

“Als ik zou willen dat je het begreep had ik het wel beter uitgelegd”

~ Johan Cruiff ~

|

**Een kwalitatief onderzoek naar de kenmerken van een
succesvolle topsportleefstijl coachrelatie bij jonge
topsporters**

Aart Verberne

Studentnummer: 2680645

PCN-nummer:

.....

Een kwalitatief onderzoek naar de kenmerken van een succesvolle topsportleefstijl coach relatie bij jonge topsporters

Student: *Aart Verberne*

Datum: *25-02-2019*

Plaats: *Eindhoven*

Studentnummer: *2680645*

PCN-nummer: *332856*

Fontys Hogescholen, Eindhoven

Opleiding: *Toegepaste Psychologie*

Assessor: *Patrick Hinterman*

Begeleidster: *Kazimier Helfenrath*

CTO-Zuid

Contactpersoon: *Joost Pluijms*

Voorwoord

Dit onderzoek maakt deel uit van mijn afstudeeropdracht voor de opleiding Toegepaste psychologie. Vanuit mijn eigen interesse in topsport heb ik met plezier en toewijding aan het onderzoek gewerkt. Een kwalitatief onderzoek is uitgevoerd voor het CTO-Zuid in Eindhoven in de periode tussen september 2017 en april 2018. Graag wil ik het CTO-Zuid bedanken voor de mogelijkheid om onderzoek te kunnen doen binnen hun organisatie en de begeleiding die ze me hierin gegeven hebben. Ook wil ik de respondenten bedanken die op vrijwillige basis deel hebben genomen aan mijn onderzoek. Als laatste wil ik mijn mede student Gülsüm Dogan bedanken voor de ondersteuning tijdens het uitvoeren van dit onderzoek.

Aart Verberne

Maart, 2019, Eindhoven

Samenvatting

Er is veel onderzoek gedaan naar het belang van de relatie tussen coach en coachee. Het belang hiervan is dan ook groot in het als succesvol ervaren van een coachtraject. Er is echter weinig bekend over wat kenmerkend is voor een succesvolle relatie binnen een specifieke vorm van coaching in combinatie met een specifieke doelgroep. Dit onderzoek heeft als doel inzicht te krijgen in wat zorgt voor een succesvolle relatie tussen een jonge topsporter met zijn of haar topsportleefstijl coach. Een relatie die tot stand komt nadat jonge topsporter op vroege leeftijd beslissen om op een topsportcampus te gaan wonen om zich te ontwikkelen tot topsporter. De onderzochten kenmerken komen voort uit de literatuur en zijn empathie, autonomie, congruentie, onvoorwaardelijke positieve waardering en vertrouwen.

Door middel van 8 interviews met jonge topsporters, die verbonden zijn aan de opdrachtgever, is inzicht verkregen in hoe deze kenmerken zich manifesteren binnen de relatie tussen topsportleefstijl coach en sporter. Hieruit komt naar voren dat vertrouwen een belangrijke factor is binnen de relatie maar waaraan moeizaam gewerkt kan worden doordat sporters onbekend zijn met wat coaching in zijn algemeenheid inhoudt. Hierdoor lijken ze het lastig te vinden om de coaching te kunnen plaatsen in hun ontwikkeling als topsporter.

Inhoud	
Voorwoord	Blz.3
Samenvatting	Blz.4
1.0 Inleiding	Blz.6
1.1 Opdrachtgever	Blz.6
1.2 Aanleiding en Adviesvraag	Blz.6
<i>1.2.1 Adviesvraag</i>	Blz.7
1.3 Eerste verkenning adviesvraag	Blz.7
1.4 Doelstelling	Blz.8
1.5 Onderzoeksvraag	Blz.8
<i>1.5.1 Deelvragen</i>	Blz.8
2.0 Theoretisch kader	Blz.9
2.1 Coacing	Blz.9
2.2 Het coachproces	Blz.9
2.3 De coachrelatie	Blz.10
2.4 Clientgerichte therapie	Blz.10
<i>2.4.1 Onvoorwaardelijke positieve waardering</i>	Blz.11
<i>2.4.2 Empathie</i>	Blz.11
<i>2.4.3 Congruentie</i>	Blz.11
2.5 Ontwikkeling Cliëntgerichte therapie	Blz.12
2.6 Clientgerichte therapie in coaching	Blz.12
2.7 Coaching in Topsport	Blz.13
2.8 Conclusie	Blz.14
3.0 Methode van onderzoek	Blz.15
3.1 Deelnemers	Blz.15
3.2 Interviews	Blz.17
3.3 Meetinstrument	Blz.17
<i>3.3.1 Topiclijst</i>	Blz.18
3.4 Analyse	Blz.19
4.0 Resultaten	Blz.20
4.1 Coachmethode	Blz.20
4.2 Vertrouwen	Blz.20
4.3 Empathie	Blz.21
4.4 Onvoorwaardelijke positieve waardering	Blz. 23
4.5 Congruentie	Blz.23
4.6 Autonomie	Blz.25
5.0 Conclusie	Blz.26
5.1 Discussie	Blz.27
5.2 Aanbeveling	Blz.28
Literatuurlijst	Blz.29
Bijlage	Blz.33
Bijlage 1 Taxonomie	Blz.33
Bijlage 2 Toestemmingsformulieren werving respondenten	Blz.35
Bijlage 3 Ethische verantwoording	Blz.39
Bijlage 4 Gebruikte materialen	Blz.40
Bijlage 5 Transcript met codering	Blz. 42
Bijlage 6 Analyseplan	Blz.48

1 - Inleiding

1.1 Opdrachtgever

Het Centrum voor Topsport & Onderwijs - Zuid is een van de vijf centra voor topsport en onderwijs die in 2009 opgericht is door het NOC*NSF. Vanuit het NOC*NSF is er de overtuiging dat het een positief effect heeft om opleidingsprogramma's van sportbonden met de benodigde topfaciliteiten te centreren. Bij het CTO-Zuid worden sporttalenten ondersteund op het gebied van duale carrière, fysiek, medisch, prestatiegedrag, topsport-leefstijl en voeding (www.nocnsf.nl). Het CTO-Zuid heeft als ambitie om in 2028 een 15^e plaats te bemachtigen op de medaillespiegel met topsporters (geboren of getogen als topsporter in Zuid-Nederland) op de Olympische Spelen (www.cto-zuid.nl). Jonge, talentvolle, sporters wordt de mogelijkheid geboden om zich optimaal te ontwikkelen als sporter maar ook zeker te zijn van een carrière na de sport. Om de ondersteuning te optimaliseren heeft het CTO-Zuid in 2014 de CTO-sportcampus opgericht. Op deze campus wonen 45 sporters in de leeftijd van 15 t/m 19 jaar die onderdeel zijn van sportbonden die samenwerken met het CTO-Zuid. Het CTO-Zuid voorziet de sporters hier van woonruimte, maaltijdvoorziening, studieruimte en coaching op het gebied van topsportleefstijl.

1.2 Aanleiding en Adviesvraag

Sporters maken op jonge leeftijd de overstap vanuit hun vertrouwde gezinssituatie naar de CTO-sportcampus waar zij zich in een voor hun onbekende omgeving gaan ontwikkelen als topsporter. Vanuit het CTO-Zuid is er de overtuiging dat wanneer sporters de stap maken naar de CTO-sportcampus er op drie gebieden een substantiële verandering plaatsvindt, te weten de sport zelf, school/werk en de sociale omgeving. De frequentie van trainen gaat omhoog wat en moet gecombineerd worden met het volgen van een studie. Doordat de sporter uit zijn vertrouwde omgeving is gehaald zal er minder ondersteuning zijn vanuit huis en komt er veel aan op de zelfstandigheid van de sporter. Dit kan volgens onderzoek van Holmes en Rahe (1967) gezien worden als een levensgebeurtenis die significante verandering in het doorgaande levenspatroon vereist. Er is dan ook gebleken dat jonge topsporters voor grote uitdagingen komen te staan, met name op academisch, atletisch, psychologisch en psychosociaal vlak (Wylleman, Reints & De Knop, 2013). Doordat het brein van adolescenten in deze levensfase nog volop in ontwikkeling is bestaat er moeite met plannen, keuzes maken en prioriteiten stellen (Nelis & Van Sark, 2009). Om sporters hierin te begeleiden en ontwikkelen worden sporters van het CTO-Zuid hierin gecoacht door topsportleefstijl coaches. Deze coaches zijn onderdeel van het High Performance Team van het CTO-Zuid. Dit team bestaat uit experts op de gebieden van voeding, lifestyle, trainingsintensiteit, prestatiegedrag en fysiek. De topsport leefstijl coaching richt zich op het combineren van sport, studie en sociale vaardigheden, hierbij kan worden gedacht aan ondersteuning bij plannen, organiseren en keuzes maken. De coachgesprekken zijn op de CTO-sportcampus voor iedere sporter verplicht, afhankelijk van leeftijd wordt een sporter 1x per week, 1x per twee weken of 1x per drie weken gecoacht. Vanwege het groot aantal sporters op de campus en het beperkte aantal topsportleefstijl coaches binnen de organisatie (2) wordt tijdens de coaching veel gebruik gemaakt van stagiaires die onder begeleiding aanwezig zijn bij de gesprekken en/of de gesprekken voeren. De gesprekken zijn verplicht gesteld om het belang ervan naar de sporters

te onderstrepen terwijl er aan de andere kant de verwachting is dat sporters minder gebruik zullen maken van de coaching wanneer deze niet verplicht is.

1.2.1 Adviesvraag

Het CTO-Zuid organiseert voor de sporters op de campus topsportleefstijl coaching. Het doel van deze coaching is om campus bewoners te begeleiden en ondersteunen bij het combineren van topsport, studie en sociale activiteiten. Zoals eerder is benoemd lijkt er voldoende evidentie te zijn waaruit blijkt dat topsportleefstijl coaching van meerwaarde kan zijn in de ontwikkeling van jonge topsporters. Uit observaties door topsportleefstijl coaches, van het CTO-Zuid, komt op dit moment naar voren dat er vanuit de sporters behoorlijk veel weerstand ten opzichte van de topsportleefstijl coaching is. Deze weerstand uit zich binnen de coaching gesprekken in een ongemotiveerde, weinig betrokken en ongeïnteresseerde houding. Gevolg van deze weerstand is dat coaching moeizaam en weinig effectief verloopt. Vanuit deze observaties komt de opdrachtgever met de volgende adviesvraag:

“Het CTO-Zuid wil graag weten op welke manier de weerstand van sporters ten aanzien van de topsportleefstijlcoaching verminderd kan worden, met als doel een actievare en meer betrokken houding van sporters ten aanzien van de topsportleefstijlcoaching.”

1.3 - Eerste verkenning adviesvraag

Een deel van deze weerstand kan mogelijk verklaard worden door de adolescenten levensfase waarin de sporters zich bevinden. Deze levensfase wordt gekenmerkt door de beleving van adolescenten dat ze volwassen zijn en dus adequaat en zelfstandig kunnen oordelen en beslissen. Onderzoekers tonen echter aan dat adolescenten vaak moeite hebben met het maken van een oordeel of keuze waarin op een verantwoorde manier alle consequenties overwogen worden (Jolles, 2007). Iets wat als belangrijk gezien kan worden in het managen van trainen, studeren en socialiteit. Doordat de topsportleefstijl coaching verplicht is zorgt dit mogelijk tot frictie bij de sporter die meent deze coaching niet nodig te hebben. Dit aspect van weerstand zal moeilijk te beïnvloeden zijn gezien het feit dat dit te maken heeft met de ontwikkeling van het brein. Een ander aspect dat lijkt samen te hangen met een ongemotiveerde houding en weinig betrokkenheid is de ervaren relatie vanuit de coachee met zijn of haar coach (O’Brion & Palmer, 2012). De relatie tussen coach en coachee kan gezien worden als wellicht de belangrijkste factor in een succesvol coachtraject. De coach creëert voor de coachee een dusdanige veilige setting dat deze het risico durft te nemen om te leren, ontwikkelen en veranderen (Bluckert, 2005). In de context van het coachen van jonge sporters lijkt dit niet anders te zijn. Uit onderzoek van Reinboth, Duda en Ntoumanis (2004) komt naar voren dat de relatie tussen coach en sporter een belangrijke rol speelt in het vormgeven van psychische, emotionele en fysieke effecten op de prestaties van de sporter. Het in staat zijn tot samenwerken met begeleiders, zoals topsportleefstijl coaches, wordt door sporters in onderzoek van Spitse, Schipper, van Gelder en Wiggers (2015) dan ook als een belangrijke competentie gezien in het hebben van een succesvolle duale carrière. Dit onderzoek zal zich dan ook richten op het in kaart brengen van de invloed van de relatie, binnen de topsportleefstijlcoaching, tussen sporter en coach.

1.4 Doelstelling

De coachrelatie lijkt een belangrijke factor in het als succesvol ervaren van een coach traject. Dit onderzoek richt zich op het in kaart brengen van de invloed van de relatie, binnen de topsportleefstijl coaching, tussen sporter en coach. Dit onderzoek heeft als doel om beter in beeld te krijgen wat voor de sporter belangrijke kenmerken zijn in de relatie met de topsportleefstijl coach en hoe deze zich manifesteren binnen de topsportleefstijl coaching. Naar aanleiding van dit onderzoek zal er een praktische aanbeveling ontwikkeld worden waarin suggesties worden gedaan die kunnen bijdragen aan het optimaliseren van de coachrelatie.

1.5 Onderzoeksvraag

Om tot een antwoord te komen van de adviesvraag van het CTO-Zuid moet de volgende onderzoeksvraag met bijbehorende deelvragen beantwoord worden:

“ Wat zorgt voor een succesvolle relatie tussen sporter en topsportleefstijlcoach, vanuit de beleving van de sporter?”

1.5.1 Deelvragen

Deelvragen

- Wat zijn kenmerken van een succesvolle coachrelatie?
- Op welke manier verhouden deze kenmerken zich tot een topsportsetting?
- Op welke manier komen deze kenmerken terug binnen een topsportleefstijl coach traject binnen het CTO-Zuid?

