

Praktijk Onderzoek: wensen en behoeften m.b.t. mentale vaardigheidstraining



Rosan Baas

Student Sportkunde

Fontys Sporthogeschool

Studentnummer: 2371820

Begeleidend docent: Martin van Dijk

03-06-2017

Titelpagina

Algemeen

HBO afstudeeronderzoek Fontys Sporthogeschool
Inleverdatum 06-06-2017

Fontys Sporthogeschool

Afstudeerrichting Sport & Wellness
Theo Koomenlaan 3, 5644 HZ – Postbus 347, 5600 AH Eindhoven
Begeleidend docent: Martin van Dijk

Student

Rosan Baas
2371820

r.baas@student.fontys.nl

Werkplek

Hanclean – ZZPR.nl – Orange Babies Cycling Team
Haakakker 36, 5466NA Veghel
Begeleiders: Erwin Rijkers en Frank Groenendaal

Samenvatting

Mentale vaardigheidstraining (MST) is een vorm van training die steeds meer gebruikt wordt binnen de (top)sport. Steeds meer trainers en coaches erkennen het belang van deze training naast de fysieke training. Om de renners en rensters van Orange Babies Cycling Team (OBCT) naar een hoger niveau te brengen wil het team beginnen met het verschaffen van mentale vaardigheidstraining. Ze hebben hier echter verder nog geen enkele ervaring mee en weten niet wat hun renners/rensters, ouders en begeleiders hier graag in terug zouden willen zien. Daarnaast willen ze graag ook op organisatorisch niveau inspelen op de wensen en behoeften van de betrokkenen, zodat de mentale vaardigheidstraining interesse wekt. Dit is dan ook de reden waardoor er middels dit onderzoek inzichten verkregen worden in de wensen en behoeften van de betrokkenen van het team. Aan de hand van de resultaten kan een mentaal trainingstraject met de renners/rensters worden gestart, met als uiteindelijke doel het verbeteren van de sportprestatie.

Door het houden van zowel een enquête als interviews werd gezocht naar de wensen en behoeften van de betrokkenen van OBCT m.b.t. mentale vaardigheidstraining. De structuur van de enquête werd bepaald door de elementen uit het plan van aanpak. Daarnaast werden de vaardigheden en tools die bekend zijn bij mentale vaardigheidstraining gebruikt om de onderwerpen voor de enquête te bepalen. De interviews omvatten ongeveer dezelfde onderwerpen waarbij de vragen veelal gebaseerd waren op de resultaten van de enquête.

Om antwoord te krijgen op de onderzoeksvraag zijn er 30 enquêtes afgenomen, waarvan tien bij de renners/rensters, zestien bij de ouders en vier bij de begeleiding. Naast deze enquêtes zijn er drie interviews afgenomen, een bij een renster, een bij een ouder en een bij een begeleider. Uit het onderzoek blijkt dat renners/rensters met een leeftijd van achttien jaar of ouder meer interesse hebben in mentale vaardigheidstraining dan de renners/rensters die jonger zijn dan achttien. Er mogen daarnaast geen onderwerpen uitgesloten worden van een behandeling in de mentale vaardigheidstraining. De tijd die per onderwerp gespendeerd wordt moet afgestemd worden op persoonlijk belang. De renners/rensters moeten zich in de omgeving waarin de mentale vaardigheidstraining veilig voelen. De reisafstand naar de mentale vaardigheidstraining toe blijkt niet van belang te zijn, echter vergroot het de motivatie van de renners/rensters wel wanneer dit in de thuisomgeving kan worden aangeboden. De renners/rensters zouden per week gemiddeld 52,2 minuten willen besteden aan mentale vaardigheidstraining, leeftijd heeft hier invloed op.

Concluderend heeft het onderzoek verschillende interessante resultaten opgeleverd zoals hierboven te lezen. Het volgende is aan de hand van deze resultaten aanbevolen aan OBCT:

- meer aandacht besteden aan (persoonlijke) mentale vaardigheidstraining, eventueel aangevuld met groepstraining en/of zelfstudie
- een mentale vaardigheidstraining ontwikkelen waarbij de duur maximaal 60 minuten bedraagt en waarbij de renners/rensters zelf de docent kunnen kiezen
- meer aandacht schenken aan mentale ondersteuning tijdens (wedstrijd)begeleiding door de huidige begeleiders

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie 'wensen en behoeften m.b.t. mentale vaardigheidstraining.' Dit onderzoek is uitgevoerd binnen het HanClean – ZZPR.nl – Orange Babies Cycling Team. Deze scriptie is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Sportkunde aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven. Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van het bovengenoemde cyclocrossteam, wat tevens mijn stagebedrijf was. Het onderzoek en het schrijven van de scriptie heeft plaatsgevonden in de periode van september 2016 tot en met juni 2017.

Samen met mijn stagebegeleiders, Frank Groenendaal en Erwin Rijkers, is de onderzoeksvraag voor deze scriptie bedacht. Doormiddel van zowel kwantitatief als kwalitatief onderzoek heb ik de wensen en behoeften van de betrokkenen van het team m.b.t. mentale vaardigheidstraining in kaart kunnen brengen. In totaal hebben er 30 personen deelgenomen aan dit onderzoek. Zonder deze respondenten was er geen antwoord gekomen op mijn onderzoeksvraag, ik wil ze dan ook erg bedanken voor hun deelnamen.

Hierbij wil ik in het bijzonder mijn begeleiders bedanken voor de kansen die ik gekregen heb, de leuke tijd en de goede ondersteuning. Tevens wil ik mijn begeleider vanuit de opleiding bedanken, Martin van Dijk, ik kon altijd bij je terecht wanneer ik vragen had en mijn onderzoek van goede feedback voorzien. Tot slot wil ik mijn familie en studiegenoten nog bedanken voor de tips en frisse blikken die ik heb mogen ontvangen.

Ik wens u veel leesplezier toe,

Rosan Baas

Den Dungen, 3 juni 2017

Inhoudsopgave

Titelpagina	2
Samenvatting.....	3
Voorwoord	4
Inleiding	8
Aanleiding	8
Probleemstelling.....	8
Vraagstelling.....	8
Deelvragen	8
Doelstelling.....	9
Literatuuronderzoek.....	10
Definitie van wensen en behoeften	10
Definitie en functie van het plan van aanpak.....	10
Definitie van mentale vaardigheidstraining en andere belangrijke kernwoorden die hiermee te maken hebben.....	11
Mentale vaardigheden – mentale vaardigheidstraining	11
Belang van de verschillende mentale vaardigheden om de sportprestaties te verbeteren.....	15
De invloed van wensen en behoeften op het wel/niet volgen van mentale vaardigheidstraining ..	16
Onderzoeksmethodologie	17
Type onderzoek	17
Doelgroep	17
Kwantitatief onderzoek	17
Kwalitatief onderzoek.....	17
Plaats en tijdsplanning	17
Kwantitatief onderzoek	17
Kwalitatief onderzoek.....	18
Methodologie	18
Kwantitatief onderzoek	18
Kwalitatief onderzoek.....	18
Ethische verantwoording	19
Betrouwbaarheid.....	19
Validiteit	20
Resultaten	21
Interesse MST	21
Inhoud MST:	22
Motivatie	23

Concentratie	23
Stress/zenuwen	23
Zelfvertrouwen	24
Doelen stellen.....	24
Zelfspraak	24
Visualisatie.....	25
Energielevel	25
Plan van aanpak MST:	25
Lesverband	25
Aanpak.....	26
Docent	26
Locatie/reisafstand	27
Tijd	27
Discussie	28
Kritische weergaven van de resultaten	28
Algemene interesse mentale vaardigheidstraining.....	28
Inhoud/onderwerpen MST.....	28
Plan van aanpak.....	29
Beperkingen & positieve elementen	29
Conclusie en aanbevelingen	31
Conclusie deelvragen	31
Is er behoefte aan mentale vaardigheidstraining binnen het OBCT?	31
Wat willen de renners/rensters, ouders en begeleiding voor inhoud zien in mentale vaardigheidstraining?	31
Hoe willen de renners/rensters, ouders en begeleiding dat de organisatie (plan van aanpak) van de mentale vaardigheidstraining eruit komt te zien?	31
Conclusie onderzoeksvraag.....	31
Aanbevelingen	32
Opties voor vervolgonderzoeken	32
Bronnenlijst	33
Bijlagenlijst	36
Bijlagen	37
Bijlage 1	37
Informatiebrief	37
Bijlage 2	39
Toestemmingsformulier	39

Bijlage 3	40
Toestemmingsformulier deelnemers 18-.....	40
Bijlage 4	41
Enquête wensen en behoeften van de renners/renster m.b.t. mentale vaardigheidstraining	41
Bijlage 5	44
Enquête wensen en behoeften van de ouder m.b.t. mentale vaardigheidstraining	44
Bijlage 6	47
Enquête wensen en behoeften van de begeleider m.b.t. mentale vaardigheidstraining.....	47
Bijlage 7	49
Interview wensen en behoeften van de renner/renster m.b.t. mentale vaardigheidstraining	49
Bijlage 8	55
Interview wensen en behoeften van de ouder m.b.t. mentale vaardigheidstraining	55
Bijlage 9	61
Interview wensen en behoeften van de begeleider m.b.t. mentale vaardigheidstraining.....	61
Bijlage 10	67
Operationalisatieschema.....	67
Bijlage 11	74
Codeerschema	74

Inleiding

Aanleiding

Orange Babies Cycling Team (OBCT) is een semiprofessioneel cyclocrossteam. Het team heeft als missie het (verder) opleiden van talentvolle wielrenners en wielrensters tot professionals. Er zijn in het verleden al enkele renners/rensters doorgestroomd naar een hoger niveau, echter willen ze dit aantal verhogen. Om dit verder te realiseren willen ze mental skills training (MST) gaan aanbieden aan hun renners/rensters.

Dit is het eerste jaar dat ze MST willen gaan aanbieden, er is dus momenteel nog weinig kennis binnen het team met betrekking tot hoe deze training gegeven moet worden.

MST, ook wel eens psychologische skills training (PST) genoemd is een tool die door sportpsychologen gebruikt wordt om atleten mentaal voor te bereiden op wedstrijden. MST houdt zich bezig met de psychologische factoren die sportdeelname en sportprestaties beïnvloeden. Daarnaast gaat het over de psychologische effecten die sportdeelname teweeg brengen. MST speelt in op theorieën en interventies die gebruikt kunnen worden om prestaties, deelname en persoonlijke groei te verbeteren.

Het doel van deze psychologische/mentale skills training is het leren creëren van een ideale mentale staat dat atleten in de positie brengt om zo goed mogelijk te kunnen presteren.

(Williams & Krane, 2015)

Probleemstelling

Veel van de renners en rensters die bij Orange Babies Cycling Team fietsen hebben moeite met het herkennen en erkennen van mogelijke mentale zwaktes, wat de optimale prestatie in de weg kan staan. De begeleiding geeft aan (uit eigen observatie) dat er onder andere vaak sprake is van onrealistische doelen, falen onder druk of stress, etc. . wat allemaal voorbeelden zijn van psychologische kenmerken die een negatieve invloed kunnen hebben op de prestatie. Voor Orange Babies Cycling Team is het belangrijk om de renners, ouders en begeleiding op de hoogte te stellen van hoe deze problemen herkend kunnen worden en hoe deze vervolgens mogelijk aangepakt kunnen worden.

In het verleden is er al veel onderzoek gedaan naar het effect van MST op sportprestaties.

Daarnaast zijn er enkele boeken op de markt die inzicht geven in hoe deze mentale vaardigheidstraining (d.w.z. MST) eruit moet zien en gegeven kan worden.

Onderzoek naar de rol van de trainer en ouder bij het begeleiden van atleten is eveneens al verricht.

Er is echter nog geen onderzoek gedaan naar hoe MST specifiek toepasbaar is op het veldrijden. Elke sport heeft zijn specifieke componenten waardoor wellicht de MST anders moet worden ingericht als voor andere sporten. De basis van MST zal echter bij alle sporten hetzelfde zijn. Daarnaast is nog niet bekend welke rol de begeleiding en ouder kunnen hebben in het faciliteren/aanbieden van MST.

Vraagstelling

Wat zijn de wensen en behoeften van de renner, ouder en begeleiding van OBCT met betrekking tot (plan van aanpak en inhoud) MST en hoe kan dit worden toegepast bij het inzetten/aanbieden van MST?

Deelvragen

Is er behoefte aan mentale vaardigheidstraining binnen het OBCT?

Wat willen de renners/rensters, ouders en begeleiding voor inhoud zien in mentale vaardigheidstraining?

Hoe willen de renners/rensters, ouders en begeleiding dat de organisatie (plan van aanpak) van de mentale vaardigheidstraining eruit komt te zien?

Doelstelling

De vraagstelling is al eens beantwoord voor diverse andere sporten maar nog niet specifiek voor het veldrijden. Daarnaast is er nog geen onderscheid gemaakt tussen renner, ouder en begeleider. Wel is er individueel gekeken naar deze rollen. Onder andere om deze reden is de doelstelling als volgt:

Het verkrijgen van inzicht in de wensen en behoeften van de renner, ouder en begeleider met betrekking tot mentale vaardigheidstraining is het hoofddoel van het onderzoek. Daarnaast zal inzicht verkregen worden in het psychologische proces van optimaal presteren en welke rol de renner, ouder en begeleider hierin kunnen spelen.

Doormiddel van dit onderzoek moet uiteindelijk een advies kunnen worden gegeven aan het OBCT m.b.t de organisatie en inhoud van MST, specifiek gericht op de betrokkenen. Dit advies moet afgestemd zijn op de wensen en behoeften van de verschillende doelgroepen.

Literatuuronderzoek

Deze studie gaat over de wensen en behoeften van zowel de veldrijder, ouder als de begeleider met betrekking tot mentale vaardigheidstraining (met de term begeleider wordt hier zowel de trainer, coach, soigneur en mechaniker bedoeld).

Definitie van wensen en behoeften

Wensen en behoeften zijn termen die veel gebruikt worden in de marketing. Een behoefte definieert Kotler en Armstrong (2013) als een individu zich bewust wordt van dat hij of zij iets mist. Volgens hen nemen behoeften bepaalde specifieke vormen aan, die afhankelijk zijn van het individuele karakter en daarnaast van de culturele achtergrond. Deze vorm kan worden gedefinieerd als 'wens'. De wens kan worden uitgedrukt in producten die aan de behoefte voldoen. (Kotler & Armstrong, 2013)

Verhage (2013) geeft een andere definitie voor een wens, maar hanteert een overeenkomstige definitie voor behoefte. Wanneer een individu zich bewust is van de behoefte en de verschillende producten/diensten die op de markt zijn heeft overwogen, ontstaat er vaak een voorkeur voor een specifiek product of dienst. Het product of de dienst met deze voorkeur definieert Verhage (2013) als wens. Hij geeft echter ook nog aan dat de termen voorkeuren en verlangens hand in hand gebruikt worden met de term wens.

Freud (1900) gebruikte de term behoefte op vier verschillende manieren, waarbij hij het verschil tussen een behoefte en wens duidelijk maakt.

Instinctieve behoeften is een van deze manieren, waarbij het verschil met de behoefte en wens is dat de behoefte fundamenteeler is dan een wens. Daarnaast ontstaat een behoefte volgens hem uit een spanning die binnenin je plaatsvindt waarbij de behoefte de psychische vertegenwoordiger is van binnen het organisme. Een wens is daarentegen onlosmakelijk verbonden aan sporen van het geheugen waarbij eerdere bevrediging heeft plaatsgevonden. Een behoefte is dus een meer fundamentele motivatie, terwijl een wens afhankelijk is van een behoefte omdat deze nauwelijks kan ontstaan zonder een behoefte. Een wens kan worden onderdrukt, terwijl een behoefte niet kan worden onderdrukt. (Freud, 1900)

Een andere manier van het gebruiken van de term behoefte is in verwijzing naar bepaalde strevingen (d.w.z. moeite doen voor belangrijke zaken) van het ego. Dit omvat onder andere het ingeboren ego dat alles wil doen voor bepaalde zaken en zich hier volledig voor inzet, daarnaast omvat het de noodzaak voor projectie (d.w.z. de toekomst kunnen inbeelden). (Freud, 1900)

De volgende manier waarop de term behoefte gebruikt kan worden is in connectie/verband met psychopathologie (d.w.z. wetenschap die de ziekten van de geest bestudeert). Het omvat de noodzaak van een on vervulde wens, de noodzaak ziekte, de masochistische (d.w.z. zelfkwelling) behoefte aan lijden, de noodzaak voor straf, de behoefte aan verzoening. Doordat psychische eisen erg hardnekkig zijn en ze destabiliserende effecten (d.w.z. deze kunnen veranderen) hebben worden deze bestempeld als behoeften en niet als wens. (Freud, 1900)

De laatste manier waarop de term behoefte kan worden gebruikt is er een waarbij iets ontwikkeld wordt. Hierbij kan gerefereerd worden naar een kind dat behoefte heeft aan hulp, behoefte heeft aan genegenheid en behoefte heeft aan bescherming van een vader. (Freud, 1900)

Definitie en functie van het plan van aanpak

Het plan van aanpak is een belangrijk begrip voor dit onderzoek omdat de wensen en behoeften m.b.t. MST over de tijd, locatie, inhoud, etc. gaat. Al deze componenten zijn ook

terug te vinden in een plan van aanpak.

Volgens Grit (2016) geeft een plan van aanpak de manier weer waarop het project zal worden geïmplementeerd. Het plan van aanpak bestaat uit verschillende hoofdstukken die allemaal antwoord geven op een belangrijke vraag voor de implementatie van het project. De volgende hoofdstukken komen aan bod in een plan van aanpak (Grit, 2016):

- Achtergronden → op welke **locatie** vind het project plaats?
- Projectresultaat → wat is de **reden** tot het project? Wat moet het project opleveren en welke eisen moeten hieraan worden gesteld?
- Projectactiviteiten → welke **acties** moeten worden **ondernomen** om het projectresultaat te bereiken?
- Tussenresultaten → welke tussenresultaten moeten er komen?
- Kwaliteit → hoe gaat de kwaliteit gewaarborgd worden?
- Projectorganisatie → **wie** zijn er bij het project betrokken, op welke **manier** en **hoe** word er samengewerkt?
- Projectgrenzen → hoe is het project afgebakend?
- Planning → **wie** doet **wat** op welk **tijdstip**?
- Kosten en baten → wat zijn de **kosten** en wat zal het project uiteindelijk opleveren?
- Risico's → wat zijn mogelijk bedreigingen voor het project?

Niet al de vragen zijn van toepassing op dit onderzoek, de begrippen die betrekking hebben op het onderzoek zijn zowel dikgedrukt als schijngedrukt. In het operationalisatieschema op pagina 67 (bijlage 10) is te zien hoe deze dimensies verwerkt zijn in het onderzoek.

Definitie van mentale vaardigheidstraining en andere belangrijke kernwoorden die hiermee te maken hebben

Mentale vaardigheden – mentale vaardigheidstraining

Mentale vaardigheden zijn psychologische kenmerken, die vaak typisch zijn voor mentaal weerbare atleten. Bij deze vaardigheden kun je denken aan motivatie, energiemangement, aandacht/concentratie, stress management, en (zelf)vertrouwen. Een goede beheersing van mentale vaardigheden kan ervoor zorgen dat prestaties verbeterd worden, het plezier vergroot wordt, en het kan helpen bij het ontwikkelen van sociale en levensvaardigheden. (Burton & Raedeke, 2008)

Mentale vaardigheden kunnen atleten onder andere ontwikkelen doormiddel van mentale vaardigheidstraining. Mentale vaardigheidstraining, in het Engels mental skills training (MST) is dus het systematische gebruik van mentale trainingstools (bijv. het stellen van doelen, het gebruik van visualisatie, ontspannen en oppeppen, en het gebruik van zelfspraak).

