impliciet en expliciet leren	- Over het algemeen vinden de sporttalenten die ik begeleid het fijnst om impliciet te leren. - Dit is vanuit hun eigen gevoel en daarom kunnen ze binnen hun sport het beste inspelen. - Maar ook dit verschilt heel erg per sporter en per sport. - Zeker individuele sporters vinden impliciet leren erg fijn en willen hierin dan ook zo goed mogelijk begeleid worden.	- Het aanleren begint met een expliciete instructie omdat hierbij het aanleren gebaseerd is op feiten en regels. - Later dient dit vermeden te worden om het gevoel van een sporter zoveel mogelijk naar boven te brengen en wordt de instructie impliciet.	- In het begin is mijn instructie vooral expliciet omdat de feiten en regels aangeleerd moeten worden. - Later gaat mijn instructie over op impliciet omdat de sporters hier een voorkeur aan geven. - Impliciet leren is met gevoel.
modelgedrag	- Modelgedrag vind ik belangrijk in mijn trainingen omdat wanneer ik oefeningen voor doe de talenten dit correct na kunnen doen. - Ook trainen mijn sporters vaak met concurrenten van boven hun niveau, hier raken ze door gemotiveerd en dit leidt tot positieve resultaten. - Af en toe film ik de training van een sporter waarna ik	- Wij doen alle oefeningen correct voor. - Uit ervaring is gebleken dat sporttalenten het snelst ontwikkelen door modelgedrag. - Daarnaast laten we ze ook trainen met concurrenten die soms onder maar soms ook boven hun niveau liggen. - Van het trainen met sterkere concurrenten worden de sporttalenten	- Tijdens mijn trainingen laat ik de sporttalenten vaak filmpjes zien zij mogen aangeven wat goed en fout is waardoor ze gaan nadenken over een oefening of beweging. - Ze trainen met concurrenten en idolen boven hun niveau.

	die terug laat zien zodat deze kan leren van zijn fouten.	ook beter, omdat ze willen bijbenen bij hun concurrenten. - Verder laten wij ze vaak hun eigen oefeningen terug kijken. - Hier leren ze veel van omdat ze dan zelf achterhalen wat er goed en fout gaat.	
Zelfsturing	- Sporters komen naar mij toe met een probleem dat ze op een bepaald gebied vastlopen. - Ik wil ze in alle opzichten zo goed mogelijk helpen, maar hier moeten ze zelf ook een bijdrage aan leveren. - Daarnaast vinden sporters het vaak fijn om mee te denken met de trainingen en de hulpmiddelen die eventueel gebruikt dienen te worden.	- De sporttalenten komen geheel vrijwillig naar ons toe omdat ze vaak tegen een probleem aanlopen. - Ze willen hier dan begeleiding in en vinden het vaak fijn als wij de gehele training opzetten. Wel is het mogelijk als een talent van mening is dat een oefening niet bijdraagt of deze liever anders doet, om dit in onderling overleg te veranderen of bij te stellen.	- De sporttalenten die binnenkomen komen vrijwillig binnen met een probleem waarin ze begeleiding willen. - Zij krijgen de gehele training begeleiding, maar hebben wel inspraak in trainingen door hun mening te geven die ik meeneem naar volgende trainingen.
Indicator levensstijl	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Sportdiëtist	- Ik stel samen met een voedingsdeskundige een voedingsschema op voor de sporters. - Ook is het belangrijk dat er in het testcentrum naar iemand zijn bloedwaardes wordt gekeken, om achter mogelijke afwijkingen te komen.	- Ik denk niet dat voeding bij elke sporter van even groot belang is. - Wel moet je ermee bezig zijn, maar dat hoeft niet bij elke persoon even intensief. - Op calorieën letten is wat mij betreft niet het belangrijkste, maar wel wetend wanneer ze wat moeten eten.	- De sporter staat centraal, hij of zij wilt bezig zijn met zijn sport maar die randzaken zijn wel van doorslaggevend belang of een sporter de top haalt of niet en je leefstijl is wel bepalend of je die top gaat bereiken of niet. - Dus zegen wij ook voor begeleiding in voeding, ga praten met een sportdiëtist, doe is ervaringsdeskundige. - Op die manier is voeding super belangrijk, je lichaam is een instrument dat goed onderhouden moet worden.
Voedingsstoffen	- Voeding is heel belangrijk, wat ik zelf wel merk is dat mensen verkeerde producten binnen krijgen. - Dat wordt opgeslagen waar we het niet willen hebben	- Bewust nadenken over voeding is erg belangrijk. - Een voedingsschema wordt samen met een sportdiëtist opgesteld om zo de juiste hoeveelheid	- Bewust over voeding nadenken is een erg belangrijke randzaak voor een sporter. - Een sportdiëtist steelt een voedingsschema op waarin de juiste

