

Universiteit Gent
Faculteit Psychologie en Pedagogische Wetenschappen
Academiejaar 2015-2016
1ste examenperiode

**Wat als atleetprestaties de zelfwaarde van de coach bepalen?
Atleetgebonden contingente zelfwaarde en de coachingsstijl
van jeugdsportcoaches nader onderzocht.**

**Masterproef II neergelegd tot het behalen van de graad van master in de psychologie,
afstudeerrichting Klinische Psychologie**

door

Raf Lambrecht

Promotor: Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste

Ondergetekende, Raf Lambrecht, geeft toelating tot raadplegen van de
Masterproef door derden.

ABSTRACT

In deze correlatieve studie bij jeugdcoachcoaches ($N = 374$, $M = 34$ jaar) werden een fragiele vorm van zelfwaarde (i.c. *atleetgebonden contingente zelfwaarde*; AGCZW), onvervulde dromen en druk vanuit de sportieve context rond de coach bestudeerd als mogelijke antecedenten van een controlerende coachingsstijl. Contingente zelfwaarde werd nog nooit eerder bestudeerd in het sportdomein en ook de coachingscontext is tot op heden eerder onderbelicht gebleven. Voor het eerst in de sportpsychologie werden coaches op vier verschillende niveaus (recreatief [$N = 132$], provinciaal [$N = 94$], nationaal [$N = 112$] en internationaal [$N = 36$]) rechtstreeks met elkaar vergeleken betreffende de verschillende bestudeerde variabelen. De Zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000) werd aangewend om vanuit een motivationeel perspectief te differentiëren tussen coachingsstijlen die coaches kunnen hanteren. Er werd gebruik gemaakt van een cross-sectioneel design, waarbij coaches bevestigd werden aan de hand van zelfrapportage. Via meervoudige regressieanalyses werd duidelijk dat contextuele druk evenals onvervulde dromen samenhangen met een meer controlerende coachingsstijl. Tevens werd via mediatieanalyses aangetoond dat AGCZW een verklarende rol had in de relatie tussen de contextuele druk en een controlerende coachingsstijl. Daarnaast werd er een indirect verband gevonden tussen onvervulde dromen en een controlerende coachingsstijl via AGCZW. Verder bleek uit een multivariate variantieanalyse dat er verschillen waren tussen coaches op de hierboven genoemde competitieniveaus betreffende de druk vanuit de context en controlerende coachingsstijl. Tot slot werd in een supplementaire analyse aangetoond dat vooral evaluatieve druk gerelateerd was aan AGCZW. Suggesties voor toekomstig onderzoek worden besproken.

VOORWOORD

Mijn keuze voor een thesis in de sportpsychologie was er één met volle overtuiging. Niet alleen kon ik op deze manier mijn interesse voor de sport koppelen aan mijn studies psychologie, ook vormde het een unieke kans om me te verdiepen in dit bijzonder boeiende domein. Deze Masterproef vormde een belangrijke stapsteen in mijn vorming als psycholoog en werkte inspirerend voor het vormgeven van een toekomst in de sportpsychologie.

Het schrijven van deze Masterproef was een lang en intensief proces, dat enkel tot stand is kunnen komen met de hulp en steun van verschillende mensen, die ik graag oprecht wil bedanken. Eerst en vooral wil ik Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste uitdrukkelijk bedanken. Hij gaf me de kans om een Masterproef te maken in een domein en onderwerp waar ik volledig in geloofde. Ik wil hem erg danken voor het vertrouwen en de kansen die hij me gaf, de vele tijd die hij voor mij vrij maakte en de vele nuttige inzichten en feedback. Ik vond het geweldig om aan den lijve te kunnen ondervinden hoe inspraak en autonomie werkelijk motiverend werken.

Ik wil ook mijn begeleider Jochen Delrue bedanken voor zijn ongelooflijke toewijding en inspanningen om mij te begeleiden tijdens dit proces. Zijn positieve en motiverende aanpak heb ik enorm geapprecieerd en zijn enthousiasme werkte aanstekelijk. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik op hem kon rekenen, van het prille begin tot de laatste loodjes. Ik ben hem niet alleen dankbaar voor alle goede suggesties, maar ook voor het mooie traject dat we samen hebben kunnen bewandelen.

Verder wil ik graag mijn vriendin Jolien bedanken voor het geduld dat ze aan de dag legde in de hectische periodes van het schrijfproces en haar oprechte interesse in mijn Masterproef. Zij was niet alleen een trouwe supporter, die alles van begin tot einde vanop de eerste rij heeft gevolgd, maar ook een steun en toeverlaat op de moeilijkere momenten. Bovendien heb ik van haar geleerd “sometimes less is more”. Ook mijn ouders wil ik bedanken voor het nalezen en hun onvoorwaardelijke steun. Ik heb altijd het gevoel gehad dat zij in mij geloofden, niet alleen bij het maken van deze Masterproef, maar ook doorheen mijn hele studietijd.

Verder wil ik nog de vele coaches en clubs bedanken die zich mee achter dit project hebben geschaard. Zonder hun medewerking was er van deze Masterproef geen sprake geweest. In het bijzonder wil ik nog graag het bestuur van Club Brugge bedanken voor hun fijne medewerking aan dit project, evenals mijn eigen club Groenenhoek. Tot slot wil ook nog de vele lieve mensen bedanken die hielpen bij de participantenverzameling: mijn zus Fien, Ivo, Anne, Lucie, Stephanie, Eveline, Stéphane, Vicky, Hayk, Tom, Jeroen... en zovele anderen. Hun hulp en bereidwilligheid zal ik niet snel vergeten!

“Sometimes the most ordinary things could be made extraordinary by doing them with the right people.”

(N. Sparks)

INHOUDSOPGAVE

ABSTRACT	I
VOORWOORD	II
INHOUDSOPGAVE	III
OVERZICHT VAN DE FIGUREN	V
OVERZICHT VAN DE TABELLEN	VI
1. Zelfdeterminatietheorie.....	2
1.1. Verschillende Vormen van Motivatie.....	2
1.2. Onderzoek naar Gevolgen van Soorten Motivatie.....	5
1.3. De Motor van Motivatie: Psychologische Basisbehoeftebevrediging.....	6
2. De Rol van de Sportcoach.....	8
2.1. Controlerend en Autonomie-ondersteunend Coachen.....	9
2.1.1. Conceptualisering.....	9
2.1.2. Correlaten van coachingsstijlen.....	11
2.2. Antecedenten van Coachingsstijlen.....	13
2.2.1. Druk van onderuit.....	14
2.2.2. Druk van bovenaf.....	15
2.2.3. Druk van binnenuit.....	16
3. Contingente Zelfwaarde.....	17
3.1. Contingente Zelfwaarde als Fragiele Vorm van Zelfwaarde.....	18
3.2. Mechanisme van Contingente Zelfwaarde vanuit een ZDT-perspectief.....	19
3.3. Domeinen van Contingente Zelfwaarde.....	20
3.4. Introductie van Contingente Zelfwaarde in de Sport.....	21
3.5. Onvervulde Dromen: de Voedingsbodem voor Contingente Zelfwaarde?.....	22
4. De Huidige Studie.....	23
4.1. Onderzoeksvraag 1: Druk vanuit de Context en Onvervulde Dromen als Antecedenten?.....	24
4.2. Onderzoeksvraag 2: Atletiegebonden Contingente Zelfwaarde (AGCZW) als Mediator?.....	24
4.3. Onderzoeksvraag 3: Verschillen tussen Coaches van verschillende Niveaus?.....	26
METHODE	27
1. Procedure.....	27
2. Deelnemers.....	28
3. Meetinstrumenten.....	30
3.1. Achtergrondgegevens.....	30

3.2. Controlerende Coachingsstijl.....	30
3.3. Atleetgebonden Contingente Zelfwaarde (AGCZW).....	31
3.4. Onvervulde Dromen.....	31
3.5. Druk vanuit de Coachingscontext.....	32
4. Operationalisatie van het Niveau van de Coach.....	33
RESULTATEN.....	35
1. Analyseplan	35
2. Preliminaire Analyses	35
2.1. Factoranalyses.....	35
2.1.1. AGCZW en onvervulde dromen	35
2.1.2. Druk vanuit de coachingscontext.....	37
2.2. Achtergrondvariabelen	38
2.3. Correlaties, Gemiddelden en Standaarddeviaties	43
3. Primaire Analyses	45
3.1. Regressieanalyse: Druk vanuit de Context en Onvervulde Dromen als Antecedenten?.....	45
3.2. Mediatieanalyses: AGCZW als Mediator?.....	45
3.3. Multivariate Variantieanalyse: Verschillen Coaches naargelang het Niveau van Competitie?..	49
4. Supplementaire Analyse: Contextuele Druk van naderbij bekeken.....	50
DISCUSSIE.....	52
1. Antecedenten van een Controlerende Coachingsstijl: de ‘Darker Side’ van Coaching.....	53
1.1. De Context als Bedding voor het Handelen van de Coach en de Relatie met AGCZW.....	53
1.2. De Rol van Onvervulde Dromen en de Relatie met AGCZW.....	57
1.3. AGCZW als Interne Kwetsbaarheidsfactor?.....	58
2. Verschillen Coaches naargelang het Niveau van Competitie?.....	59
3. Uitdagingen voor de Praktijk: Waarop in te zetten?.....	62
4. Analyse van het Huidige Onderzoek.....	65
4.1. Het Vernieuwende Karakter en de Sterktes.....	65
4.2. Beperkingen en Suggesties voor Verder Onderzoek.....	67
4.2.1. Methodologische kwesties.....	67
4.2.2. Theoretische en inhoudelijke beperkingen.....	68
5. Conclusie.....	70
REFERENTIES.....	71
BIJLAGEN.....	86

OVERZICHT VAN DE FIGUREN

Figuur 1.	Schematisch Overzicht van de Verschillende Types Motivatie en Regulatie volgens de Zelfdeterminatietheorie (gebaseerd op Ryan & Deci, 2000).....	4
Figuur 2.	Motivationale Sequentie zoals voorgesteld door Vallerand & Losier (1999).....	9
Figuur 3.	Schematische Voorstelling van de ‘Brighter Side’ en ‘Darker Side’ van Coaching (gebaseerd op Balaguer et al., 2012).....	13
Figuur 4.	Schematisch Overzicht van de Huidige Studie.....	23
Figuur 5.	Schematische Voorstelling van het te toetsen Mediatie model.....	25
Figuur 6.	Schematische Voorstelling van het getoetste Mediatie model met Gestandaardiseerde Regressiecoëfficiënten.....	47

OVERZICHT VAN DE TABELLEN

Tabel 1.	Categorisatie van de Trainersdiploma's van Coaches volgens Opleidingsniveau.....	34
Tabel 2.	Factorladingen op basis van Principale Componentenanalyse en Promaxrotatie van Atletgebonden Contingente Zelfwaarde.....	36
Tabel 3.	Factorladingen op basis van Principale Componentenanalyse en Promaxrotatie van Druk vanuit de Context (twee-factoroplossing).....	40
Tabel 4.	Factorladingen op basis van Principale Componentenanalyse en Promaxrotatie van Druk vanuit de Context (vijf-factoroplossing).....	41
Tabel 5.	Bivariate Correlaties tussen de Continue Achtergrondvariabelen en de Bestudeerde Variabelen.....	42
Tabel 6.	Gemiddelden, Standaarddeviaties van en Bivariate Correlaties tussen de Bestudeerde Variabelen.....	44
Tabel 7a.	Gestandaardiseerde Regressiecoëfficiënten van een Mediatieanalyse met Achtergrondvariabelen, Contextuele Druk als Onafhankelijke Variabele, Atletgebonden Contingente Zelfwaarde als Mediërende Variabele en Controlerende Coachingsstijl als Afhankelijke Variabele.....	48
Tabel 7b.	Gestandaardiseerde Regressiecoëfficiënten van een Mediatieanalyse met Achtergrondvariabelen, Onvervulde Dromen als Onafhankelijke Variabele, Atletgebonden Contingente Zelfwaarde als Indirecte Variabele en Controlerende Coachingsstijl als Afhankelijke Variabele.....	48
Tabel 8.	Gemiddelden en Standaarddeviaties van de Gemeten Variabelen, Opgesplitst volgens Niveau van Competitie.....	51

“Ik was zelf totaal fout bezig”. Dat is de kernachtige analyse van jeugdtrainer en voetbalpapa Wesley Muldermans. Met *Jeugdvoetbal, fair-play of vuil spel?* schreef hij recent een boek over de druk die er vandaag de dag op jonge voetballers gelegd wordt. Wesley heeft vijftien jaar ervaring als jeugdcoach en is nu ook voetbalvader van een zoon van 9 jaar. Het boek kwam er nadat hij bij zichzelf ontdekt had wat het met jonge sporters kan doen wanneer er teveel druk op hen gelegd wordt.

Ik merkte dat ik er vroeger zelf te kort op zat. Op een bepaald moment kwam mijn zoon Jari thuis met een goed rapport. Maar wanneer ik het onder ogen kreeg, was hij al gaan trainen. Toen hij van die training thuis kwam, zag ik al meteen dat het niet goed was gegaan op training. We stonden vlak voor de evaluaties bij Antwerp en ik heb mij een uur lang kwaad gemaakt om die slechte training. Over dat goede schoolrapport heb ik met geen woord gerept. Nog dezelfde avond zag ik in dat ik totaal fout bezig was... (uit ‘De grote voetbalenquête’, *Gazet Van Antwerpen*, 13 april 2016, p. 5.).

Sportpsychologen waren het er al langer over eens, clubverantwoordelijken beginnen er zich steeds bewuster van te worden: willen we dat jongeren graag blijven sporten, dan moet niet langer de prestatie maar wel het plezier centraal staan.

Eén van de voornaamste theorieën die dit uitgangspunt sterk aanhangt, is de Zelfdeterminatietheorie (ZDT; Deci & Ryan, 1985b, 2000). Deze motivatietheorie gaat er onder meer van uit dat een ‘gezonde’ vorm van motivatie essentieel is voor het psychisch en fysiek welbevinden van mensen. Deze theorie heeft de laatste decennia al meermaals zijn nut en waarde bewezen en dit in verschillende onderzoeksdomeinen. De laatste jaren wordt steeds meer beroep gedaan op de ZDT om ook motivatie in de sport te bestuderen. De motiverende rol van de coach wordt daarbij vaak gebruikt als centrale invalshoek. Onderzoek naar coachingsstijlen wint steeds meer aan interesse van sportpsychologen, aangezien de coach een belangrijke sleutelfiguur vormt voor vele sporters en hun motivatie (Mageau & Vallerand, 2003). Een interessante vraag die men zich hierbij kan stellen is: wat maakt nu dat coaches een bepaalde coachingsstijl hanteren? Wat maakt dat sommige coaches hun sporters onder druk zetten?

Deze Masterproef vertrekt vanuit de motivatieliteratuur in de sport om deze vraag van naderbij te onderzoeken en hoopt daarbij richtlijnen te kunnen aanreiken voor de praktijk. Bij één specifieke coachingsstijl van de sportcoach (i.c. controlerende coachingsstijl) wordt uitgebreider stilgestaan en er wordt getracht enkele factoren te identificeren die dergelijke coachingsstijl in de hand kunnen werken. Bijzondere aandacht gaat daarbij naar een fragiele, weinig bestudeerde vorm van zelfwaarde, namelijk

contingente zelfwaarde. Ook de rol van onvervulde dromen en de context (bv. verwachtingen van de club) wordt bekeken. Naast het in kaart brengen van deze antecedenten, wil deze studie nagaan of er betekenisvolle verschillen terug te vinden zijn tussen coaches van verschillende niveaus (van amateursportcoach tot topsportcoach).

1. Zelfdeterminatietheorie

“Waarom doen mensen wat ze doen?” Dit is de vraag die motivatiepsychologen proberen te beantwoorden. Motivatie is afgeleid van het Latijnse *movere*, dat bewegen betekent. *Motus* betekent beweging, maar ook motief, drang en aandrift. Elliot (2006) beschreef motivatie als de processen die richting en energie geven aan menselijk gedrag. Enerzijds geeft motivatie dus *richting* (bv. toenaderings- en vermijdingsgedrag; Carver & White, 1994; Elliot & Thrash, 2002). Anderzijds geeft motivatie ook *energie*, vertelt het iets over hoe sterk iemand gedreven wordt om een inspanning te leveren.

Motivatie gaat met andere woorden over wat iemand in beweging zet. In de sport is dit ook letterlijk zichtbaar. Atleten zullen zichzelf namelijk niet alleen figuurlijk, maar ook letterlijk in beweging zetten om tot sportieve prestaties te komen. De reden *waarom* een sporter zich zal inzetten voor zijn sport, of nog zijn motief, kan weliswaar sterk variëren van sporter tot sporter. De Zelfdeterminatietheorie (ZDT; Deci & Ryan, 1985b, 2000) is een raamwerk dat kan worden aangewend om dieper in te gaan op dergelijke motieven bij sporters, alsook hoe deze beïnvloed kunnen worden door de coachingsstijl. De ZDT onderscheidt zich van andere motivationele theorieën door zich te focussen op de *kwaliteit* eerder dan de *kwantiteit* van motivatie (Vansteenkiste, Lens, & Deci, 2006; Vansteenkiste, Sierens, Soenens, Luyckx, & Lens, 2009). De vraag is dan niet of een sporter *veel of weinig* gemotiveerd is, maar wel *waarom*. De ZDT is doorheen de jaren een bijzonder populair theoretisch kader geworden bij onderzoekers in vele levensdomeinen (Deci & Ryan, 2008), waaronder ook de sport (zie Taylor, 2015 voor een overzicht).

1.1. Verschillende Vormen van Motivatie

In de ZDT worden verschillende vormen van motivatie gesitueerd op een continuüm van internalisatie (zie Figuur 1). *Internalisatie* is een actief, natuurlijk proces waarbij een individu zich sociaal opgelegde regels en normen probeert eigen te maken (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Connell, 1989). Het doel van internalisatie is dat men gesocialiseerd geraakt in de samenleving en men deze gedragingen spontaan stelt, ook in de afwezigheid van socialisatiefiguren (Kochanska, 2002; Vansteenkiste & Soenens, 2012). Deci & Ryan (2000) stelden in toenemende mate van internalisatie

vier vormen van extrinsieke motivatie voor. *Extrinsieke motivatie* houdt in dat men een activiteit uitvoert omwille van externe uitkomsten.

Een eerste vorm van extrinsieke motivatie is *externe regulatie*. Bij externe regulatie stelt iemand een bepaald gedrag omwille van externe redenen, zoals een beloning, dreigende straf of externe verwachting (Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010). Deze kunnen zowel van materiele als sociale aard zijn. Zo kan een zwemmer aan een wedstrijd meedoen omdat hij zo kans maakt op een geldprijs (materieel) of omdat hij zo sociale waardering krijgt van zijn omgeving (sociaal). Wanneer deze externe factoren wegvallen, is het aannemelijk dat de persoon de activiteit zal stoppen omdat het gedrag niet geïnternaliseerd is. Zo zal de zwemmer uit voorgaand voorbeeld niet meer willen deelnemen aan de wedstrijd wanneer er geen geld of sociale waardering meer mee te verdienen valt. Emile Zatopek, de enige langeafstandloper ooit die drie gouden medailles won op dezelfde Olympische Spelen (5000m, 10000m en marathon), laat in volgend citaat duidelijk uitschijnen dat hij niet gelooft in een dergelijke bron van motivatie: “An athlete cannot run with money in his pockets. He must run with hope in his heart and dreams in his head” (Zatopek).