2 - Theoretisch kader

In dit theoretisch kader zal eerst gekeken worden naar wat het doel van coaching is en hoe zich dit vertaalt in een werkwijze. Daarna wordt besproken wat het belang is van de coach relatie en wordt de theorie van Carl Rogers besproken die veel invloed heeft gehad op de relatie tussen therapeut en cliënt. Vervolgens wordt gekeken hoe zich dit vertaalt naar de coachrelatie. Als laatste zal er specifiek ingezoomd worden op coaching in sport om inzicht te krijgen wat kenmerkend is voor de coachrelatie bij jonge topsporters.

2.1 Coaching

Coaching is ontstaan vanuit de sportwereld en heeft zich vanuit daar in de jaren zeventig ook geïntroduceerd in het bedrijfsleven. Coaching werd daarbij in eerste instantie ingezet om medewerkers zo optimaal en adequaat mogelijk te laten functioneren (van Brederode, 2006). Het gebruik van coaching als methode om een coachee te ondersteunen in het behalen van zijn doelen staat nog in de beginfase van zijn ontwikkeling waardoor het lastig is een duidelijke definitie te geven van wat coaching precies inhoudt (Grant & Cavanagh, 2007; Bluckert, 2005). In 2011 kwam het bestuur van de beroepsvereniging van coaches in Nederland (NOBCO) met de volgende definitie voor coaching: "Coaching is die vorm van professionele begeleiding waarbij de coach als gelijkwaardig partner de cliënt ondersteunt in het behalen van zelfgekozen doelen" (www.nobco.nl). Deze definitie specificeert coaching al kent het in zijn huidige vorm een aantal overeenkomsten met andere disciplines zoals counseling en therapie. Op een aantal belangrijke punten ligt het accent bij coaching significant anders waarbij coaching zich vooral richt op effectiviteit en prestaties en minder op problemen met emotionele dan wel psychische diepgang (Bluckert, 2005).

2.2 Het coachproces

Bij de benadering van coaching nemen leren en doen een centrale plek in. Hierbij wordt bij coaching een proces doorlopen waarbij in verschillende stappen gewerkt wordt aan de ontwikkeling van de coachee. Voordat er begonnen kan worden met coachen is het van groot belang te beoordelen wat de coaching behoefte van de coachee is (Barner, 2006; Champathes, 2006). Dit moet ervoor zorgen dat gedurende het coach traject de gekozen doelen, de doelen van de coachee zijn, die aansluiten bij zijn behoefte. Wanneer doelen duidelijk zijn kunnen deze geformuleerd en opgesteld worden. Bij het opstellen van de doelen wordt ook de weg hierna toe besproken waarbij de coach als gelijkwaardige partij optreedt en doelen, middelen en keuzen van de coachee leidend zijn (Barner, 2006). In veel gevallen wordt er een contract opgesteld waarin afspraken omtrent het behalen van deze doelen worden genoteerd. In dit proces is het van belang voor de coach om de gehanteerde coach methode en technieken te communiceren. Dit is van belang om de coachee mee te nemen in wat coaching precies is en de verwachtingen helder te hebben voor zowel coach als coachee (Champathes, 2006). Om tot een daadwerkelijke verandering te komen die aansluit bij de ontwikkelpunten van de coachee is zijn of haar motivatie om deze doelen te bereiken erg belangrijk. Argumenten en overtuigingen van coaches zijn niet van doorslaggevende betekenis, de wenselijkheid en motivatie tot verandering ligt bij de coachee zelf. Hierbij is het van belang een persoonlijke relatie op te bouwen, zodat de coachee zijn of haar gedrag en overtuigingen met de coach kan bespreken.

2.3 - De Coachrelatie

Binnen een coach traject wordt doelen stellen en een verbetering van prestaties gezien als belangrijke kenmerken. De coaching wordt dan ook vaak als succesvol ervaren door de coachee wanneer deze een aanhoudende gedragsverandering en een toename van zelfbewustzijn ervaart (Wasylyshyn, 2003). Om tot deze succesvolle ervaring te komen blijkt dat de relatie tussen coach en coachee een belangrijke dan wel de belangrijkste factor is en dient als basis voor het behalen van deze ervaringen (Cox & Bachkirova, 2007; Kilburg 1997; Bluckert, 2005). Tot op heden is er vooral veel onderzoek gedaan naar modellen en technieken binnen de coaching om zo effectief mogelijk deze doelen en prestatieverbetering te bewerkstelligen. Bluckert (2005) heeft dit idee losgelaten en benoemt het belang van de relatie tussen coach en coachee en de factoren die hierbij van belang zijn. Hierbij wordt de uitkomst van onderzoek gedaan door Wasylyshyn (2003) besproken. In dit onderzoek komen twee belangrijke kenmerken, gerapporteerd vanuit het perspectief van de coachee, van een effectieve coach naar voren. Hierbij wordt het vermogen van de coach om een sterke band te vormen met zijn coachee (86%), wat bestaat uit het tonen van empathie, warmte, de bekwaamheid te luisteren en het opbouwen van een vertrouwensband als belangrijkste kenmerk genoemd. Daarnaast wordt de professionaliteit (82%) van de coach als belangrijk kenmerk benoemt, wat inhoudt dat de coach zich integer, eerlijk en objectief opstelt. Als derde pas wordt het gebruik van een duidelijke coaching methode (35%) door de coach benoemt als belangrijk kenmerk. Deze cijfers onderbouwen het belang van de relatie tussen coach en coachee. Daarnaast sluiten deze bevindingen aan op de theorie van Carl Rogers (1961) die met zijn Rogeriaanse psychotherapie, vandaag de dag beter bekend als cliëntgerichte therapie, al sprak over kernvoorwaarden die bepalend zijn voor de kwaliteit van de therapeutische relatie (Bluckert, 2005).

2.4 - Cliëntgerichte therapie

In de begin jaren zestig komt vanuit Amerika een nieuwe psychotherapievorm over waarvan Carl Rogers de grondlegger is. Deze zogeheten cliëntgerichte therapie gaat ervanuit dat wanneer een therapeut drie kernvoorwaarden laat terugkomen tijdens de therapie dit sterk correleert met een positieve psychotherapeutische persoonlijkheidsverandering. Deze drie kernvoorwaarden of "core conditions" houden in dat de cliënt onvoorwaardelijke positieve waardering, empathisch begrip en congruentie vanuit de therapeut waarneemt (Kirschenbaum & Jourdan, 2005; Bluckert, 2005). Sinds de Rogeriaanse theorie werd geïntroduceerd zijn er vele onderzoeken gedaan om deze theorie te beoordelen (Kirschenbaum & Jourdan, 2005). Zo vonden Truax en Mitchell (1971) significante correlaties tussen deze kernvoorwaarden en positieve therapeutische uitkomsten. Ook in later onderzoek van Gurman (1977) en Orlinsky en Howard (1986) bleek er substantiële ondersteuning voor de theorie van Rogers. Meer recent onderzoek, gedaan door Bohart, Elliott, Greenberg en Watson (2002), uitgevoerd bij meer dan 3000 cliënten toonde opnieuw evidentie voor de positieve correlatie tussen Rogers theorie en positieve therapeutische uitkomsten. De invloed van de Rogeriaanse theorie heeft een grote impact gehad op de moderne psychologie, psychotherapie en counseling, waarbij de drie benoemde kernvoorwaarden ook vandaag de dag terugkomen in therapeutische settingen (Kensit, 2000; Kirschenbaum & Jourdan, 2005).

2.4.1 - Onvoorwaardelijke positieve waardering

De eerste van de drie kernvoorwaarden manifesteert zich op veel verschillende manieren en bevat veel criteria. Rogers omschreef het als het gevoel van acceptatie voor de uitdrukkingen van negatieve gevoelens, zoals angst of pijn, als wel de acceptatie van positieve uitdrukkingen, zoals sociale gevoelens en vertrouwen van de cliënt. Zelf associeerden Rogers deze kwaliteit met het waarderen, bieden van warmte, accepteren, respecteren en vertrouwen van het individu. Het voorzien in deze kernvoorwaarde hangt samen met een succesvolle relatie en therapie (Wilkins, 2000; Kensing, 2000; Farber & Lane, 2001).

2.4.2 - Empathie

Als onderdeel van de therapeutische relatie is de rol van empathie hierin vaak onderzocht. In veel onderzoeken zoals die van Passmore (2007) en Feller en Cottone (2003) wordt de rol van empathie in therapeutische relaties besproken en blijkt dat het een belangrijke component is in het succesvol ervaren van de therapie of counseling. Het omschrijven van het begrip empathie is erg complex en er is dan ook geen consensuele definitie van het begrip (Batson, 2009). In veel gevallen omvat empathie het ervaren van de wereld van de cliënt alsof dit de wereld is van de therapeut zelf. Hierbij worden de emoties van de cliënt ervaren zonder dat hierbij de eigen emoties in de weg zitten (Rogers, 1992; Elliott, Bohart, Greenberg & Watson, 2018). Echter dient er mee genomen te worden dat binnen de therapeutische relatie empathie vanuit verschillende perspectieven ervaren wordt. Namelijk die van de therapeut zelf, de observeerder en de cliënt (Barrett-Lennard, 1987). Uit het onderzoek van Elliott et al. blijkt dan ook dat empathie niet gezien dient te worden als iets waar de therapeut in voorziet maar wat een gedeelde ervaring zou moeten zijn tussen therapeut en cliënt. De therapeut ontvangt, respecteert, luistert en reageert om op die manier de emoties van de cliënt te ervaren waarbij het van belang is dat de eigen emoties niet in de weg zitten (Rogers, 1992).

2.4.3 - Congruentie

De derde “kernvoorwaarden” volgens de theorie van Rogers is die van congruentie. Zelf omschreef hij het begrip als wanneer verbale en non-verbale communicatie met elkaar in overeenstemming zijn en dus niet tegenstrijdig aan elkaar (Barrett-Lennard, 1962; Worth & Proctor 2017). Wanneer een verbale uitspraak tegenstrijdig is met de non-verbale uitstraling van de therapeut, of andersom, creëert dit een onveilige omgeving voor de cliënt wat resulteert in meer afstand in de therapeutische relatie. Het tonen van congruentie lijkt samen te gaan met een positieve non-verbale houding, transparantie, facilitatie van de cliënt en het betrokken zijn als persoon en niet als professional door de therapeut. Het gevolg van de aanwezigheid van congruentie is een empathische overeenstemming tussen therapeut en cliënt. Deze empathische overeenstemming moedigt de cliënt vervolgens aan om problemen te delen, betrokkenheid te tonen en zijn zelfvertrouwen te vergroten (Vallance, 2005; Elliott et al., 2018). Congruentie lijkt dus binnen de drie “kernvoorwaarden” vooral te dienen als basis of voorwaarden voor de totstandkoming van wederzijdse empathie in de therapeutische relatie.

2.5 – Ontwikkeling cliëntgerichte therapie

Naar de cliëntgerichte theorie van Rogers en zijn kernvoorwaarden is, sinds zijn intreden in de jaren zestig veel onderzoek gedaan. Deze onderzoeken bevestigen de noodzaak van deze kernvoorwaarden voor succesvolle resultaten in therapie. (Bluckert, 2005). Echter blijft de discussie gaande en worden aan de hand van deze onderzoeken begrippen uitgediept en nieuwe begrippen gekoppeld aan de oorspronkelijke drie kernvoorwaarden. Zo voerde Kilburg (1997) een lijst aan van karakteristieken voor een succesvolle relatie. Hierin benoemde hij onder meer voorspelbaarheid, betrouwbaarheid en factoren die betrekking hebben op afspraken omtrent tijd, plaats, vertrouwelijkheid en kosten tussen cliënt en therapeut. Naast deze karakteristieken beschrijft Kilburg (1997) een aantal gedragingen die een therapeut of coach dient te tonen aan de cliënt. Het gaat hier om respect voor de cliënt als persoon, het overwegen en begrijpen van de complexiteit van de cliënt zijn problemen, tonen van empathie, nauwkeurigheid en tact. De overlap, en impact van de kernvoorwaarden zoals Rogers deze noemde zijn herkenbaar in de lijst zoals Kilburg deze opstelde. Bluckert (2005) haakt hier verder op in door te stellen dat elke discussie omtrent de coaching relatie incompleet is zonder het onderdeel vertrouwen hierin te benoemen. Voor de cliënt geeft vertrouwen hen de mogelijkheid zich open en kwetsbaar op te stellen en te vertrouwen op de competenties van de coach. De coach dient hiervoor een goed zelfbeeld te hebben en te weten wat zijn kwaliteiten dan wel valkuilen zijn. Zo zijn er coaches die geneigd zijn het faciliteren van cliënten los te laten en in een adviserende rol gaan zitten. Wanneer het advies van de coach echter niet toereikend blijkt gaat dit vaak ten koste van het vertrouwen, de coaching relatie en de uiteindelijke uitkomst van het coach traject (Bluckert, 2005).