Volgens William en Krane (2015) zullen de meeste atleten en coaches erkennen dat 40 tot 90 procent van het succes in de sport waarin ze deelnemen komt door mentale factoren. Om deze factoren positief te beïnvloeden kan gebruik worden gemaakt van mentale vaardigheidstraining. Dit geeft dus aan hoe belangrijk mentale training is naast fysieke training in het veldrijden.

Hieronder zullen de mentale vaardigheden die hierboven genoemd zijn nader worden uitgelegd en de relatie die de vaardigheid heeft met presteren worden beschreven. Dit is belangrijk voor dit onderzoek omdat dit over de inhoud van mentale vaardigheidstraining gaat. Uiteindelijk is het doel van het onderzoek onder andere om erachter te komen wat de doelgroep graag voor inhoud ziet in de mentale vaardigheidstraining.

Motivatie

Motivatie is de wens om een doel te behalen, en wordt gereflecteerd door drie gedragingen van de atleet: de keuze(s) die ze maken, hun inspanningslevel/de moeite die ze ervoor doen, en hun doorzettingsvermogen/volharding bij een taak. (Burton & Raedeke, 2008)

Uit onderzoek van Dragos (2014) blijkt dat er een duidelijke relatie bestaat tussen motivatie en individuele prestaties. De sterk gemotiveerde individuen zijn vaak doeltreffend, ze slagen in alles wat ze doen en ze worden uiteindelijk echte professionals, ongeacht hun activiteitendomein. Hoe gemotiveerder een individu is, hoe sneller ze slagen in wat ze willen doen, hoe beter ze worden, en dat alles zonder duidelijke inspanning. (Dragos, 2014)

Deci en Ryan (1985) hebben onderzoek gedaan naar de rol intrinsieke motivatie en zelfbeschikking in het menselijk gedrag. Een van de resultaten die het onderzoek heeft opgeleverd is dat het meedoen aan wedstrijden mogelijk schadelijk is voor de intrinsieke motivatie. Het blijkt zo te zijn dat bij de competitieve structuren de focus meer op iets extrinsiek winnen ligt dan bij recreatief sporten, waarbij individuen meer sporten om plezier te hebben dan kosten wat het kost te willen winnen. De omgevingsdruk om te winnen zorgt voor een verandering in het waargenomen oorzakelijke verband van intern naar extern, wat de zelfbeschikking vermindert en uiteindelijk leidt tot verminderde intrinsieke motivatie.

Arousal

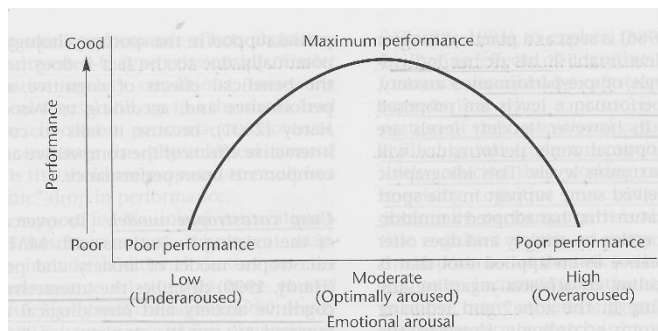
Arousal ofwel opwekking is de fysiologische activatie van het lichaam en de interpretatie van de activatie die atleten voorbereid op een wedstrijdsituatie (Burton & Raedeke, 2008).

Volgens Nideffer (1976) heeft arousal invloed op de aandacht/attentie van een atleet. Een van zijn bevindingen uit de studie is dat wanneer arousal toeneemt, het veelvuldig veranderen van de aandacht stopt. Aandacht wordt ongeacht wat de atleet wilt op dat moment smal en meer intern gericht.

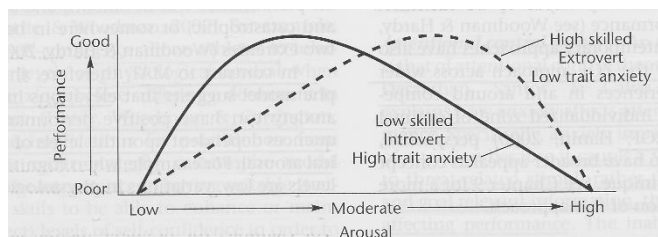
Volgens Zaichkowsky en Naylor (2004) heeft het arousal level invloed op het cognitieve functioneren van de atleet. Ze suggereren dat wanneer een atleet zijn arousal level hoger is dan optimaal is voor de atleet, deze een grote kans heeft om de verkeerde beslissingen te nemen, een verzwakt geheugen heeft, en haastig zal denken.

Als atleten een goede controle hebben over het eigen arousal level (zodat deze niet te hoog of te laag is voor de individuele atleet), zijn ze volgens Nideffer en Sagal (2001) in staat om de juiste aandacht te handhaven.

De relatie tussen arousal en presteren is welbekend in de sportpsychologie. Volgens vele onderzoeken volgt prestatie een omgekeerde U wanneer arousal toeneemt, waarbij als deze op een gemiddeld level uitkomt dit ideaal is voor een optimale prestatie. (Abernethy, 1993; Zaichkowsky & Naylor, 2004) Dit concept heeft dan ook de naam 'omgekeerde-U hypothese' gekregen omdat deze vaak gebruikt wordt in boeken over sportpsychologie.



Figuur 1. Omgekeerde U-relatie tussen arousal en prestatie. Overgenomen uit *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance* (p. 213) door J.M. Williams en V. Krane, 2015, New York: McGraw-Hill. Copyright 2006, Uitgeverij McGraw-Hill Education.



Figuur 2. Individuele verschillen en optimale levels van arousal. Overgenomen uit *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance* (p. 213) door J.M. Williams en V. Krane, 2015, New York: McGraw-Hill. Copyright 2006, Uitgeverij McGraw-Hill Education.

Concentratie

Attentie/aandacht is het proces dat ons bewustzijn richt op beschikbare informatie die verkregen wordt door onze zintuigen. We ontvangen constant informatie van onze zintuigen over onze externe en interne omgeving. In werkelijkheid, worden onze zintuigen constant gebombardeerd met stimuli. Het is onmogelijk om je bewust te worden van alle sensorische informatie die het centrale zenuwstelsel binnenkomt. Wanneer je bepaalde sensorische informatie opmerkt, moet je bepalen welke acties je gaat ondernemen, dat proces vereist aandacht. Dus aandacht omvat het waarnemen van sensorische informatie en het gebruiken van deze informatie om een beslissing te nemen over je (bewuste ofwel onbewuste) reactie. (Burton & Raedeke, 2008)

Effectieve concentratie houdt volgens William en Krane (2015) in dat je op het juiste moment en op de juiste manier de juiste dingen behandelt. Het hoofdcomponent van concentratie is volgens hen het vermogen om selectief op de juiste signalen in te gaan, zoals sommige aspecten van de omgeving of interne stimuli, terwijl de irrelevante en afleidende interne en externe stimuli eruit gefilterd worden.

De beste concentratie, en de grootste kans van slagen, treedt op wanneer je volledig in het hier en nu bent, in het heden (Hermansson & Hodge, 2012).

Volgens de theorie van aandacht en interpersoonlijke stijl zijn er verschillende typen van concentratie. Aandacht bestaat uit minstens twee verschillende type focus. Ten eerste uit de breedte van de focus, deze kan breed of smal zijn. Het tweede type focus dat in aandacht een rol speelt is de richting van de aandacht, deze kan intern of extern gericht worden.

(Nideffer, 1976)

EXTERNAL		NARROW
BROAD	Quarterback dropping back to pass Basketball player starting a fast break Golfer assessing hole Lawyer presenting to a jury	
	Analyzing mental strengths Coach formulating a game plan Planning essay answer Clinician forming a diagnosis	Monitor neck and shoulder tension Deep breath to relax Mentally rehearse a skill Memorize a fact
INTERNAL		

Figuur 3. De dimensies van concentratie en daarbij behorende voorbeelden. Overgenomen uit *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance* (p. 307) door J.M. Williams en V. Krane, 2015, New York: McGraw-Hill. Copyright 2006, Uitgeverij McGraw-Hill Education.

Volgens William en Krane (2015) heeft een atleet wanneer de druk toeneemt de neiging om gebruik te maken van het concentratietype waar hij/zij een voorkeur voor heeft. Dit concentratietype is dan ook in situaties waarin de druk hoog is dominant. Dit is gunstig wanneer dit concentratietype overeenkomt met de eisen van de taken. In tegenstelling, kan een prestatie leiden onder toenemende/verhoogde druk wanneer de atleet niet de juiste aandacht/concentratie heeft voor de specifieke taak. (William & Krane, 2015)

Aandacht/concentratie gerelateerde factoren zijn cruciaal voor een goede prestatie volgens het onderzoek van Krane en Williams (2006). Uit het onderzoek van hen blijkt dat succesvolle atleten beter zijn in hun focus op de taak te houden gedurende de wedstrijd dan hun minder succesvolle tegenstanders. Zij rapporteren minder afgeleid te raken door irrelevante stimuli, en wanneer ze toch afgeleid worden snel de juiste focus terug te vinden (zonder veel moeite).

Er is onderzoek gedaan naar het verschil tussen expert en onervaren atleten door verschillende onderzoekers: Abernathy (2001); Moran (1996); Starkes, Helsen, en Jack (2001). Zij hebben allen gevonden dat expert atleten presteren in een superieure modes, waarbij ze zich alleen richten op specifieke taken van hun sport.

Het primaire verschil tussen een expert atleet en een atleet die net komt kijken (beginner) ligt in attentie/aandacht/concentratie gerelateerde sport specifieke vaardigheden (Abernathy, Wann, & Parks, 1998).

Stress

Stress is onbalans tussen wat we denken dat van ons verwacht wordt (wedstrijd eisen) en wat we denken dat we zelf kunnen om aan deze eisen te voldoen (persoonlijke controle), in situaties waarbij succes belangrijk is. De perceptie (van het eigen kunnen) bepaalt dus hoeveel stress en van welke aard de stress is die we ervaren. Wanneer we onze kansen positief inschatten, zien we een moeilijke tegenstander als een uitdaging, wat de prestatie ten goede komt. Een inschatting die negatief is daarentegen vraagt/eist van ons om moeilijke situaties als een dreiging te beoordelen, wat uiteindelijk de prestatie vermindert. (Burton & Raedeke, 2008)

Volgens Lazarus (1999) hebben atleten drie typen van informatie bij de beoordeling van een potentiële stressvolle situatie, namelijk: competitieve eisen, persoonlijke controle, en omgangsstrategieën.

Competitieve eisen omvat de atleet zijn evaluatie van hoe hij in een eisende situatie controle heeft op het vermogen om belangrijke doelen te behalen.

Persoonlijke controle refereert naar de atleet zijn perceptie van hoe goed hij/zij om kan gaan met de eisen van competitie en het behalen van belangrijke doelen. Het gaat hierbij om twee

factoren: of ze geloven dat de bron(en) van stress overkomelijk zijn, en of ze geloven dat ze voldoende prestatiecapaciteiten hebben om succesvol te zijn. (Lazarus, 1999)

[Zelfvertrouwen](#)

Zelfvertrouwen is een individu zijn realistische geloof in het behalen van succes, dit geloof is gebaseerd op prestaties uit het verleden en de voorbereiding die aan de komende wedstrijd/gebeurtenis vooraf gaat (Burton & Raedeke, 2008).

Studies uit het verleden over de effecten van zelfvertrouwen op sportprestaties laten zien dat hoe meer zelfvertrouwen een atleet heeft hoe beter de atleet presteert (Burton, 1988; Mortiz, Feltz, Mack, & Fahrbach 2000). Daarnaast heeft zelfvertrouwen een indirecte invloed op de prestatie, omdat het een relatie heeft met drie andere componenten die de prestatie beïnvloeden, namelijk angst, motivatie en concentratie (Burton & Raedeke, 2008). De relaties tussen deze drie andere componenten en zelfvertrouwen zijn als volgt:

- Wanneer het zelfvertrouwen van de atleet groot is, is vaak de angst van de atleet laag. Dit geldt andersom hetzelfde, wanneer de atleet veel angst ervaart, is het zelfvertrouwen van de atleet meestal laag. Dit alles komt doordat atleten met veel zelfvertrouwen minder last hebben van onzekerheid (over het eigen presteren) waardoor de kans groter wordt dat ze de spanning (arousal) als positief ervaren, alsof ze er volledig klaar voor zijn of dat ze er zin in hebben.
- Atleten die al het vertrouwen in zichzelf hebben, hebben vaak veel intrinsieke motivatie om zich verder te ontwikkelen en successen te blijven behalen. Schuchtere/verlegen atleten voelen zich daarentegen niet competent genoeg om optimaal gemotiveerd te zijn, en atleten met teveel zelfvertrouwen voelen zich zo getalenteerd dat ze vinden dat ze hun vaardigheden niet hoeven te verbeteren.
- Atleten die al het zelfvertrouwen in zichzelf hebben, hebben waarschijnlijk optimale concentratie. Hun zelfvertrouwen stelt hen in staat om dingen die hen zouden kunnen afleiden te blokkeren en het zelfvertrouwen helpt hen om zich te concentreren op de concentratiesignalen die nodig zijn om het beste uit zichzelf te halen. Dit alles stelt hen in staat om de vaardigheden automatisch uit te voeren, wat uiteindelijk kan leiden tot flow.

[Belang van de verschillende mentale vaardigheden om de sportprestaties te verbeteren](#)

Voor dit onderzoek is het van belang erachter te komen in welke mentale vaardigheden het team OBCT interesse heeft en waar in de mentale vaardigheidstraining de aandacht op moet liggen.

Er is in het verleden al onderzoek gedaan binnen andere sporten naar welke mentale vaardigheden deze atleten belangrijk vinden om nog te verbeteren.

Hanrahan (1996) heeft onderzoek gedaan naar de perceptie van dansers over mentale vaardigheden. Welke vaardigheden al gebruikt worden en welke niet en waarvan de dansers denken zich nog in te kunnen verbeteren. Uit haar onderzoek blijkt dat motivatie vaardigheden al redelijk sterk zijn bij de dansers. Daarnaast blijkt dat het werken aan de volgende vaardigheden nog bevorderlijk kunnen zijn voor de dansers: het controleren van het energieniveau, concentratie, visualisatie, zelfvertrouwen, en zelfspraak.

Uit onderzoek van Wrisberg (2009) blijkt dat student atleten het verbeteren van de concentratie en het vergroten van het zelfvertrouwen belangrijk vinden om in begeleid te worden. Wrisberg (2009) onderzocht de bereidheid van student atleten om hulp te zoeken in mentale vaardigheidstraining. Daarnaast werd in ditzelfde onderzoek onderzocht wat de

perceptie van potentiële bevorderlijke voordelen waren van mentale vaardigheidstraining. Dit voor zowel hen individueel als voor het team waar ze deel van uit maken en de rol die een sportpsycholoog kon spelen binnen het instituut. Een van de belangrijke resultaten die hieruit volgde was dat atleten die een individuele sport beoefenen vaker hulp willen zoeken bij het verbeteren van mentale vaardigheden dan atleten die een teamsport beoefenen.

De invloed van wensen en behoeften op het wel/niet volgen van mentale vaardigheidstraining

Het doel van dit onderzoek is om erachter te komen wat de wensen en behoeften zijn van de verschillende doelgroepen (renners, ouders en begeleiding) met betrekking tot mentale vaardigheidstraining. Dit wil Orange Babies Cycling Team (OBCT) graag weten om in de toekomst veel renners en renster op mentaal vlak goed te kunnen begeleiden. Dit jaar is er voor het eerst gestart met mentale vaardigheidstraining op vrijwillige basis, echter hebben maar drie renners/rensters hier gebruik van gemaakt. In de toekomst wil OBCT dit aantal omhoog zien gaan, zij vinden mentale vaardigheidstraining van groot belang, maar willen dit wel vrijwillig houden. Dit willen ze dus doen door in te spelen op de wensen en behoeften van de doelgroepen met betrekking tot mentale vaardigheidstraining. Er is onder andere het volgende bekend over wat voor effect het betrekken van de doelgroep in het ontwerp heeft op acceptatie van het uiteindelijk product of dienst.

‘user-centered design’ (UCD) is een brede term om ontwerpprocessen te beschrijven waarbij de eindgebruikers invloed hebben op het ontwerp. Het is een ontwerpproces die op verschillende methoden kan worden uitgevoerd. Het belangrijkste concept ervan is dat gebruikers op de een of andere manier betrokken zijn bij het ontwerp. UCD wordt gebruikt om systemen/diensten/producten te ontwikkelen die heel gemakkelijk te gebruiken zijn. (Abrams, Maloney-Krichmar & Preece, 2004)

Om je doelgroep te stimuleren om een product of dienst te laten gebruiken is het belangrijk om de wensen en behoeften van de gebruikers volledig te verkennen en hierop in te spelen volgens Norman (1988).

Muller, Hallewell Haslwanter en Dayton (1997) geven als motief om gebruikers/deelnemers te betrekken bij het ontwerpproces dat een product/dienst/systeem eerder geaccepteerd zal worden door de eindgebruikers wanneer zij betrokken worden bij de ontwerpactiviteiten.

Onderzoeksmethodologie

Type onderzoek

Dit onderzoek diende de wensen en behoeften van de renners, ouders en begeleiding van Orange Babies Cycling Team (OBCT) m.b.t. mentale vaardigheidstraining (MST) middels een combinatie van kwalitatief en kwantitatief onderzoek in kaart te brengen. Er was gekozen voor een combinatie van kwalitatief en kwantitatief onderzoek om de algemene wensen en behoeften in kaart te kunnen brengen en daarnaast de algemene antwoorden dieper te kunnen bevragen en verkennen. Het onderzoek is verkennend, aangezien dit onderzoek zich bezighield met de vraag wat de wensen en behoeften zijn m.b.t. MST.

Doelgroep

Kwantitatief onderzoek

De totale onderzoekspopulatie bestond uit alle renners, ouders en begeleiding die verbonden zijn met OBCT. Kwantitatieve gegevens werden verzameld door de gehele populatie te gebruiken als steekproef, tabel 1 geeft de verdeling van de populatie weer. Zoals te zien is bestond de steekproef uit 32 personen, waarvan zes renners, vier rensters, 16 ouders en zes begeleiders.

Kwalitatief onderzoek

De totale onderzoekspopulatie werd voor het kwalitatieve onderzoek opgedeeld in drie groepen. De eerste groep bestond uit de renners en rensters van OBCT, de tweede groep bestond uit de ouders van de renners en rensters van OBCT, en de laatste groep bestond uit de begeleiding (hieronder vallen de teammanager, de masseur, de mecaniciens etc.) die verbonden is met OBCT. Bij alle groepen vond een selectieve steekproef plaats op de sleutelinformant manier om kwalitatieve gegevens te verzamelen.

Tabel 1
Verdeling populatie

	Gehele doelgroep	Renners/rensters	Ouders	Begeleiding
	32	10	16	6
Man	19	6	8	5
Vrouw	12	4	8	1

Plaats en tijdsplanning

Het onderzoek werd uitgevoerd van 25-01-2017 tot en met 08-05-2017.