	of het wordt direct weggegooid via de wc. - Je kan wel heel leuk pilletjes 's morgens vroeg innemen maar als je een overdosis aan vitaminen binnen krijgt wordt er niks mee gedaan.	voedingsstoffen binnen te krijgen.	hoeveelheid voedingsstoffen voor een sporter in staan zodat er niks weggegooid wordt.
Vocht	- Vocht is erg belangrijk voor het lichaam van een sporter. - Het lichaam heeft vocht nodig want dat wordt voor veel dingen gebruikt.	- Vocht is erg belangrijk - We hebben de laatste tijd best wel veel sporters die trainen en die veel last van kramp hebben bij een bepaalde uitvoering van een beweging. - Je ziet dan dat ze net tekort schieten qua vocht. - Daarin mogen ze best wel bewuster nadenken al lijkt het zo iets kleins.	- Kleine dingetjes zoals hoeveel water drink ik voor een wedstrijd, hoeveel water erna kan belangrijk zijn voor je concentratievermogen en voor je prestaties.
Slaapplanning	- Slapen is één van de grootste medicijnen om de volgende dag weer te presteren. - Van een 8 uur slaapbolk is je eerste 4 uur je diepe slaap, de laatste 4 is de ontwaakfase, dan slap je lichter en ben je gevoeliger om wakker te worden door prikkels. - Voor een wedstrijd moet je eigenlijk 3 uur van te voren opstaan, want je lichaam heeft zoveel uur opstarttijd nodig en ook om je voeding te verwerken is tijd nodig. - Het is dus een hele belangrijke planning waar sporters begeleiding in kunnen krijgen.	- Een slaapplanning is belangrijk voor een sporter omdat dit veel discipline betreft. - De hoeveelheid slaap verschilt per persoon maar 8 uur slaap is het minimum wat ik een sporter aanraad.	- Slapen is belangrijk voor een sporter, het heeft een positief effect op je concentratievermogen en op prestaties. - Een slaapplanning helpt een sporter genoeg te slapen. - Zo'n planning vraagt om discipline omdat het belangrijk is dat een sporter minimaal 8 uur per dag slaapt.
Dutjes overdag	- Dutjes overdag kunnen geen kwaad en zijn goed voor een sporter. - De dutjes moeten niet langer dan 90 minuten duren en mijn advies is om dit niet vaker dan 1 keer per dag te doen.	- Dutjes overdag zijn goed om uit te rusten voor of na een training/wedstrijd. - Ik zeg altijd tegen mijn sporttalenten het kan geen kwaad zolang het niet te lang is.	- Dutjes zijn goed voor sporters, maar deze mogen niet te lang en meerdere keren op een dag plaatsvinden.
Indicator mentaal	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Coachbaar	- Ik pak dan bijvoorbeeld een boomstronk of een autoband en dan gaan we daarmee trainen om de mentale weerbaarheid en	- Bij de wat hogere sporters, die wat ouder zijn, denk ik dat het meer invloed heeft. Bij jonge kinderen is dit erg lastig.	- Mentale begeleiding speelt een hele grote rol, want sporters krijgen te maken met tegenslag.