2.6 - Cliëntgerichte therapie in coaching

De cliëntgerichte therapie is erop gericht om in gunstige resultaten binnen psychotherapie te resulteren. Dit onderzoek zal zich echter richten op de kenmerken van een succesvolle relatie binnen coaching. Het is daarom van belang de verschillen en overeenkomsten tussen coaching en psychotherapie in kaart te brengen. Zoals eerder aangegeven staat de ontwikkeling van coaching in vergelijking met psychotherapie nog in de beginfase (Grant & Cavanagh, 2007; Bluckert, 2005). Coaching en therapie kunnen zich beiden bezighouden met zowel toekomstige als kwesties uit het verleden. Ook richten beiden vormen zich op zowel mensen die goed functioneren als mensen die last hebben van psychologische problemen zoals angst, stress of depressies (Bluckert, 2005). Dit is direct het grote verschil tussen psychotherapie en coaching, de intentie van beide vormen. Coaching richt zich op praktische zaken zoals organiseren en plannen van de persoonlijke, zelfgekozen, doelen en de ontwikkeling hiervan. Ook therapie gaat op deze zaken in maar gaat dieper in op het privéleven en daarbij horende relaties, emotionele reacties, geschiedenis van de cliënt en in sommige gevallen de daarbij horende psychische stoornissen (Hart, Blattner & Leipsic, 2001; Bluckert, 2005; Ives, 2008; Jordan & Livingstone, 2013). Ook de rol van de coach ten opzichte van die van een therapeut verschilt. Waar bij psychotherapie in de meeste gevallen sprake is van een vertrouwensband tussen therapeut en cliënt speelt bij coaching in veel gevallen de werkgever een rol. Zo kan een werkgever de coaching betalen en een bepaalde verwachting hebben van de uitkomst, zaken die vaak aan de start van een coachtraject besproken worden (Bluckert, 2005). Een ander verschil zit hem in de competenties van een therapeut dan wel coach. Een therapeut is opgeleid in het beoordelen, diagnosticeren en behandelen van psychische stoornissen terwijl er voor een coach op dit moment nog geen nationaal geaccepteerde opleidingsnormen zijn. Door de overlap tussen psychotherapie en coaching is het voor een coach dan ook erg

belangrijk een inschatting te maken over wanneer je jezelf als coach bevindt op het gebied van psychotherapie of daadwerkelijk aan het coachen bent (Bluckert, 2005; Jordan & Livingstone, 2013). Gesteld kan dus worden dat coaching en therapie overlap hebben maar ook een aantal belangrijke verschillen. Vanwege de grote impact die Carl Rogers cliëntgerichte therapie heeft op de psychotherapie is er de afgelopen jaren ook veel onderzoek gedaan naar de toepassing ervan binnen de coaching. Verschillende onderzoeken tonen aan dat een positieve relatie tussen coach en coachee een essentiële voorwaarde is van coaching (Kampa-Kokesch & Anderson, 2001; Kampa & White, 2002; Kilburg, 2001; Lowman, 2005). Echter bieden deze onderzoeken nog onvoldoende inzicht in wat de kenmerken zijn van een positieve coaching relatie. Eerder werd door Bluckert (2005) al het belang van vertrouwen genoemd samen met de drie kernvoorwaarden van Rogers cliëntgerichte therapie, dit wordt ondersteund door onderzoeken van Schmidt's (2003), geciteerd door Dembkowski & Eldridge (2004), en Gyllensten & Palmer (2007). Zij voegen daar het begrip transparantie aan toe, het meenemen van de coachee door de coach in het coach proces over waarom er coaching is en wat er voor methodes gebruikt worden. Het bieden van vertrouwen en transparantie zorgt er binnen de coaching voor dat coachees zich veilig voelen en open durven te zijn. Doordat een coach niet oordeelt over problematieken of doelen van de coachee voelt deze zich gesteund en comfortabel wat maakt dat ze door willen gaan met de coaching (Gyllensten & Palmer, 2007).

2.7 - Coaching in topsport

Om als sporter te kunnen presteren op een zo hoog mogelijk niveau worden er veel dingen gevraagd. Vaak zijn professionele sporters al op jonge leeftijd erg gedreven om zich te ontwikkelen om zo ver mogelijk te komen. Zeker in de periode van de adolescentie blijkt dat jonge topsporters voor grote uitdagingen komen te staan, met name op academisch, atletisch, psychologisch, psychosociaal en financieel vlak (Wylleman, Reints & De Knop, 2011). Doordat het brein van adolescenten nog volop in ontwikkeling is, is er in deze levensfase nog moeite met plannen, keuzes maken en prioriteiten stellen (Nelis & Van Sark, 2009). Het coachen van jonge sporters op deze gebieden speelt een belangrijke rol en is een belangrijke voorwaarde in de ontwikkeling van jonge topsporters. De relatie die de sporter ervaart binnen de coaching is van grote invloed op de motivatie die de sporter heeft om zich te ontwikkelen (Mageau & Vallerand, 2003).

De cliëntgerichte therapie zoals Rogers deze ontwikkelde voor zijn psychotherapie heeft veel invloed gehad op de manier waarop een succesvolle relatie binnen coaching tot stand komt. De kenmerken die een succesvolle coach relatie karakteriseert dienen nu vertaald te worden naar de doelgroep van dit onderzoek, jonge topsporters. De cliëntgerichte therapie kenmerkt zich door het reflecteren van client en therapeut over gedachte en gevoelens waarbij de therapeut geen directe adviezen of oplossingen geeft. Bij het coachen van sporters wordt dit vaak vertaald door gebruik te maken van de zelfdeterminatietheorie. De zelfdeterminatietheorie wordt door Van den Broeck, Vansteenkiste, De Witte, Lens en Andriessen (2009) omschreven door te stellen dat er drie basisbehoeften zijn die de optimale ontwikkeling van een individu toestaan. Deze drie basisbehoeften zijn competentie, verbondenheid en autonomie. Hierin staat competentie voor het zoeken van uitdagingen en het demonstren van de capaciteiten van een individu, verbondenheid geeft de verbondenheid die een individu ervaart met anderen aan en autonomie voor de mate waarin een individu handelt naar zijn eigen interesses, normen en waarden. Binnen de sport lijkt

coaching voor alle drie de punten belangrijk te kunnen zijn in de ontwikkeling ervan. Echter blijkt dat het autonoom ondersteund coachen de behoefte is die het meeste invloed lijkt te hebben op psychologisch welzijn en ontwikkeling van sporters (Mageau & Vallerand, 2003). Uit onderzoek van Rocchi, Pelletier en Couture (2013) komt naar voren dat omgevingen waarin autonomie gestimuleerd wordt dit leidt tot een hogere motivatie. Coaches die sporters stimuleren om op autonome wijze hun ontwikkeling in te richten hebben dus een positieve invloed op de motivatie die de sporter heeft om zich te ontwikkelen (Mageau & Vallerand, 2003; Rocchi et al., 2013). Daarbij is een belangrijke factor in het ontwikkelen van een coach setting waarin autonomie wordt ondersteund door de coach de ervaren motivatie van de sporter door de coach. Wanneer een coach ervaart dat een sporter intrinsiek gemotiveerd is om zichzelf te ontwikkelen zullen zij eerder geneigd zijn om autonomie te ondersteunen binnen de coaching (Pelletier & Vallerand, 1996; Rocchi et al., 2013). Het autonomie ondersteunend coachen lijkt in de adolescentie in eerste instantie niet direct geschikt. Eerder kwam al naar voren dat deze levensfase gekenmerkt wordt door het hebben van moeite met het maken van overdachte keuzes en het overzien van de consequenties daarvan. Uit onderzoek van Martindale, Collins en Abraham (2007) komt echter naar voren dat het toestaan van verantwoordelijkheid over de eigen ontwikkeling en daarbij horende doelen belangrijk zijn in de ontwikkeling van jonge sporters. Hierbij is het vervolgens van belang om jonge sporters te laten reflecteren op de keuzes die zij maken en hierbij als coach onvoorwaardelijke positieve ondersteuning te bieden (Henriksen, Stambulova & Roessler, 2010; Martindale et al., 2007).

2.8 - Conclusie

De relatie tussen therapeut/coach en cliënt kent een lange geschiedenis en hier is en wordt veel onderzoek naar gedaan. Naar voren komt dat de relatie een belangrijke component is in het als succesvol ervaren van een begeleidingstraject. De drie kernvoorwaarden zoals Rogers deze beschrijft in zijn cliëntgerichte therapie hebben veel invloed gehad op de latere ontwikkeling van de coach – coachee relatie. Over de toepassing van de drie kernvoorwaarden kan gediscussieerd worden omdat niet voor elke voorwaarde een universele definitie is. Dit lijkt afhankelijk van de groep of het individu dat gecoacht wordt. Belangrijk is dat het er binnen de relatie tussen coach en coachee sprake is van vertrouwen over en weer. Het maken van afspraken over het coach traject en het door de coach bieden van openheid over werkwijze zijn hierin belangrijke factoren. Voor de doelgroep van dit onderzoek, jonge sporters, is het van belang om binnen de coach – coachee relatie autonomie bij de sporter te ondersteunen waarbij gereflecteerd wordt op de gemaakte keuzes door de sporter. Deze conclusies zullen gebruikt worden om de interviews vorm te geven door middel van het opstellen van een topiclijst. Door het afnemen van interviews moet duidelijk worden of en in welke vorm factoren uit de literatuur een rol spelen in een succesvolle topsportleefstijl coachrelatie.

3.0 – Methode van onderzoek

Kwalitatief onderzoek

Om tot een antwoord van de onderzoeksvraag te komen is er in dit onderzoek gekozen voor een kwalitatieve manier van data verzameling. De keuze voor kwalitatief onderzoek hangt samen met het belang van het in kaart brengen van behoefte, meningen en achterliggende motivaties van de onderzoeksgroep. Voor het onderzoeken van typische kenmerken binnen

de coach-coachee relatie biedt kwalitatief onderzoek daarnaast ook een aantal voordelen ten opzichte van kwantitatief onderzoek. Kwalitatief onderzoek biedt in deze de mogelijkheid om door te vragen, de vraagstelling tussentijds bij te sturen en de doelgroep zelf te laten meedenken over hoe een andere invulling eventueel vormgegeven kan worden. Ook is de afweging mee genomen dat de kans op sociaalwenselijke antwoorden met kwalitatief onderzoek verkleind wordt doordat er de mogelijkheid is om dieper op onderwerpen door te vragen (Boeije, 2005). Op basis van diepte-interviews zal de opgestelde onderzoeksvraag worden beantwoord, te weten:

“Wat zorgt voor een succesvolle relatie tussen topsport leefstijl coach en sporter, vanuit de beleving van de sporter?”

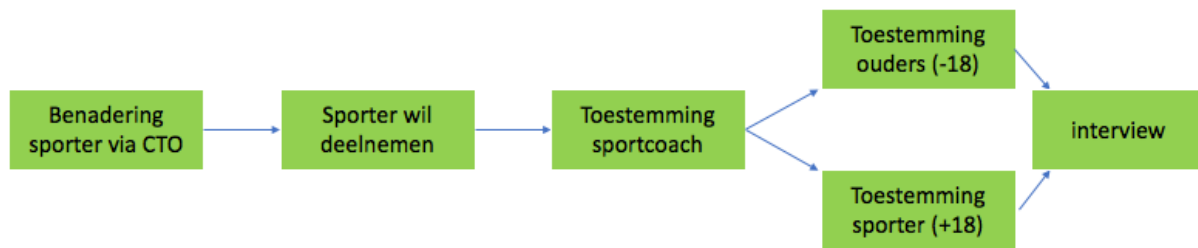
Doormiddel van het theoretisch kader is er een beeld ontstaan van welke factoren een rol spelen in het opbouwen en onderhouden van een succesvolle coach-coachee relatie. Door middel van diepte-interviews zal onderzocht worden op welke manier deze factoren relevant zijn voor de onderzoeksgroep en hoe deze zich uiten.

3.1 - Deelnemers

De onderzoekspopulatie voor dit onderzoek betreft sporters die op dit moment verbonden zijn aan het CTO-Zuid en topsportleefstijl coaching ontvangen op de CTO-campus óf sporters die in het verleden woonachtig zijn geweest op de CTO-campus en daar coaching hebben ontvangen. Deze twee groepen zijn vanwege praktische en ethische aspecten op verschillende manieren benaderd. Bij de selectie van de steekproef is ervoor gekozen sporters te selecteren op basis het aantal jaren dat zij op de campus woonachtig zijn, dit gaat samen met de ervaring van sporters omtrent topsportleefstijl coaching. Hoe langer iemand woonachtig is op de campus hoe meer ervaring met deze coaching. Waarbij de verwachting is dat deze sporters een goed beeld kunnen schetsen van zowel positieve als negatieve kenmerken van de relatie tussen sporter en topsportleefstijl coach. Vanwege een verleden als stagiaire bij het CTO-Zuid zijn sporters die door de onderzoeker zijn gecoacht buiten de steekproef gelaten.

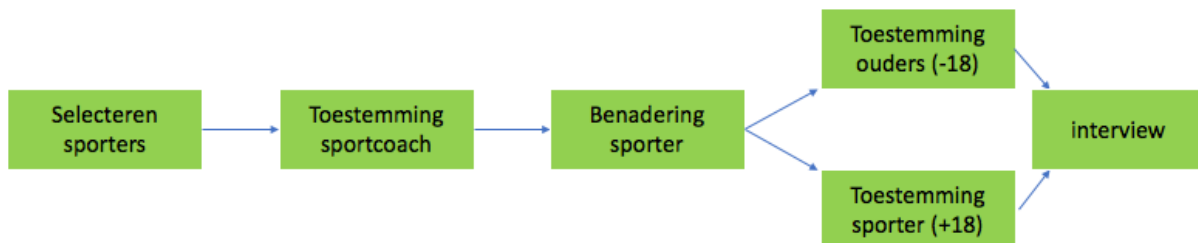
Oud campus bewoners

In eerste instantie zijn sporters benaderd via een opportunistische steekproeftrekking. Vanwege ethische aspecten met betrekking tot persoonsgegevens en privacy zijn sporters die in het verleden aan de CTO-Zuid campus verbonden zijn geweest via de opdrachtgever benaderd. De onderzoeker heeft een vrijblijvende aanvraag voor deelname aan het onderzoek opgesteld die sporters uitnodigt om deel te nemen aan het onderzoek (zie bijlage). Deze aanvraag voorziet in informatie omtrent de inhoud, voorwaarden, anonimiteit en vrijblijvendheid van het onderzoek en is door de opdrachtgever verspreid onder oud campus bewoners die op dit moment nog actief zijn als topsporter. Sporters is gevraagd bij interesse in deelname aan het onderzoek direct contact op te nemen met de onderzoeker. Op het moment dat een sporter interesse had in deelname is er via de onderzoeker toestemming gevraagd bij de sportcoach alvorens er een afspraak is gemaakt met de sporter. Wanneer de sportcoach toestemming verleent geeft de sporter zelf dan wel via ouder(s)/verzorger(s) via een toestemming formulier aan op de hoogte te zijn van inhoud, voorwaarden, anonimiteit en vrijblijvendheid van het onderzoek en geeft aan deel te willen nemen aan het onderzoek.



Huidig campus bewoners

Vanwege de opportunistische steekproeftrekking van oud campus bewoners is er weinig zekerheid omtrent deelname van respondenten. Hierom is er een keuze gemaakt om huidige campus bewoners ook te benaderen voor deelname om de steekproef te vergroten. Met de opdrachtgever is een selectie gemaakt van sporters die in aanmerking komen voor het onderzoek. Op basis van ervaring is een selectie gemaakt, hiervoor is in eerste instantie toestemming gevraagd van de sportcoach om de sporter deel te mogen laten nemen aan het onderzoek alvorens desbetreffende sporter zelf benaderd is. Deze aanvraag is opgesteld door de onderzoeker en vanwege ethische aspecten via de opdrachtgever aan desbetreffende sportcoach verzonden (zie bijlage). Na het verkrijgen van toestemming zijn sporters face to face benaderd door de onderzoeker waarbij sporters uitleg is gegeven omtrent de inhoud, voorwaarden, vrijblijvendheid en anonimiteit van het onderzoek. Wanneer sporters toestemming gaven voor deelname is als laatste ethische aspect toestemming gevraagd aan ouder(s)/verzorger(s) wanneer een sporter nog geen 18 jaar is. Hiervoor is een toestemmingformulier opgesteld en ondertekent door ouder(s)/verzorger(s) van desbetreffende sporter en voorafgaand aan de interviews geretourneerd bij de onderzoeker.