Kwantitatief onderzoek

De steekproef van het kwantitatieve onderzoek bestond uit de gehele onderzoekspopulatie (32 personen), waarbij de respons uiteindelijk op 93,75% lag (30 personen). Het afnemen van het kwantitatieve onderzoek betrof een enquête. De afname heeft plaatsgevonden op 19-02-2017 na de wedstrijd in Oostmalle en tijdens de seizoenafsluiting die daarna plaatsvond. Er waren een aantal renners/rensters niet aanwezig op deze dag. Aan de ouders van deze renners/rensters is een retourenveloppe met hierin de enquête meegegeven met het verzoek om deze in te vullen en terug te sturen. Om ervoor te zorgen dat de ouders en kinderen elkaars resultaten niet zouden beïnvloeden was ervoor gekozen om de renners de

enquête te laten invullen in de kamper en de ouders in de tent daarnaast (op hetzelfde tijdstip).

Kwalitatief onderzoek

Er vonden drie interviews plaats, een interview per doelgroep. Voor drie interviews was gekozen omdat uit de al eerder afgenomen enquêtes een algemeen geldend beeld kwam, waar in deze interviews dieper op in kon worden gegaan. Om de drempel zo laag mogelijk te maken voor de doelgroep om deel te nemen aan het interview, was er gekozen om de interviews bij de deelnemers thuis plaats te laten vinden. Vanwege deze diverse locaties waar de interviews werden gehouden, hebben deze dus ook in verschillende ruimtes plaatsgevonden. Er is in alle ruimtes gezorgd voor zo min mogelijk externe prikkels, waarbij de gespreksleider tijdens de interviews schuin tegenover de geïnterviewde persoon ging zitten.

Methodologie

Kwantitatief onderzoek

Zowel de renners/rensters, ouders en begeleiding van OBCT werden benaderd na de wedstrijd in Oostmalle (België) op 19-02-2017 om deel te nemen aan het onderzoek. Dit heeft invloed gehad op subject error, toch is hiervoor gekozen omdat er geen andere momenten waren waarop een groot deel van de populatie op hetzelfde moment op dezelfde locatie aanwezig was. Aan alle deelnemers werd het doel van het onderzoek verteld en wat er met de informatie die op deze manier verzamelt werd zou gebeuren. Ze kregen hierbij een informatiebrief met hierin wat extra informatie en moesten via het toestemmingsformulier toestemming geven (bijlage 1, 2 en 3). Wanneer er mee ingestemd werd om deel te nemen aan het onderzoek werd de volgende enquête uitgereikt (zie bijlage 4, 5, en 6), die weer teruggevraagd werd wanneer deze was ingevuld. Tijdens het invullen van de enquête was het voor de deelnemers mogelijk om mondelinge begeleiding en/of toelichting te krijgen van de onderzoeker bij onduidelijkheden.

Kwalitatief onderzoek

Bij alle groepen van het kwalitatieve onderzoek vond een selectieve steekproef plaats op de sleutelinformant manier. Het belangrijkste criteria die gebruikt is om de juiste personen te interviewen is dat de persoon in het verleden vanaf de zijlijn of fysiek moest hebben deelgenomen aan de mentale vaardigheidstraining die aangeboden werd. Daarnaast moest hij/zij in staat zijn om informatie juist over te brengen op de onderzoeker. De ouder en de renner/renster mochten niet uit dezelfde familie komen omdat de kans op dezelfde mening hierbij groter is. Er is voor deze criteria gekozen om een zo breed mogelijk beeld te krijgen die voor een zo'n groot mogelijke groep geldt. De mogelijke deelnemers werden gevraagd om deel te nemen aan het interview nadat bij een wedstrijd mondeling uitgelegd werd wat het doel van de interviews waren en hoe dit in werking zou gaan.

De interviews die plaatsvonden om het onderwerp te bespreken waren semigestructureerd (zie bijlage 7, 8 en 9) en duurde +/- 60 minuten, waarbij vele vragen afgestemd waren op enkele resultaten die de enquêtes hadden opgeleverd. Bij deze interviews was iedere keer dezelfde gespreksleider, dit was voor de betrouwbaarheid van het onderzoek. De interviews werden naast de enquêtes gehouden om door te kunnen vragen op de antwoorden die in de enquêtes gegeven werden, waarbij de reden achter de antwoorden achterhaald kon worden. Daarnaast kon er in de interviews onderwerpen aan worden gehaald die van te voren niet bedacht waren, wat nog belangrijke informatie op kon leveren.

De interviews werden opgenomen doormiddel van audioapparatuur, waarna deze volledig worden uitgewerkt in woorden. De uitgeschreven interviews zijn vervolgens selectief gecodeerd waarbij vooraf de volgende labels zijn bepaald:

- Motivatie m.b.t. cyclocross
- Interesse mentale vaardigheidstraining
- Onderwerpen mentale vaardigheidstraining
- Organisatie/plan van aanpak mentale vaardigheidstraining

Ethische verantwoording

Om de rechten en het welzijn van de mensen die vrijwillig mee hebben gedaan het onderzoek te beschermen zijn er met verschillende ethische aspecten rekening gehouden.

Als eerste is voor zowel het kwantitatieve als kwalitatieve onderzoek aan alle respondenten mondelinge goedkeuring gevraagd. Voordat de goedkeuring werd gevraagd is eerst aan de mogelijke respondenten informatie gegeven over het onderzoek en de procedure hiervan, zodat zij voldoende informatie hadden om de beslissing te maken wel/niet deel te nemen.

Daarnaast werd bij het kwalitatieve onderzoek aan de deelnemer toestemming gevraagd om een audio-opname te maken.

Met alle gegevens (zowel de onderzoekresultaten van het kwantitatieve als kwalitatieve onderzoek) werd vertrouwelijk omgegaan. In zowel de enquête als het interview werd de naam van de respondent niet opgenomen, enkel de rol (d.w.z. renner, ouder, of begeleider). Daarnaast kregen alle respondenten de mogelijkheid om het onderzoek in te zien. Een ander belangrijk aspect om de respondenten te beschermen was dat enkel de onderzoeker toegang had tot de onderzoeksgegevens.

Mocht de deelnemer door het onderzoek psychische problemen ondervonden en dit aangaven bij het team OBCT of de onderzoeker zelf, heeft de onderzoeker gezorgd voor de nazorg. De deelnemers konden altijd terecht om hierover te praten bij de onderzoeker.

Betrouwbaarheid

Betrouwbaarheid refereert volgens Gratton et al. (2007) naar of de behaalde resultaten consistent zijn (d.w.z. de resultaten kloppen en consequent zijn). Volgens hen zijn er drie vormen in het bijzonder belangrijk voor de betrouwbaarheid van een onderzoek, namelijk: onderzoeker onafhankelijkheid, test-hertest betrouwbaarheid, en interne consistentie.

Om met deze drie vormen van betrouwbaarheid rekening te houden is er als eerste gekozen voor een gespreksleider die alle interviews afneemt, dit zorgt ervoor dat er dezelfde scores worden gegeven bij eenzelfde verschijnsel. Voor interne consistentie is gezorgd door zowel de enquête als de opzet voor het interview door studenten uit het vierde jaar sportkunde te laten nakijken, daarnaast door de opdrachtgever en een gespecialiseerde docent.

Een andere maatregel die is genomen om het onderzoek zo betrouwbaar mogelijk te maken is dat er bij het afnemen voor de enquête een tijdstip van afname is gekozen die voor alle respondenten hetzelfde is, dit voorkomt een subject-error.

Validiteit

Validiteit gaat volgens Grattion et al. (2007) over of de gekozen methode meet, wat de onderzoeker wilt dat er gemeten word. Daarnaast gaat het hierbij om of de conclusies die getrokken worden uit de metingen daarom ook geldige conclusies zijn.

Om ervoor te zorgen dat de gekozen methode ook echt meet wat de onderzoeker wil meten, is er voorafgaand aan het bepalen van de methode een literatuurstudie plaatsgevonden. Waarna aan de hand van deze literatuur een operationalisatieschema opgesteld (zie bijlage 10). In dit operationalisatieschema zijn er definities gegeven voor de kernwoorden uit de onderzoeksvraag, waarna de dimensies zijn bepaald en er uiteindelijk vragen zijn gemaakt voor zowel de enquête als het interview. Op deze manier is het meetinstrument bepaald. In de vraagstelling is geprobeerd om zo objectief mogelijk te zijn.

De face validiteit is gewaarborgd door het meetinstrument en de onderzoeksmethode voor te leggen aan andere onderzoekers en medestudenten uit het vierde jaar sportkunde van Fontys Sporthogeschool. Deze medestudenten werd gevraagd of zij doormiddel van het bekijken van het meetinstrument en onderzoeksmethode tot de juiste onderzoeksvraag konden komen.

Daarnaast is er een test uitgevoerd voor de content validiteit, hierbij is het meetinstrument en de onderzoeksmethode voorgelegd aan meerdere experts op het gebied van onderzoek. Een andere methode die gebruikt is om de content validiteit te testen is dat zowel de enquête als het interview al eens is afgenomen bij de opdrachtgever, waarna nog de nodige aanpassingen konden worden gedaan om uiteindelijk gegevens te kunnen gaan verzamelen.

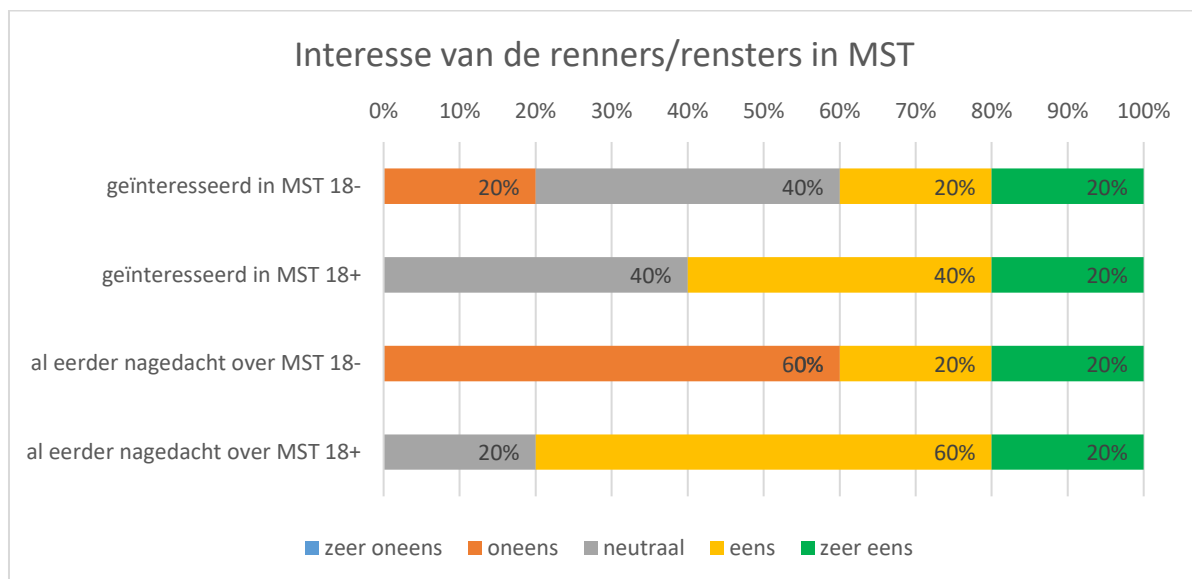
Resultaten

In deze resultatensectie zijn de resultaten weergegeven die betrekking hebben op de onderzoeksvraag: Wat zijn de wensen en behoeften van de renner, ouder en begeleiding van OBCT met betrekking tot (plan van aanpak en inhoud) MST en hoe kan dit worden toegepast bij het inzetten/aanbieden van MST?

Interesse MST

Wanneer we naar de resultaten uit de enquête kijken hebben de meeste renners/rensters interesse in mentale vaardigheidstraining, zie figuur 4. Het valt echter wel op dat de renners met een leeftijd boven de achttien meer interesse hierin hebben dan de renners/rensters jonger dan achttien. Van de renners/rensters boven de 18 heeft 80% wel eens over MST nagedacht. Dit percentage ligt voor de renners/rensters onder de 18 een stuk lager, namelijk op 40%.

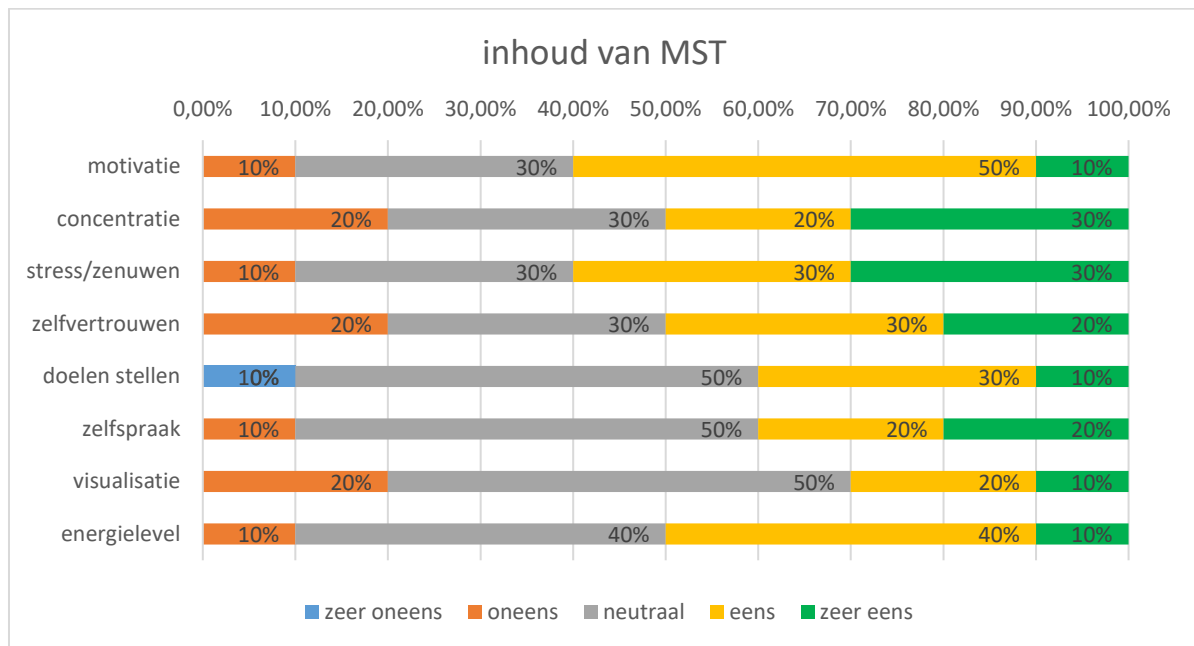
Dit gegeven dat de oudere renners/rensters meer interesse hebben in MST als de jongere renners/rensters wordt toevallig ook aangehaald door een renster in het interview. Zij geeft in het interview namelijk aan dat de leeftijd van de renner/renster mogelijk van invloed kan zijn op de interesse in mentale vaardigheidstraining. “De junioren, die zijn nog jong, die zijn daar denk ik nog niet echt mee bezig, maar ik denk als je wat ouder wordt dat dat toch wel een rol gaat spelen.” (Respondent 1, 2017)



Figuur 4. Interesse van de renners/rensters in mentale vaardigheidstraining

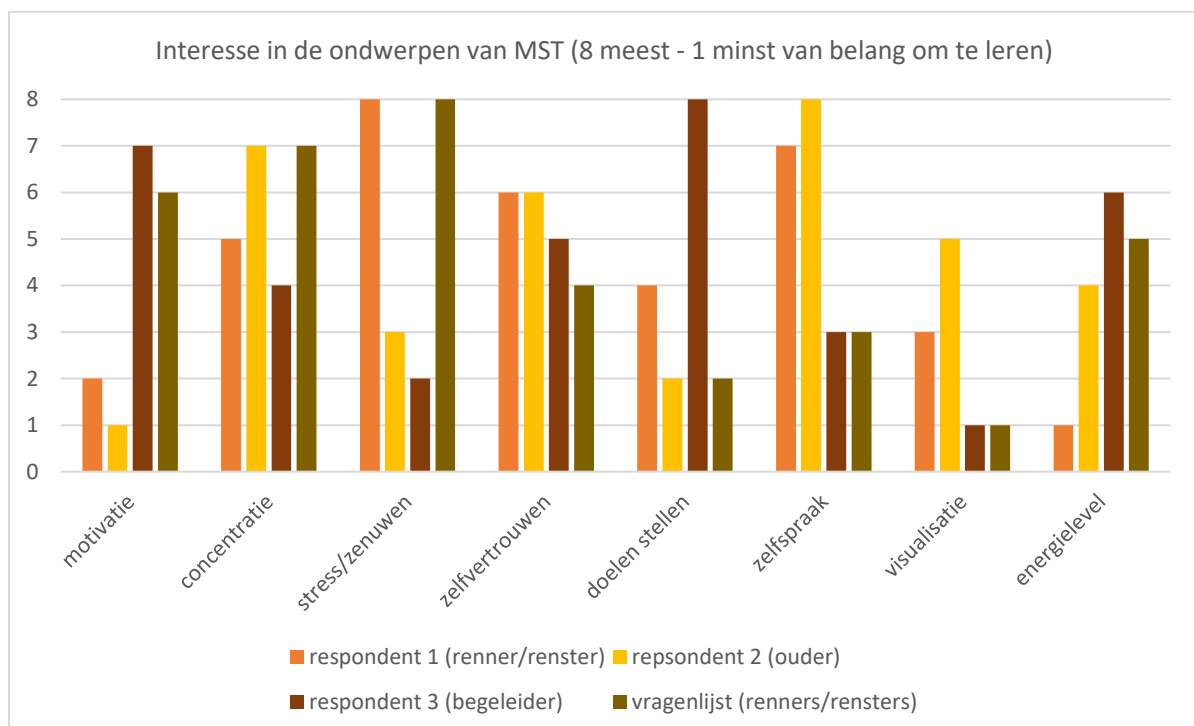
Alle ouders zouden het prettig vinden als hun kind mentale vaardigheidstraining zou krijgen. De helft van de ouders zou open staan om deze training zelf te verzorgen.

Inhoud MST:



Figuur 5. Wensen en behoeften van de renners/rensters m.b.t. de inhoud en de onderwerpen die mentale vaardigheidstraining kan omvatten

Uit de enquête blijkt dat de renners/rensters verschillend denken over de onderwerpen die mentale vaardigheidstraining kan omvatten en of ze deze graag nog zouden willen leren en/of verbeteren, zie figuur 5. De meningen van de geïnterviewde respondenten en de gemiddeldes uit de vragenlijst zijn in figuur 6 weergegeven. In de volgende alinea's zullen de onderwerpen en de interesse hierin verder besproken worden.



Figuur 6. Wensen en behoeften van zowel de geïnterviewde renner/renster, ouder, begeleider als het gemiddelde van de renners/rensters m.b.t. de inhoud en de onderwerpen die mentale vaardigheidstraining kan omvatten

Motivatatie

De renners/rensters beoordelen motivatie als een belangrijk onderwerp om in de mentale vaardigheidstraining te bespreken en deze dus nog te vergroten zoals te zien in figuur 5 en 6. De begeleider gaf in het interview ook aan dit als een erg belangrijk onderwerp te zien. Zowel de renster en ouder die geïnterviewd zijn, ervaren motivatie als belangrijk onderwerp voor de sport om te presteren, maar niet voor hen of hun kind om nog te verbeteren.

De begeleider die is geïnterviewd geeft aan dat hij onder andere de motivatie van de renners/rensters probeert te vergroten door ze te belonen wanneer ze een bepaald doel/niveau/prestatie behalen. Hij geeft hierbij aan dit ook een keerzijde heeft, dat het kan afschrikken.

De renster geeft hierin aan dat haar omgeving vaak zegt “je weet waar je het voor doet” (Respondent 1, 2017) en dat dit haar motivatie wel omhoog haalt. Echter geeft zij ook aan dat de doelen die het team voor haar hebben gesteld juist voor haar demotiverend werken, omdat ze denkt dat deze doelen voor haar niet haalbaar zijn. Daarbij geeft ze aan dat doelen wel haar motivatie zouden kunnen vergroten, maar deze dan wel in haar ogen haalbaar moeten zijn.