Een volgende vorm van extrinsieke motivatie is *geïntrojecteerde regulatie*. Bij dit type gedragsregulatie is het gedrag al deels geïnternaliseerd. Men spreekt dan ook van partiële internalisatie. Centraal bij dit type regulatie is dat men bepaalde gedragingen stelt om gevoelens van trots en zelfwaarde te verkrijgen of om gevoelens van schaamte of schuld te vermijden (Vansteenkiste et al., 2010). Het grote verschil met externe regulatie is dat bij geïntrojecteerde regulatie de druk van binnenuit komt. Er is dus sprake van intrapsychische druk omdat de persoon zichzelf bepaalde zaken zal opleggen. Zo kan iemand denken: ik zal maar gaan joggen, anders ga ik me slecht voelen omdat ik dat niet gedaan heb.

Het derde type van extrinsieke motivatie is *geïdentificeerde regulatie*. Mensen met een geïdentificeerde regulatie zullen een persoonlijke waarde toekennen aan de activiteit. Ze zien de activiteit als iets dat ze doen voor zichzelf en zo deel uitmaakt van hun identiteit. Hier is al duidelijk sprake van een grotere mate van internalisatie. Een voetballer die elke week naar de training gaat en dit doet omdat hij beseft dat regelmatig sporten belangrijk is voor zijn gezondheid, is een mooie illustratie van dit type regulatie.

De vierde en laatste vorm van extrinsieke motivatie is *geïntegreerde regulatie*. Bij deze vorm worden de gedragingen niet alleen belangrijk gevonden (zoals bij geïdentificeerde regulatie), maar zijn deze gedragingen ook geïntegreerd in iemands leven. De gedragingen vormen als het ware een harmonieus geheel met andere aspecten van het zelf. Zo kan de voetballer van daarnet van mening zijn dat wekelijks trainen hem ook voldoening geeft omdat hij zo leuke sociale contacten met zijn

In de ZDT wordt vaak de vereenvoudiging gemaakt tussen autonome en gecontroleerde motivatie (bv. Vansteenkiste, Mouratidis, & Lens, 2010). Bij een *autonome motivatie* hebben mensen het gevoel (psychologisch) vrij te zijn om een bepaald gedrag te stellen. Zo kan een tennisser het gevoel hebben dat het zijn eigen keuze is om nog een extra uur zijn opslag te oefenen. Onder autonome motivatie vallen geïdentificeerde en geïntegreerde regulatie en intrinsieke motivatie (zie Figuur 1). Vanuit een attributioneel perspectief heeft het gedrag dan een interne causaliteitslocus (deCharms, 1968; Vansteenkiste et al., 2009). Kortom, een autonoom gemotiveerde persoon heeft het gevoel dat hij iets *mag* en vooral *wil* doen. Er is ‘goesting’ aanwezig.

Bij een *gecontroleerde motivatie* wordt het gedrag van de persoon echter gereguleerd door druk die hij ervaart. Zo kan een tennisser zich verplicht voelen om nog een extra uur zijn opslag in te oefenen. Deze druk kan zowel door zijn coach worden opgelegd (externe regulatie) als door zichzelf (geïntrojecteerde regulatie). Hier is sprake van een externe causaliteitslocus (DeCharms, 1968; Vansteenkiste et al., 2009). Kortom, een gecontroleerd gemotiveerde persoon heeft het gevoel dat hij iets *moet* doen, van anderen of van zichzelf. Het gaat dan over ‘moetivatie’ in plaats van motivatie (Aelterman, Vansteenkiste, Van den Berghe, & Haerens, 2013).

1.2. Onderzoek naar Gevolgen van Soorten Motivatie

In de sportpsychologische literatuur worden algemene welzijnsmaten vaak als uitkomst bestudeerd (bv. Assor, Vansteenkiste, & Kaplan, 2009, studie 3; Gagné, Ryan, & Bargmann, 2003; Mouratidis, Lens, & Vansteenkiste, 2010). Daarnaast zijn er ook onderzoekers die zich meer toelagen op sportgerelateerde uitkomsten. Hierbij kan men een onderscheid maken tussen positieve of gewenste uitkomstmaten (bv. prestatie, doorzetting, sportiviteit) en negatieve of ongewenste uitkomstmaten (bv. burn-out, uitval, agressie). In wat volgt wordt er stilgestaan bij empirische evidentie die de verschillende soorten motivatie linkt aan enkele van deze uitkomsten.

Tal van onderzoek toont aan dat autonome vormen van motivatie voordelige effecten hebben. Zo vertonen sporters met autonome motieven, in vergelijking met sporters met gecontroleerde motieven, een hogere mate van toewijding en plezier (Garcia-Mas et al., 2010; Vink, Raudsepp, & Kais, 2015), meer doorzettingsvermogen (Vallerand & Rousseau, 2001) alsook meer sportief spelgedrag en prosociaal gedrag naar hun teamgenoten (Hodge & Lonsdale, 2011).

Daarnaast blijken autonoom gemotiveerde sporters ook beter te scoren op een aantal gedragsmaten. Zo vertonen ze meer inzet en bereiken ze beter hun doelen (Smith, Ntoumanis, Duda, & Vansteenkiste, 2011), staan ze respectvoller tegenover regels en tegenstanders (Pulido et al., 2013), presteren ze beter (Assor, Vansteenkiste, & Kaplan, 2009; Vansteenkiste, Simons, Soenens, & Lens,

2004) en vertonen ze meer doorzetting (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001). Ook op affectief vlak scoren ze beter. Zo blijken ze beter te kunnen omgaan met tegenslagen (Mouratidis & Michou, 2011) en minder burn-out en drop-out te vertonen (Cresswell & Eklund, 2005; Li, Wang, Pyun, & Kee, 2013; Treasure, Lemyre, Kuczka, & Standage, 2007).

1.3. De Motor van Motivatie: Psychologische Basisbehoeftebevrediging

Wat is de motor van motivatie? Of anders gezegd: wat zorgt ervoor dat een sporter gemotiveerd zal zijn? De ZDT stelt dat individuen niet los kunnen gezien worden van de contexten waarin ze ingebed zijn. Deze contexten kunnen de motivatie van het individu positief of negatief beïnvloeden. Hierbij kan een onderscheid gemaakt worden tussen proximale contexten en distale contexten (Deci & Ryan, 2012). Onder *proximale contexten* kunnen we onder meer interpersoonlijke relaties situeren, die een persoon van nabij kunnen beïnvloeden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een coach die een atleet feedback geeft en op deze manier invloed uitoefent. Elke proximale context is ingebed in een ruimere distale context. *Distale contexten* zijn contexten die ‘verder’ van het individu staan, zoals culturele waarden en normen. Binnen de sportwereld zou men het motivationeel klimaat (Ames, 1992) dat heerst binnen een sportclub of organisatie bijvoorbeeld kunnen zien als een distale context rond de atleet.

Volgens de ZDT hebben deze sociale contexten een belangrijke impact op de motivatie van een individu. Centraal hierbij staat de perceptie van de persoon of hoe de invloeden van de context overkomen. Iemand's motivatie kan zo beïnvloed worden door in te spelen op drie psychologische basisbehoeften. De behoefte aan *competentie* is het verlangen om zich bekwaam te voelen en iets op een effectieve manier te kunnen uitvoeren of bereiken (Connell & Wellborn, 1991; Harter, 1978; White, 1959). De behoefte aan *relationele verbondenheid* is de behoefte om bevredigende en hechte relaties met belangrijke anderen te hebben (Baumeister & Leary, 1995; Bowlby, 1988). De behoefte aan *autonomie* is de behoefte aan psychologische vrijheid en het gevoel zichzelf te mogen zijn (deCharms, 1968; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Deze drie behoeften worden gezien als essentiële bouwstenen voor psychologische groei, integriteit en persoonlijk welbevinden (Ryan, 1995). De ZDT stelt dat de psychologische basisbehoeften aangeboren en universeel zijn. Hiervoor is in de loop van jaren heel wat evidentie verzameld (bv. Jang, Reeve, Ryan, & Kim, 2009).

Het merendeel van de studies tot nog toe hebben zich vooral toegelegd op de *bevrediging* van deze behoeften en de positieve gevolgen die eraan verbonden zijn met betrekking tot cognitieve, affectieve en gedragsvariabelen. Zo blijken sporters wiens basisbehoeften bevredigd zijn meer intrinsiek gemotiveerd te zijn (Hollebeak & Amorose, 2005), een hoger welzijn te rapporteren (Ryan & Deci, 2002; Gagné et al., 2003; Reinboth & Duda, 2006), meer doorzetting te tonen in hun prestaties

(Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier, & Cury, 2002) en minder burn-out te vertonen (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008; Hodge, Lonsdale, & Ng, 2008) dan sporters wiens behoeften niet bevredigd zijn. Hoewel de klemtoon in onderzoek vaak ligt op het perspectief van de atleet, is de behoeftebevrediging van de coach de laatste jaren meer onder de aandacht gekomen. In lijn met de bevindingen bij atleten, blijken ook coaches met een hogere mate van behoeftebevrediging meer psychologisch welzijn en meer positief affect te rapporteren dan coaches wiens basisbehoeften niet voldaan zijn (Pope & Hall, 2015; Stebbings, Taylor, & Spray, 2011; Stebbings, Taylor, Spray, & Ntoumanis, 2012). Deze studies leren dat het belangrijk is niet alleen oog te hebben voor de behoeftebevrediging van de atleet maar ook voor de behoeftebevrediging van de coach, des te meer omdat dit een impact kan hebben op de stijl die een coach hanteert bij het coachen van atleten.

Naast behoeftebevrediging kan het ook interessant zijn om even stil te staan bij *behoeftefrustratie*. Volgens de ZDT zal de frustratie van de psychologische behoeften gepaard gaan met heel wat nadelige gevolgen (zie Vansteenkiste & Ryan, 2013 voor een overzicht). Vansteenkiste en Ryan (2013) maken het onderscheid tussen het *gebrek aan behoeftebevrediging* enerzijds en *behoeftefrustratie* anderzijds (zie ook De Meyer et al., 2014). Een voorbeeld kan dit onderscheid illustreren. Een voetballer kan een laag gevoel van competentie ervaren omdat hij de laatste weken geen enkel doelpunt heeft gemaakt of al lang geen positieve commentaar van de coach meer heeft gekregen. Diezelfde voetballer kan echter ook het gevoel hebben compleet te falen als persoon, bijvoorbeeld omdat de coach hem uitscheldt als mislukkeling. Waar in het eerste geval eerder sprake is van een lage mate of gebrek aan behoeftebevrediging, is in het tweede geval duidelijk sprake van behoeftefrustratie.

Onderzoek toont aan dat het actief ondermijnen van de behoeften bijzonder schadelijk en zelfs ‘pathogeen’ kan zijn voor sporters. Zo toonden Bartholomew, Ntoumanis, Ryan en Thøgersen-Ntoumani (2011) aan dat behoeftefrustratie gerelateerd is aan hoge scores op emotionele en fysieke uitputting. Uit deze studie bleek bovendien dat behoeftefrustratie een sterkere predictor is dan een gebrekkige behoeftebevrediging. Het belang van dit onderscheid wordt overigens bevestigd in een recente studie van Costa, Ntoumanis en Bartholomew (2015). In een andere studie bij jeugdsporters werd gevonden dat hogere niveaus van behoeftefrustratie ook blijken samen te gaan met een maladaptieve vorm van perfectionisme (Mallinson & Hill, 2011). Deze onderzoeksbevindingen zijn in lijn met de argumentatie van Vansteenkiste en Ryan (2013) die stellen dat behoeftefrustratie een belangrijke kwetsbaarheidsfactor vormt voor maladaptieve motivatie, probleemgedrag en zelfs psychopathologie.

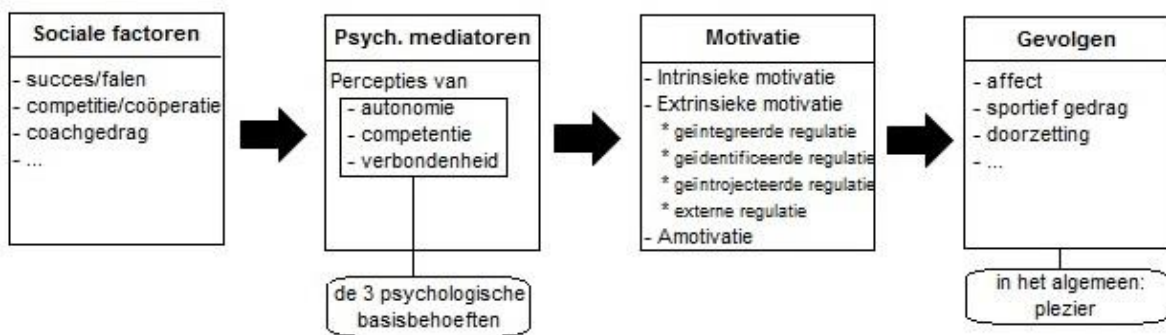
Concluderend kunnen we dus stellen dat de psychologische basisbehoeften van autonomie, relationele verbondenheid en competentie een belangrijke rol vervullen in het voeden van de motivatie van mensen. Zo zal een atleet die zich bekwaam, verbonden en psychologisch vrij voelt meer autonome vormen van motivatie vertonen, wat op zijn beurt weer kan leiden tot allerlei voordelige uitkomsten. De volgende stap in de redenering is te kijken, *hoe* deze basisbehoeften al dan niet ondersteund of ondermijnd kunnen worden. Binnen de sport is daarbij een belangrijke rol weggelegd voor de coach.

2. De Rol van de Sportcoach

De term *coaching* is overgenomen uit de Engelse taal en betekent zoveel als iemand ‘trainen’ of ‘begeleiden’. Dit Engelse woord heeft zijn wortels in het Franse *coche*, wat koets of rijtuig betekent en coaching verwijst dan naar de coach die de ‘koets’ van zijn atleet helpt verder duwen (Philippa, Debrabandere, & Quak, 2004). Of het nu gaat over een teamsport of een individuele sport, de coach zal steeds een sleutelfiguur zijn in de omgeving van sporters. Dit blijkt ook uit een kwalitatieve studie bij topsporters die deelnamen aan de Olympische Winterspelen (Pensgaard & Roberts, 2002). Alle atleten gaven aan dat ze erg veel belang hechten aan hun coach. Ook atleten die al wereld- of Olympische titels op hun naam hadden, benadrukten dat de coach cruciaal is om steun te bieden en vertrouwen op te bouwen.

Een handig conceptueel model om de rol van de coach te situeren is dat van Vallerand & Losier (1999). Deze auteurs pasten centrale concepten van de ZDT toe op het domein van de sport. Zo krijgen de psychologische basisbehoeften alsook de verschillende vormen van motivatie een centrale plaats toegekend in het model. Zoals te zien in Figuur 2 wordt er uitgegaan van een sequentie van verschillende variabelen, waarbij psychologische basisbehoeften en motivatie elk een mediërende rol hebben. Deze kunnen op hun beurt leiden tot verschillende uitkomsten (consequenten).

De sterkte van dit model ligt in het feit dat het ook sportgerelateerde omgevingsfactoren, waaronder coachingsgedrag in rekening brengt. De coach kan, zoals eerder vermeld, gezien worden als een proximale omgevingsfactor, die de atleet van nabij kan beïnvloeden (Alvarez, Balaguer, Castillo, & Duda, 2009; Blanchard, Amiot, Perreault, Vallerand, & Provencher, 2009). Andere sociale factoren in het model zijn onder andere succes- en faal-ervaringen en het soort situatie (competitief of oöperatief). In wat volgt zal het accent liggen op het gedrag van de coach (autonomie-ondersteunend en controlerend) en welke invloed deze soorten coachingsgedrag kunnen hebben op de sporter.



Figuur 2. Motivationale Sequentie zoals Voorgesteld door Vallerand & Losier (1999).

2.1. Controlerend en Autonomie-ondersteunend Coachen

2.1.1. Conceptualisering. Een alomvattende definitie van controlerend gedrag en autonomie-ondersteuning vinden we terug bij Black en Deci (2000). *Controlerend gedrag* kan gedefinieerd worden als “druk uitoefenen op anderen om zich op bepaalde manieren te gedragen, hetzij door dwingende hetzij door lokkende technieken die meestal impliciete of expliciete beloningen of straffen inhouden” (p. 742). Toegepast op de sportcontext, kan de coach¹ zijn atleet dwingen om de nieuwe techniek meteen uit te proberen en hem een beloning te beloven wanneer hij het goed doet (extern controlerend) of hem te zeggen dat hij teleurgesteld zou zijn wanneer hij deze nieuwe techniek niet snel onder de knie heeft (intern controlerend). De atleet zal hierdoor druk ervaren en zich niet langer psychologisch vrij voelen, wat resulteert in gecontroleerde motivatie (Blanchard et al., 2009; Deci & Ryan, 1985a). *Autonomie-ondersteuning* betekent dat “een individu in een autoriteitspositie (bv. instructeur) het perspectief inneemt van iemand anders (bv. student), zijn gevoelens erkent en de persoon voorziet van pertinente informatie en mogelijkheden tot keuze en daarbij het gebruik van druk en eisen minimaliseert” (Black & Deci, 2000, p. 742). Een voorbeeld hiervan binnen de sportcontext is een coach die aan zijn atleet eerst uitlegt hoe een bepaalde techniek in elkaar zit en hem vervolgens vrij laat om deze tips op zijn eigen ritme te verwerken..

Heel wat onderzoek binnen de sportpsychologie focust zich bij het onderzoeken van coachingsstijlen voornamelijk op de percepties die een atleet heeft over de coach. Daarbij wil men nagaan of de atleet zich gesteund voelt in zijn autonomie. Twee vragenlijsten die hierbij vaak gebruikt

¹ ‘De coach’ wordt doorheen deze Masterproef beschouwd als een persoon die zowel mannelijk als vrouwelijk kan zijn. Om de leesbaarheid van de tekst te bevorderen werd er echter niet elke keer gesproken van zijn/haar, hem/haar, hij/zij... maar werd gekeken naar het taalkundige geslacht van het woord wanneer een genderneutrale beschrijving moeilijk was.

worden zijn de Sport Climate Questionnaire (SCQ; Deci, 2001)² en de Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings (PASSES; Hagger et al., 2007)³. Autonomie-ondersteunend coachen is een verzamelterm voor verschillende soorten gedrag van de coach. Mageau en Vallerand (2003) identificeerden in totaal zeven soorten autonomie-ondersteunende coachingsgedragingen: (1) voorzien van keuze binnen specifieke regels en grenzen, (2) voorzien van een rationale of duiding (d.w.z. een reden), (3) erkennen van de gevoelens en het perspectief van de atleet, (4) voorzien van mogelijkheden om de atleet zelf initiatief te laten nemen, (5) voorzien van niet-controlerende competentie-feedback, (6) vermijden van controlerende gedragingen, (7) voorkomen van het verhogen van *ego-betrokkenheid* (d.w.z. de neiging van atleten om hun prestaties te gaan beoordelen door zich met anderen te vergelijken [Nicholls, 1989]). Het is dus niet zo dat autonomie-ondersteunend coachen zich beperkt tot het voorzien van keuze; dit is slecht één aspect ervan.

Verder is het belangrijk te benadrukken dat een autonomie-ondersteunende stijl niet mag gelijk gesteld worden aan een *laissez-faire* stijl. Anders gezegd, het bieden van keuzevrijheid (bv. een sporter inspraak geven in de volgorde van de oefeningen) is niet hetzelfde als iemand zomaar zijn zin laten doen (bv. een sporter alles zelf laten bepalen). Deze *laissez-faire* houding leunt eerder aan bij een *chaotische coachingsstijl*, die onder andere gekenmerkt wordt door de afwezigheid van hulp en een gebrek aan consistentie en voorspelbaarheid (Jang, Reeve & Deci, 2010). Tegenover deze chaotische stijl staat het *bieden van structuur*. Centraal hierbij staan het (1) vooraf communiceren van duidelijke verwachtingen en afspraken, (2) aanbieden van hulp tijdens de activiteit en (3) voorzien van constructieve, informatieve feedback achteraf (Curran, Hill, Niemeck, 2013). Hoewel het ondersteunen van autonomie en het aanbieden van structuur beide aanpakken zijn die de psychologische basisbehoeften ondersteunen (Jang et al., 2010), wordt dit onderscheid in de literatuur toch vaak gemaakt (bv. Sierens, Vansteenkiste, Goossens, Soenens, & Dochy, 2009).