De totale steekproef bedroeg negen respondenten, door afmelding in een later stadium is de uiteindelijke steekproef op acht respondenten (N=8) gekomen.

3.2 - Interviews

Voor de verzameling van data is gebruik gemaakt van individuele interviews. Voor alle interviews geldt dat deze met audio geluidsrecorder zijn opgenomen. Tijdens de werving, toestemmingsprocedure en kort voorafgaand aan het interview is hiervoor goedkeuring gevraagd aan de deelnemers. Daarnaast zijn deelnemers voorafgaand aan de interviews nogmaals geïnformeerd over anonimiteit, vrijblijvendheid en vertrouwelijkheid van deelname aan het onderzoek. De interviews zijn ongestructureerd afgenomen waarbij de belangrijkste aspecten uit het theoretisch kader duidelijk in beeld zijn. Door de interviews op een open manier in te gaan is getracht de antwoorden zo min mogelijk te beïnvloeden. De manier

waarop kenmerken van de coachrelatie zich uiten zijn door sporters benoemd waarbij de onderzoeker weinig sturing in een bepaalde richting gegeven heeft.

De belangrijkste kenmerken vanuit de literatuur zijn terug te vinden in de opgestelde topiclijst, deze is als leidraad gebruikt tijdens de afname van de interviews. De interviews duurde gemiddeld 45 minuten in een rustige, veilige en vertrouwde omgeving om op die manier voorwaarden te creëren voor diepgang. Gebruikte locatie was voor alle sporters naar eigen voorkeur te bepalen maar hebben in alle gevallen plaatsgevonden in de gespreksruimte van de CTO-sportcampus. Deze gespreksruimte is voor interviews gereserveerd door de onderzoeker om op die manier verstoring tijdens de interviews te voorkomen.

3.3 - Meetinstrument

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van een topiclijst die is samengesteld op basis van het theoretisch kader. De vijf hoofdthema's van de topiclijst komen voort uit het theoretisch kader, te weten empathie, vertrouwen, congruentie, onvoorwaardelijke positieve waardering en autonomie. Hierbij zijn onderliggende aspecten en kenmerken uit de interviews naar voren gekomen.

Fase 1

Fase één betreft het openingsinterview, op basis van de vijf hoofdthema's is in dit interview op ongestructureerd wijze ingegaan op de onderzoeksvraag. Na afloop van dit interview is deze getranscribeerd. Aan dit transcript zijn codes toegewezen en er is een samenvatting gemaakt. Deze codes zijn meegenomen naar fase 2 van de interview procedure.

Fase 2

Tijdens fase twee zijn er vier interviews gehouden op basis van de vijf hoofdthema's uit het theoretisch kader plus de verzamelde codes uit het eerste openingsinterview. Vervolgens zijn interviews op eenzelfde manier getranscribeerd, gecodeerd en samengevat als in fase 1 om deze mee te nemen naar fase drie.

Fase 3

Tijdens fase drie zijn de laatste drie interviews gehouden op basis van in eerdere fases behaalde informatie. Daarna zijn deze op eenzelfde manier getranscribeerd, gecodeerd en samengevat. Na deze drie fases heeft het open coderen een lijst met codes opgeleverd. Hierdoor wordt de data gereduceerd tot een aantal labels die worden ondergebracht in meerdere categorieën. Vervolgens is er gezocht naar verbanden om op die manier een beeld van de verzamelde data te ontwikkelen.

Om in beeld te krijgen hoe de vijf hoofdthema's zich uiten zijn onder andere de volgende vragen gesteld:

'Op welke manier wint een topsportleefstijl coach jouw vertrouwen?'

'In hoeverre ervaarde je dat je regie had/hebt over je coachtraject?'

'Hoe ervaarde je het inlevingsvermogen van je topsportleefstijl coach tijdens de coaching?'

Topiclijst

Topic		Toelichting
Empathie	- Ervaren emoties van de sporter - Wisselwerking coach – coachee - Inleven van coach in situatie sporter	In hoeverre wordt er ingespeeld op de ervaren emoties van de sporter en sluit de manier van inlevingsvermogen van de coach aan bij de behoefte van de sporter. Is het bijvoorbeeld van belang veel interesse te tonen in de sport van de coachee of wordt een bepaalde mate van afstand meer gewaardeerd.
Vertrouwen	- Interpersoonlijk vertrouwen - Vertrouwen in werkwijze	Heeft betrekking op de factoren die voor een sporter belangrijk zijn om vertrouwen te ervaren binnen het coach traject. Welke afspraken worden er gemaakt omtrent vertrouwelijkheid? Is er openheid tussen coach en coachee en levert dit een bijdrage aan het behalen van gestelde doelen?
Onvoorwaardelijke positieve waardering	- Acceptatie van positieve ervaringen coachee - Acceptatie van negatieve ervaringen coachee - Acceptatie	Gaat om de mate waarin een coachee zich gewaardeerd voelt in de keuzes die hij of zij maakt. Zorgt dit voor een veilige omgeving voor de coachee? Zijn er factoren die dit beïnvloeden?
Congruentie	- Verbale communicatie - Non-verbale communicatie - Transparantie - Persoonlijke inbreng	Heeft betrekking tot de ervaren 'echtheid' van de coach. Wordt er gedaan wat er gezegd wordt en wordt dit ook uitgestraald. Wat is de invloed met betrekking tot het ontwikkelen van veiligheid in een coachtraject.

Autonomie	- Zelfstandigheid coachee - Motivatie	In hoeverre wordt autonomie ondersteund of wordt een coach traject heel erg ingedeeld door coach? Hoe verhoudt dit zich tot de motivatie van sporters om deel te nemen aan de coaching en wat zijn factoren die autonomie ondersteunen of juist tegenwerken?
-----------	--	--

3.4 - Analyse

De interviews zijn in verschillende fases geanalyseerd om op die manier gedurende de interview procedure verzamelde data uit het ene interview te kunnen gebruiken in het volgende interview. Om de hoeveelheid data die voortkomt uit de interviews te reduceren zijn er codes toegewezen aan de belangrijkste uitspraken van de geïnterviewde. Hierbij geldt dat zowel hoofdonderzoeker als mede-onderzoeker vanuit de opleiding onafhankelijk van elkaar codes aan uitspraken heeft toegekend. Op deze manier is getracht overeenstemming te bereiken over de interpretatie van codes en de invloed van de elk van de onderzoeker te verkleinen (Boeije, 2014). Alle codes zijn door hoofdonderzoeker geanalyseerd en beoordeelt op relevantie. Vervolgens is zijn deze codes ondergebracht in verschillende categorieën in de laatste stap is er gezocht naar verbanden waardoor er een overzichtelijk beeld van de data is gevormd. In de resultaten is vervolgens beschreven wat hierin de belangrijkste bevindingen zijn. Voor een uitgebreidere beschrijving van het proces van analyseren is het analyseplan toegevoegd in de bijlage.

4 - Resultaten

In dit onderdeel van het onderzoek worden de resultaten besproken die voortkomen uit de gehouden interviews en de analyse daarvan. In eerste instantie wordt het belang van bekendheid met de coach methode besproken. Daarna worden onderwerpen besproken die aansluiten vanuit de structuur van het theoretisch kader. Vervolgens wordt er gekeken naar de specifieke kenmerken die een succesvolle coach relatie kenmerken en hoe deze in de coach trajecten terugkomen. Het doel van de resultaten is om tot de beantwoording van de onderzoeksvraag te komen:

“ Wat zorgt voor een succesvolle relatie tussen sporter en topsportleefstijlcoach, vanuit de beleving van de sporter?”

4.1 - De coachmethode

Zoals eerder naar voren kwam in de literatuur speelt vertrouwen (Bluckert, 2005) een belangrijke rol binnen de coach-coachee relatie. Opvallend is dat voor de relatie topsportleefstijl coach – sporter het onderdeel vertrouwen als een spinnenweb alle andere kenmerken van een succesvolle relatie met elkaar verbindt en onderhoudt. Voordat er specifiek aan deze kenmerken gewerkt kan worden blijkt er vanuit een goede basis aan de coaching begonnen te moeten worden. De totale methode van coachen blijkt bij sporters in grote mate onbekend. Bekend zijn ze uiteraard met coaching zoals dit gedaan wordt door de sportcoach die zij hebben, onbekend zijn ze met de setting 1 op 1 gesprekken die als doel hebben tot competentie ontwikkeling buiten de directe sportprestaties. Sporters weten niet goed wat ze van de coaching moeten verwachten, wat het doel is en hoe dit kan bijdrage aan de ontwikkeling van hun als topsporter. Het geconfronteerd worden met een methode die onbekend is lijkt te zorgen voor onwennigheid en twijfel bij sporters voor toewijding aan het coachtraject.

“In het eerste gesprek wist ik niet wat ik moest vertellen [...] het voelde alsof ik dingen moest vertellen en dat heb ik nog nooit gedaan [...] dat was wel gewoon lastig dat je ineens wel gewoon moest gaan praten zeg maar”

Het ontwikkelen van competenties vanuit een gesprekssetting kan wellicht gezien worden als een competentie op zichzelf die door sporters nog ontwikkeld dient te worden.

4.2 - Vertrouwen

Interpersoonlijk vertrouwen

Uit de interviews wordt duidelijk dat het opbouwen van interpersoonlijk vertrouwen tijd kost. Er komt naar voren dat het contrast om over dingen te praten in de thuissituatie groot is ten opzichte van de situatie binnen een topsportleefstijl coachtraject. Waar in de thuissituatie de omgeving vertrouwd en veilig is moet deze nog gecreëerd worden binnen de topsportleefstijl coaching. Het lijktje dat interpersoonlijk vertrouwen heet blijkt ook erg kwetsbaar en moeilijk te herstellen. Naar voren komt dat duidelijkheid omtrent rolverdeling en verwachtingen

vanuit de sporter in positieve mate bijdragen aan het ontwikkelen van interpersoonlijk vertrouwen. Op dit moment is het vaak onduidelijk voor sporters wat Het interpersoonlijk vertrouwen lijkt daarop vooral te zorgen voor duidelijkheid binnen de relatie tussen topsportleefstijl coach en sporter en draagt bij in het creëren van een veilige setting voor de sporter om zich te ontwikkelen. De sporter weet waarvoor hij terecht kan bij zijn of haar topsportleefstijl coach en kan werken aan competenties die binnen de topsportleefstijl horen.

“Mijn topsportleefstijl coach vroeg dan ook aan me wat verwacht je van me of wat kan ik voor je doen [...] dan gingen we met dingen waar ik mee zat aan de slag en voelde ik me na zo’n gesprek ook prettiger”

Vertrouwen in werkwijzen

Wanneer het gaat om de lange termijn van het ontwikkelen van vertrouwen blijkt de werkwijzen een belangrijk onderdeel te zijn. Sporters kiezen ervoor om naar de CTO-sportcampus te komen vanuit de intrinsieke motivatie om zich te ontwikkelen als topsporter. Een keuze die gemaakt wordt voor de langere termijn met als doel te slagen als topsporter. De stap wordt dan ook gezien als uitdagend waarbij sporters hun lat willen verleggen om beter te worden. Hiervoor zoeken ze uitdaging, vooral in de sport maar er is ook het besef dat alleen talent in de sport niet genoeg is om te slagen. Zeker in de beginfase van het wonen op de campus wanneer voor sporters alles nieuw is ligt er dan ook een uitdaging in het leren combineren van sport, studie en sociale activiteiten. Hierbij wordt de coaching dan ook als nuttig ervaren, echter komt naar voren dat na deze opstartfase sporters de coachsessie oppervlakkig vinden. Er ontstaat een beeld dat sporters de topsportleefstijl coaching niet kunnen plaatsen in hun ontwikkeling als topsporter. Een geïnterviewde sporter beschreef dit als volgt. Van krachttraining word ik sterker, van de sporttraining word ik beter in mijn sport, op school word ik slimmer maar ik zie niet in wat topsportleefstijl coaching me brengt. Opvallend is dat in de uitspraak geen onwil zit, sporters geven unaniem aan dat topsportleefstijl coaching nuttig kan zijn maar geen beeld te hebben bij hoe dit vorm krijgt.

“Ik weet ondertussen wel hoe ik moet plannen [...] ik denk dat er wel moeite bestaat met plannen enzo maar op een gegeven moment heb je meer aan iets van mental coaching ofzo.”

De rolverdeling voor de coaching lijkt een belangrijke factor om vertrouwen te krijgen in de werkwijze.

4.3 – Empathie

Het empathische aspect binnen de relatie tussen topsportleefstijl coach en sporter leidt vooral tot oog voor de behoeftes van de sporter als individu. Waar de sporter binnen zijn of haar sport vaak gezien wordt als onderdeel van een team is in de topsportleefstijl coaching meer ruimte voor het individu. Er is ruimte voor wat achterliggende drijfveren en emoties zijn die een sporter bezighouden zowel binnen als buiten zijn sport.

Inlevingsvermogen

Vooraf de betrokkenheid en het inspelen van een topsportleefstijl coach bij emotie, gevoelens en toewijding van een sporter versterken de relatie. Hierin speelt ook een stuk persoonlijke betrokkenheid buiten de coachsessies een rol. Op het moment dat sporters aangeven, privé dan wel in de sport, dat bepaalde zaken ze bezighouden versterkt het de relatie wanneer hier ook buiten de coach sessies ruimte voor is. Een geïnterviewde sporter haalt hierin een voorbeeld aan van een belangrijke wedstrijd waarbij de topsportleefstijl coach na de wedstrijd een berichtje stuurde.

“En ook we hebben elkaars nummer dus als er dan af en toe buiten de gesprekken contact is [...] op die manier ontwikkel je toch een betere band dan wanneer iemand de hele tijd afzijdig is.”