Concentratie

Concentratie wordt beoordeeld als belangrijk onderwerp om nog te leren en/of verbeteren door de renners/rensters zoals te zien is in figuur 5 en 6. Naast de renners/rensters gaf een van de ouders in het interview ook aan dit te als een erg belangrijk onderwerp te ervaren.

De renster die is geïnterviewd geeft aan dat zij minder concentratie niet altijd slecht vindt omdat “[...]dan ben je er gewoon iets minder mee bezig. Dan heb je misschien ook iets minder stress.” (Respondent 1, 2017)

De ouder zegt over de concentratie van zijn zoon dat hij verschil merkt in de concentratie wanneer hij (minder) goed rijdt “als die goed rijdt dan ziet hij niets [...] dan zie je hem die post voorbij schieten en als die wat minder rijdt dan zie je hem kijken. Als hij in minder goede doen is, dan lijkt het wel alsof hij met een hoop dingen bezig is, kijken waar ik sta en kijken wat zijn hartslag is, terwijl dat helemaal niet belangrijk is, ‘rijden’ denk ik dan.” (Respondent 2, 2017)

De begeleider heeft het vooral over dat de renners/rensters niet heel lang geconcentreerd kunnen zijn dus dat het punt met name zit in “[...] proberen ze niet te vroeg al in de focus te laten te schieten om geconcentreerd bezig te zijn, zodat ze echt het kopje erbij houden onder de wedstrijd.” (Respondent 3, 2017)

De renster gaf het interview aan het met andere renners/rensters en ouders te hebben over het parcours en de aanpak op bepaalde plekken.

Zowel de renster als de ouder geven aan dat ze het fijn zouden vinden als het team in de toekomst iets met concentratie zou doen. Hierbij geeft de rensters aan dat er bijvoorbeeld iemand van het team mee kan gaan naar het parcours, waarna concentratiepunten en aandachtspunten besproken kunnen worden.

Stress/zenuwen

Het allerbelangrijkste onderwerp is stress/zenuwen volgens de renners/rensters die de enquête hebben ingevuld, zie figuur 5 en 6. In tegenstelling geven zowel de ouder als de begeleider aan dit een van de minst belangrijke onderwerpen te vinden. Echter geeft de ouder in het interview aan dat stress/zenuwen “[...]dat is persoonsafhankelijk ja, dat is per renner verschillend en ook wat voor wedstrijd het is.” (Respondent 2, 2017)

De begeleider geeft aan te denken “[...]dat je zonder een stukje gezonde stress en zenuwen, kun je ook geen goede prestatie neerzetten. Het hoort er enigszins een beetje bij, maar het moet ook echt absoluut niet de overhand krijgen.” (Respondent 3, 2017) Waarbij de renster een enigszins gelijke mening hierover heeft “[...] je kunt daar misschien harder door gaan rijden, dat je er helemaal in zit. Maar je kunt daar ook helemaal onder bezwijken onder de stress.” (Respondent 1, 2017)

De manieren waarop momenteel omgegaan wordt met stress/zenuwen zijn verschillend. Zo zegt de renster in het interview “het werkt bij mij wel als je voor de wedstrijd gewoon met vriendinnen samen bent, en kunt lachen met elkaar, zodat je niet aan de wedstrijd denkt.” (Respondent 1, 2017) Zij geeft daarnaast nog aan dat de ademhalingsoefeningen die ze in de mentale vaardigheidstraining die ze heeft gevolgd haar ook een stukje helpen in het onder controle houden van de stress/zenuwen.

De ouder van een van de renners geeft aan zelf rustig te blijven zodat zijn kind ook rustig blijft.

De begeleider probeert het bespreekbaar te maken, en eventueel af te zwakken mocht dit nodig zijn.

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is een onderwerp waarover de renners/rensters meer zouden willen leren zoals te zien is in figuur 5 en 6. De ouder en de begeleider die geïnterviewd zijn gaven echter aan dit een onderwerp te vinden waar minder winst in valt te behalen.

In het interview met een van de ouders van de renners komt naar voren dat de desbetreffende ouder vindt dat zijn kind af en toe teveel zelfvertrouwen heeft “[...] ja dat lukt wel zegt hij dan, maar dan lukt het niet.” (Respondent 2, 2017)

Doelen stellen

Een onderwerp dat de renners/rensters minder van belang vinden om nog te leren en/of verbeteren is doelen stellen, zoals te zien in figuur 5 en 6. De ouder geeft in het interview aan het hiermee eens te zijn. De begeleider geeft echter aan dat hij doelen stellen als belangrijkste onderwerp ziet voor de renners/rensters om te leren en/of nog te verbeteren.

De begeleider geeft in het interview duidelijk aan waarom hij dit het belangrijkste onderwerp vindt, namelijk “[...] je moet een doel hebben, alleen daarbij zeg ik wel meteen dat het een reëel doel moet zijn. Ik heb op dit moment wel eens ooit het idee dat renners van ons de doelen of de lat te hoog leggen.” (Respondent 3, 2017)

Zelfspraak

Zelfspraak is een van de onderwerpen waarbij de meningen van de renners/rensters vooral neutraal zijn, en is daarmee een van de onderwerpen mindere interesse voor is.

Zowel de renster als de ouder die geïnterviewd zijn vinden dit een erg belangrijk onderwerp, terwijl de begeleider en het gemiddelde van de renners/rensters dit als een van de minder belangrijke onderwerpen aangeven.

De renster die geïnterviewd is geeft aan dat zelfspraak een van de onderwerpen is die waarin zij zich graag nog zou willen verbeteren. Zij geeft hierbij aan dat ze dit ontdekt heeft tijdens een mentale vaardigheidstraining en dat ze zich daar van tevoren niet echt bewust van was.

Visualisatie

Het onderwerp dat gemiddeld het laagste scoort bij de renners/rensters is visualisatie, daarnaast geeft de begeleider dit ook aan in het interview. De ouder geeft daarentegen als enige respondent aan dit onderwerp als een van de belangrijkste onderwerpen te beoordelen.

De renster vindt dit een minder belangrijk onderwerpen omdat “[...] dat doe ik eigenlijk nooit, visueel in mijn hoofd voorstellen [...] ik denk dat u dat alleen maar opfokt.” (Respondent 1, 2017)

Energielevel

Energielevel is een van de onderwerpen waarover de meningen van de renners/rensters verdeeld waren, zoals te zien is in figuur 5 en 6. De begeleider geeft in het interview aan dit onderwerp erg van belang te vinden voor de renners/rensters om zich nog in te verbeteren.

Ondanks dat de renster die is geïnterviewd dit onderwerp aangeeft als het minst belangrijk geeft zij wel aan dat het onderwerp van invloed kan zijn op de prestatie wanneer deze te hoog/laag is.

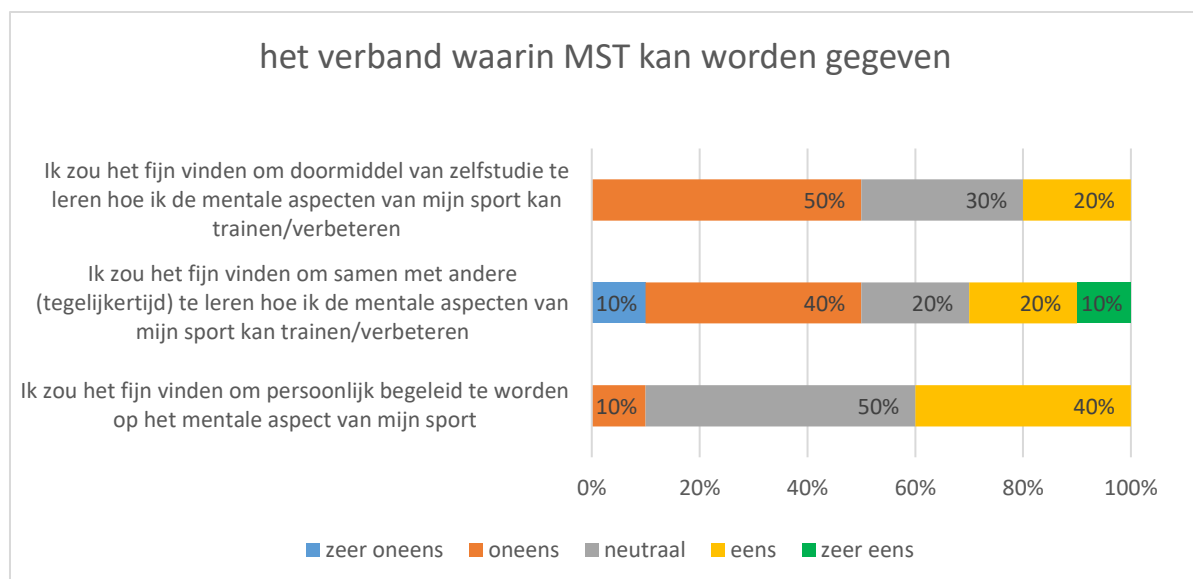
Eveneens is de begeleider van mening het energielevel wel degelijk invloed heeft op de prestatie “[...] ja heb je geen energie, heb je ook geen prestatie.” (Respondent 3, 2017) Daarentegen denkt een van de ouders van de renners dat de invloed van het energielevel op prestatie niet erg groot is “[...] hij was zo gemotiveerd, hij was zo super, hij had er gewoon zin in, hij was er klaar voor en vervolgens is het helemaal niets.” (Respondent 2, 2017)

Momenteel is de renster met het energielevel bezig door ervoor te zorgen zij op de dag van de wedstrijd goed uitgerust is door bijvoorbeeld altijd op tijd te gaan slapen.

Zowel de ouder als de begeleider doen momenteel niets om het energielevel van de renners/rensters te beïnvloeden omdat ze deze niet als belemmerend ervaren.

Plan van aanpak MST:

Lesverband



Figuur 7. Wensen en behoeften van de renners/rensters m.b.t. het verband waarin mentale vaardigheidstraining kan worden gegeven

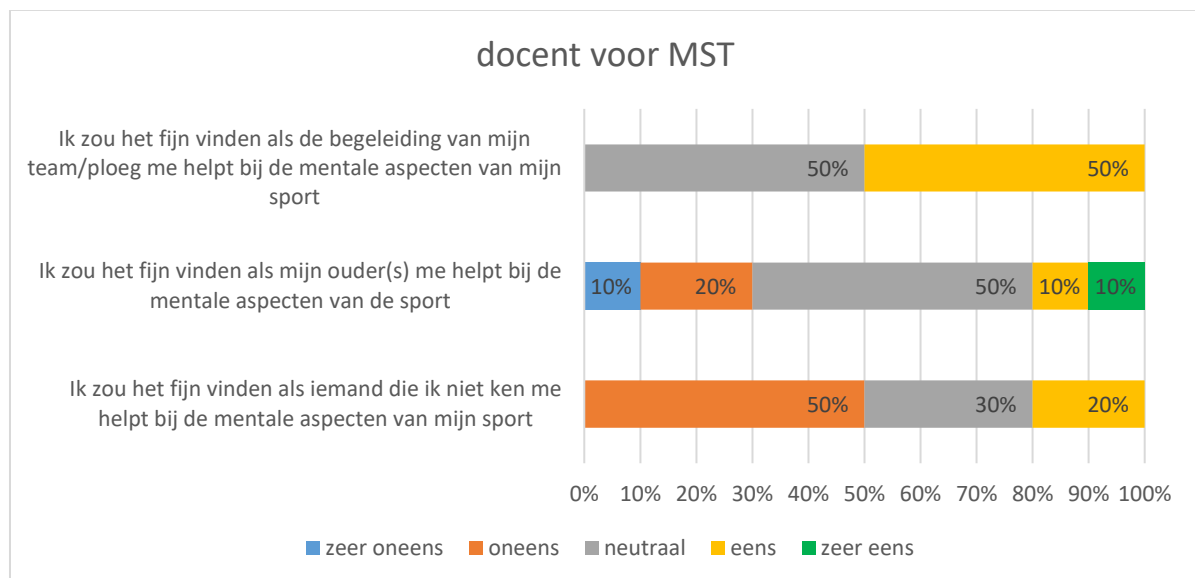
Wanneer de renners/rensters zouden mogen kiezen tussen zelfstudie, les in groepsverband of persoonlijke begeleiding om mentale vaardigheidstraining te volgen, zouden de meeste respondenten kiezen voor persoonlijke begeleiding zoals te zien is in figuur 7. In de interviews wordt door meerdere respondenten aangegeven dat zij een combinatie van de drie verschillende lesverbanden het beste zouden vinden. Iedere vorm heeft namelijk zijn voor- en nadelen.

De groepsgrootte blijkt van groot belang wanneer er in groepsverband zou worden gewerkt. Alle respondenten geven aan dat deze niet te groot moet worden, waarbij een van de respondenten aangeeft het makkelijkste te spreken met geslachtsgenoten. De reden voor kleine groepen komt duidelijk naar voren bij een van de respondenten, deze denkt namelijk dat “hoe groter de groep, hoe lastiger het is voor mensen om zich te uiten of uitdrukken, er is een vertrouwd gevoel voor nodig”. (Respondent 3, 2017).

Aanpak

Uit de enquête komt geen duidelijke voorkeur voor tekst, afbeeldingen of filmpjes. Wanneer er (deels) voor zelfstudie wordt gekozen in de toekomst geven alle drie de respondenten aan dat een combinatie van tekst, afbeeldingen en filmpjes de grootste kans van slagen heeft.

Docent



Figuur 8. Wensen en behoeften van de renners/rensters m.b.t. de persoon die de mentale vaardigheidstraining kan gaan verzorgen

50% van de renners/rensters zouden graag van iemand van het team mentale vaardigheidstraining krijgen, zoals te zien is in figuur 8. De overige 50% staat hier ook niet negatief tegenover waarbij er enkele renners/renster zijn die het niet prettig zouden vinden als hun ouders of iemand die ze niet kennen hen hierbij helpt.

Uit de interviews blijkt dat de persoon die de mentale vaardigheidstraining moet gaan geven een klik moet hebben met de renner/renster in kwestie. Een van de respondenten geeft aan dat een ervaringsdeskundige wellicht gemakkelijker praat “jij fietst ook en dat helpt denk ik ook wel heel veel, dat je dat zelf ook allemaal ondergaat.” (Respondent 1, 2017)

Locatie/reisafstand

Uit de enquête blijkt dat 50% van de renners/rensters reisafstand niet als barrière ziet voor deelname aan mentale vaardigheidstraining, waarbij 30% dit wel als barrière ziet. Daarnaast geeft 60% van de renners/rensters geeft in de enquête aan gemotiveerd te worden om deel te nemen aan mentale vaardigheidstraining wanneer deze thuis zou worden aangeboden. In het interview geeft de begeleider nog aan dat het mogelijk een goede optie zou zijn om tijdens gezamenlijke (training)activiteiten een stukje mentale vaardigheidstraining mee te nemen. Dit onder andere omdat je dan toch al op die bepaalde locatie bent.

Voor de ouders geldt dat voor 6,5% de reisafstand een reden zou zijn om het kind af te raden deel te nemen aan mentale vaardigheidstraining. Bij hen ligt het percentage dat hen zou motiveren om het kind te stimuleren deel te nemen aan mentale vaardigheidstraining wanneer deze thuis zou worden aangeboden wat lager als bij de renners/rensters, namelijk op 56,25%.

Tijd

Op de vraag “ik zou graag ... minuten besteden aan mentale vaardigheidstraining per week” komt gemiddeld 52,2 minuten per week uit voor de renners/rensters. Het valt hierbij op dat gemiddeld gezien de renners van achttien jaar en ouder hier veertien minuten langer per week aan zouden willen besteden dan de renners/rensters die jonger zijn als achttien.

Een van de respondenten die geïnterviewd is geeft hierover aan te denken dat “[...] het voor mij niet veel verschil gaat maken of ik nu een of drie uur over die dingen praat. Ik denk gewoon echt dat voor mij een uur wel maximum is om daar per week mee bezig te zijn.” (Respondent 1, 2017) Waarbij deze respondent wel aangeeft er personen kunnen zijn die dat wel nodig hebben.

Zowel de ouder als de begeleider geven aan de tijdsduur van de training geen struikelblok te vinden, wat nodig is.

Discussie

Kritische weergaven van de resultaten

Algemene interesse mentale vaardigheidstraining

Het valt op dat een het merendeel van de respondenten geïnteresseerd is in mentale vaardigheidstraining.

Uit de resultaten van dit onderzoek valt op dat de interesse van de doelgroep groter is bij de respondenten die achttien jaar of ouder zijn dan de respondenten die jonger zijn dan achttien. Een mogelijke verklaring hiervoor zou dat atleten die expert worden op het sportgebied waarin ze actief zijn de beslissing nemen om significant meer tijd en moeite te investeren in training (zowel fysiek als mentaal) rond 9 jaar training of wanneer de atleet een leeftijd van ongeveer achttien jaar bereikt (Helsen, Starkes, & Hodges, 1998; Baker, Côté, & Abernethy, 2003)

Dat de respondenten met een leeftijd van achttien en ouder ook gemiddeld 14 minuten langer zouden willen besteden aan mentale vaardigheidstraining als de respondenten jonger dan achttien zou ook verklaard kunnen worden door het bovenstaande onderzoek van Helsen et al. (1998) en Baker et al. (2003).

Inhoud/onderwerpen MST

Een opvallend gegeven is dat de renners/rensters geïnteresseerd zijn in het reguleren van stress/zenuwen en dat zowel de ouder als de begeleider dit een onbelangrijk onderwerp vinden. Dit zou kunnen komen doordat de renners/rensters (meer) stress ervaren dan dat de ouders en begeleiding zich realiseren.

In de resultaten valt het op dat de meningen over het belang van motivatie erg uiteenlopen. Renster en ouder vinden dit geen belangrijk onderdeel, terwijl de begeleider dit een heel belangrijk onderwerp vindt net zoals de renners/rensters uit de enquête. Dit grote verschil is te verklaren door de toelichtingen die de verschillende geïnterviewde personen geven. Zowel de renster als ouder geven namelijk aan dat zij dit onderwerp wel erg van belang vinden om uiteindelijk een goede prestatie neer te kunnen zetten, maar hebben het gevoel dat zij zelf of hun kind dit onderwerp al erg goed beheersen.

Wat daarnaast opvalt is dat er weinig interesse is voor het onderwerp visualisatie.

Razon, Mandler, Arsal, Tokac en Tenenbaum (2014) hebben onderzoek gedaan naar visualisatie binnen het wielrennen. De resultaten van dit onderzoek geven aan dat wanneer je gebruik maakt van visualisatie er minder melkzuur in je bloed verzamelt dan wanneer je geen gebruik maakt van visualisatie bij inspanning boven de anaerobe drempel. Tijdens het veldrijden ben je ook bezig boven de anaerobe drempel omdat het een korte explosieve inspanning betreft. Echter hebben Razon et al. (2014) dit geconcludeerd in een ziekenhuis op een stationaire fiets. Dit is natuurlijk een totaal andere situatie als een wedstrijd in het veldrijden, waarbij de aandacht niet van de omgeving kan worden afgehaald.

Hanrahan (1996) heeft onderzoek gedaan naar alle belangrijke mentale vaardigheden binnen het dansen, waaronder visualisatie valt. Uit haar onderzoek blijkt ook dat visualisatie belangrijk is. Zij voerde dit onderzoek uit binnen het dansen. Dit is een sport waarbij er door een jury naar de gehele uitvoering gekeken wordt om een winnaar te bepalen, terwijl bij veldrijden degene wint die als eerste over de streep komt, hoe de uitvoering ook was.