De controlerende interpersoonlijke stijl is al ruimschoots bestudeerd binnen de onderwijssetting (bv. Haerens, Aelterman, Vansteenkiste, Soenens, & Van Petegem, 2015; Reeve, 2009). In de sport bestaat hier echter minder onderzoek naar. De studie van Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani (2010) was één van de eerste om de controlerende stijl meer diepgaand in de sportcontext te bestuderen. Deze auteurs ontwikkelden de Controlling Coach Behaviors Scale (CCBS;

² Dit is een aangepaste versie van de Health-Care Climate Questionnaire (HCCQ; Williams, Grow, 36 Freeman, Ryan, & Deci, 1996) naar de sportcontext.

³ Voorbeelditems voor de SCQ zijn “I feel that my coach provides me choices and options” en “I feel that my coach accepts me.” Voor de PASSES zijn twee voorbeelden “I think that my PE teacher understands why I choose to do active sports and/or vigorous” en “My PE teacher listens to me about my active sports and/or vigorous exercise in my free time.”

Bartholomew et al., 2010) om specifieke controlerende coachingsgedragingen in kaart te brengen. In deze zelfrapportagevragenlijst worden vier controlerende coachingsstrategieën onderscheiden: (1) controlerend gebruik van beloningen, (2) negatieve voorwaardelijke aandacht, (3) intimidatie en (4) excessieve persoonlijke controle. *Controlerend gebruik van beloningen* verwijst naar het gebruik van extrinsieke beloningen (bv. geld) om het gedrag van mensen te controleren. Deze strategie blijkt inderdaad de intrinsieke motivatie van mensen te ondermijnen. Hiervoor is al evidentie gevonden in een meta-analyse van experimentele studies (Deci, Koestner, & Ryan, 1999) alsook in de sportcontext (Amorose & Horn, 2000; Vansteenkiste & Deci, 2003). *Negatieve voorwaardelijke aandacht* is een term uit de opvoedingsliteratuur en verwijst naar het weerhouden van liefde, aandacht en affectie door iemand in een autoriteitspositie wanneer gewenst gedrag niet gesteld wordt door hun ondergeschikten (Assor, Roth, & Deci, 2004). Onder *intimidatie* kunnen gedragingen zoals machtsmisbruik, roepen en fysieke straffen gerekend worden. Onderzoek wijst uit dat atleten die zich geïntimideerd voelen meer cognitieve en somatische angst rapporteren (Baker, Côté, & Hawes, 2000). *Excessieve persoonlijke controle*, tot slot, verwijst naar overintrusief gedrag (bv. te beschermend of te bemoeizuchtig) en/of het opleggen van strikte grenzen. Deze term komt ook voort uit de opvoedingsliteratuur (bv. Barber, 2002), maar er zijn voldoende situaties te bedenken waarin de coach op deze controlerende manier kan handelen. Denk bijvoorbeeld aan een coach die zich inlaat met het privéleven van een atleet buiten de sport.

Een belangrijke onderzoeksbevinding, tot slot, is dat het gebruik van een autonomie-ondersteunende en controlerende coachingsstijl relatief onafhankelijk staat ten opzichte van elkaar (Pelletier et al., 2001). Dit betekent dat de ene coachingsstijl niet noodzakelijk de andere uitsluit, maar dat de coach twee strategieën tegelijk of geen van beide kan hanteren. In dat laatste geval spreekt men soms ook van een neutrale stijl (Bartholomew et al., 2010).

2.1.2. Correlaten van coachingsstijlen. Er is reeds veel onderzoek verricht naar de effecten van coachingsstijlen. Een algemene conclusie die in verschillende onderzoeken terugkeert, is dat een autonomie-ondersteunende coachingsstijl van cruciaal belang is voor optimaal functioneren en welzijn bij het sporten (Curran, Hill, & Niemiec, 2013). De literatuur leert inderdaad dat een autonomie-ondersteunende coachingsstijl blijkt samen te gaan met een beter welzijn en minder aandoeningen (*illness*) (Adie et al., 2008; Adie, Duda, & Ntoumanis, 2012; Mouratidis et al., 2010; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004; Standage, Duda, & Ntoumanis, 2006), alsook met meer autonome vormen van motivatie (Amorose & Horn, 2000, 2001;; Jöesaar, Hein, & Hagger, 2012; Fenton, Duda, Quested, & Barrett, 2014; Gagné, Ryan, & Bargman, 2003; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Brière, 2001; Standage

et al., 2006). Omgekeerd wordt ook teruggevonden dat een controlerende coachingsstijl kan geassocieerd worden met verschillende negatieve consequenties zoals verminderde vitaliteit, maladaptief perfectionisme en burn-out (Balaguer et al., 2012; Barcza-Renner, Eklund, Morin, & Habeeb, 2016), maar ook met meer behoeftefrustratie (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Blanchard et al., 2009)

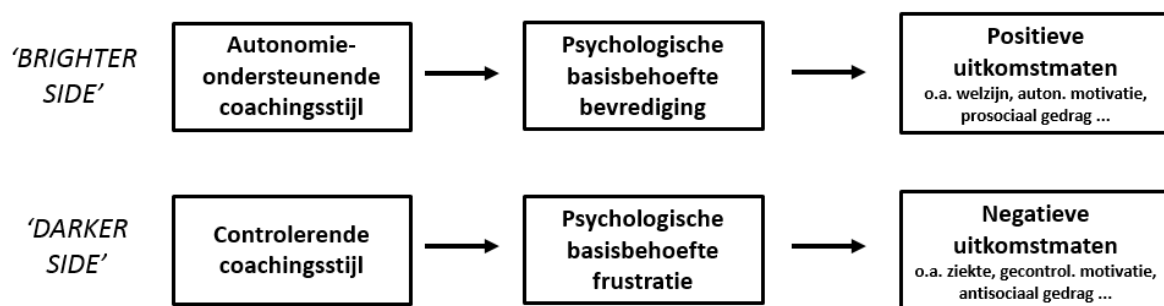
Ook tonen een groot aantal studies aan dat het verband tussen coachingsstijl en motivatie- of welzijnsmaten bij sporters gemedieerd wordt door het al dan niet bevredigd zijn van de psychologische basisbehoeften (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Banack, 2011; Blanchard & Vallerand, 1996; Delavar, Zardoshtian, Ahmady, & Azadi 2012; Hollebeak & Amorose, 2005; Mouratidis et al., 2010; Reinboth et al., 2004; Standage et al., 2006). Dit kan betekenen dat een autonomie-ondersteunende coachingsstijl bijvoorbeeld een effect heeft op de motivatie en het welzijn van de atleet via de bevrediging van de psychologische basisbehoeften.

Er zijn ook onderzoekers die zich meer hebben gefocust op specifieke, veeleer dan algemene voordelige uitkomsten. Een studie bij jeugdsporters van Coatsworth en Conroy (2009), bijvoorbeeld, toonde aan dat hoe meer jonge zwemmers hun coach ervoeren als autonomie-ondersteunend, hoe competenter ze zich voelden in het zwemmen, wat op zijn beurt de mate van hun zelfwaarde voorspelde. Ander onderzoek van Delavar en collega's (2012) vond dat vrouwelijke handbalspeelsters die zich ondersteund voelden door hun coach in hun autonomie, meer toewijding voor hun sport vertoonden. Hodge en Lonsdale (2011) vonden dan weer dat een autonomie-ondersteunende coachingsstijl bleek samen te gaan met meer prosociaal gedrag en een controlerende coachingsstijl met meer antisociaal gedrag (bv. onsportief spelgedrag).

Naast de hierboven besproken correlatieve studies, is er ook experimentele evidentie omtrent de gevolgen van coachingsstijlen. Hieruit blijkt dat een autonomie-ondersteunende stijl leidt tot positieve gevolgen. Zo vonden Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon en Deci (2004, studie 3) bij studenten dat het geven van instructies op een autonomie-ondersteunende manier leidde tot een toename in autonome motivatie, een grotere doorzetting en betere prestaties voor tai-bo lessen in vergelijking met studenten die instructies op een controlerende manier kregen. Een recent longitudinaal veldexperiment van Cheon, Reeve, Lee en Lee (2015) toont verder aan dat autonomie-ondersteunende interventies voordelige effecten hebben op de coachingsstijl. Tijdens de Paralympische Spelen kregen coaches in de experimentele conditie een autonomie-ondersteunend interventieprogramma. Atleten van coaches die dergelijk programma hadden gekregen, vertoonden een betere motivatie, een hoger engagement en behaalden meer Olympische medailles in vergelijking met coaches die het programma

niet kregen. Deze bevindingen maken duidelijk hoe belangrijk een autonomie-ondersteunende coachingsstijl kan zijn en welke gevolgen dit kan hebben.

Samenvattend kunnen we stellen dat autonomie-ondersteunend en controlerend coachingsgedrag respectievelijk basisbehoeftebevrediging en -frustratie in de hand werken en dat deze bevrediging of frustratie respectievelijk positieve en negatieve uitkomsten voorspelt. Zoals voorgesteld in Figuur 3 blijkt het dus te gaan om twee aparte ‘wegen’, ook wel de ‘Brighter Side’ & ‘Darker Side’ van coaching genoemd (Balaguer et al., 2012; Costa et al., 2015; Haerens, Aelterman, Vansteenkiste, Soenens, & Van Petegem, 2015).



Figuur 3. Schematische Voorstelling van de ‘Brighter Side’ en ‘Darker Side’ van Coaching (gebaseerd op Balaguer et al., 2012).

2.2. Antecedenten van Coachingsstijlen

Na decennia onderzoek naar motivatie in de sport blijkt de conclusie dus te zijn dat autonomie-ondersteunend coachen voordelig en controlerend coachen nadelig is voor sporters (zie sectie 2.2). Er is met andere woorden heel wat evidentie verzameld over wat de *impact* of *gevolgen* van bepaalde coachingsstijlen zijn. Heel wat minder studies bogen zich over de vraag *waarom* coaches een bepaalde coachingsstijl hanteren. Dit is de vraag naar de oorzaken voor het hanteren van een bepaalde coachingsstijl, ook wel *antecedenten* of *determinanten* genoemd. Onderzoek naar de antecedenten van een bepaalde coachingsstijl is nochtans van groot belang vanuit een pedagogisch oogpunt (Occhino, Mallett, Rynne, & Carlisle, 2014). Wil men coaches in de praktijk aanleren hoe ze meer autonomie-ondersteunend of minder controlerend kunnen zijn, moet men eerst zicht krijgen op de antecedenten. Er zijn al enkele pogingen ondernomen om autonomie-ondersteunende gedragingen aan te leren bij leerkrachten lichamelijke opvoeding (Aelterman et al., 2014), alsook bij topsportcoaches (Ahlberg, Mallett, & Tinning, 2008; Cheon et al., 2015). Het aanleren van autonomie-ondersteunend gedrag is belangrijk omdat een controlerende stijl nog heel frequent blijkt gebruikt te worden, hoewel mensen vaak weten dat het niet de beste stijl is om te hanteren (Reeve, 2009). Ook in de sport blijken coaches

nog vaak controlerende strategieën te gebruiken die niet op een positieve manier inspelen op de behoeften van atleten (Fraser-Thomas & Côté, 2009).

De twee voornaamste domeinen waarin er al onderzoek is verricht naar de antecedenten van een autonomie-ondersteunende en controlerende interpersoonlijke stijl zijn onderwijs (bv. Reeve, 2009, Pelletier & Sharp, 2009; Van den Berghe, 2014) en opvoeding (bv. Ng, Pomerantz, & Deng, 2014; Pettit, Laird, Dodge, Bates, & Criss, 2001; Wang, Chan, & Lin, 2012). Het grootste deel van onderzoek binnen deze domeinen heeft zich daarbij gefocust op de antecedenten van een controlerende stijl. Daarbij wordt meestal het onderscheid gemaakt tussen ‘druk van onderuit’ (*pressure from below*), ‘druk van bovenaf’ (*pressure from above*) en ‘druk van binnenuit’ (*pressure from within*). Hieronder staan we bij elk van deze drie antecedenten van coachingsstijlen stil. Daarbij ligt de klemtoon op onderzoek specifiek binnen de sportcontext. Omdat over sommige elementen weinig geweten is binnen de sport, wordt soms vertrokken vanuit beschikbaar onderzoek uit de onderwijs- en opvoedingsliteratuur en wordt vervolgens de link gelegd met de sportwereld. Deze vergelijking is te verantwoorden aangezien een coach-atleet relatie een vergelijkbare structuur heeft met een leerkracht-leerling relatie (Rocchi, Pelletier, & Couture, 2013).

2.2.1. Druk van onderuit. Hieronder vallen alle factoren die een interpersoonlijke stijl van de coach *van onderuit* kunnen beïnvloeden. Net zoals een leerkracht druk kan ervaren van onderuit vanwege zijn leerlingen (Pelletier & Sharp, 2009), kan ook een coach druk ervaren vanwege zijn atleten. Denk bijvoorbeeld aan een atleet die niet doet wat een coach vraagt, een atleet die slecht presteert of slecht gemotiveerd is. Ook een *mismatch* tussen de coach en de atleet (bv. in persoonlijkheid, waarden of overtuigingen) zou een druk van onderuit kunnen zijn voor de coach.

Een druk van onderuit die al veelvuldig in de schoolcontext is bestudeerd, is passiviteit en gebrek aan motivatie bij leerlingen. Correlationeel en experimenteel onderzoek wijst uit dat leerkrachten een controlerende stijl blijken te hanteren wanneer ze het gevoel hebben dat hun leerlingen niet gemotiveerd zijn of weinig inspanningen leveren (Pelletier et al., 2002; Pelletier & Vallerand, 1996; Sarrazin, Tessier, Pelletier, Trouilloud, & Chanal, 2006; Skinner & Belmont, 1993). Zo kan een student die geen moeite doet om mee te werken bijvoorbeeld uitlokken dat de leerkracht strenger wordt en de student gaat straffen (controlerende stijl). Analoog zou een atleet die niet gemotiveerd is om inspanningen te leveren ervoor kunnen zorgen dat de coach strenger zal worden in de toekomst en overmatig controlerend wordt (controlerende stijl).

In de sportcontext gingen Rocchi en collega's (2013) na welke impact de perceptie van de coach over de motivatie van zijn atleten kan hebben op zijn coachingsstijl. Uit de resultaten werd duidelijk

dat hoe meer coaches de indruk hebben dat hun atleten autonoom gemotiveerd zijn, hoe beter ze zelf gemotiveerd zijn en ook vaker een autonomie-ondersteunende stijl hanteren. Deze bevinding suggereert het bestaan van een positieve feedback-loop; hoe meer een coach merkt dat zijn atleet op een goede manier gemotiveerd is, hoe meer hij zelf kwalitatief gemotiveerd geraakt en hoe meer hij een atleet zal steunen in zijn autonomie.

Kortom, het lijkt er sterk op dat de motivatie van een atleet, en vooral de perceptie ervan door de coach, een bepaalde coachingsstijl kan uitlokken. Het soort motivatie kan dus niet alleen een gevolg zijn van coachingsstijl, maar ook een antecedent die de coachingsstijl uitlokt. Naast factoren van onderuit, bestaan er ook contextuele factoren die de coach van *bovenaf* kunnen beïnvloeden.

2.2.2. Druk van bovenaf. Hieronder valt onder meer het klimaat dat heerst binnen de club waartoe de sporter behoort en waarin de coach werkzaam is (Cushion & Jones, 2006). Net zoals bij een school, zal er ook een bepaalde sfeer, mentaliteit en beleid aanwezig zijn in een sportclub. Deze context rond de coach is belangrijk omdat die op een indirecte manier, namelijk via de behoeftebevrediging en welzijn van de coach, een impact kan hebben op de coachingsstijl (Stebbing et al., 2011).

Er zijn uiteraard veel mogelijke contextuele factoren die kunnen onderzocht worden als *druk van bovenaf*. Onderzoek bij leerkrachten lichamelijke opvoeding wijst bijvoorbeeld uit dat ‘culturele’ normen, tijdsbepalingen en het besef dat men persoonlijk geëvalueerd wordt de stijl van lesgeven kunnen beïnvloeden (Taylor, Ntoumanis, & Smith, 2009). Bovendien toont recent onderzoek aan dat leerkrachten die sterke druk van schoolautoriteiten en collega’s ervaren, hogere scores van behoeftefrustratie vertonen (Bartholomew, Ntoumanis, Cuevas, & Lonsdale, 2014).

Onderzoek naar antecedenten van coachingsstijl heeft reeds enkele interessante omgevingsfactoren rond de coach geïdentificeerd (zie Alcaraz, Torregrosa, Viladrich, Ramis, & Cruz, 2014 voor een overzicht). Zo hebben Stebbings, Taylor, Spray en Ntoumanis (2012) drie contextuele factoren in kaart gebracht die voor de coach als druk van bovenaf kunnen overkomen: gebrek aan werkzekerheid, gebrek aan kansen voor professionele ontwikkeling en werk-privé conflict (d.w.z. de mate dat het werk van de coach interfereert met andere aspecten van zijn leven). Uit de resultaten bleek dat meer werkzekerheid en mogelijkheden voor ontwikkeling alsook een lager werk-privé conflict geassocieerd waren met psychologische behoeftebevrediging en een autonomie-ondersteunende coachingsstijl. Daartegenover bleken minder mogelijkheden voor ontwikkeling en een hoger werk-privé conflict behoeftefrustratie te voorspellen, wat op zijn beurt geassocieerd werd met een controlerende coachingsstijl. Rocchi en collega's (2013) rekenden onder *druk van bovenaf* druk die voortkomt uit het clubbestuur (bv. taken die ze verplicht moeten vervullen, verwachtingen over

prestaties, etc.) alsook druk door collega-coaches (bv. om beter te zijn dan een andere coach). Er werd gevonden dat minder druk van bovenaf gerelateerd was aan een autonomie-ondersteunende coachingsstijl, al werd deze relatie wel volledig gemedieerd door de motivatie bij de coach. Iachini (2013) vond dan weer dat de druk om te moeten presteren minder autonomie-ondersteunende coachingsgedrag voorspelde.

Een vraag die men zich bij deze *druk van bovenaf* kan stellen is of het niveau van competitie waarop de coach werkzaam is, bepalend is voor de mate en/of soort druk die men ervaart vanuit de context. Trudel en Gilbert (2006) onderscheidden drie niveaus waarop een coach kan gesitueerd worden: een recreatief niveau (*recreational*), een ontwikkelingsniveau (*developmental*) en topsportniveau (*elite*). Aangezien competitie en prestaties belangrijk zijn binnen topsport, lijkt het aannemelijk dat er binnen een topsportklimaat veel stress en druk aanwezig is voor de atleet, maar ook voor de coach (Mageau & Vallerand, 2003). Er zijn heel wat factoren te bedenken die druk met zich mee kunnen brengen voor de coach zoals verwachtingen van het clubbestuur over doelstellingen, verantwoording naar sponsors, strakke trainingsschema's, deadlines voor belangrijke wedstrijden, media-aandacht, etc.