	de mentale rekbaarheid te vergroten. - De vorm van een sporter is erg belangrijk, als iemand last van stress heeft probeer ik de persoon hier uit te halen.	- Wat ik wel begrepen heb ik dat onze mental-coach het goed kan. - Mental-coaching zorgt ervoor dat de mentale weerbaarheid van sporters vergroot wordt.	- Mentale weerbaarheid speelt een belangrijke rol bij omgevingsinvloeden. - Sporttalenten moeten leren leven voor hun sport. - Op die manier is mentale-coaching en weerbaarheid van een sporter erg belangrijk. - Mental-coaching is een begrip waar iedereen anders tegen aankijkt.
Toekomstdoelen	- Ik vind dat de sportwereld op zijn kop staat momenteel, dit heeft te maken met het verschil voor individuele sporters en teamsporters. - De individuele sporter moet veel harder werken, trainen om uiteindelijk financieel onafhankelijk te worden dan een teamsporter. - Teamsporters moeten anders mentaal begeleid worden dan individuele sporters en ze hebben hierdoor ook andere toekomstdoelen	- Formulering van toekomst doelen is erg belangrijk, sporters houden zich hieraan vast. - Veder denk ik dat het belangrijk is dat sporttalenten hun doelen goed kunnen formuleren en dat het in hun hoofd goed zit.	- Elke sporter heeft zijn eigen doelen die hij wilt bereiken in zijn sportcarrière. - Er is een groot verschil tussen de toekomstdoelen van individuele sporters en van teamsporters.
Trainingsdoel	- Over je grens heen gaan en geprikkeld worden zijn trainingsdoelen die ik mijn sporters altijd laat opstellen, hierdoor bereik je de beste resultaten. - Door trainingsdoelen op te stellen worden sporters geprikkeld.	- Tijdens onze trainingen worden trainingsdoelen opgesteld. - Dit zijn opgebouwde doelstellingen die voor elke sporter anders is. - Ook is deze doelstelling elke training anders.	- Specifiek trainen zijn vaak prima geregeld en hebben een bepaalde doelstelling. - Het is belangrijk dat trainingsdoelen over grenzen heen gaan om een zo groot mogelijk resultaat te boeken in een training. - Zo'n doelstelling wordt opgebouwd.
Zelfspraak	- Zelfspraak is belangrijk voor een sporter. - Deze is bij elke sporter verschillend. - Zelfspraak tijdens en voor wedstrijden kunnen positief maar ook negatief zijn.	- Een sporter moet leven voor zijn of haar sport. - Bij elke sporter is zelfspraak van belang. - Zelfspraak kan positief of negatief zijn.	- Sport vraagt om discipline en leven voor je sport. - Zelfspraak is een zeer belangrijk aspect voor een topsporter.
Oppeppen na een dipje	- Mocht dat zo zijn dan probeer ik diegenen uit die zone te halen en hem op zijn gemak te stellen.	- Een sporter kan best wel wat dipjes hebben, het is daarom van belang dat zo'n sporter weet hoe hij met winst en verlies om moet gaan.	- Bij een dipje is het belangrijk dat een sporter zich niet uit het veld laat slaan. - Elke sporter krijgt te maken met tegenslag