Plan van aanpak

Een opvallend resultaat is dat zowel de renners, ouders als begeleiders reisafstand geen barrière vinden voor deelname aan mentale vaardigheidstraining. Daarnaast is het belangrijk dat de renners/rensters een klik hebben met de docent. Mogelijk zou een ervaringsdeskundige nog extra waarde toe kunnen voegen.

Uit de enquêtes blijkt dat het merendeel van de renners/rensters een voorkeur heeft voor persoonlijke begeleiding wanneer er een keuze gemaakt moet worden tussen zelfstudie, les in groepsverband en persoonlijke begeleiding. Wanneer hier dieper op in werd gegaan tijdens het interview gaven de geïnterviewde aan wel iets te zien in een combinatie van de drie vormen, omdat deze allemaal hun eigen voor- en nadelen hebben. Dit komt overeen met de resultaten uit het onderzoek van Losch, Traut-Mattausch, Mühlberger, en Jonas (2016). Zij hebben onderzoek gedaan naar de effecten van coachen en andere interventies. Ze hebben hierbij de volgende aanpakken vergeleken: individuele coaching, zelf-coaching, en groepstraining. Uit het onderzoek blijkt dat wanneer er een algemene nood is om systematisch aan de desbetreffende personen specifieke vaardigheden te leren groepstraining geschikt is. Hoewel, wanneer bepaalde aspecten of condities of individuele ontwikkelingsdoelen van het grootste belang zijn individuele coaching eerder wordt aanbevolen. Het individueel uitvoeren van oefeningen zonder ondersteunt te worden door een coach blijkt niet voldoende voor het behalen van hoge doelen.

Beperkingen & positieve elementen

Er zijn naast dat er een aantal bruikbare en interessante resultaten uit het onderzoek zijn gekomen bepaalde beperkingen die dit onderzoek met zich mee brengt.

De eerste beperking is dat de enquête voor zowel de ouders als de begeleiders weinig interessante resultaten hebben opgeleverd, vele van deze zijn dan ook niet besproken in de resultaten sectie. Mogelijk moet in herhaling en/of vervolg onderzoek deze enquête worden aangepast, waarbij ook bij deze groepen gevraagd kan worden welke onderwerpen zij van belang vinden voor de mentale vaardigheidstraining.

Een andere beperkingen is dat er per doelgroep maar één respondent is geïnterviewd waardoor het niet mogelijk was om een open codering te gebruiken, de resultaten uit het onderzoek kunnen dus ook niet gegeneraliseerd worden. Daarnaast brengt een interview per doelgroep het risico met zich mee dat deze respondenten niet representatief zijn, er is namelijk geen respondent waarmee je de antwoorden kunt vergelijken. Door de gemiddeldes die veelal rond neutraal waren, bleek de interviews van belang waren om duidelijke voorkeuren naar voren te krijgen. Bij herhaling van het onderzoek zou ik kiezen voor meer interviews per doelgroep. In dit onderzoek zijn wel 30 personen geënquêteerd, slechts drie renners waren geschikt voor een interview omdat een vereiste was dat zij MST gevolgd hebben. Om deze reden was het niet mogelijk om criteria op te stellen om de sleutelinformant te bepalen. Wanneer zowel de populatie als de steekproef groter is, had ik voor de interviews personen gekozen waarvan de leeftijd rond de gemiddelde leeftijd van de populatie ligt. Daarnaast zou ik van beide geslachten een respondent voor het interview hebben gekozen.

Daarnaast zijn zowel de enquêtes als de interviews afgenomen door de onderzoeker zelf, wie ook aan een aantal van de respondenten in het verleden mentale vaardigheidstraining heeft gegeven. Dit kan ervoor zorgen dat de respondent mogelijk sociaal wenselijke antwoorden geeft. Een optie die deze beperking had kunnen voorkomen is zowel de interviews als enquêtes te laten afnemen door een persoon van buitenaf. Dit is niet gebeurd

i.v.m. tijd en geld, daarnaast was het ook niet mogelijk om dit te laten doen door een van de begeleiders van het team omdat deze personen eveneens voor sociaal wenselijke antwoorden zou kunnen zorgen, daarnaast behoorde deze begeleiders ook tot de onderzoeksdoelgroep en populatie.

Het belangrijkste positieve elementen van dit onderzoek is de hoge respons. De respons bedroeg maar liefst 93,75%, hierdoor is bijna ieder zijn mening meegenomen in het onderzoek.

Conclusie en aanbevelingen

Conclusie deelvragen

Is er behoefte aan mentale vaardigheidstraining binnen het OBCT?

Er kan geconcludeerd worden na dit onderzoek dat er wel degelijk behoefte is aan mentale vaardigheidstraining binnen het OBCT. 50% van de renners/rensters geven aan directe interesse te hebben in mentale vaardigheidstraining. Dit percentage ligt voor de ouders op 100%, en voor de begeleiding op 50%.

Wat willen de renners/rensters, ouders en begeleiding voor inhoud zien in mentale vaardigheidstraining?

Het blijkt uit dit onderzoek dat de renners/rensters het belangrijk vinden om te leren hoe zij het beste om kunnen gaan met stress en/of zenuwen. Daarnaast vinden ze de volgende onderwerpen en vaardigheden belangrijk om te leren: concentratie, motivatie en regulatie van het energieniveau.

De ouders en begeleiders denken hier niet volledig hetzelfde over. Gemiddeld genomen (gekeken naar de renners/rensters, ouders en begeleider) wordt concentratie als belangrijkste onderwerp gezien om in de mentale vaardigheidstraining aandacht aan te schenken. De volgende onderwerpen vinden de betrokkenen van OBCT ook erg van belang om te leren/verbeteren tijdens de mentale vaardigheidstraining: het omgaan met stress en/of zenuwen, zelfvertrouwen en zelfspraak.

Hoe willen de renners/rensters, ouders en begeleiding dat de organisatie (plan van aanpak) van de mentale vaardigheidstraining eruit komt te zien?

Concluderend zijn de renners/rensters het erover eens de voorkeur gaat naar persoonlijke begeleiding. Mentale vaardigheidstraining in kleine groepjes vinden ze ook een mogelijkheid, wanneer ze zich maar comfortabel voelen bij deze personen. Zelfstudie blijkt alleen een optie wanneer dit gecombineerd wordt met persoonlijke- en/of groepsbegeleiding. Zowel de ouders als de begeleiding is het met de renners/rensters eens. Deze zelfstudie zou een combinatie moeten worden van zowel tekst, afbeeldingen als video.

Daarnaast kan er geconcludeerd worden dat de renners/rensters mentale vaardigheidstraining moeten krijgen van een persoon waarmee ze een klik hebben en zich veilig voelen, dit zouden mogelijk enkele begeleiders van het team kunnen zijn.

Locatie/reisafstand blijkt niet van belang te zijn voor de mentale vaardigheidstraining, echter zou het de meeste renners/rensters en ouders motiveren om gebruik te maken van mentale vaardigheidstraining wanneer deze thuis zou kunnen worden aangeboden.

Gemiddeld willen de renners/rensters 52,5 minuten per week besteden aan mentale vaardigheidstraining.

Conclusie onderzoeksvraag

Doormiddel van de antwoorden op de deelvragen kan een antwoord worden gegeven op de probleemstelling:

‘Wat zijn de wensen en behoeften van de renner, ouder en begeleiding van OBCT met betrekking tot (plan van aanpak en inhoud) MST en hoe kan dit worden toegepast bij het inzetten/aanbieden van MST?’

De voornaamste wens en behoefte van de betrokkenen bij OBCT met betrekking tot mentale vaardigheidstraining is dat de renners/rensters zich veilig moet voelen in de omgeving waarin de training plaatsvindt. Zowel met de docent/begeleider als de mogelijke renners/rensters die

dit tegelijk volgen. Wanneer ze besluiten deel te nemen aan MST doet de locatie/reisafstand er niet zozeer toe. Renners en eveneens ouders worden gemotiveerd deel te nemen (of dit te stimuleren) wanneer de training thuis zou worden aangeboden. De duur van een mentale vaardigheidstraining mag voor de renners/rensters niet langer dan één uur bedragen.

Er mogen geen onderwerpen en vaardigheden uitgesloten worden van behandeling binnen de mentale vaardigheidstraining, waarbij naar persoonlijk belang moet worden bepaald hoeveel tijd aan elk onderwerp wordt besteed.

Aanbevelingen

Zoals gebleken is uit dit onderzoek is er meer interesse in mentale vaardigheidstraining binnen het team dan wat nu plaatsvindt. Ik zou het team dan ook aanbevelen om meer aandacht te besteden aan (persoonlijke) mentale vaardigheidstraining. Eventueel kan dit aangevuld worden met groepstraining en/of zelfstudie.

Om deze mentale vaardigheidstraining tot een succes te brengen zou ik het team aanbevelen hier trainingen voor te ontwikkelen waarbij rekening wordt gehouden met de wensen en behoeften die uit dit onderzoek zijn gekomen. Dit kan doormiddel van trainingen te ontwikkelen die een duur hebben van +/- 60 minuten, waarbij de renner/renster zelf de docent kan kiezen.

Waar het team ook winst zou kunnen behalen is wat meer aandacht te schenken aan mentale ondersteuning tijdens (wedstrijd) begeleiding door de huidige begeleiders. Hierbij kunnen de volgende punten snel in de praktijk worden toegepast:

Voor de wedstrijden kan de begeleiding een rol spelen in de mentale voorbereiding van de renners/rensters door deze af te leiden wanneer ze erg zenuwachtig zijn. Daarnaast kan er mee naar het parcours gegaan worden om tijdens de verkenning belangrijke punten te bespreken en waar de concentratie op dat moment moet liggen.

In de voorbereidingen naar zowel het veldritseizoen, en wedstrijden toe kan het team een rol spelen in het vergroten van de motivatie van de renners. Dit kan gedaan worden door samen met de renner/renster een doel te stellen, dit doel moet vooral haalbaar zijn.

Opties voor vervolgonderzoeken

Er zijn verschillende opties voor vervolgonderzoek, namelijk:

Een effectonderzoek uitvoeren wanneer de aanbevelingen zijn meegenomen in de mentale vaardigheidstraining. Doormiddel van bijvoorbeeld een pre-test met hierin de eigen perceptie van de beheersing van mentale vaardigheden. Hierna zal mentale vaardigheidstraining plaatsvinden en een post-test kan worden gedaan waarvoor eenzelfde test kan worden gebruikt.

Daarnaast zou er dit onderzoek kunnen worden herhaald binnen de wegteams waarmee het team samenwerkt. Dit omdat deze teams veelal renners en rensters betreft met een leeftijd boven de achttien en daarnaast mentale vaardigheidstraining bij hen ook van meerwaarde kan zijn. Wanneer uit het vervolgonderzoek dezelfde resultaten komen zijn de aanbevelingen toepasbaar op een breder publiek.

Bronnenlijst

- Abernathy, B. (1993). Attention. In Singer, R.N., Murphey, M., & Tennent, L. K. (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (p. 127-170). New York: Macmillan Publishing Company.
- Abernathy, B. (2001). Attention. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., p. 53-85). New York: Wiley.
- Abernathy, B., Wann, J., & Parks, S. (1998). Training perceptual-motor skills for sport. In B. Elloit (Ed.), *Training in sport: Applying sport science*. West Sussex, England: Wiley.
- Abras, C., Maloney-Krichmar, D., Preece, J. (2004) *User-Centered Design*. In Bainbridge, W. Encyclopedia of Human-Computer Interaction. Thousand Oaks: Sage Publications
- Baker, J., Côté, J., & Abernethy, B. (2003). Learning from the experts: practice activities of expert decision-makers in sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 342–347.
- Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Re-examining the elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sports Psychology*, 10, 45-61.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Leeds: Human Kinetics.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dragos, P.F. (2014). Study regarding the role of motivation in the sport performance activities. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 6(1), 48-55. doi: 10.2478/bjha-2014-0006
- Freud, S. (1900). The interpretation of dreams. *Standard Edition* 4/5.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Grit, R. (2016). *P6-Methode: Projectaanpak in zes stappen*. Groningen/Houten, Nederland: Noordhoff Uitgevers.
- Hanrahan, S. J. (1996). Dancers perceptions of psychological skills. *Revista de psicología del deporte*, 5(2).
- Helsen, W.F., Starkes, J.L., & Hodges, N.J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12–34.
- Hermansson, G., & Hodge, K. (2012). Uncontrollable outcomes: Managing expectations at the Olympics. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 127-138.
- Kotler, P., & Armstrong, G. (2013). *Marketing, de essentie*. Amsterdam, Nederland: Pearson Benelux.

- Krane, V., & Williams, J.M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5, 207-227. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Losch, S., Traut-Mattausch, E., Mühlberger, M. D., & Jonas, E. (2016). Comparing the Effectiveness of Individual Coaching, Self-Coaching, and Group Training: How Leadership Makes the Difference. *Frontiers in psychology*, 7.
- Moran, A.P. (1996). *The psychology of concentration in human performers: A cognitive analysis*. East Sussex, UK: Psychology Press.
- Moritz, S.E., Feltz, D.L., Mack, D.E., & Fahrbach, K.R. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280-294.
- Muller, M.J., Halletwell Haslwanter, J., & Dayton, T., 1997. Participatory practices in the software lifecycle. In: M. Helander, T.K. Landauer, and P. Prabhu, eds. *Handbook of human-computer interaction*. 2nd ed. Amsterdam: Elsevier, 255–297.
- Nideffer, R.M. (1976). The test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
- Nideffer, R., & Sagal, M.S. (2001). Concentration and attention control training. Jean Williams, editor. *Applied Sport Psychology*, Mayfield Publishing Company.
- Orlick, T.D., Hansen, H., Reed, A., & O'Hara, T. (1979). Psychological attributes and on-ice indicators of high calibre hockey players. *Science in Skiing, Skating and Hockey: Proceedings of the International Congress of Sports Sciences*, 151-157. Del Mar, CA: Academic Publishers
- Razon, S., Mandler, K., Aarsal, G., Tokac, U., & Tenenbaum, G. (2014). Effects of imagery on effort perception and cycling endurance. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 9(1), 23-38.
- Seabourne, T., Weinberg, R., & Jackson, A. (1984) Effect of individualized practice and training of visuo-motor behavior rehearsal in enhancing karate performance. *Journal of Sport Behavior*, 7, 58-67
- Seabourne, T., Weinberg, R., Jackson, A., & Suinn, R.M. (1985) Effect of individualized, nonindividualized, and package intervention strategies on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 7, 40-50
- Starkes, J.L., Helsen, W., & Jack, R. (2001). Expert performance in sport and dance. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., p. 458-480). New York: McGraw-Hill.
- Thomas, P.R., Murphy, S.M., & Hardy, L. (1999). Test of Performance Strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sport Sciences*, 17, 697-711.
- Verhage, B. (2013), *Grondslagen van de marketing*. Groningen: Noordhoff

- Weiss, M. R., & Fretwell, S. D. (2005). The parent-coach/child-athlete relationship in youth sport: Cordial, contentious, or conundrum?. *Research quarterly for exercise and sport*, 76(3), 286-305.
- Williams, J. M., & Krane (2015). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. New York: McGraw Hill.
- Wrisberg, C. A., Simpson, D., Loberg, L. A., Withycombe, J. L., & Reed, A. (2009). NCAA Division-I student-athletes' receptivity to mental skills training by sport psychology consultants. *The Sport Psychologist*, 23(4), 470-486.
- Zaichkowsky, L.D., & Naylor, A.H. (2004). Arousal in sport. *Encyclopedia of applied psychology*, 1, 155-161. Elsevier, Inc.

Bijlagenlijst

Bijlage 1	informatiebrief
Bijlage 2	toestemmingsformulier
Bijlage 3	toestemmingsformulier 18-
Bijlage 4	enquête renner/renster
Bijlage 5	enquête ouder
Bijlage 6	enquête begeleider
Bijlage 7	interview renner/renster
Bijlage 8	interview ouder
Bijlage 9	interview begeleider
Bijlage 10	operationalisatieschema
Bijlage 11	codeerschema

Bijlagen

Bijlage 1

Informatiebrief

Wensen en behoeften ten aanzien van mentale vaardigheidstraining

Geachte renner/renster,

Om de wensen en behoeften van jullie in kaart te kunnen brengen ten aanzien van mentale vaardigheidstraining, vraag ik u vriendelijk om aan dit onderzoek mee te doen. Natuurlijk is dit geheel vrijwillig, of u mee wilt doen beslist u zelf. Om een juiste beslissing te kunnen nemen, is het van belang om meer kennis te hebben over het onderzoek. Belangrijke informatie ten aanzien van dit onderzoek is dan ook in deze informatiebrief terug te lezen. Hebt u nog vragen na het lezen van deze brief, dan kunt u terecht bij Rosan Baas. Haar contactgegevens zijn terug te vinden op bladzijde [39].

Het doel van het onderzoek

Zoals u hierboven misschien al gelezen hebt is het doel van het onderzoek om de wensen en behoeften van de betrokkenen van OBCT in kaart te brengen ten aanzien van mentale vaardigheidstraining. Uiteindelijk willen we de wensen en behoeften die uit dit onderzoek komen verwerken in de mentale vaardigheidstraining die uiteindelijk aan u zal worden aangeboden.

De manier waarop het onderzoek word uitgevoerd

Om de wensen en behoeften ten aanzien van mentale vaardigheidstraining te onderzoeken is ervoor gekozen om een enquête af te nemen bij alle renners en rensters van OBCT, daarnaast bij de ouders en de begeleiding. Daarnaast zullen er na het analyseren van de gegevens nog enkele interviews worden afgenomen om nog dieper op de wensen en behoeften te kunnen ingaan.

Dit betekend voor u, dat u op dit moment gevraagd word de enquête in te vullen. Mogelijk word u in de toekomst nog benaderd voor een interview, het is dan weer aan u of u hieraan wilt deelnemen.

De duur van dit onderzoek, de enquête zal maximaal 5 minuten zijn.

Wanneer u word gevraagd voor het interview en u hiermee instemt, zal dit maximaal een uur van uw tijd kosten.

Wat er van u verwacht wordt

Het enige wat van u verwacht wordt is dat u de vragen naar alle eerlijkheid invult/beantwoord.

Mogelijk voor- en nadelen van deelname aan dit onderzoek

Het voordeel dat u heeft wanneer u deelneemt aan het onderzoek is dat de mentale vaardigheidstraining die aan u aan zal worden geboden in de toekomst zal aansluiten aan uw eigen wensen en behoeften.

De nadelen van deelname aan dit onderzoek is dat dit u 5 minuten van uw tijd kost.

Daarnaast kan het mogelijk zo zijn dat er een confronterende vraag voor u in de enquête staat.

Wat er gebeurt als u niet wenst aan dit onderzoek deel te nemen

Deelname is volledig vrijwillig, de beslissing om mee te doen aan dit onderzoek ligt dus bij u. U hoeft verder niets te doen wanneer u besluit niet deel te nemen, u hoeft dan ook niets te tekenen. De reden voor uw besluit om niet deel te nemen hoeft u niet kenbaar te maken. Wanneer u niet deel wilt nemen, krijgt u dezelfde begeleiding als de individuen die wel deelnemen. Wanneer u beslist mee te doen aan het onderzoek, heeft u gedurende het onderzoek altijd de mogelijkheid om alsnog te stoppen met het onderzoek.

Wat er gebeurt als het onderzoek ten einde is gekomen

Na afloop van het onderzoek zullen de gegevens die u heeft ingevuld nog voor de begeleiding van OBCT beschikbaar zijn, daarnaast ook voor de onderzoeker.