2.2.3. Druk van binnenuit. Tot slot zijn er nog alle persoonlijke karakteristieken van de coach of alle factoren die de coach en zijn coachingsstijl *van binnenuit* kunnen beïnvloeden. In de onderwijscontext zijn motivatie, behoeftebevrediging en -frustratie en gevoelens van burn-out al geïdentificeerd als factoren die de stijl van lesgeven blijken te beïnvloeden (Pelletier et al., 2002; Soenens, Sierens, Vansteenkiste, Dochy, & Goossens, 2012; Taylor, Ntoumanis, & Standage, 2008; Van den Berghe, 2014). Deze factoren hebben duidelijk een motivationeel karakter die ook bij de coach terug te vinden zijn. Onderzoek van Stebbings, Taylor en Spray (2011) in de sportcontext toont aan dat psychologische behoeftebevrediging bij de coach een belangrijke predictor is voor de coachingsstijl. Bij leerkrachten lichamelijke opvoeding zijn gelijkaardige bevindingen naar voren geschoven (Taylor et al., 2008). Het is dus belangrijk ook aandacht te hebben voor de behoeftebevrediging van de coach zodat hij optimaal functioneert (Allen & Shaw, 2009; Giges, Petitpas, & Vernacchia, 2004; Gould, Guinan, Greenleaf, & Chung, 2002). Ook de motivatie van de coach blijkt belangrijk aangezien een autonoom gemotiveerde coach meer autonomie-ondersteunend is naar zijn sporters (Rocchi et al., 2013).

Een concept dat nauw verwant is met motivatie is passie. Onderzoek van Lafrenière, Jowett, Vallerand en Carbonneau (2011) toont aan dat passie van de coach de coachingsstijl kan beïnvloeden. Harmonieus gepassioneerde coaches (d.w.z. coaches die erg graag coachen en zich hier vrijwillig voor

engageren; cf. autonome motivatie) blijken namelijk meer autonomie-ondersteunend te coachen, terwijl obsessief gepassioneerde coaches (d.w.z. coaches met een gevoel van rigide, oncontroleerbare dwang om te coachen; cf. gecontroleerde motivatie) meer controlerend coachingsgedrag vertonen. In lijn hiermee vonden Carpentier & Mageau (2014) recent dat obsessief gepassioneerde coaches opvallend minder autonomie-ondersteunende veranderingsgeoriënteerde feedback geven aan hun atleten.

Naast de motivationele factoren zijn ook nog andere antecedenten in de literatuur bestudeerd. Zo is recent in de opvoedingsliteratuur gesteld dat contingente zelfwaarde bij de ouder een kwetsbaarheidsfactor vormt voor het hanteren van een controlerende opvoedingsstijl (Wuyts, 2015). Deze Masterproef zal analoog aan deze bevinding nagaan of contingente zelfwaarde bij de coach een bepalende factor kan zijn voor de coachingsstijl. Het lijkt immers mogelijk dat contingente zelfwaarde kan fungeren als ‘behoefte-substituut’ in een poging om de behoeftefrustratie die de coach ervaart vanuit zijn context te remediëren. Bijgevolg is het mogelijk dat de coach meer druk zet op zijn sporters, omdat goede prestaties van de sporter afstralen op zijn zelfwaarde. In de volgende sectie wordt dieper ingegaan op wat contingente zelfwaarde net is, alsook hoe dit binnen een context van sportcoaching tot uiting kan komen.

3. Contingente Zelfwaarde

Zelfbeeld en zelfwaarde zijn beide begrippen die verwijzen naar de manier waarop iemand naar zichzelf kijkt. Wetenschappelijk is het weliswaar belangrijk om een onderscheid te maken tussen deze begrippen (Kernis & Goldman, 2005). *Zelfconcept of zelfbeeld* verwijst naar het geheel van cognitieve opvattingen die iemand over zichzelf heeft, ook wel zelfschema's genoemd (Markus, 1977). Zo kan een voetballer die ook wedstrijden arbitreert in zijn vrije tijd, zichzelf voorstellen als voetballer of scheidsrechter. *Zelfwaarde of zelfwaardering* is eerder de beoordeling die iemand over zichzelf maakt (Coopersmith, 1967). Deze evaluaties kunnen zowel positief als negatief zijn en gaan over zichzelf als persoon (bv. ik ben een mislukkeling) of over zichzelf in een specifieke context of domein (bv. ik ben een goede sportcoach) (Verschueren & Gadeyne, 2007). Zelfwaarde blijkt vrij stabiel te zijn vanaf de jeugd jaren tot op oudere leeftijd (Trzesniewski, Donnellan, & Robins, 2003), maar kan wel beïnvloed worden door persoonlijke succeservaringen of mislukkingen, veranderingen in financiële toestand, sociale contacten en andere levenservaringen (Heatherton & Polivy, 1991). Dit sluit aan bij William James' visie: “self-esteem rises and falls around its typical level in response to successes and failures in domains on which one has staked self-worth” (James in Crocker & Wolfe, 2001, p. 593).

3.1. Contingente Zelfwaarde als Fragiele Vorm van Zelfwaarde

Er kan een onderscheid worden gemaakt tussen het kwantitatief en kwalitatief aspect van zelfwaarde (Kernis, Cornell, Sun, Berry, & Harlow, 1993; Kernis, Grannemann, & Barclay, 1989; van der Kaap-Deeder, Coorevits, & Vansteenkiste, 2015). Lang is er in de literatuur hoofdzakelijk gefocust op de kwantiteit (d.w.z. het niveau of de mate) van zelfwaarde. Uit onderzoek blijkt echter dat een hoge mate van zelfwaarde niet hetzelfde is als optimale zelfwaarde. Zo stelt Kernis (2003) dat een hoge expliciete zelfwaarde congruent dient te zijn met de impliciete zelfwaarde (d.w.z. hoe mensen zichzelf onbewust beoordelen), alsook stabiel en ‘echt’ om van een *veilige zelfwaarde* te kunnen spreken. Indien niet aan deze voorwaarden is voldaan, spreekt men van een *fragiele zelfwaarde*. Mensen met een fragiele zelfwaarde vertonen vaak dergelijke schommelingen in hun zelfwaardegevoel en blijken gevoeliger te zijn voor dagelijkse positieve en negatieve ervaringen (Crocker & Park, 2004).

Eén fragiele vorm van zelfwaarde is *voorwaardelijke zelfwaarde* ofwel *contingente zelfwaarde* (CZW) en kan omschreven worden als zelfwaarde die fluctueert in functie van positieve en negatieve zelf-relevante gebeurtenissen (Deci & Ryan, 1995). CZW wordt best gesitueerd op een continuüm, eerder dan het te beschouwen als iets categorisch aangezien niemands zelfwaarde helemaal wel of helemaal niet voorwaardelijk is (van der Kaap-Deeder et al., 2015). Hoe hoger iemand scoort op een vragenlijst die peilt naar CZW, hoe meer deze persoon zichzelf gaat waarderen in functie van bepaalde prestaties of gebeurtenissen. Als een sporter met een hoge mate van CZW bijvoorbeeld een slechte wedstrijd speelde, zal hij daarna eerder teleurgesteld zijn in zichzelf en zijn zelfwaarde zal sterk dalen. Iemand met een veilige zelfwaarde zal bij een slechte wedstrijd misschien wel teleurgesteld zijn in het feit dat er niet gewonnen is, maar niet noodzakelijk in zichzelf. Zo kan hij bijvoorbeeld bij zichzelf denken: dit was geen goede wedstrijd, volgende keer beter. De zelfwaarde zal dus niet meteen dalen als gevolg van één slechte prestatie.

Belangrijk om te benadrukken is dat een veilige vorm van zelfwaarde niet betekent dat men resistent is tegen negatieve gevoelens en tegenslagen (van der Kaap-Deeder et al., 2015). Ook mensen met een veilige zelfwaarde kunnen wel eens teleurgesteld zijn in zichzelf of een deuk in hun zelfwaarde krijgen bij een slechte prestatie, maar kunnen zich hier vaak sneller terug over zetten. Merk op dat er altijd meerdere factoren meespelen die de relatie tussen zelfwaarde en prestatie kunnen beïnvloeden. Denk bijvoorbeeld aan de hoeveelheid sociale steun die iemand krijgt of de actuele gemoedstoestand. De mate waarin niemands zelfwaarde voorwaardelijk of contingent is, is dus slechts één factor die in rekening kan gebracht worden.

In onderzoek werd al meermaals nagegaan of mensen met een fragiele zelfwaarde (zoals CZW) andere uitkomsten vertonen dan mensen met een veiligere vorm van zelfwaarde. Onderzoek wijst uit

dat mensen met een fragiele vorm van zelfwaarde vaker verbaal defensief reageren bij het bespreken van negatieve levenservaringen (Kernis, Lakey, & Heppner, 2008) en meer compulsief of dwangmatig koopgedrag vertonen (Roberts, Manolis, & Pullig, 2014). Specifiek voor CZW is er al aangetoond dat een hogere mate van CZW bij adolescenten kan samenhangen met psychopathologie zoals depressieve symptomen, angst en eetproblemen (Bos, Huijding, Muris, Vogel, & Biesheuvel, 2010; Lakey, Hirsch, Nelson, & Nsamenang, 2014). Het lijkt er dus op dat CZW geassocieerd kan worden met heel wat negatieve uitkomsten.

3.2. Mechanisme van Contingente Zelfwaarde vanuit een ZDT-perspectief

Crocker en Park (2004) stelden dat het nastreven van prestaties om de eigen zelfwaarde op te krikken vanuit een ZDT-perspectief niet binnen een autonome regulatie valt. Integendeel, CZW kan gezien worden als een centrale uiting van een geïntrojecteerde regulatie aangezien men gemotiveerd is om dingen te doen omwille van appreciatie van anderen. Bij deze gecontroleerde vorm van motivatie ervaren mensen druk en voelen ze zich niet langer vrij om iets uit eigen initiatief te doen (gebrek aan autonomie). Volgend citaat van Deci, Eghrari, Patrick en Leone (1994) vat dit mooi samen:

The type of ego involvement in which one's 'worth' is on the line - in which one's self-esteem is contingent upon an outcome - is an example of internally controlling regulation that results from introjection. One is behaving because one feels one has to and not because one wants to, and this regulation is accompanied by the experience of pressure and tension (p. 121).

Gillison, Osborn, Standage en Skevington (2009) vonden dat jonge sporters geïntrojecteerde regulatie vooral ervaren als sociale druk en controle uit de omgeving. Schuldvermijding en boodschappen in termen van 'moeten' bleken, in lijn met eerder onderzoek (Deci et al., 1994; van der Kaap-Deeder et al., 2014; Vansteenkiste, Soenens, & Vandereycken, 2005), regelmatig terug te komen bij sporters met een hoge geïntrojecteerde regulatie. Bovendien gaf de meerderheid van de mannelijke jeugdsporters met een geïntrojecteerde regulatie aan dat de appreciatie van belangrijke anderen belangrijk was voor hen. Dit is een typische uiting van CZW (Lemay & Ashmore, 2006). In lijn met de redenering van Deci en Ryan (1995) kan dus gesteld worden dat CZW aan de basis kan liggen van een geïntrojecteerde regulatie.

Kenmerkend voor mensen met een geïntrojecteerde regulatie is dat ze gevoelens van schuld en schaamte proberen te vermijden en gevoelens van trots proberen te bekomen (Deci & Ryan, 2000; Koestner & Losier, 2002). Assor, Vansteenkiste en Kaplan (studie 2, 2009) maakten in hun studie bij jonge topsporters het onderscheid tussen een toenaderingsvorm (het nastreven van een hoge zelfwaarde

en gevoelens van trots) en een vermijdingsvorm (het vermijden van een lage zelfwaarde en gevoelens van schaamte en schuld) van geïntrojecteerde motivatie. De vermijdingsvorm bleek de meest gecontroleerde vorm van motivatie te zijn en kon uniek gelinkt worden met negatief affect en een slechtere prestatie. Geïdentificeerde motivatie daarentegen hing duidelijk samen met positief affect, welzijn en vitaliteit. Bij de toenaderingsvorm van geïntrojecteerde motivatie werden positieve noch negatieve uitkomsten gevonden. Deze auteurs suggereren dan ook dat de toenaderingsvorm van geïntrojecteerde motivatie op het ZDT-continuüm kan gesitueerd worden tussen de vermijdingsvorm van geïntrojecteerde motivatie en geïdentificeerde motivatie.

Kortom, vanuit een algemeen, motivationeel kader van de ZDT blijkt dat CZW in de sport gelinkt kan worden aan een geïntrojecteerde motivatie om te sporten. Of het nu gaat om vermijden van een lage zelfwaarde (vermijden) of het najagen van een hoge zelfwaarde (toenaderen), CZW en geïntrojecteerde motivatie blijken op een onlosmakelijke manier met elkaar verbonden te zijn. Dit is van belangrijke theoretische waarde voor deze Masterproef aangezien dit kan verklaren *waarom* CZW een antecedent kan zijn voor een controlerende coachingsstijl.

3.3. Domeinen van Contingente Zelfwaarde

Bij de domeinspecifieke benadering van CZW ligt het accent op de verschillende *inhouden* waar mensen hun zelfwaarde van laten afhangen (Crocker & Wolfe, 2001). In de literatuur worden doorgaans zeven verschillende domeinen onderscheiden (Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003; Crocker & Wolfe, 2001) die vaak geclusterd worden binnen interne contingenties en externe contingenties (Crocker et al., 2003; SabzehAra, Ferguson, Sarafraz, & Mohammadi, 2014). *Externe contingenties* zijn domeinen waarbinnen slagen of falen voornamelijk afhankelijk zijn van factoren die buiten iemands controle liggen, terwijl dit bij *interne contingenties* meer binnen de controle van de persoon ligt. Onderzoek toont aan dat zelfwaarde gebaseerd op externe contingenties nadeliger is dan zelfwaarde die gebaseerd is op interne contingenties (Crocker et al., 2003; Crocker & Wolfe, 2001; Luhtanen & Crocker, 2005; Sargent, Crocker, & Luhtanen, 2006). Merk op dat dit onderscheid gelijkaardig is aan het eerder vermelde onderscheid tussen interne en externe causaliteitslocus, die volgens de ZDT respectievelijk gerelateerd zijn aan een autonome en gecontroleerde motivatie.

Een interessante studie van Zeigler-Hill (2006) onderzocht of de zeven verschillende domeinen van CZW konden gerelateerd worden aan verschillende interpersoonlijke stijlen zoals voorgesteld door het interpersoonlijk circumplex (Wiggins, Phillips, & Trapnell, 1989). Dit is een interessante parallel met deze Masterproef, die ook een interpersoonlijke stijl (namelijk die van de coach) met CZW in verband brengt. Van de zeven onderzochte domeinen van CZW in de studie van Zeigler-Hill (2006) is

‘competitie’ bijzonder relevant voor deze Masterproef. Mensen die hoog scoren op CZW-competitie laten hun zelfwaarde afhangen van prestaties, zoals het winnen van een wedstrijd. Zoals eerder aangehaald in de sectie rond coachingsstijlen is competitie een belangrijk element in sport, en zeker in topsport. Uit de studie van Zeigler-Hill (2006) blijkt dat een grotere focus op competitie in functie van de zelfwaarde kan samengaan met een vijandige en koele interpersoonlijke stijl. De vraag is of gelijkaardige bevindingen ook kunnen worden teruggevonden voor een controlerende stijl en zo ja, of dit verschilt in de verschillende niveaus van competitie zoals onderzocht in deze Masterproef.

Samengevat kan (top)sport volgens de domeinspecifieke benadering van CZW het best gesitueerd worden binnen het domein van competitie en prestatie. De sportwereld is namelijk een wereld waarin competitie en prestaties inherent aanwezig zijn. Tot nog toe heeft geen enkele studie zich toegelegd op CZW in de sport. Daarom zal deze Masterproef het begrip CZW in het sportdomein trachten te introduceren.

3.4. Introductie van Contingente Zelfwaarde in de Sport

Hoewel CZW in het sportdomein tot op de dag van vandaag sterk onderbelicht is gebleven, is het mogelijk een parallel te leggen met enkele recente studies uitgevoerd binnen het opvoedingsdomein. Daarin is sterke cross-culturele evidentie gevonden voor het feit dat CZW een kwetsbaarheidsfactor (antecedent) kan zijn voor een controlerende stijl (Ng et al., 2014). Ouders die hun zelfwaarde in sterke mate lieten afhangen van de prestaties van hun kind (hoge mate van *kind-geïnvesteerde contingente zelfwaarde*; KGCZW), bleken immers meer controlerend gedrag naar hun kinderen te stellen. Dit verband lijkt robuust in die zin dat het zelfs onafhankelijk bleek te zijn van de actuele prestatie van het kind (Wuyts, Vansteenkiste, Soenens, & Assor, 2015).

Net zoals een ouder zijn zelfwaarde kan laten afhangen van de prestaties van zijn kind, veronderstelt deze Masterproef dat ook een coach zijn zelfwaarde in meerdere of mindere mate laat afhangen van de prestaties van zijn atleet. Naar analogie met de term kind-geïnvesteerde contingente zelfwaarde (KGCZW), introduceren we hier de term *atleetgebonden contingente zelfwaarde* (AGCZW). Er wordt verondersteld dat coaches met een hoge mate van AGCZW zich als persoon vooral succesvol zullen voelen wanneer hun atleet goede prestaties levert. Analooch veronderstellen we dat coaches met een hoge mate van AGCZW zich heel erg onzeker of zelfs mislukt zullen voelen wanneer hun atleet slecht gepresteerd heeft.

Onderzoek toont aan dat hoe meer iemand geïnvesteerd heeft in een atleet, hoe groter de kans dat hij zich met de atleet identificeert (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993). In dergelijke situatie spreekt men van een ‘atletische identiteit’. Dit is de mate waarin iemand zich identificeert met de rol

van de atleet (Brewer et al., 1993). Het lijkt aannemelijk dat elke coach zich tot op bepaalde hoogte met zijn atleet zal identificeren gezien hij betrokken partij is. Echter, wanneer een coach zich te sterk gaat identificeren, kan het zijn dat de atleet gaat dienen als ‘verlengstuk’ van de persoonlijke verlangens van de coach. In de jeugdsportliteratuur wordt hiernaar wel eens verwezen met de term *reversed-dependency trap*, soms ook *frustrated jock syndrome* genoemd (Cox, 2012; Smoll & Smith, 1996). Van dit fenomeen is sprake wanneer ouders overbetrokken zijn op hun kinderen door als het ware te leven doorheen de ogen en handelingen van hun sportende kind. Ouders gaan hun eigen zelfwaarde dan baseren op de successen van hun kinderen (Cox, 2012). Dit kan de ouder ertoe brengen een grote druk op het kind te leggen, wat zich kan vertalen in een controlerende stijl. Het kind moet immers presteren om de zelfwaarde van de ouder in stand te houden. Merk op dat het *frustrated jock syndrome* inhoudelijk heel erg in de buurt komt van het nieuw geïntroduceerde concept AGCZW, met dat verschil dat het bij AGCZW gaat om de coach en niet de ouder van de atleet.

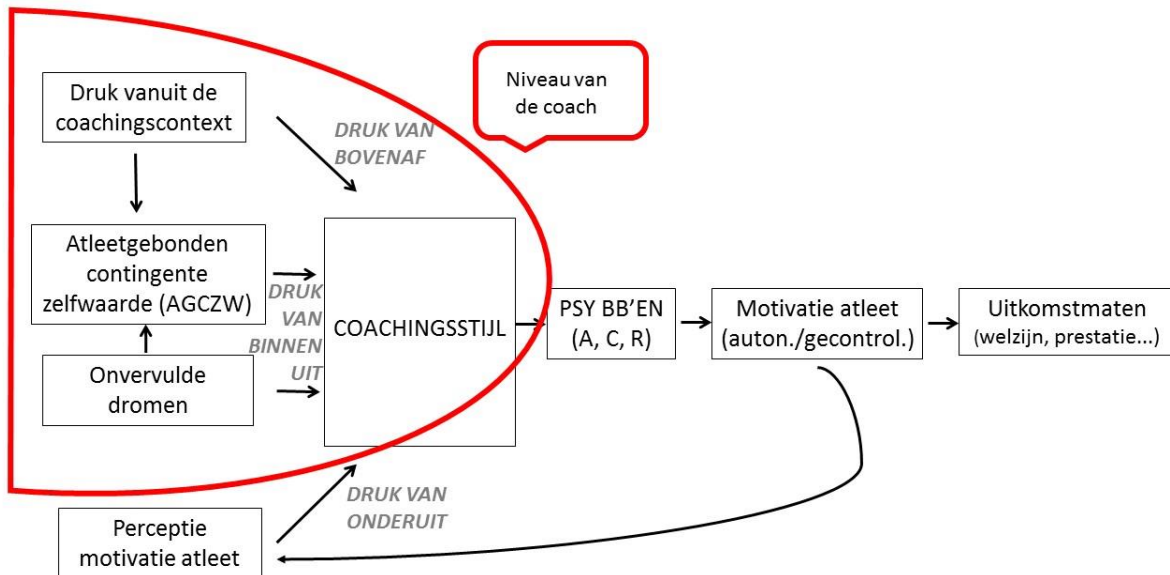
3.5. Onvervulde Dromen: de Voedingsbodem voor Contingente Zelfwaarde?