Het inlevingsvermogen van een topsportleefstijl coach lijkt hierin binnen de coachsessie het aantal positieve emoties te vergroten. Positieve emoties als vreugde, belangstelling en trots lijken gestimuleerd te worden door inlevingsvermogen van een topsportleefstijl coach.

Luisteren

De factor luisteren heeft binnen empathie vooral invloed op het komen tot een samenwerking binnen de coaching. De wisselwerking die hier in een ideale situatie tot stand komt is die van een topsportleefstijl coach die luistert naar de sporter en vervolgens faciliteert in de behoefte die de sporter heeft. Hierdoor bepaalt de sporter de inhoudt van de gesprekken en stuurt de coach waar nodig is bij om tot doelen te komen. Een veel besproken punt is hierin dat sporters vaak ervaren dat er op dit onderdeel discrepantie in de samenwerking ontstaat. Hierbij verschuift het initiatief en de input binnen de coaching naar de topsportleefstijl coach. Sporters voelen op die momenten dat er niet ingespeeld wordt op hun behoefte wat zorgt voor minder motivatie en irritatie jegens de topsportleefstijl coaching.

“Ik heb ook aangegeven dat die huiswerkopdrachten voor mij niet werken [...]maja ik moest het gewoon doen, zat ik elke avond voor de gesprekken snel nog alles te maken dan heeft het gewoon geen nut.”

Wanneer deze verschuiving binnen de samenwerking gedurende een langere periode aanhoudt zorgt dit voor een gevoel van verplichting bij de sporters. Ontstane hulpvragen sluiten niet aan bij de behoefte van de sporter en de ontwikkeling komt tot stilstand. Doordat sporters ervaren dat de coaching niet inspeelt op persoonlijke behoeftes ontstaat er een gevoel van ongelijkwaardigheid waarin de topsportleefstijl coach het doel bepaalt. De motivatie om inbreng te hebben wordt hierdoor bij sporters dan ook minder. Wanneer de coaching zich in een dusdanige fase bevindt is het voor sporters lastig dit aan te geven. Ervaren wordt dat er geen alternatief is er geen plek of persoon is buiten de topsportleefstijl coach zelf bij wie ze aan kunnen geven dat de coaching niet effectief is.

4.4 – Onvoorwaardelijke positieve waardering

De rol van de onvoorwaardelijke positieve waardering lijkt zich vooral te vertalen door een gevoel van ondersteuning daarvanuit een veilige, open en vertrouwde gespreks sfeer wordt gecreëerd.

Acceptatie

Het ervaren van onvoorwaardelijk begrip nodigt sporters uit om in het verdere verloop van het coach traject persoonlijke dingen bespreekbaar te maken. Deze acceptatie nodigt sporters uit om ook emotie in te brengen in de coaching, zowel positief als negatief. Het kunnen tonen van emoties binnen de coaching maakt dat sporters een gevoel van veiligheid en vertrouwen ervaren. Het ervaren van onvoorwaardelijk begrip heeft vooral invloed op de relatie tussen topsportleefstijl coaches en sporters op momenten dat de sporter niet goed in zijn vel zit. Doordat er op die momenten alle ruimte is om problemen te delen zonder dat hier een persoonlijk oordeel over geveld wordt leert de sporter zich kwetsbaar op te stellen en hier mee om te gaan. Vooral op momenten dat er extreme negatieve emoties zoals verdriet of woede gevoeld worden door de sporters komt naar voren dat zij zich gehoord en geaccepteerd voelen. Deze onvoorwaardelijke positieve waardering geeft sporters veel vertrouwen in de relatie met de topsportleefstijl coach.

“Er zijn persoonlijke dingen gebeurt die voor mij heftig waren, op die momenten vond ik het fijn dat er iemand was om hierover te praten [...] soms was ik emotioneel maar bij alles wat ik deed was het eigenlijk prima”

Opvallend is dat deze acceptatie vooral wordt ervaren op momenten dat er sprake is van extreme. Hier staat tegenover dat in relatief rustige periodes waarin er geen extreme zijn er voor het gevoel van de sporters gezocht wordt naar onderwerpen. In deze fases worden voor de sporter irrelevante onderwerpen tot ontwikkelpunt gemaakt en heerst het gevoel dat er een inschattingsfout gemaakt wordt door coaches over het belang van bepaalde onderwerpen.

“Het was dan ook heel vaak van dat er gevraagd was of er nog iets was, als ik dan nee zei werd er weer over iets anders begonnen [...] dan kreeg ik dat er problemen opgezocht werden en dat vond ik irritant.

4.5 - Congruentie

Een factor die betrekking heeft op het samenwerken in een coachtraject is congruentie. Een voor sporter lastig in te schatten factor omdat er het gevoel heerst dat er vooral vanuit hun gesproken moet worden over wat ze denken, voelen en zeggen. De sterke behoefte wordt uitgesproken om samen met de topsportleefstijl coach te kunnen werken aan doelen en ontwikkeling van de sporter. Hiervoor is het voor de sporter belangrijk een beeld te krijgen van de gedachten en gevoelens van de coach die ter ondersteuning gezien kunnen worden van de inbreng van de sporter.

Verbale en Non-verbale communicatie

Er wordt in termen met sporters gesproken die voor hen begrijpelijk zijn. Vooral in coach trajecten waarin een stagiaire een rol speelt sluit verbale communicatie goed aan bij de sporter. Voor de sporter heeft de verbale communicatie invloed op de sfeer van de gesprekken. Het op hetzelfde 'niveau' verbaal communiceren maakt dat gespreksferen als ontspannen en relaxt gekenmerkt worden. Er wordt vertrouwd op de competenties van de topsportleefstijl coach. Naar voren komt dat manier van spreken en integriteit de belangrijkste onderdelen zijn van een prettige verbale communicatie.

De non-verbale communicatie sluit vaak aan bij verbale communicatie van de topsportleefstijl coach. Opvallend is dat sporters hier niet bewust bezig zijn en zich voor de geest moeten halen hoe zich dit in coachsessie openbaart. Er wordt verwacht dat vanuit een onderling fatsoen lichaamshouding vooral niet ongeïnteresseerd moet overkomen, dit wordt door sporters gezien als professionaliteit van de topsportleefstijlcoach. Doordat het door sporters niet gezien wordt als een storende factor kan hieruit wellicht geconcludeerd worden dat er overeenstemming bestaat tussen verbale en non-verbale communicatie en het geen negatief effect heeft op de coachrelatie.

Transparantie en persoonlijke inbreng

De transparantie binnen de relatie tussen topsportleefstijl coach en sporter heeft invloed op de mate van persoonlijke connectie. Het gaat hier om een stuk persoonlijkheid dat ingebracht kan worden om tot een meer persoonlijke band te komen die los gezien kan worden van directe ontwikkeling. Er komt naar voren dat dit vaak tijd in beslag neemt maar de sporter graag ook iets van de persoonlijkheid van de coach wil weten. Vooral rond de beginfase van een coachtraject is er de behoefte bij sporters om hier iets in te doen. Er komt naar voren dat dit het gevoel van het samen aan iets werken verstevigt doordat er ook op persoonlijk gebied connectie is. In het samen aan iets werken wordt vooral de ondersteuning van de topsportleefstijl gevoelt. Wanneer de sporter ervaart goed te kunnen samenwerken binnen de relatie sluiten doelen beter aan bij de behoefte die de sporter heeft. Op dit moment wordt er vooral persoonlijke connectie ontwikkelt doordat topsportleefstijl coach en sporter tot elkaar veroordeeld zijn. De persoonlijke connectie ontwikkelt zich dan wel of niet door de tijd heen. Vaak gaat dit gepaard met een periode waarin deze connectie (nog) ontbreekt waarbij opvalt dat sporters zich veiliger voelen naarmate ze meer persoonlijke connectie voelen met hun topsportleefstijl coach.

"In het begin had ik ook niet echt door wat er gebeurde [...] naarmate ik haar beter leerde kennen en zij mij ook beter leerde kennen werd het steeds chiller en liet ik het ook meer toe ofzo."

Wanneer er gesproken wordt over een invulling om eerder tot een persoonlijke connectie te komen komt naar voren dat hier vooral in de beginperiode van het coachtraject behoefte aan is. Een geïnterviewde sporter noemt hierin als voorbeeld om een soort van speeddate te organiseren om op een informele manier kennis met elkaar te maken.

4.6 - Autonomie

Het ervaren van autonomie binnen een coach traject hebben sterke invloed op de relatie tussen topsportleefstijlcoach en sporter. Sporters achten zichzelf al vrij snel autonoom en zijn overtuigd van het zelfstandig en onafhankelijk keuzes te kunnen maken. Vanuit de literatuur kwam eerder al naar voren dat de adolescenten levensfase gekenmerkt wordt door het overtuigd zijn van het maken van zelfstandige keuzes. Onderzoek naar neurale ontwikkeling heeft echter aangetoond dat het brein van adolescenten nog niet volledig ontwikkeld is waardoor moeite bestaat met het overzien van consequenties.

Zelfstandigheid

De omschrijving die vanuit de literatuur komt sterk overeen met de situatie binnen de coaching. Na de beginfase van het coachtraject waarin er nog veel dingen nieuw zijn heeft de sporter al snel het gevoel zelfstandig en onafhankelijk te kunnen handelen. Er wordt door de sporter ervaren zelfstandig genoeg te zijn om onafhankelijk keuzes te kunnen maken. Discrepancie in de relatie tussen topsportleefstijl coach en sporter ontstaat doordat sporters ervaren dat topsportleefstijl coaches ze blijven wijzen op mogelijke problemen. De sporter ervaart voor zichzelf het gevoel dat het goed gaat, de topsportleefstijl coach lijkt mogelijke consequenties in beeld te willen brengen bij de sporter. Sporters lijken behoefte te hebben aan zelfstandigheid en verantwoordelijkheid over hun eigen coach traject maar ervaren iets anders. Hierin ontstaat bij de sporter erg veel weerstand doordat de behoefte niet aansluit bij de invulling van de coaching.

“Zeker in het begin is het prima, dan is alles nieuw [...] naar verloop van tijd zie je dat alles goed gaat maar er werd gewoon altijd naar problemen gezocht [...] ik ging naar de gesprekken zonder problemen en ik ging met 3 problemen de deur uit.”

Opvallend is dat er ondanks de weerstand bij sporters de overtuiging heerst dat de topsportleefstijl coaching zinvol is. Sporters zien het als zinvol dat er buiten de sport iemand is waar mee gesproken kan worden. Het is hierin voor hen belangrijk dat er gefaciliteerd wordt in de behoefte die de sporter heeft.

Motivatie

In coachtrajecten waarin autonoom handelen door de topsportleefstijl coach werd gefaciliteerd komt naar voren dat dit een positief effect had op de motivatie van de sporter. Een factor die voor de sporter autonomie ondersteunend werkt is de frequentie van de gesprekken. Een aangepaste frequentie wordt ervaren als het zien van de sporter als individu met zijn behoefte. In veel gevallen betekent een aanpassing dat de frequentie omlaag gaat. Sporters hebben meer tijd tussen de gesprekken en hebben de keuze om die tijd te gebruiken om aan de slag te gaan met topsportleefstijl gerichte competenties. Hierdoor wordt ook een beroep gedaan op de verantwoordelijkheid van de sporter die zelf meer invulling geeft aan zijn coachtraject. Dit wordt als positief ervaren, het gevoel van moeten zoeken naar onderwerpen wanneer een gesprek iedere week is verminderd. Sporters ervaren dat de coaching beter aansluit bij hun als individu en zij gericht kunnen werken aan ontwikkelpunten.

5. – Conclusie

Dit onderzoek heeft zich beziggehouden met het beantwoorden van de volgende onderzoeksvraag: Wat zorgt voor een goede relatie tussen sporter en topsportleefstijl coach, gezien vanuit de sporter? Vanuit de literatuur zijn een aantal kenmerken naar voren gekomen die belangrijk zijn bij een succesvolle coachrelatie. Deze kenmerken zijn empathie, onvoorwaardelijke positieve waardering, vertrouwen, congruentie en autonomie. Door interviews te houden met sporters die gecoacht worden of gecoacht zijn door het CTO-Zuid is gekeken of en hoe deze kenmerken een rol spelen in de relatie tussen sporter en topsportleefstijl coach.

Uit het onderzoek komt naar voren dat sporters bij de start van een coachtraject weinig tot geen ervaring hebben met de methode coachen. Het voeren van gesprekken met een onbekende zorgt voor onwennigheid en terughoudendheid. Hierin speelt mee dat de gesprekken verplicht zijn en niet vanuit een vraag van de sporter komen. De sporters hebben moeite met het plaatsen van de topsportleefstijl coaching in hun ontwikkeling als topsporter. Er is geen goed beeld van wat de topsportleefstijl coaching hen kan opleveren. Bij het ontwikkelen van dat beeld gaat er een periode vooraf die gekenmerkt wordt door een sporter die zoekende is. Er ontstaat weerstand doordat een onbekend persoon ze wijst op mogelijke verbeter punten terwijl de sporter zich nog niet vertrouwd genoeg voelt om hiermee aan de slag te gaan.

Het belangrijkste kenmerk van een succesvolle relatie tussen sporter en topsportleefstijl coach is vertrouwen. Vertrouwen dat er in de meeste gevallen in onvoldoende mate is. In de beginfase van coachtrajecten wordt er weinig ruimte en tijd gemaakt voor het opbouwen van een vertrouwensband. Uit de interviews komt naar voren dat topsportleefstijl coaches direct starten met coachen terwijl sporters behoeften hebben aan het opbouwen van een vertrouwensband. Een topsportleefstijl coach die wil coachen terwijl een sporter er nog niet aan toe is zorgt voor een verschuiving van het initiatief in de coaching. In een ideale situatie levert de sporter input en faciliteert de topsportleefstijl coach. Nu komt naar voren dat in veel gevallen de topsportleefstijl coach blijft zoeken naar input wat zorgt voor irritatie bij de sporter. Wanneer dit gedurende een langere periode aanhoudt zorgt dit voor een oppervlakkige relatie met weinig diepgang. Bij de overige getoetste kenmerken van een succesvolle relatie tussen sporter en topsportleefstijl coach komt naar voren dat het ingrediënten zijn voor de vertrouwensband. Het beïnvloeden van de kenmerken op zichzelf blijkt lastig. Het is sterk afhankelijk van het individu hoe elk kenmerk zich uit. De kenmerken ontwikkelen zich moeizaam door het gebrek aan vertrouwen vanaf het begin van het coachtraject. Wanneer er vanaf het begin al weinig vertrouwen gevoeld wordt kwakelt de coaching voort. Doelen sluiten onvoldoende aan bij het individu hierbij ervaren sporters weinig tot geen alternatief. Hierdoor mist de coaching zijn doel en geven sporters aan dat het niet van toegevoegde waarde is voor hun ontwikkeling als topsporter.