Wanneer het onderzoek is afgelopen, zullen de onderzoeksresultaten gebruikt worden om in de toekomstige mentale training te worden verwerkt.

U kunt wanneer u dit wenst de onderzoeksresultaten in de vorm van een verslag inzien, deze zal met u worden gedeeld na afloop van het onderzoek.

Wat er gebeurt wanneer er tussentijds voor u relevante informatie over de studie bekend wordt

Wanneer er gedurende het onderzoek informatie bekend wordt die betrekking kan hebben op de toestemming die u heeft gegeven, wordt u daar zo spoedig mogelijk van op de hoogte worden gebracht. Wanneer dit het geval is, beslist u zelf of u het onderzoek voortzet of het wilt beëindigen. Mocht het zo zijn dat uw veiligheid of gezondheid in gevaar komt, beëindigen we het onderzoek met u direct.

Wat er met uw gegevens gebeurt

De gegevens die u invult middels de enquête of verteld tijdens het interview, willen wij graag bewaren. Deze gegevens kunnen worden ingezien door de begeleiding van OBCT wanneer zij denken hier een meerwaarde voor een of meerdere leden van het team uit te halen. Wanneer u dit liever niet heeft, respecteren wij dit natuurlijk ook. Op het toestemmingsformulier kunt u aangeven of u hier toestemming voor geeft.

Wanneer u verder nog informatie wilt of vragen heeft

Wanneer u nog iets wilt weten met betrekking tot het onderzoek, zowel voor, tijdens als na het onderzoek kan contact worden opgenomen met het onderzoeksteam. De contactgegevens van deze persoon zijn te vinden onder aan deze bladzijde.

Wanneer u na een weloverwogen beslissing neemt om deel te nemen aan dit onderzoek, dan vragen we u om (samen) met de onderzoeker een toestemmingsformulier te ondertekenen.

Contactgegevens:

Rosan Baas
0681177127

r.baas@student.fontys.nl

Bijlage 2

Toestemmingsformulier

Wensen en behoeften ten aanzien van mentale vaardigheidstraining

De informatiebrief heb ik gelezen. Hierbij kon ik vragen stellen wanneer ik die had, deze zijn indien van toepassing goed beantwoord. Ik heb voldoende tijd gehad om te beslissen over mijn deelname.

Ik ben me er bewust van dat deelname geheel vrijwillig is. Daarnaast ben ik ervan op de hoogte dat ik op elk moment alsnog kan beslissen niet mee te doen of mijn deelname te beëindigen, wanneer van toepassing hoef ik geen rede op te geven.

Mijn gegevens kunnen worden bekeken door een aantal personen, deze personen staan vermeld in de informatiebrief.

Bij het ondertekenen van dit formulier geef ik toestemming voor het gebruik van mijn gegevens, deze mogen worden gebruikt voor de doelen waarvan ik op de hoogte ben gebracht door de informatiebrief.

Daarnaast geef ik bij het ondertekenen van dit formulier toestemming om de onderzoeksgegevens die ik heb verschaft, vijf jaar ter beschikking te blijven stellen voor de betrokken personen.

Ik heb besloten mee te willen doen aan dit onderzoek.

Naam deelnemer: _____

Handtekening: _____ Datum: __/__/__

Bij deze verklaar ik dat ik de betreffende deelnemer volledig heb geïnformeerd over het onderzoek. Daarnaast heb ik de deelnemer de kans gegeven om vragen te stellen. Ik verklaar hierbij dat ik de informatie en gegevens die aan mij beschikbaar zijn gesteld vertrouwelijk behandel en hiermee dus integer zal omgaan (dit staat ook in de informatiebrief beschreven).

Mocht er gedurende het onderzoek informatie naar boven komen die van invloed kan zijn op de toestemming van deze deelnemer, dan breng ik de deelnemer hiervan op de hoogte.

Naam onderzoeker: _____

Handtekening: _____ Datum: __/__/__

Bijlage 3

Toestemmingsformulier deelnemers 18-

Wensen en behoeften ten aanzien van mentale vaardigheidstraining

Omdat de volgende persoon minder jarig is, ben ik gevraagd toestemming te verschaffen voor deelname van hem/haar aan dit onderzoek:

Naam deelnemer: _____ Datum: __/__/__

De informatiebrief heb ik gelezen. Hierbij kon ik vragen stellen wanneer ik die had, deze zijn indien van toepassing goed beantwoord. Ik heb voldoende tijd gehad om te beslissen over de deelname van de persoon die ik vertegenwoordig.

Ik ben me er bewust van dat deelname geheel vrijwillig is. Daarnaast ben ik ervan op de hoogte dat ik op elk moment alsnog kan beslissen dat deze persoon niet mee doet aan dit onderzoek of zijn/haar deelname te beëindigen, wanneer van toepassing hoef ik geen rede op te geven.

Mijn gegevens kunnen worden bekeken door een aantal personen, deze personen staan vermeld in de informatiebrief.

Bij het ondertekenen van dit formulier geef ik toestemming voor het gebruik van de gegevens van deze persoon, deze mogen worden gebruikt voor de doelen waarvan ik op de hoogte ben gebracht door de informatiebrief.

Daarnaast geef ik bij het ondertekenen van dit formulier toestemming om de onderzoeksgegevens die dit onderzoek opgeleverd, vijf jaar ter beschikking te blijven stellen voor de betrokken personen.

Ik heb besloten dat deze persoon mee mag doen aan dit onderzoek.

Naam wettelijke vertegenwoordiger:

Relatie tot deelnemer: _____

Handtekening: _____ Datum: __/__/__

Bij deze verklaar ik dat ik de betreffende deelnemer volledig heb geïnformeerd over het onderzoek. Daarnaast heb ik de deelnemer de kans gegeven om vragen te stellen. Ik verklaar hierbij dat ik de informatie en gegevens die aan mij beschikbaar zijn gesteld vertrouwelijk behandel en hiermee dus integer zal omgaan (dit staat ook in de informatiebrief beschreven).

Mocht er gedurende het onderzoek informatie naar boven komen die van invloed kan zijn op de toestemming van deze deelnemer, dan breng ik de deelnemer hiervan op de hoogte.

Naam onderzoeker:

Handtekening: _____ Datum: __/__/__

Bijlage 4

Enquête wensen en behoeften van de renners/renster m.b.t. mentale vaardigheidstraining

Beste renner/renster, zoals je misschien al vernomen hebt zijn we als team gestart met mentale vaardigheidstraining te bieden aan de renners/rensters die hier interesse in toonden. We willen dit graag in de toekomst voortzetten op een manier die aansluit bij de wensen en behoeften van zowel de renners, ouders als begeleiding. We zouden het daarom zeer op prijs stellen als je de volgende enquête zou willen invullen. Met de antwoorden die jullie geven zal nauwkeurig om worden gegaan en deze zullen niet worden verstrekt aan derden. De vragenlijst is dan ook anoniem, er zijn geen antwoorden fout. Alvast bedankt,

Orange Babies Cycling Team

In deze enquête kunnen woorden voorkomen die je misschien niet kent, deze staan hieronder nader uitgelegd. Wanneer je deze vervolgens nog niet begrijpt mag je altijd nog om extra uitleg vragen.

Mentale vaardigheidstraining zijn trainingen waarbij je vaardigheden ontwikkelt die je helpen leren om te gaan met gedachten, gevoelens en gedrag die bij sport komen kijken. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan het leren omgaan met zenuwen of teleurstellingen.

Mentale aspect(en) is/zijn de dingen die ons bezighouden in ons hoofd of onze gedachten. Het tegenovergestelde van het fysieke aspect. Bijv. het om kunnen gaan met spanning voor en/of tijdens een wedstrijd.

Vraag	Zeer oneens (1)	oneens (2)	Neutraal (3)	Eens (4)	Zeer eens (5)
De prestaties die ik lever in mijn sport heb ik vooral te danken aan lichamelijke training die hieraan vooraf ging	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Hoe ik denk (wat er in mijn gedachten speelt), voorafgaand aan een wedstrijd heeft veel invloed op mijn uiteindelijke prestatie	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik ben geïnteresseerd in mentale vaardigheidstraining om zo mijn sportprestaties te verbeteren	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik heb er wel eens over nagedacht om hulp te zoeken/aan te nemen bij het mentale aspect van mijn sport	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik heb al eens hulp gehad bij het mentale aspect van mijn sport	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou graag willen leren hoe ik mijn motivatie kan vergroten	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou graag willen leren hoe ik de juiste concentratie kan kiezen en/of vasthouden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ik zou graag willen leren hoe ik om kan gaan met stress en/of zenuwen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou graag willen leren hoe ik meer vertrouwen kan hebben in mezelf	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou graag mezelf nog willen verbeteren in het stellen van doelen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou graag mezelf nog willen verbeteren in het gebruik van zelfspraak (dingen die je tegen jezelf zegt, dit kan zowel positief als negatief zijn waarbij het niet altijd hardop uitgesproken wordt)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou graag mezelf nog willen verbeteren in het gebruik van visualisatie (het vertalen van gedachten naar beeld, dus bijv. een wedstrijd in je hoofd voor je zien)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou graag mezelf nog willen verbeteren in het reguleren van mijn energieniveau (hierbij kan ook gedacht worden aan stress, zenuwen, ontspanning, etc.)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou het fijn vinden om persoonlijk begeleid te worden op het mentale aspect van mijn sport	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou het fijn vinden om samen met andere (tegelijkertijd) te leren hoe ik de mentale aspecten van mijn sport kan trainen/verbeteren	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou het fijn vinden om doormiddel van zelfstudie te leren hoe ik de mentale aspecten van mijn sport kan trainen/verbeteren	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou het fijn vinden als iemand die ik niet ken me helpt bij de mentale aspecten van mijn sport	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou het fijn vinden als mijn ouder(s) me helpen bij de mentale aspecten van de sport	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou het fijn vinden als de begeleiding van mijn team/ploeg me helpt bij de mentale aspecten van mijn sport	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
De afstand naar Eerde zou voor mij een reden zijn om geen gebruik te maken van mentale vaardigheidstraining i.v.m. de tijd die dit me kost	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Reisafstand zou voor mij een reden zijn om niet gebruik te maken van mentale vaardigheidstraining i.v.m. geen rijbewijs/auto/vervoer	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Wanneer mentale vaardigheidstraining bij mij thuis zou worden aangeboden, zou me dit motiveren om hier gebruik van te maken	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ik zou graag een vragenlijst willen invullen, om erachter te komen op welke mentaal aspecten van de sport ik me nog kan verbeteren.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou graag een gesprek voeren met een expert, om erachter te komen op welke mentale aspecten van de sport ik me nog kan verbeteren	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik vind het fijn om stap voor stap op papier te hebben wat ik kan doen, om het mentale aspect van mijn sport te trainen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik vind het fijn om via plaatjes te zien wat ik precies kan doen, om het mentale aspect van mijn sport te trainen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik vind het fijn om via filmpjes te zien wat ik precies kan doen, om het mentale aspect van mijn sport te trainen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik zou het fijn vinden om van expert te leren hoe ik bepaalde mentale aspecten van mijn sport kan trainen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Leeftijd: _____

Geslacht (omcirkel het juiste): man – vrouw

Momenteel besteed ik aan fysieke/lichamelijke training de volgende tijd in minuten per week: _____

Hiernaast zou ik het volgende aantal minuten willen besteden aan mentale training per week: _____

Bijlage 5

Enquête wensen en behoeften van de ouder m.b.t. mentale vaardigheidstraining

Beste ouder, zoals je misschien al vernomen hebt zijn we als team gestart met mentale vaardigheidstraining te bieden aan de renners/rensters die hier interesse in toonden. We willen dit graag in de toekomst voortzetten op een manier die aansluit bij de wensen en behoeften van zowel de renners, ouders als begeleiding. We zouden het daarom zeer op prijs stellen als u de volgende enquête zou willen invullen. Met de antwoorden die jullie geven zal nauwkeurig om worden gegaan en deze zullen niet worden verstrekt aan derden. De vragenlijst is dan ook anoniem, er zijn geen antwoorden fout. Alvast bedankt,

Orange Babies Cycling Team

In deze enquête kunnen woorden voorkomen die je misschien niet kent, deze staan hieronder nader uitgelegd. Wanneer je deze vervolgens nog niet begrijpt mag je altijd nog extra uitleg vragen.

Mentale vaardigheidstraining zijn trainingen waarbij je vaardigheden ontwikkelt die je helpen leren om te gaan met gedachten, gevoelens en gedrag die bij sport komen kijken. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan het leren omgaan met zenuwen of teleurstellingen.

Mentale aspect(en) is/zijn de dingen die ons bezighouden in ons hoofd of onze gedachten. Het tegenovergestelde van het fysieke aspect. het om kunnen gaan met spanning voor en/of tijdens een wedstrijd.

Vraag	Zeer oneens (1)	oneens (2)	Neutraal (3)	Eens (4)	Zeer eens (5)
1 Wanneer ik naar de fysieke prestaties kijk van mijn kind, dan denk ik dat deze eerder aan fysieke aspecten als aan mentale aspecten toe te schrijven zijn	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2 Ik zou het fijn vinden als mijn kind mentale vaardigheidstraining krijgt om zo zijn/haar sportprestaties te verbeteren	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3 Ik heb het er al wel eens over gehad met mijn kind om hulp te zoeken/aan te nemen bij het mentale aspect van zijn/haar sport	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4 Ik heb al zelf al enige ervaring met het trainen van het mentale aspect van een sport	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5 Ik zou het fijn vinden om zelf mijn kind te kunnen begeleiden op het mentale aspect van zijn/haar sport	(1)→15	(2)→15	(3)	(4)	(5)
6 Ik heb (extra) kennis nodig om mijn kind zelf mentale vaardigheidstraining te kunnen bieden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

7	Ik heb (extra) vaardigheden nodig om mijn kind zelf mentale vaardigheidstraining te kunnen bieden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Ik heb (extra) ervaring nodig om mijn kind zelf mentale vaardigheidstraining te kunnen bieden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Ik zou het fijn vinden om persoonlijk begeleid te worden in hoe ik mijn kind mentaal kan begeleiden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Ik zou het fijn vinden om samen met andere (tegelijkertijd) te leren hoe ik mijn kind mentaal kan begeleiden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11	Ik zou het fijn vinden om doormiddel van zelfstudie te leren hoe ik mijn kind mentaal kan begeleiden	(1)→15	(2)→15	(3)	(4)	(5)
12	Ik vind het fijn om stap voor stap op papier te hebben wat ik moet doen wanneer ik met mijn kind het mentaal aspect van zijn/haar sport wil trainen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Ik vind het fijn om via plaatjes te zien wat ik precies moet doen wanneer ik met mijn kind het mentaal aspect van zijn/haar sport wil trainen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	Ik vind het fijn om via filmpjes instructie krijg wat ik precies moet doen wanneer ik met mijn kind het mentaal aspect van zijn/haar sport wil trainen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Ik zou het fijn vinden als mijn kind via zelfstudie leert hoe hij/zij de mentale aspecten van de sport kan trainen/verbeteren	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Ik zou het fijn vinden als mijn kind persoonlijk mentaal begeleid wordt door een van de begeleiders van het team	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Ik zou het fijn vinden als mijn kind (tegelijkertijd) samen met andere renners en/of rensters uit het team leert hoe hij/zij de mentale aspecten van de sport kan trainen/verbeteren	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18	De afstand naar Eerde zou voor mij een reden zijn om mijn kind af te raden gebruik te maken van mentale vaardigheidstraining wanneer deze op de locatie in Eerde zou worden aangeboden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19	Reisafstand zou een reden zijn om mijn kind af te raden gebruik te maken van mentale vaardigheidstraining (wanneer deze dus niet thuis word aangeboden)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20	Wanneer de mentale vaardigheidstraining voor mijn kind thuis kan worden aangeboden, zou me dit motiveren om mijn kind te stimuleren hieraan deel te nemen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

21 Ik zou graag een vragenlijst willen invullen om erachter te komen op welke mentale aspecten mijn kind zich nog kan verbeteren	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
--	-----	-----	-----	-----	-----

22 Geslacht (omcirkel het juiste): man – vrouw

23 Ik zou het volgende aantal minuten maximaal willen besteden aan de mentale vaardigheidstraining van mijn kind per week (dit kan zowel het brengen/halen zijn als het zelf begeleiden): _____

Bijlage 6

Enquête wensen en behoeften van de begeleider m.b.t. mentale vaardigheidstraining

Beste begeleider, zoals je misschien al vernomen hebt zijn we als team gestart met mentale vaardigheidstraining te bieden aan de renners/rensters die hier interesse in toonden. We willen dit graag in de toekomst voortzetten op een manier die aansluit bij de wensen en behoeften van zowel de renners, ouders als begeleiding. We zouden het daarom zeer op prijs stellen als u de volgende enquête zou willen invullen. Met de antwoorden die jullie geven zal nauwkeurig om worden gegaan en deze zullen niet worden verstrekt aan derden. De vragenlijst is dan ook anoniem, er zijn geen antwoorden fout. Alvast bedankt,

Orange Babies Cycling Team

In deze enquête kunnen woorden voorkomen die je misschien niet kent, deze staan hieronder nader uitgelegd. Wanneer je deze vervolgens nog niet begrijpt mag je altijd nog extra uitleg vragen.

Mentale vaardigheidstraining zijn trainingen waarbij je vaardigheden ontwikkelt die je helpen leren om te gaan met gedachten, gevoelens en gedrag die bij sport komen kijken. Hierbij kun je bijvoorbeeld denken aan het leren omgaan met zenuwen of teleurstellingen.

Mentale aspect(en) is/zijn de dingen die ons bezighouden in ons hoofd of onze gedachten. Het tegenovergestelde van het fysieke aspect. het om kunnen gaan met spanning voor en/of tijdens een wedstrijd.

Vraag	Zeer oneens (1)	oneens (2)	Neutraal (3)	Eens (4)	Zeer eens (5)
1 Wanneer ik naar de fysieke prestaties kijk van de renners/rensters van het team, dan denk ik dat deze eerder aan fysieke aspecten als aan mentale aspecten toe te schrijven zijn	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2 Ik heb al zelf al enige ervaring met het trainen van het mentale aspect van een sport	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3 Ik zou het nuttig vinden om zelf de renners/rensters van het team te kunnen begeleiden op het mentale aspect van zijn/haar sport	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4 Ik zou ervoor open staan om mentale vaardigheidstraining aan de renners/rensters te verschaffen	(1)→14	(2)→14	(3)	(4)	(5)
5 Ik heb (extra) kennis nodig om mentale vaardigheidstraining te kunnen bieden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6 Ik heb (extra) vaardigheden nodig om zelf mentale vaardigheidstraining te kunnen bieden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7 Ik heb (extra) ervaring nodig om zelf mentale vaardigheidstraining te kunnen bieden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

8	Ik zou het fijn vinden om persoonlijk begeleid te worden in hoe ik mijn renners/rensters mentaal kan begeleiden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Ik zou het fijn vinden om samen met andere (tegelijktijd) te leren hoe ik mijn renners/rensters mentaal kan begeleiden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Ik zou het fijn vinden om doormiddel van zelfstudie te leren hoe ik mijn renners/rensters mentaal kan begeleiden	(1)→14	(2)→14	(3)	(4)	(5)
11	Ik vind het fijn om stap voor stap op papier te hebben wat ik moet doen wanneer ik met mijn renner/renster het mentaal aspect van zijn/haar sport wil trainen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12	Ik vind het fijn om via plaatjes te zien wat ik precies moet doen wanneer ik met mijn renner/renster het mentaal aspect van zijn/haar sport wil trainen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13	Ik vind het fijn om via filmpjes instructie krijg wat ik precies moet doen wanneer ik met mijn renner/renster het mentaal aspect van zijn/haar sport wil trainen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14	De afstand naar Eerde zou voor mij een reden zijn om geen mentale vaardigheidstraining te willen geven, wanneer deze op de locatie in Eerde zou worden aangeboden	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15	Reisafstand zou een reden zijn om geen mentale vaardigheidstraining te willen geven (wanneer deze dus niet bij u als begeleiding thuis word aangeboden)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16	Wanneer ik de mentale vaardigheidstraining thuis kan aanbieden, zou me dit motiveren om mentale vaardigheidstraining te willen bieden aan de renners/rensters	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17	Ik zou graag een vragenlijst kunnen invullen (samen met de renner/renster) om erachter te komen op welke mentale aspecten hij/zij zich nog kan verbeteren	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

18 Geslacht (omcirkel het juiste): man – vrouw

De volgende vraag is alleen van toepassing als u ervoor open staat om mentale vaardigheidstraining aan de renners/rensters te geven

19 Ik zou maximaal het volgende aantal minuten per week willen besteden aan de mentale vaardigheidstraining van de renners/rensters: _____

Bijlage 7

Interview wensen en behoeften van de renner/renster m.b.t. mentale vaardigheidstraining

Inleiding

Zoals je weet ben ik Rosan Baas en studeer ik Sportkunde te Fontys Sporthogeschool. Voor mijn studie ben ik bezig met een onderzoek naar de wensen en behoeften van zowel de renners, ouders als begeleiding m.b.t. mentale vaardigheidstraining. Hiervoor heb je als het goed is ook al een korte vragenlijst ingevuld. Het is wel verstandig om te onthouden dat deze anoniem zijn ingevuld, waardoor ik op dit moment niet weet welke antwoorden je hebt ingevuld. Het kan dus zo zijn dat er mogelijk vragen komen waarvan je denkt: deze heb ik toch al eens in de vragenlijst beantwoord.