Een mogelijke verklaring voor de aanwezigheid van een hoge mate van AGCZW bij de coach zou men kunnen zoeken in het verleden van de coach. Net zoals bij het *frustrated jock syndrome* kan ook een coach via zijn atleet op zoek gaan naar ervaringen die hij zelf nooit als atleet heeft gehad. De coach handelt dan vanuit een persoonlijk tekort. Zo’n persoonlijk tekort kan vorm krijgen onder de noemer van *onvervulde dromen*. Dit zijn ambities die mensen koesterden, maar zelf nooit hebben kunnen waarmaken. Er is ook experimentele evidentie die aantoont dat ouders die hun kind als een belangrijk deel van zichzelf zien sneller hun onvervulde dromen gaan projecteren op hun kinderen (Brummelman et al., 2014). Het concept onvervulde dromen is recent ook geïdentificeerd als antecedent van KGCZW (Wuyts, Chen, Vansteenkiste, & Soenens, 2015).

Het kan interessant zijn om na te gaan of dit fenomeen terug te vinden is in de sportcontext en dan meer bepaald bij coaches. Een voetbalcoach op nationaal niveau die erg teleurgesteld is dat hij het vroeger nooit verder heeft geschopt dan provinciaal niveau, kan sterk het verlangen koesteren om zijn eigen dromen alsnog waar te maken via zijn atleten. De atleet wordt dan als het ware het ‘surrogaat’ voor de coach en de coach gaat zich vereenzelvigen met de prestaties van zijn atleet. Hier is dus sprake van een hoge mate van AGCZW: hoe beter de atleet het doet, hoe bekwamer de coach zichzelf zal voelen. Aan de keerzijde geldt ook: als de atleet faalt, voelt het aan als falen voor de coach zelf. We kunnen dus verwachten dat de onvervulde dromen van de coach fungeren als een druk van binnenuit en zullen bijdragen aan de ontwikkeling van AGCZW. Deze fragiele zelfwaarde kan er op zijn beurt voor zorgen dat de coach meer druk zal zetten op het presteren van zijn atleet.

4. De Huidige Studie

De huidige studie wil via een cross-sectioneel design nagaan welke antecedenten bijdragen tot het gebruik van een controlerende stijl bij jeugdcoaches. In het bijzonder wordt nagegaan of de druk die van binnenuit ontstaat (i.c. onvervulde dromen en AGCZW) bijdraagt tot een controlerende coachingsstijl. Naast de druk van binnenuit, wordt ook nagegaan of de druk van bovenaf (i.c. druk vanuit de sportieve context rondom de coach) hierin een rol speelt. Verder poogt de studie bij te dragen aan de literatuur door te onderzoeken of coaches van verschillende niveaus ook in een andere mate druk ervaren of een controlerende coachingsstijl hanteren. Figuur 4 geeft een schematisch overzicht van deze doelstellingen, gesitueerd binnen de eerder besproken concepten. Met deze studie pogen we drie onderzoeksvragen te beantwoorden.



Figuur 4. Schematisch Overzicht van de Huidige Studie. Het rood omlijnde gebied geeft de hoofdfocus van deze studie, gesitueerd binnen de verschillende besproken concepten.

4.1. Onderzoeksvraag 1: Druk vanuit de Context en Onvervulde Dromen als Antecedenten?

Een eerste doel van deze studie is twee factoren als mogelijke antecedenten van een controlerende coachingsstijl te identificeren: één proximale factor, namelijk de onvervulde dromen van de coach (druk van binnenuit), en één distale factor, meer bepaald de druk die de coach ervaart vanuit de context (druk van bovenaf).

Wat betreft deze druk van bovenaf wordt op basis van voorgaand onderzoek in de sport- en schoolcontext verwacht dat een coach die meer druk vanuit de context ervaart, ook meer controlerend coachingsgedrag zal stellen naar zijn atleten (Hypothese 1a).

Gezien de afwezigheid van onderzoek betreffende onvervulde dromen in de sportcontext is het moeilijk predicties te maken betreffende de aard van het verband met een controlerende coachingsstijl. Op basis van theoretische veronderstellingen kunnen we wel verwachten dat de onvervulde dromen van een coach ertoe leiden dat hij de sporters meer onder druk zet (Hypothese 1b). Of dit verband zich rechtstreeks manifesteert of eerder via een derde variabele (zoals AGCZW; zie Wuyts, Chen et al., 2015) kunnen we alsnog niet voorspellen.

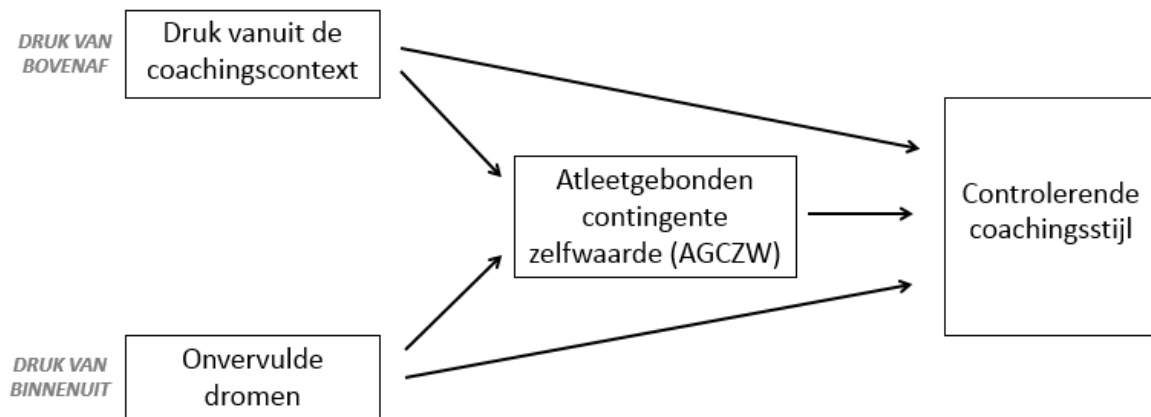
4.2. Onderzoeksvraag 2: Atletgebonden Contingente Zelfwaarde (AGCZW) als Mediator?

De belangrijkste meerwaarde van deze studie is dat ze de link tracht te bestuderen tussen twee gespecificeerde antecedenten (i.c. onvervulde dromen en druk vanuit de context), AGCZW van de coach en diens coachingsstijl. Deze concepten werden immers nooit eerder met elkaar in verband gebracht. Zoals eerder aangehaald is CZW al ruimschoots bestudeerd binnen verschillende domeinen, maar nog nooit binnen de sportcontext. In deze studie wordt onderzocht of AGCZW bij de coach een mediërende rol heeft tussen de druk vanuit de context en een controlerende coachingsstijl enerzijds en tussen onvervulde dromen en een controlerende coachingsstijl anderzijds. We verwachten met andere woorden dat AGCZW een centrale plaats inneemt in de samenhang tussen de verschillende variabelen, waarbij contextuele druk en onvervulde dromen kunnen gezien worden als twee antecedenten die (gedeeltelijk of volledig) *via* AGCZW in verband kunnen worden gebracht met de controlerende stijl van de coach (zie Figuur 5). Het modelleren van de relaties tussen de variabelen heeft als voordeel dat het toelaat de samenhang tussen de verschillende antecedenten en de uitkomstvariabele (i.c. controlerende coachingsstijl) beter te vatten.

Voor druk vanuit de context verwachten we een partiële mediatie, waarbij er naast het verband van contextuele druk op een controlerende coachingsstijl *via* AGCZW ook nog een rechtstreeks verband blijft bestaan met een controlerende coachingsstijl, wanneer er gecontroleerd wordt voor AGCZW (Hypothese 2a). Anders gezegd verwachten we dat de druk vanuit de context als distale factor

een uniek rechtstreeks verband zal vertonen met een controlerende coachingsstijl, bovenop de relatie die er via de proximale factor AGCZW verondersteld wordt. De druk van bovenaf wordt immers als een aparte druk beschouwd, naast de druk van binnenuit (Reeve, 2009).

Voor onvervulde dromen wordt er volledige mediatie of een indirect verband verwacht (Hypothese 2b), aangezien dit begrip inhoudelijk op een sterke manier samenhangt met AGCZW. Onvervulde dromen en AGCZW zijn immers allebei factoren waarvan verondersteld wordt dat ze een druk van binnenuit teweeg brengen, waarbij de eerste de tweede in de hand lijkt te werken (Wuyts, Chen et al., 2015). Er wordt dus verwacht dat de onvervulde dromen zullen bijdragen tot AGCZW. Kortom, indien de onvervulde dromen een rechtstreeks verband tonen met een controlerende coachingsstijl (cf. onderzoeksvraag 1), verwachten we dat dit verband zal verdwijnen wanneer we AGCZW introduceren in de vergelijking. Indien er initieel geen direct verband wordt gevonden, verwachten we toch een indirecte positieve bijdrage van onvervulde dromen tot een controlerende coachingsstijl via AGCZW (analoog met Wuyts, Chen et al., 2015).



Figuur 5. Schematische Voorstelling van het te toetsen Mediatie model.

4.3. Onderzoeksvraag 3: Verschillen tussen Coaches van verschillende Niveaus?

Een derde en laatste doelstelling van deze studie is een directe vergelijking te maken tussen coaches van verschillende niveaus, gaande van amateursportcoach tot topsportcoach. Aangezien er tot nog toe geen enkele studie coaches van verschillende niveaus op een rechtstreekse manier met elkaar heeft vergeleken, is dit een belangrijke meerwaarde van deze studie. Door het niveau van de coach als factor in rekening te brengen, is het mogelijk verschillende vragen te beantwoorden.

Een eerste vraag die deze studie wil beantwoorden, is of de contextuele druk die door coaches ervaren wordt, verschilt naargelang het niveau. Zoals eerder vermeld verwachten we dat coaches op een hoger niveau meer druk ervaren dan coaches op lagere niveaus (Hypothese 3a).

Een tweede vraag waarop getracht wordt een antwoord te formuleren, is of er verschillen zijn tussen coaches van verschillende niveaus in de mate waarin er onvervulde dromen aanwezig zijn. We verwachten hieromtrent dat coaches op een hoger niveau niet meer of minder onvervulde dromen hebben dan coaches op een lager niveau (Hypothese 3b). Al hebben ze als coach misschien wel meer bereikt, dit hoeft op zich nog niets te zeggen over de spijt die ze hebben over bepaalde zaken die ze in hun verleden *als atleet* niet hebben kunnen waarmaken.

Als derde wordt nagegaan of de mate van AGCZW gemiddeld verschilt tussen coaches van verschillende niveaus. We verwachten dat coaches op hogere niveaus gemiddeld hoger zullen scoren op AGCZW in vergelijking met coaches werkzaam op lagere niveaus (Hypothese 3c). Coaches op hogere niveaus spenderen meer tijd aan hun coachingsactiviteiten en zijn dus frequenter en intensiever bezig met hun hun atleten. We zouden dus kunnen veronderstellen dat een coach die meer in zijn atleet geïnvesteerd heeft, ook meer zijn zelfwaarde zal laten afhangen van zijn atleten.

Tot slot wordt ook bekeken of er verschillen zijn in de mate waarin een controlerende coachingsstijl wordt gehanteerd over de verschillende soorten niveaus van coaches. Het is moeilijk duidelijke verwachtingen hieromtrent te formuleren. Enerzijds zou men kunnen verwachten dat sport op de hoogste niveaus gepaard gaat met grotere prestatiedruk, wat zou kunnen afstralen op een meer controlerende aanpak bij de coach (Mageau & Vallerand, 2003). Anderzijds is het ook waarschijnlijk dat er op coaches van hoog niveau vaak opgeleid zijn om op een professionele, niet controlerende manier met hun atleten om te gaan. Aangezien er dus zowel argumenten voor (o.a. meer prestatiedruk) als tegen (o.a. meer professionaliteit) te bedenken zijn voor het meer voorkomen van een controlerende stijl in topsport, is dit dus meer een exploratieve onderzoeksvraag.

METHODE

1. Procedure

De zoektocht naar coaches en clubs die bereid waren om deel te nemen startte in september 2015. Vanuit het eigen netwerk werden via verschillende kanalen personen aangesproken met de vraag of zij zelf wensten deel te nemen (indien ze zelf jeugdsportcoach waren) en of zij overige jeugdsportcoaches kenden die wilden deelnemen aan het onderzoek. Elke jeugdsportcoach die training gaf aan jongeren van maximum 22 jaar kwam in aanmerking voor deze studie. In afwachting dat de vragenlijst klaar was om afgenomen te worden, werden alle geïnteresseerden reeds mondeling of via mail persoonlijk geïnformeerd over wat een deelname aan de aankomende studie zou inhouden.

In december 2015 kon uiteindelijk worden gestart met het verspreiden en afnemen van de vragenlijst. De participantenverzameling gebeurde via twee verschillende kanalen. Ten eerste werd er gebruik gemaakt van een papieren versie, die vooral in de beginfase werd ingezet. Deze werd onder meer gebruikt voor collectieve invulmomenten op jeugdbestuursvergaderingen, waarop een relatief groot aantal coaches tegelijkertijd aanwezig waren. Het invullen werd in dergelijk geval voorafgegaan door een korte uitleg waarin het opzet van de studie werd gekaderd. In totaal werd dit op drie clubs gedaan. Verder werden via mensen uit het eigen netwerk papieren exemplaren verspreid, vooral in sportclubs in de geografisch omliggende sportclubs. De papieren versie bleek een grote *response rate* te hebben: uiteindelijk werden 102 van de 130 uitgedeelde vragenlijsten ingevuld terugbezorgd. Het invullen van de papieren vragenlijsten duurde ongeveer 20 min en vond plaats hetzij op de sportclub (in de kantine), hetzij bij de coach thuis. Elke deelnemende coach vulde tevens een toestemmingsformulier in ter bewijs van vrijwillige deelname. Dit formulier werd gescheiden gehouden van de vragenbundel om maximale anonimiteit te garanderen.

In januari 2016 werd ook een elektronische versie van vragenlijst ontwikkeld en als online survey beschikbaar gesteld. Deze bevatte dezelfde vragen als de papieren versie, maar werd aangevuld met enkele andere vragen. Gezien de elektronische versie dus een uitbreiding betrof, nam deze wel bijna 40 min in beslag om volledig in te vullen. Toch werd deze in totaal door 279 deelnemers ingevuld. Bij de aanvang van zowel de papieren als de elektronische versie werd uitdrukkelijk vermeld dat elke coach vrij was om deel te nemen en op elk moment zijn deelname mocht stopzetten. Ook werd verzekerd dat er vertrouwelijk zou worden omgegaan met de persoonlijke gegevens van de coach en diens antwoordprofiel. De studie werd goedgekeurd door het ethisch comité van de universiteit.

De link naar de elektronische versie werd verspreid langs verschillende elektronische kanalen (mail, sociale media, oproepen op websites...). Dit had als voordeel dat er meer mensen konden worden

bereikt en dit over verschillende locaties in Vlaanderen, wat tevens de bedoeling was van deze studie. Soms werden coaches rechtstreeks gemaïld met een begeleidende brief (zie Bijlage 1), maar doorgaans werden de clubverantwoordelijken of jeugdsportcoördinatoren gecontacteerd met de vraag of zij als club wilden meewerken aan deze studie door hun jeugdsportcoaches te betrekken voor deelname aan de studie. Analoog werd ook een gemotiveerde mail met begeleidende brief (zie Bijlage 2) rondgestuurd naar de verantwoordelijke topsportcoördinatoren van de topsportscholen en Vlaamse Sportfederaties om topsportcoaches te rekruteren. Hierop kwam heel wat positieve respons: vijftien topsportfederaties reageerden positief en enkele hiervan lanceerden zelfs een oproep op hun eigen website.

Om de coaches te motiveren om deel te nemen werd, hetzij in de begeleidende brief, hetzij mondeling uitgelegd op welke manier zij baat hadden bij een deelname aan het onderzoek. Redenen om mee te doen waren onder andere steun aan wetenschappelijk onderzoek, belang om eigen stem te laten meetellen, inzicht in de eigen coachingsstijl, persoonlijk coachprofiel in PDF (enkel bij de elektronische versie), toegang tot gratis initiatiesessie en uitnodiging voor deelname aan workshops van het M-factor project (met o.a. contacten in de sportwereld, M-certificaat na workshop).

2. Deelnemers

In totaal namen 381 sportcoaches deel aan de studie. Vooreerst is het belangrijk te vermelden dat niet alle vragenlijsten werden meegenomen in de finale analyses. Zo werd er na inspectie van de elektronische dataset beslist om vier coaches (1.05%) uit deze dataset te excluseren aangezien deze een onbetrouwbaar antwoordpatroon vertoonden (bv. gaven aan geen sporters/sportclub te hebben, hadden de vragenlijst voltooid in drie minuten...). Verder waren er drie personen (0,79%) die zowel de papieren als de elektronische versie hadden ingevuld. Om dubbele data te vermijden werd enkel hun elektronische versie geanalyseerd. De uiteindelijke steekproef bestond uit 374 sportcoaches ($N=374$) uit verschillende clubs, komend uit alle Vlaamse provincies. De steekproef bestond uit 250 mannelijke (66.8%) en 124 vrouwelijke coaches (33.2%). De leeftijd van de coaches varieerde van 16 tot 74 jaar ($M = 34.41$, $SD = 0.67$). Er waren ook twee personen die geen leeftijd hadden aangegeven (0.53%). De coaches kwamen uit 33 verschillende sportdisciplines. De negen meest vertegenwoordigde sporten in volgorde van grootte waren voetbal met 131 coaches (35.0%), gymnastiek met 37 coaches (9.9%), atletiek met 36 coaches (9.6%), korfbal met 26 coaches (7.0%), tennis met 17 coaches (4.5%), wielrennen met 13 coaches (3.5%), basketbal met 11 coaches (2.9%) en hockey en volleybal met elk 10 coaches (2.7%). Bij de overige sporten (22.2%) werden onder meer sporten als judo, triatlon, dans en paardensport aangegeven, maar ook G-sporten (d.w.z. sporten voor mensen met een handicap) zoals

goalbal en torbal. Om de grote diversiteit van al deze sporttakken te vereenvoudigen, konden deze worden gecategoriseerd onder de noemer van individuele sport of teamsport. Wanneer deze onderverdeling gehanteerd werd, bleken 221 deelnemers coach n in een teamsport (59,1%) en 153 coach in een individuele sport (40.9%).

Hoewel alle coaches gemeenschappelijk hadden actief te zijn binnen de jeugdsport, varieerde de leeftijdsgroep van de jeugdsporters die de coach onder zijn hoede had. Van alle coaches gaven er 22 training aan jongeren onder de 6 jaar (5.9%), 162 aan jongeren van 6 tot 12 jaar (43.3%), 119 aan jongeren van 12 tot 18 jaar (31.8%) en 62 aan jongeren ouder dan 18 (maar jonger dan 22) (16.6%).