De onderzoeksvraag die aan het begin van het onderzoek is gesteld: “ ***Wat zorgt voor een succesvolle relatie tussen sporter en topsportleefstijlcoach, vanuit de beleving van de sporter?***” kan als volgt samengevat beantwoord worden:

- Duidelijkheid over wat coaching inhoudt en hoe dit in de setting van topsport bijdraagt aan de ontwikkeling van een sporter.
- Ruimte en tijd om een vertrouwensband te ontwikkelen.
- Een vertrouwensband die bestaat uit het op de behoefte van een individu afstemmen van empathie, onvoorwaardelijke positieve waardering, congruentie en autonomie.

5.1 – Discussie

Er kunnen bij dit onderzoek enkele opmerkingen worden geplaatst. Het gebruiken van een zo open mogelijke manier van interviewen heeft ervoor gezorgd dat sporters zelf kenmerken van een succesvolle coachrelatie konden noemen. Door weinig sturing van de onderzoeker zijn begrippen genoemd door de sporter betrouwbaarder dan wanneer er in de interviews gericht naar bepaalde factoren gevraagd zou zijn.

Geïnterviewde sporters zijn allemaal bewoners of oud bewoners van CTO-Zuid campus in Eindhoven. Over Nederland verspreid liggen nog 4 CTO's, om beter in beeld te krijgen wat zorgt voor een succesvolle relatie tussen sporter en topsportleefstijlcoach hadden ook sporters van andere CTO's opgenomen kunnen worden. Hierdoor zouden verschillende werkwijzen en omgevingen met elkaar vergeleken kunnen worden. Praktische redenen heeft de onderzoeker ervoor doen kiezen om zich te beperken tot het werven van respondenten verbonden aan het CTO-Zuid.

Er is in dit onderzoek specifiek gekeken naar wat zorgt voor een succesvolle coach relatie. Bij de werving van respondenten is geen rekening gehouden met de groep waartoe een respondent behoort. In een mogelijk vervolgonderzoek zou ook gekeken kunnen worden wat de invloed van leeftijd, geslacht en team of individuele sport is op een succesvolle coachrelatie.

Vanwege een verleden als stagiaire bij de opdrachtgever kan de rol van de onderzoeker mogelijk van invloed zijn geweest bij de interpretatie van data. Er is geprobeerd dit effect zo minimaal mogelijk te houden door sporters waar de onderzoeker bekend mee is niet te laten deelnemen in het onderzoek. Ook is de hulp van een onafhankelijke mede onderzoeker gebruikt bij het coderen van de transcripten. Op deze manier is het effect van mogelijke bekende begrippen en motieven die de hoofdonderzoeker kent te verkleinen.

Tijdens een van de interviews was er een kleine onderbreking doordat er een misverstand ontstond over de gereserveerde ruimte. Doordat het interview onderbroken werd ging dit mogelijk ten koste van de ervaren veiligheid die de sporter ervaarde tijdens de rest van het interview. Om dit te beperken is de mogelijkheid geboden te stoppen of het interview op een ander moment verder te zetten. De sporter gaf aan dat dit niet nodig was en het interview is uiteindelijk na de onderbreking gewoon afgemaakt.

5.2 - Aanbeveling

Uit de resultaten wordt duidelijk dat sporters vanaf de start van de coaching zoekende zijn in wat coaching precies inhoudt en hoe het bijdraagt aan de ontwikkeling van hen als topsporter. Er wordt aanbevolen om voorafgaand aan coachtrajecten te starten met een centrale voorlichting aan alle sporters van de CTO-Zuid sportcampus omtrent de inhoudt van coaching. In de voorlichting zal aandacht moeten zijn voor wat coaching is, hoe dit vorm krijgt en wat de 'spelregels' zijn. Voor sporters lijkt het daarnaast belangrijk om een beeld te hebben van de plek die topsportleefstijl coaching inneemt bij hun ontwikkeling. Er dient dus een beeld geschetst te worden van hoe topsportleefstijl coaching de ontwikkeling stimuleert. Uit onderzoek van Martindale et al. (2007) komt naar voren dat het inzetten van rolmodellen erg effectief blijkt bij de ontwikkeling van topsporters. Hier zou gebruik van gemaakt kunnen worden tijdens de voorlichting. Een (oud) topsporter kan ervaringen delen en vertellen hoe hij of zij topsportleefstijl coaching heeft gebruikt om een succesvolle duale carrière te ontwikkelen. Omdat naar voren komt dat vertrouwen een essentiële plaats inneemt binnen de relatie sporter topsportleefstijl coach zal in de opstartfase van trajecten ingespeeld moeten worden op het ontwikkelen hiervan. Hier zou de eerdergenoemde voorlichting ook een rol in kunnen spelen. Deze zou zo ingericht moeten worden dat er ook ruimte is voor interactie tussen topsportleefstijl coaches en sporters. Dit zou kunnen door oefeningen maar ook door de voorlichting te houden in een informele setting waarin ruimte is om elkaar te leren kennen. Daarnaast kan het effectief zijn om in de beginfase van coachtrajecten meer nadruk te leggen op het ontwikkelen van een vertrouwensband en hier meer ruimte en tijd voor te nemen.

Literatuurlijst:

- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of sport and exercise*, 8(5), 654-670.
- Barner, R. (2006). The targeted assessment coaching interview: adapting the assessment process to different coaching requirements. *Career Development International*, 11(2), 96-107.
- Brederode, C. (2006). Websites nobco en Stichting Coach! over professionalisering van coaches. *Supervisie en coaching*, 23(1), 28-31.
- Bluckert, P. (2005). The similarities and differences between coaching and therapy. *Industrial and Commercial Training*, 37(2), 91-96.
- Bluckert, P. (2005). Critical factors in executive coaching—the coaching relationship. *Industrial and Commercial Training*, 37(7), 336-340.
- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: eight related but distinct phenomena.
- Barrett-Lennard, G. T. (1962). Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological monographs: General and applied*, 76(43), 1.
- Barrett-Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of counseling psychology*, 28(2), 91.
- Bohart, A. C., Elliott, R., Greenberg, L. S., & Watson, J. C. (2002). Empathy.
- Champathes, M. R. (2006). Coaching for performance improvement: the “COACH” model. *Development and Learning in Organizations: An International Journal*, 20(2), 17-18.
- Cox, E., & Bachkirova, T. (2007). Coaching with emotion: How coaches deal with difficult emotional situations. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 178-189.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399.
- Everaert, C. P. J. (2008). Coaching, een uitdaging voor bedrijfsartsen. *TBV—Tijdschrift voor Bedrijfs-en Verzekeringsgeneeskunde*, 16(4), 142-142.
- Farber, B. A., & Lane, J. S. (2001). Positive regard. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(4), 390.

- Feller, C. P., & Cottone, R. R. (2003). The importance of empathy in the therapeutic alliance. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42(1), 53-61
- Grant, A. M., & Cavanagh, M. J. (2007). Evidence-based coaching: Flourishing or languishing?. *Australian Psychologist*, 42(4), 239-254.
- GURMAN, A. S. (1977). The patient's perception of the therapeutic relationship. In A. S. Gurman & A. M. Razin (Eds.), *Effective psychotherapy: A handbook of research* (pp. 503–543). New York: Pergamon Press.
- Gyllensten, K., & Palmer, S. (2007). The coaching relationship: An interpretative phenomenological analysis. *International Coaching Psychology Review*, 2(2), 168-177.
- Hart, V., Blattner, J., & Leipsic, S. (2001). Coaching versus therapy: A perspective. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(4), 229.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: A successful sailing milieu. *Psychology of sport and exercise*, 11(3), 212-222.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of psychosomatic research*, 11(2), 213-218.
- Ives, Y. (2008). What is 'coaching'? An exploration of conflicting paradigms. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*, 6(2).
- Jolles, J. (2007). Neurocognitive ontwikkeling en adolescentie: enkele implicaties voor het onderwijs.
- Jordan, M., & Livingstone, J. B. (2013). Coaching vs psychotherapy in health and wellness: Overlap, dissimilarities, and the potential for collaboration. *Global advances in health and medicine*, 2(4), 20-27.
- Kampa, S., & White, R. P. (2002). The effectiveness of executive coaching: What we know and what we still need to know.
- Kampa-Kokesch, S., & Anderson, M. Z. (2001). Executive coaching: A comprehensive review of the literature. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(4), 205.
- Kensit, D. A. (2000). Rogerian theory: A critique of the effectiveness of pure client-centred therapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(4), 345-351.
- Kilburg, R. R. (1997). Coaching and executive character: Core problems and basic approaches. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 49(4), 281.

- Kilburg, R. R. (2001). Facilitating intervention adherence in executive coaching: A model and methods. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(4), 251.
- Kirschenbaum, H., & Jourdan, A. (2005). The current status of Carl Rogers and the person-centered approach. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42(1), 37.
- Lowman, R. L. (2005). Executive Coaching: The Road to Dodoville Needs Paving With More Than Good Assumptions.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Martindale, R. J., Collins, D., & Abraham, A. (2007). Effective talent development: The elite coach perspective in UK sport. *Journal of applied sport psychology*, 19(2), 187-206.
- Nelis, H. & Sark, Y. van (2009). *Puberbrein binnenstebuiten*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos.
- ORLINSKY, D. E., & HOWARD, K. I. (1986). Process and outcome in psychotherapy. In S. L. Garfield & A. E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (3rd ed., pp. 311–381). New York: Wiley.
- Palmer, S. & O’Brion, A. (2010). Exploring key aspects in the formation of coaching relationships: Initial indicators from the perspective of the coachee and the coach.
- Pelletier, L. G., Séguin-Lévesque, C., & Legault, L. (2002). Pressure from above and pressure from below as determinants of teachers' motivation and teaching behaviors. *Journal of educational psychology*, 94(1), 186.
- Pelletier, L. G., & Vallerand, R. J. (1996). Supervisors' beliefs and subordinates' intrinsic motivation: A behavioral confirmation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 331.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and emotion*, 28(3), 297-313.
- Rietveld, L., & van Rooijen–Mutsaers, K. (2011). Wat werkt bij supervisie, intervisie en coaching.
- Rocchi, M. A., Pelletier, L. G., & Couture, A. L. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 852-859
- Rogers, C. (1961), *On Becoming a Person*, Houghton Mifflin, Boston, MA
- Rogers, C. R. (1992). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(6), 827.

- Schmidt, T. (2003). Geciteerd in Dembkowski, S. & Eldridge, F. (2004). The nine critical success factors in individual coaching. *The International Journal of Mentoring and Coaching*, 2(2).
- Spitse, A., Schipper N., van Gelder, I. & Wiggers, P. (2015). *Gold in Education and Elite Sport: Competenties van duale carrière atleten en hun begeleiders*. Arnhem: NOC*NSF.
- TRUAX, C. B., & MITCHELL, K. M. (1971). Research on certain therapist interpersonal skills in relation to process and outcome. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 299–344). New York: Wiley.
- Vallance, K. (2005). Exploring counsellor perceptions of the impact of counselling supervision on clients. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(2), 107-110.
- Wasylyshyn, K. M. (2003). Executive coaching: An outcome study. *Consulting psychology journal: practice and research*, 55(2), 94.
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). *A developmental and holistic perspective on athletic career development*. In P. Sotiradou & V. De Bosscher (Eds.), *Managing high performance sport* (pp. 159-182). New York, NY: Routledge.
- Wilkins, P. (2000). Unconditional positive regard reconsidered. *British Journal of Guidance and Counselling*, 28(1), 23-36.
- Worth, P., Proctor, C., & Wycombe, U. K. (2017). Congruence/Incongruence (Rogers).

Bijlage 1: Taxonomie

Thema	Factor	Axiale codering
Vertrouwen	- Interpersoonlijk Vertrouwen	- Verwachtingen - Afspraken - Integriteit - Duidelijkheid
	- Vertrouwen in werkwijzen	- Doel van de coaching - Rol topsportleefstijl coach - Rol sporter
Empathie	- Inlevingsvermogen	- Betrokkenheid - Gevoelens - Emoties - Interesse tonen
	- Luisteren	- Verplichting - Samenwerking - Doelen stellen - Behoeftes individu
Onvoorwaardelijke positieve waardering	- Acceptatie	- Veilige setting - Openheid - Uitlaatklep
Congruentie	- Verbale en non verbale communicatie	- Taalgebruik - Sfeer gesprekken - Lichaamshouding - Professionaliteit topsportleefstijl coach
	- Transparantie	- Persoonlijke band - Openheid - Ondersteuning
Autonomie	- Zelfstandigheid	- Onafhankelijkheid - Invulling van de coaching - Initiatief sporter

	- Motivatie	- Gespreksfrequentie - Verantwoordelijkheid
Overige factoren	- De coach methode	- Informatieverstrekking - Start wonen op de campus - Ontwikkeling als sporter - Mutaties

Bijlage 2: werving sporters

De volgende mail is via het CTO-Zuid verstuurt aan oud bewoners van de CTO sportcampus, mail is opgesteld door onderzoeker met daarin de vraag deel te willen nemen aan het onderzoek.

Betreft:

Deelname onderzoek Topsportleefstijlcoaching

Beste sporter,

Het afgelopen jaar heb ik stagegelopen bij het CTO op de sportcampus in het kader van mijn studie Toegepaste Psychologie. Dit jaar wil mijn studie afronden in de vorm van een afstudeeronderzoek. Daarvoor wil ik een onderzoek doen naar de topsportleefstijlcoaching binnen het CTO. Als sporter heb jij deze gehad tijdens je periode op de campus. Ik wil onderzoeken of de coaching aansluit op de behoefte van de topsporter en zo mogelijk vanuit jullie ervaring met verbetervoorstellen te komen.

Voor mijn onderzoek zijn de ervaringen van sporters erg belangrijk. Ik zou het zeer op prijs stellen als jij jouw ervaringen met mij wilt delen.