Met mentale vaardigheidstraining bedoel ik het trainen van mentale vaardigheden, zoals bijvoorbeeld het leren van doelen stellen, het leren omgaan met stress, het leren om de juiste concentratie te kiezen en vasthouden, etc.

Het interview zal ongeveer een half uurtje, tot maximaal een uur in beslag nemen.

Ik zal mogelijk wel notities maken tijdens het interview. Daarnaast zou ik graag het interview opnemen d.m.v. een recorder. Het is voor mij namelijk erg belangrijk om de inhoud van het interview/gesprek uit te typen op basis van deze geluidsopname. Je naam zal in de uitwerking niet opgenomen worden, zodat deze anoniem is. Heb je hier bezwaar tegen?

Uiteindelijk ga ik de uitgetypte interviews analyseren, hier ga ik weer conclusies uit trekken om deze vervolgens te verwerken in een advies die ik aan OBCT geef.

- Zou je me iets over jezelf kunnen vertellen?
 - Naam
 - Leeftijd
 - Sport
 - Hoe lang al in deze sport
 - Woonplaats
- Hoeveel jaar fiets je al voor OBCT?
 - Waar begonnen met fietsen?
- Hoe belangrijk is fietsen voor je?
 - Wat heb je hiervoor over?
 - Wat wil je uiteindelijk bereiken?
 - Wat vind je het belangrijkste om uit de sport te halen?
 - Plezier
 - Vaardigheden
 - Levenslessen
 - Waarom?

- Wanneer je naar je afgelopen seizoen kijkt, en je kunt 100% verdelen, hoeveel procent van je geleverde prestaties zijn dan toe te schrijven aan fysieke training en hoeveel aan de mentale situatie (op dat specifieke moment)?
 - Fysieke training %
 - Mentale situatie %
 - Anders %

- Hoeveel tijd investeer je momenteel in het trainen van deze componenten (in minuten per week)?
 - Fysieke training minuten
 - Mentale situatie minuten
 - Anders minuten

- Wanneer je de procenten die je net gegeven hebt hierlangs legt, denk je dan dat het in de toekomst verstandig is om deze tijden die je investeert te veranderen?
 - Zo ja, waarom dan en hoe zou je dit dan verdelen?
 - Zo nee, waarom niet?

- Wanneer je de onderwerpen die de inhoud kunnen zijn van mentale vaardigheidstraining op belang zou moeten rangschikken, hoe zou je dit dan doen? Begin met wat voor jou het minst belangrijk is:
 - Motivatie
 - Concentratie
 - Stress/zenuwen
 - Zelfvertrouwen
 - Doelen stellen
 - Zelfspraak
 - Visualisatie
 - Energielevel

- Hoe zou je het vinden als de onderwerpen die je zojuist de laagste score hebt gegeven (1 t/m 4) toch behandeld worden in de mentale vaardigheidstraining?
 - Zou je dit toch interesse?
 - Zie je dit als tijdsverspilling?
 - Zou dit je weerhouden van deelname?
 - Denk je dat je hier toch baat bij hebt?

- Uit de vragenlijst blijkt dat de meeste renners het omgaan met stress/zenuwen een van de belangrijkste componenten vind om in de mentale vaardigheidstraining te leren, hoe denk je hierover?
 - Is dit een van de componenten die in de mentale vaardigheidstraining die je gevolgd hebt ook besproken is?
 - Hoe heb je dit ervaren?
 - Hoe gaat het nu dan met die stress/zenuwen (voor een wedstrijd)?
 - Denk je dat hierin nog steeds verbetering mogelijk is?
 - Wat waren voor jou de oefeningen die hiervoor het beste werkte?
 - Hoe belangrijk vind je dit component in de sport? (Voor hoe groot deel bepaald dit de uiteindelijke prestatie)
 - Wat doe je momenteel als je stress/zenuwen ervaart?
 - Hoe gaat je omgeving met je om wanneer je last hebt van stress/zenuwen (ouders en begeleiding)
 - Heeft je omgeving dit snel in de gaten?
 - Hoe ervaar je dit?
 - Hoe zou je dit graag zien?
 - Op welke momenten heb je last van stress/zenuwen?
 - Wat is het verschil wanneer je hier juist wel/geen last hebt?
 - Wat maakt het verschil tussen wel/niet stress/zenuwachtig? (gewone-belangrijke wedstrijd, fans langs de kant – weinig mensen die je kennen aanwezig, etc.)
- Daarnaast komen als belangrijk uit de vragenlijst de componenten: het reguleren van het energieniveau, het vergroten van motivatie en het kiezen en vasthouden van de juiste concentratie. Zou je mij over jou ervaringen in deze componenten wat meer kunnen vertellen?
 - Energieniveau
 - Hoe groot is de invloed van het energieniveau op prestatie? En waarom?
 - Wat doe je hier momenteel aan om deze op de juiste hoogte te brengen?
 - Wat doet je omgeving (ouders en begeleiding) hier momenteel (dit kan ook indirect zijn bijv. peptalk)
 - Hoe ervaar je dit?
 - Hoe zou je dit graag zien?
 - Motivatie

- Hoe groot is de invloed van motivatie op de uiteindelijke prestatie? En waarom?
- Wat doe je er momenteel aan om je motivatie te vergroten?
- Wat doet je omgeving (ouders en begeleiding) hier momenteel (dit kan ook indirect zijn bijv. peptalk)
 - Hoe ervaar je dit?
 - Hoe zou je dit graag zien?
- Concentratie
 - Hoe groot is de invloed van de juiste concentratie hebben en kunnen vasthouden op prestatie? En waarom?
 - Wat doe je er momenteel aan om je te concentreren en om die concentratie vast te houden?
 - Wat doet je omgeving (ouders en begeleiding) hier momenteel (dit kan ook indirect zijn bijv. peptalk)
 - Hoe ervaar je dit?
 - Hoe zou je dit graag zien?
- Wat waren voor jou redenen om deel te nemen aan de mentale vaardigheidstraining?
- Hoe reageerde je familie, vrienden en ploeggenoten hierop?
- Hoe heb je de mentale vaardigheidstraining ervaren?
 - Tips
 - Tops
- Wanneer je door middel van zelfstudie mentale vaardigheidstraining kunt volgen:
 - Denk je dan dat je dit ook echt zult doen?
 - Waarom wel/niet?
 - Verwacht je dan dezelfde resultaten als dat we bereikt hebben in de persoonlijke sessies?
 - Verwacht je dat de oefeningen en eye openers, ook te begrijpen zijn via zelfstudie?
 - Welke manier van zelfstudie denk je dat het meest effectief zal zijn?
 - Op papier
 - Via plaatjes
 - Via filmpjes
 - Combinatie van de bovenstaande

- Zou het mogelijk een goede optie zijn om de zelfstudie te begeleiden door persoonlijke sessies wanneer nodig is of hier om gevraagd word?
- Hoe zou je het vinden als een van je ouders je mentaal zou begeleiden?
 - Denk je dat je van hen net zoveel aan zou nemen als van iemand buitenaf (begeleiding van het team)?
 - Denk je dat zij hierin een eigen visie hebben?
 - Denk je dat zij zelf de inhoud gaan bepalen (die mogelijk niet aansluit bij wat je zelf wil leren)?
 - Denk je dat zij dan hun mening gaan doordrukken?
 - Zouden hierdoor irritaties kunnen ontstaan?
- Als je mocht kiezen wie jou mentaal zou begeleiden, wie zou je dan kiezen?
 - Iemand die je nog nooit hebt ontmoet
 - Man/vrouw? En waarom?
 - Een of beide ouders
 - Moeder/vader? En waarom?
 - Een of meerdere begeleiders van de ploeg
 - Man/vrouw? Specifiek persoon? En waarom?
- Hoe zou je het vinden om samen met andere tegelijkertijd mentaal begeleid te worden?
 - Zou je dit weerhouden van actieve deelname?
 - Zou je je in zo'n situatie op je gemak voelen?
 - Zou dit het juist gemakkelijker maken om over bepaalde situaties te praten?
- Wat zouden voor jou dingen zijn die je zouden weerhouden van deelname aan mentale vaardigheidstraining?
 - Tijd
 - Geld
 - Docent
 - Reisafstand
- Wat zouden voor jou dingen zijn die je zouden motiveren om deel te nemen aan mentale vaardigheidstraining?
 - Reisafstand = 0
 - Geld = 0

Einde interview

Wat vond je van het interview?

Waren de vragen duidelijk?

Heb je alles wat je wilde vertellen kwijt gekund?

Wil je wanneer ik deze heb uitgewerkt de respectievelijke transcriptie lezen?

Wil je wanneer deze voltooid is het onderzoeksverslag hebben?

Gegevens achter laten.

Zou ik je nog eens mogen benaderen mocht er iets niet duidelijk zijn?

Bedankt voor het interview.

Bijlage 8

Interview wensen en behoeften van de ouder m.b.t. mentale vaardigheidstraining

Inleiding

Zoals u weet ben ik Rosan Baas en studeer ik Sportkunde te Fontys Sporthogeschool. Voor mijn studie ben ik bezig met een onderzoek naar de wensen en behoeften van zowel de renners, ouders als begeleiding m.b.t. mentale vaardigheidstraining. Hiervoor heeft u als het goed is ook al een korte vragenlijst ingevuld. Het is wel verstandig om te onthouden dat deze anoniem zijn ingevuld, waardoor ik op dit moment niet weet welke antwoorden u hebt ingevuld. Het kan dus zo zijn dat er mogelijk vragen komen waarvan u denkt: deze heb ik toch al eens in de vragenlijst beantwoord.

Met mentale vaardigheidstraining bedoel ik het trainen van mentale vaardigheden, zoals bijvoorbeeld het leren van doelen stellen, het leren omgaan met stress, het leren om de juiste concentratie te kiezen en vasthouden, etc.

Het interview zal ongeveer een half uurtje, tot maximaal een uur in beslag nemen.

Ik zal mogelijk wel notities maken tijdens het interview. Daarnaast zou ik graag het interview opnemen d.m.v. een recorder. Het is voor mij namelijk erg belangrijk om de inhoud van het interview/gesprek uit te typen op basis van deze geluidsopname. Uw naam zal in de uitwerking niet opgenomen worden, zodat deze anoniem is. Hebt u hier bezwaar tegen?

Uiteindelijk ga ik de uitgetypte interviews analyseren, hier ga ik weer conclusies uit trekken om deze vervolgens te verwerken in een advies rapport die ik aan OBCT geef.

- Zou je me iets over jezelf kunnen vertellen?
 - Naam
 - Leeftijd
 - Sport
 - Sportverleden → ervaring met mentale vaardigheidstraining
- Zou u me iets kunnen vertellen over uw zoon/dochter en zijn/haar sport?
 - Naam zoon/dochter
 - Leeftijd zoon/dochter
 - Sportverleden zoon/dochter
 - Hoe betrokken geraakt bij veldrijden
 - Hoe betrokken geraakt bij OBCT?
- Hoe betrokken bent u bij de sport van uw zoon/dochter?
 - Hoeveel tijd spendeert u aan de sport van uw zoon/dochter?
 - Op welke vlakken probeert u uw zoon/dochter in de sport te helpen? Hoe dit u dit? Waarom doet u dit?
- Wat vindt u belangrijk in de sport van uw zoon/dochter?
 - Plezier

- Prestaties
- Levensvaardigheden
- Anders, namelijk
- Wanneer u naar het afgelopen veldrijseizoen van uw kind kijkt, en u kunt 100% verdelen, hoeveel procent van de geleverde prestaties zijn dan toe te schrijven aan fysieke training en hoeveel aan de mentale situatie (op dat specifieke moment)?
 - Fysieke training _____ %
 - Mentale situatie _____ %
 - Anders _____ %
- Wanneer u de procenten die u net gegeven hebt hierlangs legt, denkt u dan dat het in de toekomst verstandig is om in een of meerdere van de componenten meer tijd te investeren?
 - Zo ja, waarom dan en hoe zou je dit dan verdelen?
 - Zo nee, waarom niet?
- Wanneer je de onderwerpen die de inhoud kunnen zijn van mentale vaardigheidstraining op belang om te leren zou moeten rangschikken, hoe zou je dit dan doen? Begin met wat voor u en uw kind het meest belangrijk is om te leren:
 - Motivatie _____
 - Concentratie _____
 - Stress/zenuwen _____
 - Zelfvertrouwen _____
 - Doelen stellen _____
 - Zelfspraak _____
 - Visualisatie _____
 - Energielevel _____
- Hoe zou je het vinden als de onderwerpen die je zojuist de laagste score hebt gegeven (1 t/m 4) toch behandeld worden in de mentale vaardigheidstraining?
 - Zou je dit toch interesseren?
 - Zie je dit als tijdsverspilling?
 - Denk je dat uw kind hier toch baat bij heeft?
- Wanneer je de onderwerpen die de inhoud kunnen zijn van mentale vaardigheidstraining op algemeen belang voor de sport zou moeten rangschikken, hoe zou je dit dan doen? Begin met wat u voor de sport het meest van belang vindt:
 - Motivatie _____

- Concentratie _____
 - Stress/zenuwen _____
 - Zelfvertrouwen _____
 - Doelen stellen _____
 - Zelfspraak _____
 - Visualisatie _____
 - Energielevel _____
- Uit de vragenlijst blijkt dat de meeste renners het omgaan met stress/zenuwen een van de belangrijkste componenten vind om in de mentale vaardigheidstraining te leren, hoe denk je hierover?
 - Hoe belangrijk vind je dit component in de sport? (Voor hoe groot deel bepaald dit de uiteindelijke prestatie)
 - Denk u dat uw kind hier zichzelf ook nog in zou kunnen verbeteren wat de prestatie ten goede zou komen?
 - Hoe gaat u daar samen met uw kind momenteel mee om?
 - Ziet u hier voor het team hier mogelijkheden in om uw kind hierin te ondersteunen?
 - Daarnaast komen als belangrijk uit de vragenlijst de componenten: het reguleren van het energielevel, het vergroten van motivatie en het kiezen en vasthouden van de juiste concentratie. Zou je mij over jou ervaringen in deze componenten wat meer kunnen vertellen?
 - Energielevel
 - Hoe groot is de invloed van het energielevel op prestatie? En waarom?
 - Wat doen jullie hier momenteel aan om deze op de juiste hoogte te brengen?
 - Motivatie
 - Hoe groot is de invloed van motivatie op de uiteindelijke prestatie? En waarom?
 - Wat doen jullie er momenteel aan om je motivatie te vergroten?
 - Ziet u hier voor het team hier mogelijkheden in om uw kind hierin te ondersteunen?
 - Concentratie
 - Hoe groot is de invloed van de juiste concentratie hebben en kunnen vasthouden op prestatie? En waarom?
 - Wat doen jullie er momenteel aan om je te concentreren en om die concentratie vast te houden?

- Ziet u hier voor het team hier mogelijkheden in om uw kind hierin te ondersteunen?
- Heeft u uw zoon/dochter aangemoedigd om deel te nemen aan de mentale vaardigheidstraining?
 - Zo nee, waarom niet?
 - Zo ja, waarom wel?
 - Wie kwam het eerste met het idee om deel te nemen aan de mentale vaardigheidstraining?
 - Ouder(s) → hoe reageerde uw zoon/dochter op het idee?
 - Renner/renster → hoe reageerde u op het idee?
- Wat heeft u meegekregen van de mentale vaardigheidstraining van uw zoon/dochter?
 - Verloop
 - Inhoud
 - Ervaring
 - Wat vond u van de mentale vaardigheidstraining die uw kind heeft gekregen?
- Vindt u dat u voldoende betrokken bent bij de mentale vaardigheidstraining van uw kind?
 - Zo ja, wat vond u prettig aan de betrokkenheid?
 - Zo nee, wat zou u hierin graag anders willen zien?
- Heeft u reacties van buitenaf gekregen op dat uw kind deelnam aan de mentale vaardigheidstraining (bijv. door ouders van ploeggenoten van uw kind, familie, etc.)
 - Zo ja, hoe heeft u dit ervaren? Heeft uw kind hier last van gehad?
- Wanneer uw kind door middel van zelfstudie mentale vaardigheidstraining zou kunnen volgen:
 - Denkt u dan dat uw kind dit ook echt zal doen?
 - Waarom wel/niet?
 - Verwacht je dan dezelfde resultaten als dat we bereikt hebben in de persoonlijke sessies?
 - Welke manier van zelfstudie denkt u dat het meest effectief zal zijn voor uw kind en waarom?
 - Op papier
 - Via plaatjes
 - Via filmpjes

- Combinatie van de bovenstaande
- Zou het mogelijk een goede optie zijn om de zelfstudie te begeleiden door persoonlijke sessies wanneer nodig is of hier om gevraagd word?
- Hoe zou je het vinden als u zelf uw kind mentaal zou kunnen begeleiden?
 - Denkt u dat uw zoon/dochter van u net zoveel aan zou nemen als van iemand buitenaf (begeleiding van het team)?
 - Denkt u dat u hierin een eigen visie heeft?
 - Zo ja, denkt u dan dit van invloed zal zijn op de mentale vaardigheidstraining? (Positief of negatief en waarom?)
 - Zo ja, denkt u dat deze visie de inhoud gaan bepalen (die mogelijk niet aansluit bij wat uw kind zelf wil leren)?
 - Zouden hierdoor irritaties kunnen ontstaan?
- Wat zou u nodig hebben om uiteindelijk uw kind zelf mentaal te kunnen begeleiden?
 - Hoeveel kennis heeft u al?
 - Hoeveel vaardigheden heeft u al?
 - Hoeveel praktijkervaring heeft u al?
- Hoe zou u het vinden om samen met andere tegelijkertijd te leren hoe u uw kind mentaal kunt begeleiden?
 - Zou je dit weerhouden van actieve deelname?
 - Zou je je in zo'n situatie op je gemak voelen?
 - Zou dit het juist gemakkelijker maken om over bepaalde situaties te praten? Doordat mogelijk ervaringen gedeeld kunnen worden?
- Wat zouden voor u dingen zijn die u zouden weerhouden van deelname aan de cursus/lessen mentale vaardigheidstraining?
 - Tijd
 - Geld
 - Docent
 - Reisafstand
- Wat zouden voor u dingen zijn die u zouden motiveren om deel te nemen aan cursus/lessen mentale vaardigheidstraining?
 - Reisafstand = 0
 - Geld = 0
- Hoeveel tijd zou u maximaal willen investeren in de cursus/lessen mentale vaardigheidstraining?