Verder verschilden de coaches met betrekking tot het competitieniveau waarop ze actief waren. Onder de participerende coaches waren er 26 die aangaven niet in competitieverband coach te zijn (7.0%), 106 coaches waren actief op recreatief/vriendschappelijk niveau (28.3%), 94 op provinciaal niveau (25.1%), 112 op landelijk/nationaal niveau (30%) en 36 op internationaal niveau (9.6%). Van de 374 deelnemende coaches hadden er 250 een trainersdiploma (66.8%). Deze diploma's kunnen opgedeeld worden naargelang opleidingsniveau⁴. Van deze 250 gediplomeerde coaches waren er 100 met een laag opleidingsniveau (26.7%), 99 met een medium opleidingsniveau (20.6%), 40 met een hoog opleidingsniveau (10.7%) en zeven coaches met een overige, vaak sport-specifieke opleiding (1.9%). Vier coaches gaven aan een diploma te hebben, maar specificieerden niet welke (1.59%).

De deelnemende coaches varieerden sterk met betrekking tot de ervaring die ze hadden, namelijk van een half jaar tot 40 jaar ervaring ($M = 9.2$, $SD = 0.66$). De coaches hadden verder gemiddeld 15 sporters onder hun hoede ($M = 15.44$, $SD = 0.29$), met een grote spreiding tussen 1 en 180 sporters. Het aantal contacturen per week dat coaches contact hadden met hun sporters varieerde van 1 tot 43 uren ($M = 6.06$, $SD = 0.29$). Voor 20.3% van de coaches vormden de activiteiten als coach ook een beroepsactiviteit (als zelfstandige of in loondienst). Het grote merendeel van de coaches deden hun activiteiten als coach als vrijwilliger (79.7%), al moet dit wel genuanceerd worden. De groep onbetaalde vrijwilligers (29.7%) was opvallend kleiner dan de groep betaalde vrijwilligers (50.0%). Verder gaven 202 coaches aan nog steeds actief te zijn als sporter (54.0%), terwijl 156 coaches gaven aan in het verleden actief geweest als sporter (41.7%). Slechts vijf coaches waren nooit eerder actief geweest als sporter (1,3%),

⁴ Deze opdeling is gebaseerd op de onderverdeling die door Sport Vlaanderen wordt gemaakt. Hier wordt verderop dieper op ingegaan onder sectie 4 'Operationalisatie van het Niveau van de Coach'.

3. Meetinstrumenten

In deze studie werd gebruik gemaakt van vragenlijstonderzoek. Gezien de cross-sectionele aard van deze studie werden alle metingen op één tijdstip afgenomen. Concreet betekent dit dat elke deelnemende coach eenmalig enkele vragenlijsten invulde. Hieronder wordt wat uitgebreider stilgestaan bij de inhoud van deze vragenlijsten die onder andere gebruikt werden voor deze studie. Een schematisch overzicht van alle metingen is net zoals de gebruikte vragenlijsten terug te vinden in bijlage achteraan deze Masterproef (zie resp. Bijlage 3 en Bijlage 6).

3.1. Achtergrondgegevens

Bij elke coach werden enkele achtergrondkarakteristieken bevraagd zodat deze mee in rekening konden worden gebracht bij de analyses van de data. Er werd gevraagd naar het geslacht, de geboortedatum, de sportclub, het soort sport waarin men actief is, of het een individuele of teamsport betreft, een eventuele trainersdiploma, het niveau van competitie, het aantal jaren ervaring als coach, het aantal sporters dat men onder de hoede heeft en het aantal contacturen per week. Daarnaast werd gepeild naar hun actieve carrière als sporter in het verleden, de beroepsstatus als coach en de leeftijdsgroep die men traint.

3.2. Controlerende Coachingsstijl

Om de controlerende coachingsstijl van de coach in kaart te brengen, werd gebruik gemaakt van de items uit de Controlling Coach Behaviors Scale (CCBS; Bartholomew et al., 2010). Deze vragenlijst wordt in de internationale sportpsychologische literatuur vaak gerefereerd als tool om controlerende coachingsstijl in kaart te brengen. De CCBS heeft zijn betrouwbaarheid en validiteit in voorgaand onderzoek dan ook al meermaals bewezen (Bartholomew et al. 2010, Castillo et al., 2014). In deze steekproef werd tevens een aanvaardbare betrouwbaarheid gevonden voor dit instrument ($\alpha = .72$). De CCBS bestaat uit 15 items, die het controlerend coachingsgedrag van een coach in het algemeen nagaan. Hierbij wordt een onderscheid gemaakt tussen vier verschillende soorten controlerende gedragingen (cf. inleiding): ‘controlerend gebruik van beloningen’ (bv. “Ik beloon mijn sporters enkel/moedig mijn sporters enkel aan om hen harder te laten trainen”; $\alpha = .58$), ‘negatieve voorwaardelijke aandacht’ (bv. “Ik probeer mijn sporters te motiveren door hen een beloning te beloven als ze iets goed doen”; $\alpha = .73$), ‘intimidatie’ (bv. “Ik intimideer sporters om hen dingen te laten doen die ik wil dat ze doen”; $\alpha = .58$) en ‘excessieve persoonlijke controle’ (bv. “Ik probeer de dingen die mijn sporters doen in hun vrije tijd te controleren”; $\alpha = .61$). Alle items van de CCBS werden

beantwoord aan de hand van zelfrapportage op een 5-punts Likertschaal. Coaches konden aangeven op een schaal van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal wel akkoord*) in hoeverre ze akkoord waren met de stelling/in hoeverre deze voor hen van toepassing was.

3.3. Atletgebonden Contingente Zelfwaarde (AGCZW)

Om deze specifieke vorm van zelfwaarde in kaart te brengen, werden de 15 items van de vragenlijst Child-invested Contingent Self-Esteem Scale (Wuyts, Vansteekiste et al., 2015) overgenomen. Aangezien deze vragenlijst echter ouderlijke kind-geïnvesteerde contingente zelfwaarde (KGCZW) naging, werden de items wel licht aangepast voor een sportcontext. Dit werd gedaan door bij elk item “mijn zoon/dochter” te vervangen door “mijn atleet”. Coaches dienden ook hier aan te geven in hoeverre ze akkoord waren met de stelling op een 5-punts Likertschaal van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal wel akkoord*). Een voorbeeld van een item van deze aangepaste vragenlijst is “De prestaties van mijn atleet zijn ook mijn prestaties”. Hoewel bij de oorspronkelijke schaal van Wuyts, Vansteenkiste en collega’s (2015) een goede betrouwbaarheid en validiteit zijn bewezen, werd deze aangepaste schaal in dit onderzoek toch onderworpen aan een factoranalyse gezien het recente karakter en het vernieuwende gebruik ervan bij deze doelgroep van sportcoaches. Hier zal dieper op worden ingegaan in de resultatensectie.

3.4. Onvervulde Dromen

Om de onvervulde dromen van de coach in kaart te brengen werden zes items overgenomen die in eerder onderzoek ook reeds werden gebruikt (Lambrechts et al., 2014; Wuyts, Chen et al., 2015). Coaches gaven bij deze items voor zichzelf aan in welke mate ze het betreurden bepaalde dromen, doelen en verlangens die ze op jongere leeftijd hadden niet waargemaakt te kunnen hebben. Een voorbeelditem is “Ik heb het gevoel dat ik bepaalde doelen op het gebied van sport in mijn leven niet heb kunnen realiseren.” De coaches dienden de items te beoordelen op een 5-punts Likertschaal van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal wel akkoord*), maar hadden ook de mogelijkheid om een zesde optie ‘niet van toepassing’ aan te kruisen. Omwille van dezelfde redenen als bij AGCZW werd ook bij deze schaal de betrouwbaarheid en factorstructuur onderzocht. Hierbij wordt in de resultatensectie tevens kort stilgestaan.

3.5. Druk vanuit de Coachingscontext

Om de druk te meten die coaches vanuit hun context ervoeren, werd eerst nagegaan welke bestaande meetinstrumenten hiervoor reeds voorhanden waren. Na grondig literatuuronderzoek bleek dat er geen toereikende meting bestond om *verschillende soorten* van druk vanuit de coachingscontext simultaan in kaart te brengen. Daarom werd besloten een nieuwe vragenlijst te ontwerpen, gebaseerd op drie verschillende bronnen die wel *enkele facetten* van contextuele druk bevroegen aan de hand van een aantal items.

Een eerste bron die diende als basis voor het samenstellen van de nieuwe vragenlijst was de studie van Stebbings en collega's (2012), die aan de hand van twaalf items drie mogelijke bronnen van druk uit de context bevroegen bij topsportcoaches. De vier items van de schaal 'werkzekerheid' werden niet opgenomen in de huidige vragenlijst gezien deze voor de doelgroep van deze studie (met tevens veel amateurcoaches) niet voldoende toepasselijk was. De vier items horend bij de categorie 'kansen voor professionele ontwikkeling' (bv. "De club/organisatie/school biedt mij mogelijkheden om te groeien in mijn rol als coach") evenals de vier items die 'werk-privé conflict' (bv. "Er is een conflict tussen mijn activiteiten als coach en andere domeinen in mijn leven) bevroegen, werden wel overgenomen. Deze acht items werden vertaald en vervolgens aangepast voor een bredere doelgroep, namelijk coaches van *verschillende* niveaus. Zo werd aan de items bijvoorbeeld "De club/organisatie/school..." toegevoegd of werden formuleringen als "job als coach" vervangen door "rol als coach".

Een tweede bron die diende als basis voor het samenstellen van de nieuwe vragenlijst, was de studie van Taylor en collega's (2008). Deze onderzoekers brachten aan de hand van tien items drie bronnen van gepercipieerde werkdruk uit de omgeving bij leerkrachten lichamelijke opvoeding in kaart: 'tijdsbeperkingen' (bv. "Ik wou dat ik meer tijd had tijdens mijn trainingen), 'druk voortkomend uit evaluatie' (bv. "Ik word verantwoordelijk gesteld voor de prestaties van mijn sporters") en 'druk vanuit de organisatie/club' (bv. "Mijn club/organisatie/school bepaalt op welke manier ik dien te coachen"). Deze tien items werden integraal overgenomen en aangepast in functie van de doelgroep van de huidige studie. Zo werd in de items "lessen lichamelijke opvoeding" vervangen door "trainingen", "leerlingen" door "sporters" etc.

Een derde en laatste bron voor deze nieuwe vragenlijst is de studie van Rocchi en collega's (2013). Zij onderzochten op welke manieren de sportieve context een druk van bovenaf kan vormen voor sportcoaches. Gebaseerd op de Constraints At Work Scale (Pelletier et al., 2002) maakten de onderzoekers hiervoor gebruik van negen items, die in drie categorieën met elk drie items kunnen opgedeeld worden: 'druk door collega's' (bv. "Mijn collega-coaches beoordelen mij op basis van

hoeveel gezag ik uitoefen over mijn sporters”), ‘druk door activiteiten’ (bv. “Binnen mijn club mag ik niet zelf bepalen welke vaardigheden mijn sporters moeten inoefenen”) en ‘druk door het clubbestuur’ (bv. “Ik moet me aan strikte clubregels houden”). Merk op dat deze vragenlijst het dichtst in de buurt komt bij deze studie qua operationalisatie van de druk uit de context van de coach. Daarom werden deze negen items integraal overgenomen, vertaald en licht aangepast waar nodig (bv. “club” uitgebreid tot “club/organisatie/school”) voor deze studie.

Op basis van deze drie bronnen ontstond dus een nieuw samengestelde vragenlijst van 27 items om de druk van de coachingscontext in kaart te brengen. Al deze items werden door de coaches beoordeeld op een 5-punts Likertschaal van 1 (*helemaal niet akkoord*) tot 5 (*helemaal wel akkoord*) om aan te geven in hoeverre ze akkoord waren met de stelling. In de resultatensectie zal dieper ingegaan worden op de betrouwbaarheid van dit nieuw samengestelde instrument alsook op de factorstructuur die teruggevonden werd in de huidige studie.

4. Operationalisatie van het Niveau van de Coach

Eén van de doelstellingen van deze studie is een vergelijking te maken tussen coaches van verschillende niveaus, gaande van amateursportniveau tot topsportniveau. Hierbij stelt zich de moeilijkheid dat er in België geen duidelijke omlijning is van de term ‘topsportcoach’ noch wat hem onderscheidt van coaches op andere niveaus. Dit is bij atleten wel het geval (bv. topsportstatuten). Daarom werden er in de vragenlijst enkele relevante karakteristieken van de coach opgenomen, die zouden kunnen helpen om toch enig onderscheid tussen coaches van verschillende niveaus te kunnen maken. Welke van de karakteristieken voor deze studie het meest in aanmerking kwam om dit onderscheid te maken, werd uitgemaakt aan de hand van de data in de steekproef. Hieronder worden de belangrijkste bevindingen hieromtrent kort uiteengezet.

Ten eerste werd er een onderscheid gemaakt op basis van de *beroepsstatus* en het eventuele loon van de coach. De oorspronkelijke zes categorieën (onbetaalde vrijwilliger, betaalde vrijwilliger, zelfstandige in bijberoep, zelfstandige in hoofdberoep, coach in deeltijdse loondienst en coach in voltijdse loondienst) konden worden gereduceerd tot drie categorieën: onbetaalde vrijwilliger, betaalde vrijwilliger en coach van beroep. Bij nadere inspectie van de dataset bleek dat het voor deze steekproef niet gerechtvaardigd was om alle ‘beroepscoaches’ te aanzien als coaches op een hoog niveau. Zo gaf een personal coach aan zelfstandige in hoofdberoep te zijn, maar dit wel op een recreatief/vriendschappelijk competitieniveau. Een andere bedenking is, dat de sporttak erg bepalend kan zijn voor de beroepsmogelijkheden en vergoedingsmodaliteiten van de coach.

Ten tweede werd er een onderscheid gemaakt naargelang het *opleidingsniveau van de trainersdiploma* van coaches, gebaseerd op de onderverdeling van Sport Vlaanderen (zie Bijlage 4). Deze opdeling laat toe om over sporten heen een standaard te kunnen hanteren in de classificatie van de verschillende soorten diploma's. Uiteindelijk werden er vier klassen onderscheiden (zie Tabel 1). Uit inspectie van de dataset bleek verrassend dat coaches op internationaal competitieniveau niet altijd het hoogste opleidingsniveau hadden genoten en omgekeerd waren er ook coaches met een hoog trainersdiploma die actief bleken op provinciaal competitieniveau. Bovendien stelt zich de vraag tot welk niveau de overige coachdiploma's dan zouden behoren. Hierdoor lijkt ook het opleidingsniveau van de coach tekort te schieten als dé variabele om het niveau van de coach te bepalen.

Tabel 1. Categorisatie van de Trainersdiploma's van Coaches volgens Opleidingsniveau.

Opleidingsniveau	Diploma's
Laag	Aspirant-Initiator, Initiator, Bachelor Lichamelijke Opvoeding
Medium	Trainer B, Instructeur B, Master Lichamelijke Opvoeding, UEFA B
Hoog	Trainer A, Master Lichamelijke Opvoeding met specialisatie, UEFA A
Overige	Postgraduaat Functional Trainer, Jogbegeleider, Keepertrainer, 4 ^e dan karate...

Ten derde werd er ook een onderscheid gemaakt volgens het *niveau van competitie*. De oorspronkelijke vijf categorieën (niet competitief, recreatief/vriendschappelijk, provinciaal, landelijk/nationaal en internationaal) werden, om de analyses te vereenvoudigen, herleid tot vier hoofdcategorieën: recreatief, provinciaal, nationaal en internationaal. Deze niveaus vormen een maatstaf voor het niveau waarop de coach werkzaam is aan de hand van het niveau van hun sporters. De vier categorieën kunnen op een continuüm gesitueerd worden, waarbij het recreatief niveau het meest kan gezien worden als amateursport en internationaal het dichtste aanleunt bij topsport. Uiteraard is het belangrijk te beseffen dat ook het niveau van competitie geen waterdicht criterium is. Zo is een onderverdeling volgens competitieniveau in sommige sporten meer zeggend voor het niveau van de coach dan in andere sporten (bv. voetbal vs. dans).

Kortom, hoewel elk van deze drie operationalisaties voor- en nadelen kent, lijkt de operationalisatie aan de hand van het competitieniveau *voor deze studie* het meest geschikt om niveauverschillen tussen coaches in kaart te brengen (cf. onderzoeksvraag 3). Concreet betekent dit voor deze studie dat er een vergelijking zal gemaakt worden tussen coaches werkzaam op een verschillende niveau van competitie.

RESULTATEN

1. Analyseplan

De gegevens van 102 sportcoaches die de papieren versie van de vragenlijst hadden ingevuld, werden handmatig ingegeven in het programma Excel. Om dubbele data te vermijden werden er drie hiervan niet in rekening gebracht bij de analyses aangezien deze tevens de (uitgebreidere) elektronische versie hadden ingevuld, wat het totaal op 99 brengt. Via de elektronische survey kwamen er 279 antwoorden binnen, die gecodeerd werden in een ander Excel-bestand. Na een eerste inspectie op onbetrouwbare antwoordpatronen werden er bij de elektronische vragenlijst 275 unieke exemplaren overgehouden. Deze twee databestanden werden aan elkaar gekoppeld en vervolgens geanalyseerd in SPSS versie 23. Tot de gebruikte analyses hoorden Pearson correlaties, principale componentenanalyses, onafhankelijke t-toetsen, multivariate variantieanalyses (MANOVA), regressieanalyse, en mediatieanalyses met Sobeltest. Het missing data mechanisme dat gehanteerd werd was ‘Listwise deletion’.

2. Preliminare Analyses

2.1. Factoranalyses

2.1.1. AGCZW en onvervulde dromen. Omdat AGCZW in deze studie voor het eerst onderzocht werd bij een populatie van sportcoaches, werd er een principale componentenanalyse met promaxrotatie uitgevoerd. Er werd gevonden dat 37.48% van de totale variantie kon verklaard worden door één factor ($\lambda = 5.62$). Een tweede factor kon bijkomend nog 13.32% van de totale variantie verklaren ($\lambda = 2.0$), wat maakt dat deze twee factoren 50.81% van de totale variantie verklaarden. Inhoudelijk staan deze twee factoren respectievelijk voor het vermijden van falen en het toenaderen van succes (zie Bijlage 5)⁵. Met het oog op simpliciteit werd er voor deze studie toch besloten om AGCZW als één construct te beschouwen en dus in lijn met voorgaand onderzoek (Wuyts, Vansteenkiste et al., 2015) alle items samen te nemen onder één factor; namelijk AGCZW ($\lambda = 5.62$; $\alpha = .88$) (zie Tabel 2).

⁵ Wanneer op itemniveau gekeken wordt, is te merken dat AGCZW uiteenvalt in deze twee factoren omwille van de formuleringen: waar de ene helft van de items gericht is op het vermijden van mislukkingen (bv. “Als mijn sporter faalt, voel ik me slecht over mezelf”), is de andere helft van de items eerder gericht op het toenaderen van successen (bv. “Vaak zorgt het succes van mijn sporter ervoor dat ik me erg trots voel over mezelf”). Men zou de factoren dus kunnen onderverdelen naargelang hun inhoudelijke focus in de formulering: AGCZW_falen ($\alpha = .84$) en AGCZW_succes ($\alpha = .85$). Hoewel dit een theoretisch interessante bevinding is, wordt dit onderscheid niet doorgetrokken in de verdere analyses.

Tabel 2. Factorladingen op basis van Principale Componentenanalyse en Promaxrotatie van Atletgebonden Contingente Zelfwaarde.