	- Zo probeer ik ook mensen gewoon hun ding te laten doen. - Door simpele dingen zoals even wat drinken of een stukje wandelen, dit zorgt voor afleiding.	- Als een sporter weer een dipje krijgt na een grote overwinning, kan hij er doorheen zakken.	en moet hiermee om leren gaan door bijvoorbeeld afleiding te zoeken.
Focussen	- Focus is belangrijk voor de vorm van elke sporter. - Om wedstrijdstress zo min mogelijk tot uiting te laten komen is het belangrijk dat een sporter wedstrijdfocus heeft.	- Focus is zowel tijdens wedstrijd als tijdens trainingen belangrijk. - Focus is afhankelijk van de omstandigheden en is voor de vorm van elke sporter van belang.	- Het is belangrijk dat een sporter zich altijd probeert tot focussen onder alle omstandigheden.
In jezelf geloven (zelfvertrouwen)	- Zelfvertrouwen is erg belangrijk voor de kwaliteit van een sporter. - Doordat de sportwereld zo op zijn kop staat is er een groot verschil tussen individuele en teamsporters omdat je ziet dat individuele sporters veel meer moeten bereiken om financieel afhankelijk te worden.	- Zelfvertrouwen is een belangrijk begrip binnen de topsport. - Er is een verschil tussen de zelfvertrouwen van individuele sporters en sporters in teamverband, omdat deze laatste op hun teamgenoten kunnen steunen.	- Individuele sporters hebben vaak minder zelfvertrouwen dan teamsporters omdat deze op hun team kunnen steunen. - Zodra zij er alleen voor staan zakt het zelfvertrouwen.
Indicator medisch	Interview 1	Interview 2	Interview 3
Kwaliteit begeleiding bij blessures	- In een begeleidingsteam moet er iemand zijn voor revalidatie na blessures. - Een blessure oplopen is nooit leuk, alleen een blessure betekent niet het einde van je carrière of het einde van de wereld. - Door de juiste begeleiding de juiste coaching en mentale begeleiding, want met name de mentale begeleiding is erg belangrijk om hem weer naar het juiste niveau te krijgen. - Maar ook de juiste behandeling, zoals massage. - En nooit te snel, niks forceren. - Kijken naar het lichaam is van belang, want uiteindelijk als het niet hersteld is en je gaat weer te snel de wedstrijd in en je krijgt dezelfde blessure terug, dan is de tweede keer vaak erger dan de eerste.	- Alles staat met elkaar in verband, dus totale fitheid is heel belangrijk als je op topniveau wilt presteren. - Wij hebben een protocol, zodat een sporter die binnenkomt weer wedstrijd of trainingsfit weggaat. - We hebben een basis waar alle sporters aan moeten voldoen.	- Binnen Aleco hebben wij een protocol dat alle sporters die binnenkomen fit weer terug naar buiten gaan. - Het is belangrijk dat de begeleiding bij blessures rustig verloopt om zo weinig mogelijk schade over te houden aan de blessure en om zo min mogelijk prestaties te belemmeren.

Balans in schema's	- Net zoals alle andere factoren die van belang zijn voor een sporttalent. - Als de belasting en belastbaarheid niet in balans zijn dan wordt de kans op blessures groter en de prestaties worden minder. - Een sporter die overtraint raakt, kan geen prestaties meer leveren en dat leidt ook weer op mentaal gebied tot frustraties.	- Verder is het belangrijk dat de belasting en belastbaarheid van een talent in balans is. - Wanneer de belasting groter is dan de belastbaarheid dat het lichaam aankan ontstaan er blessures. - Andersom wil je natuurlijk het hoogst mogelijke van je lichaam vragen dan is het belangrijk dat deze in evenwicht is en dat er van te voren wordt gekeken naar wat de belastbaarheid van een talent is.	- Belasting en belastbaarheid moet standaard in balans zijn. - Het is erg belangrijk dat de factoren rondom een sporter goed in balans zijn voor de beste resultaten.
Tijdige herkenning	- Door preventie en de check-up bij binnenkomst worden zwakke punten tijdig herkend. - Doordat deze zwakke punten tijdig worden herkend verloopt het herstel sneller.	- Door de check-up bij het binnenkomen worden de zwakke punten al snel duidelijk en er dus preventief uitgehaald.	- Bij binnenkomst worden er preventief zwakke punten uitgehaald door onze fysiotherapeut. - Ook worden eerdere blessures in kaart gebracht.
Preventieve behandeling	- Dus aan de hand van het soort sporter, is het een meerkamper of moet een sporter maar een keer per week in actie komen, aan de hand daarvan moet ook de preventie afgestemd worden. - Daarnaast is het belangrijk dat er gekeken wordt naar de sport, persoon en de omstandigheden. - Want ook masseren voor of na een wedstrijd is erg belangrijk.	- Dan schakelen we al gelijk risico's uit door er preventief op te trainen. - Natuurlijk komt het dan nog wel is voor dat bepaalde blessures optreden, maar we zijn er dan wel preventief mee bezig.	- Ik ervaar wel dat het ook een stukje voorkeur is. - Het verschilt per sport en sporter of de voorkeur er is, maar er wordt bij binnenkomst wel altijd eerst een check gedaan door onze fysiotherapeut. - Dat de mogelijkheid er is om gebruik te maken van een sportverzorger is erg belangrijk, zeker in geval van blessures en blessurepreventie daar is medische begeleiding het aller belangrijkste voor.
Sporttherapeut	- Het lichaam moet gewoon altijd gerepareerd worden ongeacht of iemand een blessure heeft of niet. - Een stukje massage of een stukje begeleiding in preventie om fit te blijven. - Dat is gewoon onderdeel van topsport.	- De samenwerking met onze fysiotherapeut is erg belangrijk om het gehele lichaam te trainen. - Een sportverzorger hoort standaard in het team rondom een sporter omdat deze altijd nodig is voor behandeling, maar ook voor preventie.	- De ene persoon heeft voorkeur om voor een wedstrijd even op de massagetafel te gaan, om eventjes klaar gezet te worden door een sportverzorger. - Het is gewoon bewezen dat je door de spieren op de juiste manier warm te