- Een periode van 8x 60 minuten
- Een periode van 4x 120 minuten
- Anders, namelijk ...
- Hoeveel tijd zou u daarnaast willen investeren in de daadwerkelijke mentale vaardigheidstraining van uw kind?
 - Bijv. eerste aanleer periode 4x 60 minuten, vervolgens iedere week 15 tot 30 minuten
 - Bijv. iedere week 60 minuten
- Wat denkt u dat de ideale manier is om de renners/rensters van OBCT mentaal te begeleiden? En waarom??
- Als iemand van de ploeg dit doet?
 - Als u dit zelf kunt doen?
 - Als uw kind dit doormiddel van zelfstudie kan doen?
 - Een combinatie van zelfstudie, u zelf en de begeleiding?
- Zou u het fijn vinden om een soort handleiding te hebben waarin beschreven staat hoe u uw kind mentaal kunt begeleiden?
 - Waarom wel/niet?
 - Hoe zou dit er dan ongeveer uit moeten komen te zien?
 - Plaatjes
 - Tekst
 - Verwijzingen naar filmpjes

Einde interview

Wat vond je van het interview?

Waren de vragen duidelijk?

Heb je alles wat je wilde vertellen kwijt gekund?

Wil je wanneer ik deze heb uitgewerkt de respectievelijke transcriptie lezen?

Wil je wanneer deze voltooid is het onderzoeksverslag hebben?

Gegevens achter laten.

Zou ik je nog eens mogen benaderen mocht er iets niet duidelijk zijn?

Bedankt voor het interview.

Bijlage 9

Interview wensen en behoeften van de begeleider m.b.t. mentale vaardigheidstraining

Inleiding

Zoals u weet ben ik Rosan Baas en studeer ik Sportkunde te Fontys Sporthogeschool. Voor mijn studie ben ik bezig met een onderzoek naar de wensen en behoeften van zowel de renners, ouders als begeleiding m.b.t. mentale vaardigheidstraining. Hiervoor heeft u als het goed is ook al een korte vragenlijst ingevuld. Het is wel verstandig om te onthouden dat deze anoniem zijn ingevuld, waardoor ik op dit moment niet weet welke antwoorden u hebt ingevuld. Het kan dus zo zijn dat er mogelijk vragen komen waarvan u denkt: deze heb ik toch al eens in de vragenlijst beantwoord.

Met mentale vaardigheidstraining bedoel ik het trainen van mentale vaardigheden, zoals bijvoorbeeld het leren van doelen stellen, het leren omgaan met stress, het leren om de juiste concentratie te kiezen en vasthouden, etc.

Het interview zal ongeveer een half uurtje, tot maximaal een uur in beslag nemen.

Ik zal mogelijk wel notities maken tijdens het interview. Daarnaast zou ik graag het interview opnemen d.m.v. een recorder. Het is voor mij namelijk erg belangrijk om de inhoud van het interview/gesprek uit te typen op basis van deze geluidsopname. Uw naam zal in de uitwerking niet opgenomen worden, zodat deze anoniem is. Hebt u hier bezwaar tegen?

Uiteindelijk ga ik de uitgetypte interviews analyseren, hier ga ik weer conclusies uit trekken om deze vervolgens te verwerken in een advies rapport die ik aan OBCT geef.

- Zou je me iets over jezelf kunnen vertellen?
 - Naam
 - Leeftijd
 - Eigen sport
 - Sportverleden → ervaring met mentale vaardigheidstraining
 - Functie bij OBCT
- Hoe betrokken bent u bij de sport de renners en rensters van het team?
 - Hoeveel tijd spendeert u aan de sport/team per week in minuten?
 - Op welke vlakken probeert u de renners en rensters te helpen? Hoe dit u dit? Waarom doet u dit?
- Wat vindt u belangrijk in voor de renners en rensters in de sport?
 - Plezier
 - Prestaties
 - Levensvaardigheden
 - Anders, namelijk

- Wanneer u naar het afgelopen veldritseizoen kijkt, en u kunt 100%, verdelen, hoeveel procent van de geleverde prestaties zijn dan toe te schrijven aan fysieke training en hoeveel aan de mentale situatie (op dat specifieke moment)?
 - Fysieke training _____ %
 - Mentale situatie _____ %
 - Anders _____ %

- Wanneer u de procenten die u net gegeven hebt hierlangs legt, denkt u dan dat het in de toekomst verstandig is om als team in een of meerde van de componenten meer tijd te investeren?
 - Zo ja, waarom dan en hoe zou je dit dan verdelen?
 - Zo nee, waarom niet?

- Wanneer je de onderwerpen die de inhoud kunnen zijn van mentale vaardigheidstraining op belang zou moeten rangschikken, hoe zou je dit dan doen? Begin met wat voor u en uw renners/rensters het minst belangrijk is:
 - Motivatie _____
 - Concentratie _____
 - Stress/zenuwen _____
 - Zelfvertrouwen _____
 - Doelen stellen _____
 - Zelfspraak _____
 - Visualisatie _____
 - Energielevel _____

- Hoe zou je het vinden als de onderwerpen die je zojuist de laagste score hebt gegeven (1 t/m 4) toch behandeld worden in de mentale vaardigheidstraining?
 - Zou je dit toch interesseren?
 - Zie je dit als tijdsverspilling?
 - Denk je dat uw renners/rensters hier toch baat bij hebben?

- Wanneer je de onderwerpen die de inhoud kunnen zijn van mentale vaardigheidstraining op algemeen belang voor de sport zou moeten rangschikken, hoe zou je dit dan doen? Begin met wat u voor de sport het meest van belang vindt:
 - Motivatie _____
 - Concentratie _____
 - Stress/zenuwen _____
 - Zelfvertrouwen _____

- Doelen stellen _____
- Zelfspraak _____
- Visualisatie _____
- Energielevel _____
- Uit de vragenlijst blijkt dat de meeste renners het omgaan met stress/zenuwen een van de belangrijkste componenten vind om in de mentale vaardigheidstraining te leren, hoe denk je hierover?
 - Hoe belangrijk vind je dit component in de sport? (Voor hoe groot deel bepaald dit de uiteindelijke prestatie)
 - Denk u dat er veel renners/rensters zijn die hier zichzelf ook nog in zou kunnen verbeteren wat de prestatie ten goede zou komen?
 - Hoe gaat u daar samen met de renners/rensters momenteel mee om?
- Daarnaast komen als belangrijk uit de vragenlijst de componenten: het reguleren van het energielevel, het vergroten van motivatie en het kiezen en vasthouden van de juiste concentratie. Zou je mij over jou ervaringen in deze componenten wat meer kunnen vertellen?
 - Energielevel
 - Hoe groot is de invloed van het energielevel op prestatie? En waarom?
 - Wat doen jullie hier momenteel aan om deze op de juiste hoogte te brengen?
 - Motivatie
 - Hoe groot is de invloed van motivatie op de uiteindelijke prestatie? En waarom?
 - Wat doen jullie er momenteel aan om je motivatie te vergroten?
 - Concentratie
 - Hoe groot is de invloed van de juiste concentratie hebben en kunnen vasthouden op prestatie? En waarom?
 - Wat doen jullie er momenteel aan om je te concentreren en om die concentratie vast te houden?
 - Wat heeft u meegekregen van de mentale vaardigheidstraining van de renners/rensters?
 - Verloop
 - Inhoud
 - Ervaring
 - Vind u dat u voldoende betrokken bent bij de mentale vaardigheidstraining van de renners/rensters?

- Zo ja, wat vond u prettig aan de betrokkenheid?
- Zo nee, wat zou u hierin graag anders willen zien?
- Wanneer de renners/rensters door middel van zelfstudie mentale vaardigheidstraining zou kunnen volgen:
 - Denkt u dan dat ze dit ook echt zullen doen?
 - Waarom wel/niet?
 - Verwacht je dan dezelfde resultaten als dat we bereikt hebben in de persoonlijke sessies?
 - Welke manier van zelfstudie denkt u dat het meest effectief zal zijn voor de renners/rensters?
 - Op papier
 - Via plaatjes
 - Via filmpjes
 - Combinatie van de bovenstaande
 - Waarom op deze manier?
- Zou het mogelijk een goede optie zijn om de zelfstudie te begeleiden door persoonlijke sessies wanneer nodig is of hier om gevraagd word?
- Hoe zou je het vinden als u zelf de renners/rensters mentaal zou kunnen begeleiden?
 - Denkt u dat u hierin een eigen visie heeft?
 - Zo ja, denkt u dan dit van invloed zal zijn op de mentale vaardigheidstraining? (Positief of negatief en waarom?)
 - Zo ja, denkt u dat deze visie de inhoud gaan bepalen (die mogelijk niet aansluit bij wat uw kind zelf wil leren)?
 - Zouden hierdoor irritaties kunnen ontstaan?
- Wat zou u nodig hebben om uiteindelijk uw kind zelf mentaal te kunnen begeleiden?
 - Hoeveel kennis heeft u al?
 - Hoeveel vaardigheden heeft u al?
 - Hoeveel praktijkervaring heeft u al?
- Hoe zou u het vinden om samen met andere tegelijkertijd te leren hoe u de renners/rensters mentaal kunt begeleiden?
 - Zou je dit weerhouden van actieve deelname?
 - Zou je je in zo'n situatie op je gemak voelen?
 - Zou dit het juist gemakkelijker maken om over bepaalde situaties te praten? Doordat mogelijk ervaringen gedeeld kunnen worden?

- Wat zouden voor u dingen zijn die u zouden weerhouden van deelname aan de cursus/lessen mentale vaardigheidstraining?
 - Tijd
 - Geld
 - Docent
 - Reisafstand
- Wat zouden voor u dingen zijn die u zouden motiveren om deel te nemen aan cursus/lessen mentale vaardigheidstraining?
 - Reisafstand = 0
 - Geld = 0
- Hoeveel tijd zou u maximaal willen investeren in de cursus/lessen mentale vaardigheidstraining?
 - Een periode van 8x 60 minuten
 - Een periode van 4x 120 minuten
 - Anders, namelijk ...
- Hoeveel tijd zou u daarnaast willen investeren in de daadwerkelijke mentale vaardigheidstraining van de renners/rensters?
 - Bijv. eerste aanleer periode 4x 60 minuten, vervolgens iedere week 15 tot 30 minuten
 - Bijv. iedere week 60 minuten
- Denkt u dat alle personen die als “begeleiding” staan opgegeven bij de KNWU mentale vaardigheidstraining kunnen geven?
 - Waarom wel/niet?
 - Waarom de mekaniekers wel/niet?
 - Denkt u dat het verstandigste is om met meerdere mensen/begeleiding mentale vaardigheidstraining te geven (bijv. allemaal drie renners/rensters) of denkt u het verstandiger is om dit door een persoon te laten doen?
 - Waarom wel/niet?
 - Een specifieke persoon → heb je dan hier iemand specifiek voor in gedachten?
- Zou u het fijn vinden om een soort handleiding te hebben waarin beschreven staat hoe u uw renners/rensters mentaal kunt begeleiden?
 - Waarom wel/niet?
 - Hoe zou dit er dan ongeveer uit moeten komen te zien?

- Plaatjes
- Tekst
- Verwijzingen naar filmpjes

Einde interview

Wat vond je van het interview?

Waren de vragen duidelijk?

Heb je alles wat je wilde vertellen kwijt gekund?

Wil je wanneer ik deze heb uitgewerkt de respectievelijke transcriptie lezen?

Wil je wanneer deze voltooid is het onderzoeksverslag hebben?

Gegevens achter laten.

Zou ik je nog eens mogen benaderen mocht er iets niet duidelijk zijn?

Bedankt voor het interview.

Bijlage 10

Operationalisatieschema

Wat zijn de <u>wensen en behoeften</u> van de renner, ouder en begeleiding van OBCT met betrekking tot (<u>plan van aanpak</u> en inhoud) <u>MST</u> en hoe kan dit worden toegepast bij het inzetten/aanbieden van MST?				
Begrip/concept uit vraagstelling met definitie (uit onderzoeksvraag) 1	Dimensie (begrippen uit je definitie) 2	Indicator (manier om begrip te meten) 3	Vragen/meetwaarden 4	Antwoord-categorie 5
<i>Wensen en behoeften</i> Een <u>behoefte</u> definieert Kotler & Amstrong (2013) als een individu zich <u>bewust word</u> van dat hij of zij iets <u>mist</u>. Volgens Verhage (2013) is een wens het product/dienst dat de <u>voorkeur</u> heeft om de behoefte te bevredigen.	Bewustwording Gemis Voorkeur (oplossing om behoefte te bevredigen)	Is er inzicht in de dingen die gemist worden m.b.t. mentale vaardigheden (training) Wat word er gemist in de mentale vaardigheidstraining Product/dienst/vorm		
<i>MST</i> <u>Mentale vaardigheidstraining (MST)</u> is het systematische gebruik van <u>mentale training tools</u> (bijv. het stellen van doelen, het gebruik maken van beeldspraak,	Mentale training tools	Doelen stellen Ontspanningsoefeningen	Ik zou graag mezelf nog willen verbeteren in het stellen van doelen Ik zou graag mezelf nog willen verbeteren in het reguleren van mijn energieniveau (hierbij kan ook gedacht	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens (1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal

ontspannen en oppeppen, en tot slot het gebruik van zelfspraak) waarmee <u>mentale</u> <u>vaardigheden</u> ontwikkeld worden om prestaties te verbeteren, het plezier te vergroten, sociale en levensvaardigheden te ontwikkelen. (Burton & Raedeke, 2008)	Mentale vaardigheden	Zelfspraak	worden aan stress, zenuwen, ontspanning, etc.) Ik zou graag mezelf nog willen verbeteren in het gebruik van zelfspraak (dingen die je tegen jezelf zegt, dit kan zowel positief als negatief zijn waarbij het niet altijd hardop uitgesproken wordt)	(4) eens (5) zeer eens (1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
		Visualiseren	Ik zou graag mezelf nog willen verbeteren in het gebruik van visualisatie (het vertalen van gedachten naar beeld, dus bijv. een wedstrijd in je hoofd voor je zien)	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
		Motivatie	Ik zou graag willen leren hoe ik mijn motivatie kan vergroten	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
		Concentratie	Ik zou graag willen leren hoe ik de juiste concentratie kan kiezen en/of vasthouden	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
		Energiemanagement	Ik zou graag mezelf nog willen verbeteren in het reguleren van mijn energielevel (hierbij kan ook gedacht	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal

		Stress	worden aan stress, zenuwen, ontspanning, etc.	(4) eens (5) zeer eens
			Ik zou graag willen leren hoe ik om kan gaan met stress en/of zenuwen	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
		Zelfvertrouwen	Ik zou graag willen leren hoe ik meer vertrouwen kan hebben in mezelf	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
Plan van aanpak Volgens Grit (2016) beschrijft een plan van aanpak de manier waarop de uitvoering van het project zal worden aangepakt. Dit plan van aanpak bestaat uit verschillende hoofdstukken die allemaal antwoord geven op een belangrijke vraag, namelijk: <u>waar, waarom, welke eisen, wat is ervoor nodig, wie, afbakening, wanneer, kosten,</u>	Waar	Locatie	De afstand naar Eerde zou voor mij een reden zijn om niet gebruik te maken van mentale begeleiding i.v.m. de tijd die dit me kost	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Reisafstand zou voor mij een reden zijn om niet gebruik te maken van mentale begeleiding i.v.m. geen rijbewijs/auto/vervoer	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Wanneer mentale begeleiding bij mij thuis zou worden aangeboden, zou me dit motiveren om hier gebruik van te maken	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens

<u>bedreigingen'</u> (Grit, 2016).	Waarom	Interesse	Wanneer ik naar mijn fysieke prestaties kijk, dan denk ik dat deze eerder aan fysieke aspecten als aan mentale aspecten zijn toe te schrijven	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Ik ben geïnteresseerd in mentale begeleiding om zo mijn sportprestaties te verbeteren	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Ik heb er wel eens over nagedacht om hulp te zoeken/aan te nemen bij het mentale aspect van mijn sport	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
	Benodigdheden	Aanpak	Ik zou graag een vragenlijst kunnen invullen, om erachter te komen op welke mentaal aspecten van de sport ik me nog kan verbeteren.	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Ik zou graag een gesprek voeren met iemand die er verstand van heeft, om erachter te komen op welke mentale aspecten van de sport ik me nog kan verbeteren	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens

			Ik vind het fijn om stap voor stap op papier te hebben wat ik kan doen, om het mentale aspect van mijn sport te trainen	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Ik vind het fijn om via plaatjes te zien wat ik precies kan doen, om het mentale aspect van mijn sport te trainen	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Ik vind het fijn vinden om via filmpjes te zien wat ik precies kan doen, om het mentale aspect van mijn sport te trainen	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
	Wie	Uitvoerende	Ik zou het fijn vinden om van expert te leren hoe ik bepaalde mentale aspecten van mijn sport kan trainen	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Ik zou het fijn vinden om doormiddel van zelfstudie te leren hoe ik de mentale aspecten van mijn sport kan trainen/verbeteren	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens

			Ik zou het fijn vinden als iemand die ik niet ken me helpt bij de mentale aspecten van mijn sport	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Ik zou het fijn vinden als mijn ouder(s) me helpt bij de mentale aspecten van de sport	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Ik zou het fijn vinden als de begeleiding van mijn team/ploeg me helpt bij de mentale aspecten van mijn sport	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
	Afbakening	Inhoud	Zie vragen MST	
	Wanneer	Verband	Ik zou het fijn vinden om persoonlijk begeleid te worden op het mentale aspect van mijn sport	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens
			Ik zou het fijn vinden om samen met andere (tegelijktijd) te leren hoe ik de mentale aspecten van mijn sport kan trainen/verbeteren	(1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens

	Kosten	Tijd	ik besteed momenteel ... uur aan fysieke training	Open vraag
	Risico's	Bedreigingen	ik zou graag ... uur besteden aan mentale training Ik heb al eens hulp gehad bij het mentale aspect van mijn sport	Open vraag (1) zeer oneens (2) oneens (3) neutraal (4) eens (5) zeer eens

Bijlage 11

Codeerschema

Label	
Motivatie m.b.t. de sport/cyclocross (mot)	Plezier (motplz) Prestaties (motprst) Vaardigheden (motvrdg) Fit blijven (motfit) Bezig blijven (motbezig) Buiten komen (motbuiten)
Interesse mentale vaardigheidstraining (int)	Aandeel prestatie (intaandeel) Waarde perceptie (intwpercpt) Vergroten (intvergr) Verkleinen (intverkl) Leeftijd (intleeft)
Onderwerpen mentale vaardigheidstraining (ond)	Motivatie (ondmotiv) Concentratie (ondconcentr) Stress/zenuwen (ondstress) Zelfvertrouwen (ondzelfvtr) Doelen stellen (onddoel) Zelfspraak (ondzelfspr) Visualisatie (ondvisua) Energielevel (ondenergievl)
Organisatie/plan van aanpak mentale vaardigheidstraining (pva)	Tijd (pvatijd) Verband (pvaverb) Docent (pvadocent) Locatie (pvaloc)