	AGCZW
Een mislukking van mijn sporter is ook een mislukking voor mezelf	.721
Als mijn sporter slaagt, voel ik me goed over mezelf	.677
Het succes van mijn sporter is een belangrijke bron van tevredenheid over mijn functioneren als coach	.676
Vaak zorgt het succes van mijn sporter ervoor dat ik me erg trots voel over mezelf	.657
Ik zal me geslaagd voelen als coach als mijn sporter goed presteert	.638
Hoe ik me voel hangt vaak af van de prestaties van mijn sporter	.624
Als mijn sporter niet zou slagen in zijn/haar sport zou dit me veel ontgoocheling en kopzorgen bezorgen	.620
Als mijn sporter faalt, voel ik me slecht over mezelf	.610
Als mijn sporter ergens niet in slaagt, voelt het alsof ik zelf niet slaagde	.609
De mislukkingen van mijn sporter kunnen ervoor zorgen dat ik me zelf beschaamd voel	.584
De prestaties van mijn sporter zijn ook mijn prestaties	.569
Als mijn sporter zijn/haar doelen zou bereiken, zou dit veel bijdragen aan de tevredenheid over mijn functioneren als coach	.566
Ik ervaar meestal een sterk gevoel van trots wanneer mijn sporter het goed doet	.561
Mijn zelfwaardering hangt voor een belangrijk stuk af van de prestaties van mijn sporter	.543
De fouten van mijn sporter zijn ook mijn fouten	.489
	Eigenwaarde 5.62
	Verklaarde variantie 37.48%
	Betrouwbaarheid .88

Ook voor onvervulde dromen werd er een principale componentenanalyse met promaxrotatie uitgevoerd. Deze toonde aan dat de zes items onder één factor ($\lambda = 4.12$) konden worden thuisgebracht, die goed was voor 68.70% van de verklaarde variantie. Bovendien vertoonde deze schaal een zeer goede betrouwbaarheid ($\alpha = .91$).

2.1.2. Druk vanuit de coachingscontext. Het is belangrijk uitgebreider stil te staan bij het inhoudelijke aspect van deze variabele. Zoals eerder gezegd, werd er een nieuw samengestelde vragenlijst gebruikt, weliswaar gebaseerd op verschillende bestaande items (zie meetinstrumenten). Een inhoudelijke inspectie van de items maakte duidelijk dat er ruwweg een onderscheid te maken was tussen enerzijds items die de aanwezigheid van druk bevroegen en anderzijds items die eerder naar kansen of mogelijkheden peilden (een soort omgekeerde maat van druk). Om na te gaan of dit onderscheid ook in de data kon worden teruggevonden, werd er eerst een principale componentenanalyse met promaxrotatie uitgevoerd met twee vooropgestelde factoren. Uit de data bleek dat dit onderscheid inderdaad werd teruggevonden. Er kan dus gesproken worden van twee globale factoren: enerzijds de druk vanuit de context of *Contextuele druk* ($\lambda = 5.83$; $\alpha = .86$), en anderzijds *Ontwikkelingskansen* ($\lambda = 3.56$; $\alpha = .92$). Zoals te zien in Tabel 3, blijken deze twee factoren samen een aanzienlijk deel van de variantie te verklaren (46.13%) en hebben ze elk een zeer goede betrouwbaarheid.

Met het oog op de praktijk was het echter ook interessant om de variabele druk vanuit de context verder te differentiëren en exploratief te onderzoeken of er binnen deze variabele niet meerdere soorten druk konden worden onderscheiden. Daarom werd er opnieuw een principale componentenanalyse met promaxrotatie uitgevoerd, maar deze keer werd het aantal factoren niet a priori gespecificeerd. Er werden op basis van de data uiteindelijk vijf, duidelijk van elkaar te onderscheiden, factoren geëxtraheerd. Zoals te zien in de factorstructuur (zie Tabel 4) vertoonden nagenoeg alle items unieke ladingen op één van de vijf weerhouden factoren, die samen goed waren voor 56.94% van de totale verklaarde variantie. Uit de factoranalyse kwamen drie factoren naar voren die items clusteren die reeds vóór de factoranalyse en in de eerste factoranalyse onder één noemer waren samengebracht, namelijk *Ontwikkelingskansen* ($\lambda = 3.58$; $\alpha = .92$), *Werk-privé conflict* ($\lambda = 2.58$; $\alpha = .87$) en *Tijdsdruk* ($\lambda = 1.48$; $\alpha = .71$).

Er werden ook twee nieuwe factoren samengesteld op basis van de resultaten. De eerste factor werd benoemd als *Organisatorische druk* ($\lambda = 5.96$; $\alpha = .80$). Wanneer men op itemniveau kijkt, is immers te zien dat dit allemaal items zijn die druk vanuit de club of organisatie aangaande de coachingsactiviteiten beschrijven (bv. “Mijn club/organisatie/school bepaalt op welke manier ik dien te coachen”). De tweede factor werd benoemd als *Evaluatieve druk* ($\lambda = 1.7$; $\alpha = .77$). Op itemniveau is te zien dat dit allemaal items zijn die druk voortkomend uit evaluatie bevragen, door de club of door collega-coaches (bv. “Als mijn sporters slecht presteren is dit slecht voor mijn imago”). Er werd wel besloten één oorspronkelijk item (nl. “Het voelt niet comfortabel dat mijn prestatie als coach wordt geëvalueerd”) te excluderen gezien dit item op geen enkele van de vijf factoren laadde. Een logische verklaring hiervoor is te vinden in het inhoudelijke aspect van dit item. Er wordt met dit item immers gepeild naar een persoonlijk aanvoelen, eerder dan naar feitelijke, gedragsmatige zaken (zoals in de andere items van deze factor wel het geval is).

Kortom, op basis van de twee uitgevoerde factoranalyses kon besloten worden dat er zowel een goede twee-factoroplossing, met twee globale factoren, werd gevonden alsook een goede vijf-factoroplossing, die meer differentieerde tussen de verschillende soorten druk. Voor de primaire analyses zal met het oog op simpliciteit de vijf-factoroplossing gebruikt worden. In de supplementaire analyse zal uitgebreider ingegaan worden op de differentiatie, zoals gevonden in de vijf-factoroplossing

2.2. Achtergrondvariabelen

Er werd voor alle bevraagde achtergrondvariabelen nagegaan of deze significante relaties vertoonden met de gemeten psychologische constructen. Een onafhankelijke t-test naar geslachtsverschillen toonde geen significante verschillen tussen mannelijke en vrouwelijke coaches. Er bleken tevens geen significante verschillen tussen coaches uit individuele sporten in vergelijking met coaches uit teamsporten. Verder werden er multivariate variantieanalyses (MANOVA) uitgevoerd om de relatie tussen de uitkomstvariabelen en de categorische achtergrondvariabelen te onderzoeken. Daarin werd aangetoond dat coaches globaal van elkaar verschilden naargelang het opleidingsniveau van het diploma waarover ze beschikten (Wilk's Lambda = .68, $F(48,718.53) = 1.56$, $p < .05$). Meer bepaald vertoonden coaches zonder diploma ($M = 3.06$; $SD = 1.19$) opvallend meer onvervulde dromen dan coaches met een medium of hoog diploma ($M = 2.60$; $SD = 1.09$; $M = 2.38$; $SD = 1.03$). Daarnaast was er een globaal verschil tussen coaches naargelang het niveau van

competitie (Wilk's Lambda = .62, $F(33,899.29) = 4.676, p < .01$)⁶. De leeftijdsgroep waaraan coaches training gaven, of coaching voor hun een beroepsactiviteit was en of ze zelf actief waren (geweest) als sporter, bleken geen verschillen teweeg te brengen betreffende de bestudeerde variabelen.

Tot slot werden mogelijke verbanden onderzocht tussen de bestudeerde variabelen en de continue achtergrondvariabelen (leeftijd, aantal sporters, aantal contacturen en aantal jaren ervaring). Tabel 5 geeft een overzicht van deze onderlinge verbanden. Daarin is te zien dat leeftijd negatief samenhang met contextuele druk (totale maat en verschillende soorten), AGCZW evenals met controlerende coachingsstijl en diens subschalen. Het aantal sporters bleek niet significant samen te hangen met één van de bestudeerde variabelen. Verder bleek het aantal contacturen positief samen te hangen met contextuele druk (totale maat, werk-privé conflict en evaluatieve druk) en negatief met onvervulde dromen. Opvallend verder was het positief verband tussen aantal contacturen en controlerende coachingsstijl. Bij de subschalen was immers te merken dat dit positief verband enkel terug te vinden was bij excessieve persoonlijke controle. De andere drie controlerende coachingsgedragingen bleken immers niet significant gecorreleerd met het aantal contacturen. Het aantal jaren ervaring, tot slot, bleek net zoals leeftijd een negatief significant verband te tonen met contextuele druk (totale maat, organisatorische druk en evaluatieve druk), met onvervulde dromen alsook met controlerend coachingsstijl en diens subschalen.

Op basis van deze bevindingen uit de preliminaire analyses, werd er besloten waar nodig te controleren in de hoofdanalyses voor volgende achtergrondvariabelen: aantal jaren ervaring, aantal contacturen, niveau van competitie en opleidingsniveau van het diploma. Er werd voor gekozen om leeftijd niet op te nemen als controlevariabele, gezien leeftijd inhoudelijk en statistisch nauw verband hield met het aantal jaren ervaring ($r = .63, p < .01$) en die laatste voor deze doelgroep en studie informatiever is dan de leeftijd.

⁶ Dit zal verderop uitvoerig besproken worden in onderzoeksvraag 3.

Tabel 3. Factorladingen op basis van Principale Componentenanalyse en Promaxrotatie van Druk vanuit de Context (twee-factoroplossing).

	Contextuele druk	Ontwikkelings- kansen	
Mijn club/organisatie/school zal mij negatief beoordelen als mijn sporters niet goed presteren.	.592		
Er is een conflict tussen mijn activiteiten als coach en andere domeinen in mijn leven.	.590		
Mijn club/organisatie/school bepaalt op welke manier ik dien te coachen.	.586		
Het clubbestuur (of clubverantwoordelijke) oefent veel macht uit over mijn rol als coach.	.584		
Ik vind het moeilijk om, naast mijn taken als coach, ook mijn taken als partner, ouder of vriend op te nemen.	.577		
Ik heb het gevoel dat ik beter moet presteren dan mijn collega-coaches om me naar mijn club/organisatie/school toe te bewijzen.	.572		
Ik moet me aanpassen aan de coachingsmethoden van andere coaches binnen mijn club/organisatie/school.	.537		
De eisen die horen bij mijn rol als coach bemoeilijken het uitvoeren van taken die horen bij andere rollen in mijn leven (partner, ouder, vriend...).	.531		
Mijn activiteiten als coach maken het moeilijk om voldoende aandacht te besteden aan andere aspecten in mijn leven (hobby's, tijd met partner, vrienden, kinderen...).	.523		
Eigenlijk zou ik het liefst op een andere manier training geven, maar de club/organisatie/school laat dit niet toe.	.523		
Van mijn club/organisatie/school moet ik er goed op toezien dat al mijn sporters op hetzelfde tempo vooruitgang maken (bv. binnen het team).	.522		
Mijn collega-coaches beoordelen mij op basis van hoeveel gezag ik uitoefen over mijn sporters.	.520		
Ik voel me afgeremd omdat er binnen de club/organisatie/school te weinig tijd wordt uitgetrokken voor trainingen.	.517		
Soms moet ik me haasten om mijn trainingsprogramma te kunnen afwerken.	.507		
Binnen mijn club/organisatie/school mag ik niet zelf bepalen welke vaardigheden mijn sporters moeten inoefenen.	.501		
Ik word verantwoordelijk gesteld voor de prestaties van mijn sporters.	.492		
Ik moet deelnemen aan extra activiteiten en/of programma's die de club/school oplegt.	.474		
Ik moet me aan strikte clubregels houden.	.469		
Als mijn sporters slecht presteren is dit slecht voor mijn imago.	.467		
Mijn club/organisatie/school eist van mij dat ik mijn sporters specifieke oefeningen geef en vaardigheden laat inoefenen tijdens de trainingen.	.466		
Soms moet ik bepaalde dingen uit de trainingen schrappen wegens tijdsgebrek.	.336		
Ik wou dat ik meer tijd had tijdens mijn trainingen.	.310		
De club/organisatie/school biedt mij mogelijkheden om te groeien in mijn rol als coach.		.900	
De club/organisatie/school biedt mij de kans om mijn coachingstechnieken bij te schaven.		.890	
De club/organisatie/school biedt mij mogelijkheden om beter te worden in mijn rol als coach.		.890	
De club/organisatie/school moedigt mij aan om mijn vaardigheden als coach te verbeteren.		.806	
	Eigenwaarde	5.83	3.56
	Verklaarde variantie	22.45%	13.68%
	Betrouwbaarheid	.86	.92

Tabel 4. Factorladingen op basis van Principale Componentenanalyse en Promaxrotatie van Druk vanuit de Context (vijf-factoroplossing).

	Organisatorische druk	Ontwikkelings- kansen	Werk-privé conflict	Evaluatieve druk	Tijdsdruk
Mijn club/organisatie/school bepaalt op welke manier ik dien te coachen.	.791				
Binnen mijn club/organisatie/school mag ik niet zelf bepalen welke vaardigheden mijn sporters moeten inoefenen.	.788				
Het clubbestuur (of clubverantwoordelijke) oefent veel macht uit over mijn rol als coach.	.760				
Ik moet me aanpassen aan de coachingmethoden van andere coaches binnen mijn club/organisatie/school.	.730				
Mijn club/organisatie/school eist van mij dat ik mijn sporters specifieke oefeningen geef en vaardigheden laat inoefenen tijdens de trainingen.	.611				
Ik moet me aan strikte clubregels houden.	.529				
Eigenlijk zou ik het liefst op een andere manier training geven, maar de club/organisatie/school laat dit niet toe.	.486				.324
Van mijn club/organisatie/school moet ik er goed op toezien dat al mijn sporters op hetzelfde tempo vooruitgang maken (bv. binnen het team).	.382			.356	
Ik moet deelnemen aan extra activiteiten en/of programma's die de club/school oplegt.	.377				
De club/organisatie/school biedt mij mogelijkheden om te groeien in mijn rol als coach.		.913			
De club/organisatie/school biedt mij de kans om mijn coachingstechnieken bij te schaven.		.906			
De club/organisatie/school biedt mij mogelijkheden om beter te worden in mijn rol als coach.		.883			
De club/organisatie/school moedigt mij aan om mijn vaardigheden als coach te verbeteren.		.821			
Ik vind het moeilijk om, naast mijn taken als coach, ook mijn taken als partner, ouder of vriend op te nemen.			.904		
De eisen die horen bij mijn rol als coach bemoeilijken het uitvoeren van taken die horen bij andere rollen in mijn leven (partner, ouder, vriend...).			.882		
Mijn activiteiten als coach maken het moeilijk om voldoende aandacht te besteden aan andere aspecten in mijn leven (hobby's, tijd met partner, vrienden, kinderen...).			.800		
Er is een conflict tussen mijn activiteiten als coach en andere domeinen in mijn leven.			.758		
Als mijn sporters slecht presteren is dit slecht voor mijn imago.				.803	
Ik word verantwoordelijk gesteld voor de prestaties van mijn sporters.				.793	
Mijn club/organisatie/school zal mij negatief beoordelen als mijn sporters niet goed presteren.				.751	
Ik heb het gevoel dat ik beter moet presteren dan mijn collega-coaches om me naar mijn club/organisatie/school toe te bewijzen.				.583	
Mijn collega-coaches beoordelen mij op basis van hoeveel gezag ik uitoefen over mijn sporters.				.562	
Soms moet ik bepaalde dingen uit de trainingen schrappen wegens tijdsgebrek					.861
Ik wou dat ik meer tijd had tijdens mijn trainingen.					.776
Soms moet ik me haasten om mijn trainingsprogramma te kunnen afwerken.					.703
Ik voel me afgeremd omdat er binnen de club/organisatie/school te weinig tijd wordt uitgetrokken voor trainingen.					.481
Eigenwaarde	5.96	3.58	2.58	1.77	1.48
Verklaarde variantie	22.06%	13.26%	9.56%	6.57%	5.49%
Betrouwbaarheid	.80	.92	.87	.77	.71

Tabel 5. Bivariate Correlaties tussen de Continue Achtergrondvariabelen en de Bestudeerde Variabelen.

Variabelen	Leeftijd	Aantal sporters	Aantal contacturen	Aantal jaren ervaring
1. Druk vanuit de context	-22**	-.01	.15**	-.11*
2. Organisatorische druk	-.16**	.04	.01	-.18**
3. Werk-privé conflict	-.10 ⁺	.01	.20**	.00
4. Evaluatieve druk	-.24**	-.06	.19**	-.13*
5. Tijdsdruk	-.15**	-.01	-.01	-.04
6. Ontwikkelingskansen	.01	.09	.09	.06
7. Atletgebonden contingente zelfwaarde	-.13**	-.05	.08	-.03
8. Onvervulde dromen	-.10	-.07	-.11*	-.16**
9. Controlerende coachingsstijl	-.16**	.06	.14**	-.10 ⁺
10. Controlerend gebruik van beloningen	-.14*	.08	-.04	-.12*
11. Negatieve voorwaardelijke aandacht	-.15**	-.01	-.01	-.10 ⁺
12. Intimidatie	-.15**	-.01	-.01	-.13*
13. Excessieve persoonlijke controle	.03	-.01	.41**	.10 ⁺

2.3. Correlaties, Gemiddelden en Standaarddeviaties

Tabel 6 geeft een overzicht van de gemiddelde scores en standaarddeviaties van de verschillende relevante variabelen in dit onderzoek, zijnde druk vanuit de context (met de differentiatie voor soorten druk), ontwikkelingskansen, AGCZW, onvervulde dromen en controlerende coachingsstijl. Zoals te zien werd ook controlerende coachingsstijl gedifferentieerd, meer bepaald volgens de vier verschillende strategieën die Bartholomew en collega's (2010) onderscheidde. Bij de subschalen van controlerende coachingsstijl bleken coaches gemiddeld genomen het hoogst te scoren op controlerend gebruik van beloningen. Bij contextuele druk bleek de subschaal tijdsdruk de hoogst gerapporteerde scores te hebben. Daarnaast is opmerkelijk dat er, relatief ten opzichte van de scores op de andere variabelen, hoog gescoord werd op ontwikkelingskansen.

Verder is het mogelijk in Tabel 6 de bivariate correlaties te bekijken om de samenhang tussen de verschillende variabelen te onderzoeken. Een opvallende bevinding daarbij is dat er verschillende positieve verbanden waren tussen druk vanuit de context en alle andere bestudeerde variabelen (AGCZW, onvervulde dromen, controlerende coachingsstijl), behalve ontwikkelingskansen. Merk op dat deze laatste variabele met zeer weinig variabelen een significante samenhang vertoonde. Een negatief verband met evaluatieve druk en een positief verband met excessieve persoonlijke controle vormden hierop de enige uitzondering. Wanneer gekeken wordt naar AGCZW, is te merken dat er naast een positief verband met druk vanuit de context ook een positieve relatie was met onvervulde dromen en met controlerende coachingsstijl. Met ontwikkelingskansen hing AGCZW daarentegen niet samen. Onvervulde dromen, tot slot vertoonde een positieve samenhang met druk vanuit de context, AGCZW en controlerende coachingsstijl. Ook hier was er geen verband met ontwikkelingskansen.

De verschillende soorten druk vanuit de context vertoonden onderling allemaal een positief verband. Er werden ook overal positieve correlaties teruggevonden tussen de globale schaal en deze soorten druk, waarbij werk-privé conflict het sterkst positieve verband vertoonde. Bij AGCZW springt vooral het positieve verband met evaluatieve druk in het oog, terwijl bij onvervulde dromen het hoogste verband met tijdsdruk werd gevonden. De schalen van controlerende coachingsstijl bleken onderling allemaal op een positieve manier met elkaar te correleren. Het controlerend gedrag dat het sterkst samenhang met de totale schaal van controlerend coachingsstijl, was negatieve voorwaardelijke aandacht. Van de controlerende coachingsgedragingen bleek excessieve persoonlijke controle het sterkst positief samen te hangen met AGCZW. Onvervulde dromen correleerde het sterkst positief met intimidatie en negatieve voorwaardelijke aandacht.