	- Een sportverzorger behoort standaard tot het team rondom een sporter.		zetten, je eerder klaar voor prestaties bent.
--	---	--	---

Bijlage 11.4: Interviews

Overeenkomsten en verschillen tabel

Indicator didactiek	Overeenkomsten interviews	Verschillen interviews
Variatie	- Variatie is erg belangrijk tijdens trainingen van sporttalenten, door middel van variatie worden nieuwe dingen aangeleerd, worden problemen verholpen en worden trainen uitdagend gemaakt.	- Oefeningen kunnen wel vaak herhaald worden, maar door verschillende oefeningen met hetzelfde resultaat uit te voeren leert een sporter veel meer en veel sneller.
Traditioneel/differentieel	- Trainingen zijn allemaal differentieel van aard en sporters met problemen worden geholpen door middel van variatie.	- Trainer 1 begint traditioneel om een oefening of beweging aan te leren en gaat daarna over op differentieel de andere 2 doen dit niet.
Leermethode	- Sporters komen vrijwillig binnen. - Sporters worden eerst geheel in kaart gebracht zodat de problemen en zwakke punten naar boven komen. - Eerst worden alle grond-motorische eigenschappen van een sporter volledig getraind. - Daarna gaat het meer richting sport-specifiek trainen.	- Trainer 1 kijkt zelf al hoe hij mentale training naast kracht, conditie, lenigheid en soepelheid in kan passen in een trainingsschema. De andere 2 laten dit meer over aan een mental-coach of wanneer de sporters dit aangeven.
Externe en interne focus	- In het begin richten alle 3 de trainers zich op interne focus, later gaan ze alle 3 over op externe focus omdat dit tot de beste resultaten leidt.	
Impliciet en expliciet leren	- Trainer 2 en 3 beginnen met expliciete instructie omdat hierbij het aanleren gebaseerd is op feiten en regels. - Later maken ze alle 3 gebruik van impliciete instructie.	- Trainer 1 richt zich vanaf het begin op impliciete instructie, sporters vinden dit het fijnst omdat dit vanuit hun eigen gevoel is.
modelgedrag	- Alle 3 de trainers vinden modelgedrag belangrijk tijdens hun trainingen, ook maken ze hier gebruik van. - Ze laten hun sporters alle 3 met concurrenten trainen. - Alle 3 maken ze gebruik van filmpjes.	
Zelfsturing	- Bij alle 3 komen de sporttalenten zelf naar hun toe. - Bij trainer 2 en 3 speelt zelfsturing een rol wanneer de sporters dit aangeven.	- Trainer 1 geeft de sporters altijd een stukje zelfsturing, hij richt zelf met hen de trainingen in.
Indicator levensstijl		
Sportdiëtist	- Praten met een sportdiëtist kan voor een sporter van belang zijn - De juiste voeding is belangrijk voor een sporter.	- Trainer 2 vindt praten met een sportdiëtist belangrijk, maar vindt het aantal calorieën niet belangrijk maar de planning rondom het eten, wat je wanneer eet.
Voedingsstoffen	- Bewust nadenken over voeding is belangrijk. - Juiste hoeveelheid voeding binnen nemen is belangrijk zodat er niks verloren gaat.	
Vocht	- Vocht is erg belangrijk voor allerlei functies in het lichaam en voor prestaties.	