Hoe?

In de vorm van een persoonlijk interview, van maximaal een uur, wil ik de ervaringen die jij als oud campus bewoner met topsportleefstijlcoaching hebt bespreken. De verzamelde gegevens zijn vertrouwelijk en zullen geanonimiseerd worden.

Waar en wanneer?

In de periode december/januari, waarbij de locatie en exacte datum zo worden afgestemd op jou als sporter dat deze je sport of studie niet zullen belemmeren.

Wil je me graag helpen met mijn onderzoek of heb je nog vragen, laat dan iets weten via:

Telefoon: 06-36191757

Mail: Aart_25@live.nl

Alvast bedankt!

Aart Verberne

Stagiaire CTO-Zuid

Student Toegepaste Psychologie

Bijlage 2: Toestemming sporter

Contactpersoon instelling en functie: Joost Pluijms, CTO-Zuid, topsportleefstijl coach

Naam sporter:

O Ik ben 18 jaar of ouder en tekenbevoegd

O Ik ben jonger dan 18 jaar en/of niet tekenbevoegd

Naam wettelijk vertegenwoordiger:

.....

En

Student van Fontys Toegepaste Psychologie Eindhoven

Naam: Aart Verberne

Komen overeen dat:

- Student van de Fontys mag informatie verkregen uit gehouden interview enkel gebruiken mbt afstudeeropdracht
- De student een interview af mag nemen met de sporter.
- Alle verkregen informatie anoniem zal worden verwerkt.
- De informatie wordt gebruikt met toestemming van de sporter/ diens wettelijk vertegenwoordiger.
- Student de informatie niet openbaar zal maken en uitsluitend zal gebruiken voor interne studiedoeleinden.
- De informatie alleen wordt ingezien door de beoordelende docent.
- De Fontys geen kopie zal maken van de verkregen informatie.
- De instelling toestemming verleent voor het gebruiken van de informatie.
- De sporter ten alle tijden inzicht in het onderzoek heeft
- De sporter ten alle tijden mag aangeven niet meer wenst deel te nemen aan het onderzoek
- De sporter ten alle tijden mag aangeven dat bepaalde informatie uit het interview niet gebruikt mag worden

Plaats en datum.....

Handtekening sporter/
wettelijk vertegenwoordiger

.....

Handtekening
student Fontys

.....

Handtekening
contactpersoon instelling

.....

Bijlage 2: toestemming ouders/verzorgers

Geachte ouder/verzorger

Mijn naam is Aart Verberne en op dit moment loop ik in het kader van mijn afstudeeropdracht stage op de CTO-sportcampus in Eindhoven. Voor mijn afstudeeropdracht ben ik op dit moment bezig met een onderzoek met betrekking tot de Topsportleefstijl coaching die alle sporters ontvangen op de CTO-sportcampus. Om de ervaringen die de sporters hiermee hebben in kaart te brengen wil ik hiervoor een aantal sporters interviewen. Vanwege het feit dat uw zoon/dochter op dit moment nog geen 18 is dien ik hiervoor ook de toestemming te hebben van ouder(s)/verzorgers.

Deelname aan het onderzoek houdt het volgende in

- Uw zoon/dochter zal eenmalig geïnterviewd worden waarbij verzamelde data anoniem en vertrouwelijk verwerkt zal worden. Data zal na het afronden van het onderzoek verwijderd worden.
- Deelnemers zijn te allen tijde bevoegd tot inzicht in het onderzoek.
- Verzamelde data zal uitsluitend gebruikt worden voor mijn afstudeeropdracht.
- Deelname is ten alle tijden vrijwillig.
- De informatie wordt gebruikt met toestemming van de cliënt/ diens wettelijk vertegenwoordiger.

Via deze weg hoop ik toestemming te krijgen om uw zoon/dochter te mogen laten deelnemen aan het onderzoek. Voor verdere vragen kunt u altijd contact opnemen met mij of mijn begeleider vanuit het CTO-Zuid, Joost Pluijms (06-*****).

Met vriendelijke groet,

Aart Verberne
Stagiaire CTO-Zuid
06-36191757
aart.verberne@student.fontys.nl

Hierbij verleen ik wel/geen toestemming voor deelname aan het onderzoek

Naam.....

Plaats en datum.....

Handtekening Ouder/Verzorger

.....

Bijlage 2: Toestemming sportcoach

Via CTO-Zuid is de volgende mail verstuurd naar sportcoaches om op die manier toestemming te verkrijgen voor deelname van sporters.

Beste sportcoach,

Mijn naam is Aart Verberne en het afgelopen jaar heb ik stagegelopen bij het CTO op de sportcampus in het kader van mijn studie Toegepaste Psychologie. Ook dit jaar loop ik rond op de campus, nu om mijn studie af te ronden in de vorm van een afstudeeronderzoek. Mijn onderzoek richt zich op de topsportleefstijl coaching die de sporters daar nu krijgen of in het verleden hebben gehad. Om de ervaringen van sporters in kaart te brengen wil ik deze graag interviewen om uiteindelijk met hulp van hun input de topsportleefstijl coaching te gaan verbeteren.

Via deze weg wil ik graag toestemming vragen om sporters uit uw team te benaderen voor deelname aan het onderzoek. De interviews zullen in overeenstemming met de sporter afgestemd worden op zowel training als school rooster om hierin geen belemmering te creëren.

Graag hoor ik of sporters mag benaderen voor deelname, dit kan direct aan mij of via Joost Pluijms (topsportleefstijl coach CTO).

Met vriendelijke groet,

Aart Verberne
Stagiaire CTO-Zuid
Tel: 06-36191757
Mail: Aart_25@live.nl

Bijlage 3: Ethische verantwoording

Gedurende het gehele onderzoek is er rekening gehouden met anonimiteit en belangen van betrokken partijen. Betrokkenen zijn voorafgaand en tijdens het onderzoek geïnformeerd over de inhoud van het onderzoek en de rol die zij daarin hadden. In de communicatie met de opdrachtgever is getracht relevante informatie en manier van werken duidelijk en op een open manier te communiceren.

Bij de werving van deelnemers is rekening gehouden met privacywetgeving omtrent delen van gegevens. Dit betekent dat voor oud campusbewoners het eerste contact is gelegd via de opdrachtgever. Een door de onderzoeker opgestelde mail is verzonden aan potentiële deelnemers waarin zij gevraagd werden om deel te willen nemen aan het onderzoek. Ze konden op vrijwillige en vrijblijvende basis contact opnemen met de onderzoeker om aan te geven deel te willen nemen aan het onderzoek.

Voor de geïnterviewde geldt dat zij voorafgaand aan het interview, net voor de start en na afloop van het interview zijn geïnformeerd over het doel, manier van werken en anonimiteit. Geïnterviewde hebben op vrijwillige basis deelgenomen waarbij deelnemers ten alle tijden konden aangeven niet meer te willen deelnemen of voor bepaalde uitspraken geen toestemming te geven voor het gebruik ervan. Alle geïnterviewde hebben via toestemmingsverklaring blij gegeven dat ze op de hoogte zijn van doel, manier van werken en anonimiteit van het onderzoek. Voor minderjarigen geldt dat hiervoor ook de ouders/verzorgers om toestemming is gevraagd voor deelname van hun zoon of dochter aan het interview. Daarnaast is voor alle sporters toestemming gegeven vanuit hun sportcoach voor deelname.

Voor alle interviews geldt dat deze anoniem zijn getranscribeerd en op geen enkele manier zijn te herleiden naar een sporter. Bij afronding van het onderzoek zijn resultaten anoniem verwerkt en zullen in de vorm van een onderzoek rapportage overhandigd worden aan de opdrachtgever. Opnames van de interviews zijn enkel bestemd voor bewijslevering aan studie instelling.

Bijlage 4: gebruikte materialen

Gebruikte materialen

Tijdens de interviews zijn de volgende materialen gebruikt

- Opname apparatuur – 2 USB met opname mogelijkheid
- Pen en papier
- Topiclijst
- Spreekkamer CTO-sportcampus

Topiclijst

Topic		Toelichting
Empathie	- Ervaren emoties van de sporter - Wisselwerking coach – coachee - Inleven van coach in situatie sporter	In hoeverre wordt er ingespeeld op de ervaren emoties van de sporter en sluit de manier van inlevingsvermogen van de coach aan bij de behoefte van de sporter. Is het bijvoorbeeld van belang veel interesse te tonen in de sport van de coachee of wordt een bepaalde mate van afstand meer gewaardeerd. Voorbeeldvraag: Is het van belang dat een TSL coach interesse toont in jou als sporter?
Vertrouwen	- Interpersoonlijk vertrouwen - Vertrouwen in werkwijze	Heeft betrekking op de factoren die voor een sporter belangrijk zijn om vertrouwen te ervaren binnen het coach traject. Welke afspraken worden er gemaakt omtrent vertrouwelijkheid? Is er openheid tussen coach en coachee en levert dit een bijdrage aan het behalen van gestelde doelen? Voorbeeldvraag: Hoe wint iemand je vertrouwen?
Onvoorwaardelijke positieve waardering	- Acceptatie van positieve ervaringen coachee - Acceptatie van negatieve ervaringen coachee - Acceptatie	Gaat om de mate waarin een coachee zich gewaardeerd voelt in de keuzes die hij of zij maakt. Zorgt dit voor een veilige omgeving voor de coachee? Zijn er factoren die dit beïnvloeden? Voorbeeldvraag: Op welke manier vindt je het prettig ondersteund te

		worden in emotionele momenten?
Congruentie	- Verbale communicatie - Non-verbale communicatie - Transparantie - Persoonlijke inbreng	Heeft betrekking tot de ervaren 'echtheid' van de coach. Wordt er gedaan wat er gezegd wordt en wordt dit ook uitgestraald. Wat is de invloed met betrekking tot het ontwikkelen van veiligheid in een coachtraject. Voorbeeldvraag: Wat draagt een persoonlijke klik bij aan de persoonlijke inbreng van jou als sporter?
Autonomie	- Zelfstandigheid coachee - Motivatie	In hoeverre wordt autonomie ondersteund of wordt een coach traject heel erg ingedeeld door coach? Hoe verhoudt dit zich tot de motivatie van sporters om deel te nemen aan de coaching en wat zijn factoren die autonomie ondersteunen of juist tegenwerken? Voorbeeldvraag: Wat zorgt ervoor dat je ervaart zelf de controle te hebben over je coach traject?

Bijlage 5: Voorbeeld transcripten met codering

S30	Nee dat is heel oppervlakkig gebleven, het was eigenlijk nooit. Als ik dan een gesprek had dan had ze me altijd wel weer iets aangepraat. Ga hier eens over nadenken en dit gaat niet goed en je rug gaat niet goed, je leven gaat niet goed. Je zat daar sowieso een halfuur het was echt een uitzondering als je daar binnen 15 min weg was. Het is nooit echt lekker kletsen geweest ofzo.	- SFeer gesprekken - Initiatief gesprekken - SFeer gesprekken - Behaefte
O31	Was dat denk je wel bevorderlijk geweest als dit wel kon?	
S31	Ja dat denk ik wel want als ik het idee had van oh ik ga nu gewoon effe lekker praten en de keer daarop had ik iets van goh ik heb nu een serieus probleem dan zou het voor mij ook makkelijker zijn om dat gewoon te vertellen. Want ja diegene die kan dan ook lekker met me praten dus dan zou ik het wel zeggen. Maar nu was het gewoon van ja ze gaat me toch weer problemen aanpraten dus waarom zou ik dit delen want het wordt weer een heel groot probleem, er wordt weer een heel groot probleem van gemaakt. Maar als je gewoon iemand had die ook gewoon lekker kon kletsen en na een 15 min gewoon zegt van oke het is prima zo we plannen een nieuwe afspraak in. Dan is het ook gewoon klaar weetje. Dusja er was altijd wel weer een probleem dat ik dacht van ja ik ga hier de volgende keer niet eens meer mijn problemen delen want ja dat doe ik wel gewoon bij iemand anders die me daar bij gaat helpen. Het was gewoon totaal zinloos dit. Ik had het ook graag anders gezien. Bedoel als het er is dan zou het fijn zijn als het nuttig is, maar dat is het gewoon niet geweest.	- Doel gesprekken - Zoeken van problemen - Rol TSL coach - SFeer gesprekken
O33	Zijn er dingen waarvan jij zegt probeer het eens zo of zo?	
S33	Ja dat je dus iemand de mogelijkheid geeft om zijn of haar dingen op tafel te leggen. Maar ook dat je daar naar luistert. Dat is het vooral, je moet luisteren. Luisteren naar de persoon en wat die te vertellen heeft. En niet luisteren en vervolgens zeggen van oh hoe gaat het op school. Maar gewoon luisteren en zeggen van oke als jij er zo instaat kunnen we misschien hieraan werken en als ik dan zeg nee het gaat wel prima dat het daar dan ook bij gelaten kan worden. Dan moet je daar ook niet verder op ingaan en niet 3x vragen of het serieus wel goed gaat. Gewoon luisteren naar de persoon en niet vervolgens daar problemen bij gaan verzinnen zeg maar. Dus ja....	- Luisteren - Luisteren - Initiatief spreker
O34	Heb je ooit het gevoel gehad dat je ergens terecht kon om je onvrede te uiten?	
S34	Nee, want ik kon het niemand melden want ze speelde samen onder 1 hoedje. Ik kon niet naar iemand anders toe en daar is het naar 4 jaar misgegaan. Ik heb het allemaal opgekropt. Thuis deel ik alles, ik vertel mijn moeder alles en daar bel ik ook vaak mee die kan me prima helpen maar het	- Alternatief - Evaluatie - Rol TSL coach