Slaapplanning	- Slaapplanning is belangrijk voor een sporter. - Een sporter dient minimaal 8 uur per nacht te slapen. - Een slaapplanning vraagt om discipline.	
Dutjes overdag	- Dutjes overdag kunnen geen kwaad en een positief effect voor een sporter opleveren. - Dutjes overdag mogen niet te lang en niet te vaak plaatsvinden.	
Indicator mentaal		
Coachbaar	- Mentale-coaching is voor sommige sporters erg belangrijk, maar dit verschilt per sporter en per sport. - Iedereen kijkt anders aan tegen mentale-coaching.	- Trainer 1 pakt dit deel zelf vaak op, trainer 2 en 3 laten dit altijd over aan de mental-coach.
Toekomstdoelen	- Formuleren van toekomstdoelen is erg belangrijk. - Binnen individuele sporters en teamsporters is een groot verschil te zien in deze doelen.	
Trainingsdoel	- Trainingsdoelen moet over grenzen heen gaan, hierdoor wordt er een grote uitdaging gecreëerd wat een kick geeft als dit wordt behaald. - De trainingsdoelen zijn elke training anders. - Trainingsdoelen zijn erg belangrijk voor een sporter om naar toe te leven.	
Zelfspraak	- Zelfspraak is erg belangrijk voor een topsporter. - Een sporter moet leven voor zijn sport, wat om discipline vraagt. - Zelfspraak kan positief of negatief zijn.	
Oppeppen na een dipje	- Sporttalenten moet zich niet uit het veld laten slaan door dipjes. Elke sporter krijgt te maken met tegenslag dat hoort bij sport.	- Trainer 1 zorgt bij een dipje voor afleiding voor de sporter, uit interview 2 en 3 kwam dit niet echt naar voren.
Focussen	- Het is belangrijk dat een sporter zich kan focussen in alle omstandigheden.	
In jezelf geloven (zelfvertrouwen)	- Zelfvertrouwen is een erg belangrijk begrip in de sportwereld. - In het zelfvertrouwen bij teamsporters en individuele sporters is een verschil te zien.	
Indicator medisch		
Kwaliteit begeleiding bij blessures	- Binnen Aleco hebben wij een protocol dat alle sporters die binnenkomen fit weer terug naar buiten gaan. - Het medisch aspect moet in elk team rondom een sporter aanwezig zijn, dit is een erg belangrijke factoren die er standaard moet zijn.	

	- Alles staat met elkaar in verband, dus totale fitheid is heel belangrijk als je op topniveau wilt presteren. - Nooit te snel en niks forceren, kijken naar het lichaam is van belang, want uiteindelijk als het niet hersteld is en je gaat weer te snel de wedstrijd in en je krijgt dezelfde blessure terug, dan is de tweede keer vaak erger dan de eerste.	
Balans in schema's	- Balans in de belasting en belastbaarheid is het belangrijkste aspect in de topsport. - Verder is het van belang dat de factoren rondom een sporter goed in balans zijn voor de beste resultaten.	
Tijdige herkenning	- Door de check-up bij het binnenkomen worden de zwakke punten al snel duidelijk en er dus preventief uitgehaald. - Doordat deze zwakke punten tijdig worden herkend verloopt het herstel sneller.	
Preventieve behandeling	- Massage en preventieve behandeling zijn voor elke sporter van belang. - Door preventief op zwakke plekken te trainen worden risico's uitgesloten.	- Trainer 3 geeft wel aan dat massage en behandeling vooraf een stukje voorkeur is van een sporter.
Sporttherapeut	- Een sporttherapeut behoort standaard tot het team rondom een sporter. - Je spieren op de juiste manier klaarzetten leidt tot het eerder kunnen neerzetten van prestaties. - Het lichaam moet gewoon altijd gerepareerd worden ongeacht of iemand een blessure heeft of niet.	



DE ANDERE KANT VAN DE MEDAILLE



AFSTUDEERSCRIPTIE
YENCA SIPS