	sporter input leveren dat is het allerbelangrijkste. En het is zoals het is, niet naar dingen gaan zoeken. En merk je aan een sporter dat het niet gaat of die vindt het niet fijn dat je daar dan open over kan communiceren en niet ja ik had nu sterk dat het volgens de manier van de coach moet en dat ik daar weinig op had in te brengen. Want het moet volgens haar manier en dat je daarover kan praten, gelijkwaardig zeg maar. Nu ervaarde ik dat zij boven me stond. En in het begin die gesprekken sturen is prima maar je moet op een gegeven moment ook wel gewoon het initiatief wel bij de sporter laten anders hebben de gesprekken ook geen nut.	- input sporter - inbreng sporter - Gelijkwaardigheid - Deel van de gesprekken
O27	Wat zou het je opleveren dat iemand je de vrijheid geeft?	
S27	Nou, dat zou sowieso meer opleveren dan dat het nu heeft opgeleverd want als ik kan aangeven dan ja hier zit ik mee dan kan ik ook doelgericht daar aan werken en als ik dat doel dan ook bereikt heb dan ben ik ook weer een stap dichterbij dat doel. En nu heb ik gewoon het idee dat ik nergens mijn doel ding af heb kunnen maken of uhh terwijl als je doelgericht dat kunt doen dan heb je ook daadwerkelijk bereikt en heb je als sporter ook echt een stap gezet zeg maar.	- Doel gesprekken - Doelgerichtheid - Doelen bereiken
O28	Wat heb je gemist van je tsf?	
S28	Nou uhh dat ik geen inbreng had het was elke keer nou hoe gaat het en dan was het weer hetzelfde riedeltje. En het was gewoon meer we gaan weer even alles langs. Ik kon ook nooit zeggen van dat het gewoon goed ging, nee er was altijd iets weet je wel volgens haar. Naja periode ik had last van mn rug ik kwam weer bij haar op gesprek, nou hoe gaat het? Ja last van mn rug. Maja ik zei dus toen ook in dat gesprek van ja buiten mijn rug om gaat alles gewoon goed. En zegt zij nee het gaat helemaal niet goed, je hebt pijn aan je rug en dat beheerst op dit moment je leven. Ja maar als je mij dat dan gaat inpraten dan is zij degene die negatieve dingen gaat inpraten terwijl ze me positieve dingen moet mee geven maar zij gaat tegen mij zeggen dat het niet goed ging. Terwijl ik zei van ja buiten mijn rug gaat gewoon alles goed. En dan gaat iemand tege me eggen van ja het gaat niet goed, ja wat wil je horen dan?! Dat het niet goed gaat? Dus je moet dan ook wel begrijpen dat als iemand zegt ja het gaat goed dat je dat moet begrijpen en je niet aan de gang moet blijven. Dus dat is wel uhhh.	- Inbreng sporter - Verplichting - Luisteren - Positieve emoties - Samenwerking - Doel
O29	Waren er ook dingen die je prettig vond?	
S29	Nou ja dat ik daar wel gewoon naar toe kon af en toe om eventjes te praten met iemand. Gewoon even lekker ja gewoon kletsen, niet inhoudelijk de diepte ingaan maar gewoon de dagelijkse dingen enzo.	- uitbreng hulp - sport gesprekken.
O30	En dit prettige is niet uitgebouwd?	

S24	Nee, ik kreeg dan opdrachten mee en dan had ik de week erop gesprek en dan dacht ik de avond ervoor van oh shit effe die opdracht nog maken voor de hele week. En dan denk ik ja ht heeft gewoon helemaal geen nut gehad en ik heb ook gewoon aangegeven van "ja die opdrachten die werken helemaal niet voor mij". Maja hoort erbij en gewoon doen, maja als ik maandagavond dan nog alles snel ga zitten opschrijven dan heeft het gewoon geen nut. Ik denk dan dat het fijn is om buiten de sport met iemand te kunnen praten, als het vertrouwelijk kan en je vertrouwen in de persoon hebt. Maar ik denk toch wel dat je gaande weg leert om te plannen ja ik bedoel anders ja na 1x weet je het he, als je 1x op je bek gaat ja dan weet je het. Dus ja ik denk dat het voor sommige mensen best nuttig is. Gewoon naar de persoon kijken.
O25	Mijn onderzoeksvraag is wat zijn succesvolle kenmerken van de relatie tussen jou als sporter en je tsl, hoe zou jij deze beantwoorden?
S25	Open en eerlijk zijn dan heb je er het meeste aan. Dat ik open en eerlijk kan zijn naar de coach en andersom. Kritiek daar ga ik ook niet voor uit de weg maar dan moeten ze dat gewoon eerlijk zeggen en er niet omheen gaan draaien. Dus je moet gewoon duidelijk, open, eerlijk en vertrouwen dat is ook wel gewoon heel belangrijk. En gewoon ook duidelijk hebben van dit is het concept, dit is de bedoeling, dit delen we met de sportcoach dit is wat we willen en dit delen we niet. En ook gewoon dat als je iets niet gedeeld wil hebben dat ook niet doen, maar dat dan dus ook echt niet doen. En dat is wel gewoon heel belangrijk. Duidelijke afspraken en je daar ook aan houden zowel de sporter als coach.
O26	Hoe had de coaching er in een ideale situatie voor jou uitgezien?
S26	Nou dat ik gewoon zelf de input lever en zelf zeg waar ik last van heb. Maar dat dat vervolgens ook gewoon wordt aanvaard. Zo van oke dit en dit is er dus en daar gaan we wat mee doen maar niet dat je er daarna nog 2 problemen bij hebt. Dus dat je zelf gewoon als sporter je input levert en zelf kunt aangeven van goh 1x per week is veel laten we een keer proberen er wat meer tijd tussen te laten. En als dat dan niet goed gaat kijk je daarna weer hoe dat anders kan maar dat je in ieder geval ook zegmaar de keuzes bij de sporter laat. Ik vind wel dat het in het programma moet blijven en dat je zegmaar met 1x in de week begint, en dat het daarna niet meteen als sporter kunt zeggen van ja ik zie wel wanneer ik kom maar het moet dan wel structureel terugkomen. Maar niet onnodig gesprekken gaan voeren om het gesprekken voeren zeg maar. Dus heel erg als

Invaling coaching

Vertrouwen

plannen
op je schip gaan.

openheid
eerlijk
kritisch

de cant met de

afspraken

afspraken

input leveren

Doel gericht

input

initiatief.

- zelfstandig
- wemen

Spannend
op haar
of laten
komen

korte uitleg
snel
keuzes
moeten

- geen
juistelijke
uitleg.

- al bekend
- geen zin
- onnodig

- geen klik.

S6	Dat was het ook, ik was al best wel zelfstandig. Mijn broer en ik waren ook bst wel snel al alleen thuis enzo. Maar op het begin was het dan toch wel zo van ja allemaal nieuwe mensen en de campus zelf was nieuw. Dat heeft denk ik ¼ jaar geduurd toen was het eigenlijk allemaal normaal. Nu ben ik 3 jaar verder en lijkt het me heel raar als ik weer terug zou moeten naar huis, dan zou ik denk ik snel iets voor mezelf zoeken. Misschien dat ik dan een jaar nog wel thuis zou wonen maar zeker niet langer dat lijkt me dan ook raar.
O7	En dan ben je uiteindelijk hier, voldeed het een beetje aan de verwachtingen?
S7	Phoe ja, wat verwachtte ik er toen van..ja dat is wel een lastige vraag. Uhm ik vond het wel spannend maar ik had geloof ik niet echt verwachtingen. Ik had al wat mensen die ik kende dus dat was wel fijn. Maar ik had niet echt iets verwacht. Toen mijn trainer zei van ja is een klooster toen had ik wel zo iets van "oke wat moet ik daar" maar verder nee had ik niet echt verwachtingen
O8	Je stapte er redelijk open in als ik je zo hoor
S8	Ja eigenlijk wel ja
O9	Hoe was de voorlichting vanuit het CTO?
S9	Die heb ik volgens mij niet echt gehad. Of ja toen ik naar mijn kamer ging kijken heb ik wel een rondleiding gehad enzo maar dat is toen allemaal zo snel gegaan dus ik moest toen ook best wel snel beslissen.
O10	En dan is alles snel gegaan en heb je op het laatste moment veel moeten beslissen en dan krijg je hier topsport leefstijl coaching. Ah, je begint te lachen, hopelijk stel ik de goeie vraag zodat ik weet waarom je moet lachen haha. Hoe is dat gegaan in het begin?
S10	Ja ze hebben toen uitgelegd dat we dat 1x in de zoveel tijd zouden krijgen en verteld dat het met stagiaires was en dat het over topsport leefstijl ging enzo. Wat we ermee konden doen werd pas in de gesprekken zelf besproken.
O11	En met "ze" bedoel je dan het CTO?
S11	Ja, we hadden in het begin zo'n algemene uitleg en daar vertelde ze dat. En ik had al met TC workshops gehad over doelen stellen enzo dus ik dacht in het begin van ja daar heb ik echt geen zin in dat heb ik allemaal al 3x gehad. En ik dacht toen ook echt van het zou ook wel weer zoiets zijn, en dat was eigenlijk ook wel. Verschille een beetje per persoon waar je gesprekken mee had. En ja 1x in de week..ik vond er geen zak aan in het begin. In het begin dacht ik echt van wat kom ik hier doen, elke week mijn tijd verdoen.
O12	Want?
S12	Tja, in het begin had ik de gesprekken met X en ja de klik met haar was niet zo goed.

opstartperiode

- Nieuwe mensen
- Zelfstandig
- Ontwikkeling

opstartperiode

- Verwachting
- Behende

opstartperiode

- info vanuit CTO

opstartperiode

- Start coaching
- Inhoud gesprekken

- Motivatie om de gesprekken te voeren
- afhankelijk van T&C coach.

- > motivatie

opstartperiode

- > klik met TC coach
- motivatie.

Bijlage: Samenvatting transcript

Voorbeeld van samenvatting van transcript ter bevordering van overzicht

Coaching → ^{doel wordt} standt → duidelijk → coaching
 initiatie { verplicht
 Epistola
 Particelen

- vertrouwen +
 - Samenwerken +
 - werken aan
 doelen +
 - Oog voor waar
 iemand behoefte
 aan heeft → sluit aan
 bij de sporter.

Sporten vond de heere
 om naar CG te gaan over het
 algemeen drill. In een omgeving met
 andere sporten voelt deze sporter zich prettig.
 Wel was het in het begin lastig omdat ze haar thuis situatie
 miste en veel dingen nieuw waren. Ook de coaching was in
 het begin nieuw en hij moest de sporter aan wennen. De gesprekken
 voelde verplicht en lykekenende opdrachten werden als initiatief gezien. ~~De~~
 Het gevoel van verplichting komt terug in de ervaring die sporter in het
 begin had, in de coaching. Het "doen van" en "zoeken naar probleem" zoals de
 sporter het omschrijft zorgen voor weinig motivatie en inspiratie vanuit
 de sporter voor de gesprekken. Later creëert de sporter een beter begrip
 van waar de coaching voor hem dienen. Heeft een aantal positieve
 ervaringen met de gesprekken waarin er vertrouwen, aanwezigheid,
 oog voor de persoon en openheid wordt ervaren. Vanaf dat moment wordt
 de coaching als heel waardevol omschreven en worden doelen bereikt en
 competenties ontwikkeld. Sporter ervaart dat er wordt geluisterd en er
 samen wordt gewerkt om aan dingen te werken.

Deppen: - Empathie - Samenwerken - band / klik
 - Vertrouwen - Verplichting - gedrukt.
 - Oog voor persoon - Initiatie
 - Luisteren - openheid

Bijlage 6: Analyseplan

Voor het analyseplan geldt dat deze met pen en papier zijn uitgevoerd. Transcripten zijn opgesteld met ruimte in de kantlijnen zodat er voldoende ruimte is voor het coderen.

Stap 1 Open coderen

De interviews zijn op anonieme wijze getranscribeerd waarna alle transcripten tweemaal zijn afgedrukt. Een mede-onderzoeker heeft blanco transcripten ontvangen om op die manier zo de onderlinge invloed van onderzoekers bij het indelen in fragmenten te verkleinen. Bij het indelen van de fragmenten is vooral gekeken of een fragment iets vertelde over de kenmerken van de coach relatie. Fragmenten die hier niet aan voldeden zijn niet meegenomen in de verdere analyse. Fragmenten die relevant bleken zijn gecodeerd waarbij de code een korte beschrijving geeft van het fragment. Hierbij een voorbeeld van een relevant fragment: " Dat er iemand is die buiten de sport staat maar die me met praktische dingen kan helpen, toen ik dat ervaarde had ik wel gewoon echt diepgaande gesprekken en dat waren wel dingen waar mijn TSL me bij geholpen heeft". Dit fragment heeft de code 'rol van topsport leefstijlcoach' gekregen omdat de sporter hier aangeeft hoe hij de rol van topsport leefstijlcoach ziet. De lijst met gecodeerde transcripten van beide onderzoekers zijn door de hoofdonderzoeker geanalyseerd waarbij de afweging is gemaakt in welke code de lading het beste dekt en in hoeverre fragmenten relevant zijn. Op deze manier is een lijst met codes ontstaan die in stap 2 axiaal gecodeerd zijn.

Stap 2 Axiaal coderen

In stap twee is de lijst met codes geanalyseerd en bekeken of er codes gesplitst, hernoemd of samengevoegd konden worden. Dit om uiteindelijk te kunnen bepalen of de data in voldoende mate gedekt wordt door de codes. Zo zijn de codes 'veiligheid', 'wonen met andere sporters', 'spannend' en 'wennen' ondergebracht onder de code 'woonomgeving'. Ook zijn de codes 'verandering sport', 'verandering studie' en 'verandering sociale omgeving' samengevoegd tot 'mutaties leefpatroon'. Ook is er gekeken naar codes die weinig fragmenten hadden, deze zijn opnieuw beoordeeld en er is een afweging gemaakt om deze fragmenten dan wel samen te voegen, verwijderen of onder een andere code te plaatsen. Een voorbeeld van een code met weinig fragmenten is 'gespreksvaardigheden coach' doordat deze code niet van belang leek voor het onderzoek is na analyse besloten deze te verwijderen en niet verder mee te nemen. Door de lijst met codes op deze manier te analyseren kwamen de belangrijkste thema's naar voren. Zo kwam bijvoorbeeld het thema 'vertrouwen' naar voren die verband lijkt te hebben met veel andere thema's zoals 'motivatie' en 'samenwerking'. Hier is in stap 3 verder op in gegaan.

Stap 3 Selectief coderen

Tijdens deze fase is bepaald welke begrippen de kern van de waarnemingen omvatten. Om overzicht te krijgen in de belangrijkste begrippen en waar onderlinge relaties lijken te liggen is er een taxonomie opgesteld. In de taxonomie zijn factoren met bijbehorende codering inzichtelijk gemaakt. Er is hierbij naar samenhang gekeken tussen de verschillende belangrijke begrippen.