Tabel 6. Gemiddelden, Standaarddeviaties van en Bivariate Correlaties tussen de Bestudeerde Variabelen.

Variabelen	N	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Druk vanuit de context	326	2.33	.57	-												
2.Organisatorische druk	326	2.13	.67	.66**	-											
3.Werk-privé conflict	326	2.38	.98	.75**	.26**	-										
4.Evaluatieve druk	326	2.07	.74	.71**	.46**	.34**	-									
5.Tijdsdruk	326	2.67	.82	.70**	.29**	.37**	.28**	-								
6. Ontwikkelingskansen	326	3.74	.92	-.02	.03	.05	-.12*	-.04	-							
7. Atleetgebonden contingente zelfwaarde	333	3.09	.60	.38**	.14*	.26**	.45**	.22**	.08	-						
8. Onvervulde dromen	326	2.76	1.13	.24**	.15**	.11	.16**	.27**	-.11	.22**	-					
9. Controlerende coachingsstijl	345	2.23	.48	.45**	.32**	.28**	.48**	.22**	.06	.32*	.19**	-				
10. Controlerend gebruik van beloningen	345	2.55	.76	.14**	.17**	.05	.18**	.04	.06	.11*	.13*	.61**	-			
11. Negatieve voorwaardelijke aandacht	344	2.27	.77	.41**	.29**	.20**	.45**	.27**	-.05	.25**	.17**	.71**	.18**	-		
12. Intimidatie	345	2.03	.69	.26**	.20**	.12*	.24**	.20**	.03	.16	.17**	.67**	.22**	.42**	-	
13. Excessieve persoonlijke controle	345	2.07	.79	.32**	.15**	.32**	.35**	.07	.12*	.28**	.02	.59**	.15**	.20**	.13*	-

Noot. * $p < .05$. ** $p < .01$.

3. Primaire Analyses

3.1 Regressieanalyse: Druk vanuit de Context en Onvervulde Dromen als Antecedenten?

Er werd een meervoudige regressieanalyse uitgevoerd met contextuele druk en onvervulde dromen als onafhankelijke variabelen en controlerende coachingsstijl als afhankelijke variabele. Hierbij werd ook gecontroleerd voor de achtergrondvariabelen (aantal jaren ervaring, aantal contacturen per week, niveau van competitie en opleidingsniveau van diploma). Doordat de twee veronderstelde antecedenten, contextuele druk en onvervulde dromen, samen in één regressiemodel werden gemodelleerd, was het mogelijk om na te gaan of deze variabelen een significante unieke bijdrage leverden tot een controlerende coachingsstijl. Uit de resultaten bleek dat contextuele druk een significant positief verband vertoonde met controlerende coachingsstijl en dit dus bovenop onvervulde dromen ($\beta = .41, p < .01$). Onvervulde dromen bleek echter geen bijkomende voorspellende waarde te hebben voor een controlerende coachingsstijl bovenop de contextuele druk ($\beta = .07, n.s.$). Dit betekent dat onvervulde dromen niet rechtstreeks bijdroeg tot een controlerende coachingsstijl.

Kortom, in deze meervoudige regressieanalyse werd *wel* bewijs gevonden voor een rechtstreeks verband tussen contextuele druk en controlerende coachingsstijl, maar *niet* voor een rechtstreeks verband tussen onvervulde dromen en controlerende coachingsstijl. In volgende sectie wordt besproken of er voor contextuele druk, naast een rechtstreeks verband ook evidentie te vinden was voor een onrechtstreeks verband. Voor onvervulde dromen werd nagegaan of er, gezien de afwezigheid van een rechtstreeks verband, misschien wel sprake was van een onrechtstreeks verband.

3.2. Mediatieanalyses: AGCZW als mediator?

Het vooropgestelde mediatiemodel (zie Figuur 5) werd getoetst aan de hand van twee verschillende mediatieanalyses om de mediërende rol van AGCZW tussen de onafhankelijke variabelen contextuele druk en onvervulde dromen en de afhankelijke variabele controlerende coachingsstijl na te kunnen gaan. In een eerste mediatieanalyse werd getoetst of AGCZW een mediator was tussen contextuele druk en een controlerende coachingsstijl. In een tweede mediatieanalyse werd vervolgens nagegaan of AGCZW als mediator fungeerde tussen onvervulde dromen en controlerende coachingsstijl. Bij beide mediatieanalyses werd gecontroleerd voor de aanwezigheid van de variabele die getoetst werd in de andere mediatieanalyse, om de interpretatie van de resultaten zuiverder te maken. Zo werd in de eerste mediatieanalyse gecontroleerd voor

onvervulde dromen en analoog werd in de tweede mediatieanalyse gecontroleerd voor contextuele druk

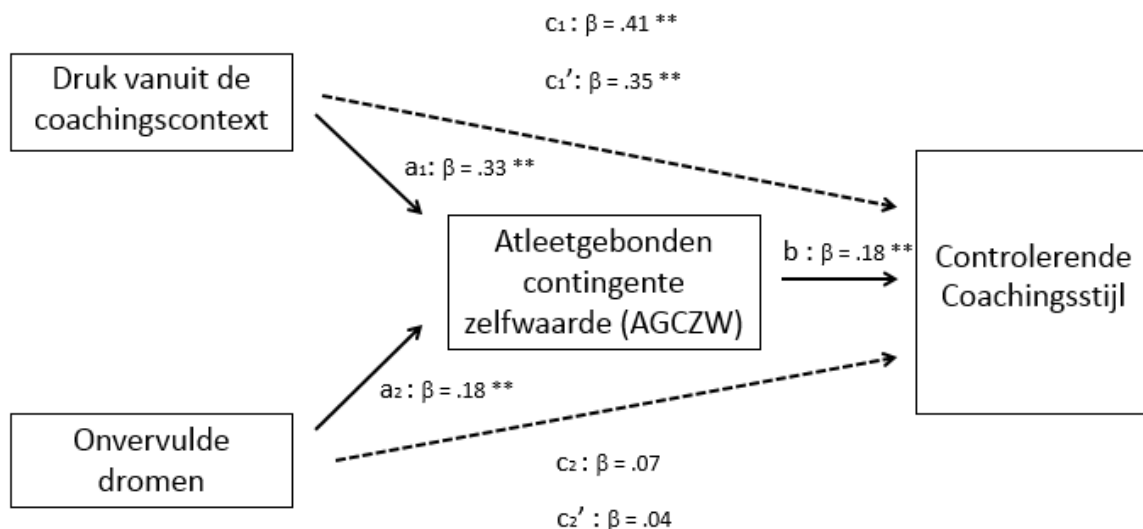
Voor deze mediatieanalyses werd gebruik gemaakt van de procedure van Baron en Kenny (1986). Deze procedure stelt vier voorwaarden waaraan moet voldaan zijn om te kunnen spreken van mediatie. Allereerst moet er sprake zijn van een significant verband tussen de onafhankelijke en afhankelijke variabele (Voorwaarde 1). Verder moet de onafhankelijke variabele ook een significant verband hebben met de mediërende variabele (Voorwaarde 2) en moet de mediërende variabele een significant verband hebben met de afhankelijke variabele (Voorwaarde 3). In een laatste stap kan vervolgens nagegaan worden of het verband tussen de onafhankelijke variabele en de uitkomst verdwijnt of wordt gereduceerd, terwijl er gecontroleerd wordt voor de mediërende variabele (Voorwaarde 4). Als het verband bij deze laatste stap volledig verdwijnt, kan men spreken van volledige mediatie. Als het verband kleiner wordt, maar wel blijft bestaan, kan men spreken van partiële mediatie. Om na te gaan of er wel degelijk sprake was van significante mediatie-effecten werd gebruik gemaakt van de Sobeltest (MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West, & Sheets, 2002).

Tabel 7a bevat de resultaten van de eerste mediatieanalyse. Uit de meervoudige regressieanalyse (zie 3.1.) was al gebleken dat er een positief, direct verband was tussen de onafhankelijke variabele contextuele druk en de afhankelijke variabele controlerende coachingsstijl en dit bovenop de achtergrondvariabelen en de andere onafhankelijke variabele onvervulde dromen (Voorwaarde 1). Zoals te zien in Figuur 6, werd er tussen de mediërende variabele AGCZW en de afhankelijke variabele controlerende coachingsstijl tevens een significant, positief verband gevonden (Voorwaarde 2). Verder bleek ook het verband tussen de onafhankelijke variabele contextuele druk en de mediërende variabele AGCZW nog significant te blijven na deze controle (Voorwaarde 3). Tot slot, werd in een laatste stap nog het verband nagegaan tussen contextuele druk en controlerende coachingsstijl, terwijl er gecontroleerd werd voor AGCZW. Hieruit bleek dat dit verband nog steeds bleef bestaan, al was dit wel licht gedaald (Voorwaarde 4). Een Sobeltest verifieerde het mediatie-effect en kon dit ook bevestigen. Er kon dus besloten worden dat er sprake was van partiële mediatie.

Vervolgens werd in een tweede mediatieanalyse analoog nagegaan of AGCZW ook als tussenliggende variabele fungeerde tussen onvervulde dromen en controlerende coachingsstijl (zie Tabel 7b). Net zoals bij de eerste mediatieanalyse werd bij deze mediatieanalyse, met onvervulde dromen als onafhankelijke variabele, ook gecontroleerd voor de druk vanuit de context (de onafhankelijke variabele uit de eerste mediatieanalyse). Gezien er geen significant rechtstreeks verband werd gevonden tussen de onafhankelijke variabele onvervulde dromen en de afhankelijke variabele controlerende coachingsstijl (zie 3.1.) werd de eerste voorwaarde voor een mediatieanalyse

meteen geschonden. Er kon dus al geen sprake zijn van mediatie. Wel kon er wel nagegaan worden of er sprake was van een indirect verband, waarbij onvervulde dromen bijdroeg tot AGCZW, en of AGCZW op zijn beurt een bijdrage leverde tot een controlerende coachingsstijl. Uit de eerste mediatieanalyse was al geweten dat ook AGCZW een positief significant verband vertoonde met controlerende coachingsstijl. Een bijkomende regressieanalyse ging na of ook onvervulde dromen, bovenop contextuele druk, een significante positieve bijdrage leverde tot AGCZW. De resultaten (zie Figuur 6) toonden aan dat dit inderdaad het geval was en de Sobeltest bevestigde dat het hier werkelijk om een significant indirect verband ging.

Besluitend kan dus gesteld worden dat er een direct verband terug te vinden was van druk vanuit de context naar controlerende coachingsstijl, maar dat er tevens sprake was van gedeeltelijke mediatie door AGCZW. Onvervulde dromen bleek op zijn beurt bleek, na controle voor contextuele druk, geen (direct) verband te hebben met controlerende coachingsstijl. Er werd echter wel evidentie gevonden voor een indirect verband via AGCZW. Deze bevindingen worden samengevat in Figuur 6.



Figuur 6. Schematische Voorstelling van het getoetste Mediatie model met Gestandaardiseerde Regressiecoëfficiënten. Noot: $** = p < .01$; De letters a, b, c en d stemmen overeen met de voorwaarden waaraan volgens Baron en Kenny (1986) moet voldaan zijn voor een mediatie (a = Voorwaarde 1, b = Voorwaarde 2, c = Voorwaarde 3, c' = Voorwaarde 4).

Tabel 7a. *Gestandaardiseerde Regressiecoëfficiënten van een Mediatieanalyse met Achtergrondvariabelen, Contextuele Druk als Onafhankelijke Variabele, Atletgebonden Contingente Zelfwaarde als Mediërende Variabele en Controlerende Coachingsstijl als Afhankelijke Variabelen.*

	Controlerende coachingsstijl		
	Stap 1	Stap 2	Stap 3
Aantal jaren ervaring	-.12*	-.07	-.07
Aantal contacturen	.11	.08	.07
Niveau van competitie	-.09	-.02	.01
Opleidingsniveau diploma	-.07	-.08	-.08
Onvervulde dromen	.18**	.07	.04
Contextuele druk		.41**	.35**
Atleetgebonden contingente zelfwaarde			.18**
R ²	.07	.22	.25
Δ R ²		.15**	.03**
Sobeltest			3.00**

Noot. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Tabel 7b. *Gestandaardiseerde Regressiecoëfficiënten van een Mediatieanalyse met Achtergrondvariabelen, Onvervulde Dromen als Onafhankelijke Variabele, Atletgebonden Contingente Zelfwaarde als Indirecte Variabele en Controlerende Coachingsstijl als Afhankelijke Variabelen.*

	Controlerende coachingsstijl		
	Stap 1	Stap 2	Stap 3
Aantal jaren ervaring	-.08	-.08	-.08
Aantal contacturen	.07	.07	.07
Niveau van competitie	-.02	-.01	-.01
Opleidingsniveau diploma	-.09	-.08	-.08
Contextuele Druk	.43**	.41**	.35**
Onvervulde dromen		.07	.04
Atleetgebonden contingente zelfwaarde			.18**
R ²	.22	.22	.25
Δ R ²		.01	.03**
Sobeltest			2.17*

Noot. * $p < .05$. ** $p < .01$.

3.3. Multivariate Variantieanalyse: Verschillen Coaches naargelang het Niveau van Competitie?

Zoals eerder beschreven, werd er een onderscheid gemaakt tussen vier groepen coaches in functie van het competitieniveau waarop coaches werkzaam waren. De groep coaches werkzaam op recreatief niveau vormde de grootste groep ($N = 132$; 35.3%), gevolgd door de groep coaches op nationaal niveau ($N = 111$; 29.9%) en de groep coaches op provinciaal niveau ($N = 95$; 5.2%). De kleinste groep was die van de coaches werkzaam op internationaal niveau ($N = 36$; 9.6%).

Een multivariate variantieanalyse (MANOVA) gaf aan dat de vier groepen coaches globaal van elkaar verschilden wat betreft de verschillende gemeten variabelen (Wilk's Lambda = .62, $F(33,899.29) = 4.76$, $p < .01$). Tabel 8 geeft een overzicht van de gemiddelden en standaarddeviaties per groep voor deze variabelen. Aan de hand van follow-up univariate ANOVA-analyses werden vervolgens de effecten voor de afzonderlijke variabelen onderzocht. Er werden hierbij initieel zeven significante verschillen gevonden. Deze verschillen werden enerzijds gevonden bij variabelen betreffende druk vanuit de context en anderzijds bij variabelen betreffende controlerende coachingsstijl. Merk op dat voor AGCZW en onvervulde dromen geen significante verschillen werden gevonden. Echter na paarsgewijze vergelijking van de vier groepen coaches (Tukey procedure) bleek er enkel voor druk vanuit de context, werk-privé conflict, controlerend gebruik van beloningen, intimidatie en excessieve persoonlijke controle nog een significant verschil aanwezig te zijn (zie Tabel 8). Met betrekking tot druk vanuit de context rapporteerden coaches op recreatief niveau het minste druk van de vier groepen coaches en zij verschilden hierbij significant van coaches op nationaal niveau. Verder rapporteerden recreatieve coaches beduidend lagere druk betreffende werk-privé conflict dan hun collega's op nationaal en internationaal niveau.

Naast nagaan of de groepen significant van elkaar verschilden, kan ook gekeken worden of er eventueel sprake is van een bepaalde trend. Zo blijkt er voor contextuele druk en werk-privé conflict een trend te zijn waarbij de scores lineair toenamen naarmate het niveau van competitie toeneemt. Verder bleken de coaches van de verschillende niveaus gemiddeld genomen niet significant van elkaar te verschillen met betrekking tot ontwikkelingskansen, noch voor onvervulde dromen of AGCZW. Hoewel er een stijgende trend lijkt te zijn betreffende ontwikkelingskansen en AGCZW, bereikten deze verschillen niet het significantieniveau. Wat controlerende coachingsstijl betreft, is tot slot te zien dat coaches op recreatief en provinciaal niveau beide significant hoger scoorden op controlerend gebruik van beloningen in vergelijking met coaches op internationaal niveau. Verder rapporteerden coaches op internationaal niveau significant lagere scores op intimidatie in vergelijking met de drie andere groepen coaches. Voor excessieve persoonlijke controle verschilden alle groepen coaches onderling van elkaar, met uitzondering van de groep coaches op nationaal en internationaal

niveau. Hoewel er wel absolute verschillen te zien waren tussen deze laatstgenoemde groepen, bleek dit verschil slechts marginaal significant ($p < .10$). Ook voor controlerend coachen en diens subschalen is een trend in de scores waar te nemen. Zo valt onder andere op dat er een stijging in de scores terug te vinden is op excessieve persoonlijke controle naarmate het niveau hoger is. De hoogst gerapporteerde score voor excessieve persoonlijke controle is dus terug te vinden bij het internationaal niveau. Dit is opvallend aangezien de internationale coaches op de andere subschalen van controlerend coachen de laagste scores rapporteerden.

4. Supplementaire Analyse: Contextuele Druk van naderbij bekeken

Nu geweten is dat druk vanuit de context in zijn geheel geassocieerd kon worden met zowel AGCZW als met een controlerende coachingsstijl, kan het met het oog op de praktijk interessant zijn om meer specifiek na te gaan *welke soorten* druk (zie 2.1.2.) nu het meest in verband konden worden gebracht met AGCZW. Wil men immers meer zicht krijgen welke contextuele factoren specifiek AGCZW voeden, kan het belangrijk zijn te specificeren op welke antecedenten (i.c. welke specifieke soorten druk) precies moet ingespeeld worden.

Daarom werd er in een supplementaire analyse bijkomend nog een meervoudige regressieanalyse uitgevoerd. Hiermee werd het verband nagegaan tussen de verschillende soorten druk en AGCZW, gecontroleerd voor de controlevariabelen. Uit de resultaten bleek dat vooral één specifieke druk van de vier in verband kon worden gebracht met AGCZW. Meer bepaald vertoonde evaluatieve druk een significant positief verband met AGCZW ($\beta = .45, p < .01$). Organisatorische druk, werk-privé conflict en tijdsdruk bleken niet significant gerelateerd te zijn aan AGCZW. Het bleek dus vooral de component evaluatieve druk te zijn die een positieve unieke bijdrage kon leveren aan AGCZW.

Tabel 8. Gemiddelden en Standaarddeviaties van de Gemeten Variabelen, opgesplitst volgens Niveau van Competitie.

	Niveau van competitie									
	Recreatief		Provinciaal		Nationaal		Internationaal		F	η^2
	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	M	(SD)	(3,315)	
1. Druk vanuit de context	2.20 _a	.53	2.36 _{ab}	.57	2.43 _b	.56	2.39 _{ab}	.66	3.48*	.03
2. Organisatorische druk	2.14 _a	.62	2.10 _a	.65	2.15 _a	.68	2.03 _a	.86	.29	.00
3. Werk-privé conflict	2.04 _a	.79	2.37 _{ab}	.99	2.65 _b	.96	2.71 _b	1.16	9.03**	.08
4. Evaluatieve druk	1.97 _a	.70	2.04 _a	.76	2.11 _a	.71	2.32 _a	.91	1.94	.02
5. Tijdsdruk	2.64 _a	.74	2.94 _a	.90	2.83 _a	.82	2.50 _a	.88	3.16*	.03
6. Ontwikkelingskansen	3.71 _a	.91	3.75 _a	.93	3.75 _a	.89	3.81 _a	1.06	.09	.00
7. Atletiegebonden contingente zelfwaarde	2.99 _a	.62	3.15 _a	.61	3.15 _a	.58	3.19 _a	.57	1.97	.02
8. Onvervulde dromen	2.81 _a	1.12	2.94 _a	1.19	2.74 _a	1.09	2.38 _a	1.04	1.83	.02
9. Controlerende coachingsstijl	2.13 _a	.41	2.30 _a	.50	2.27 _a	.49	2.16 _a	.48	2.77*	.03
10. Controlerend gebruik van beloningen	2.65 _a	.66	2.64 _a	.77	2.46 _{ab}	.77	2.21 _b	.82	3.43*	.03
11. Negatieve voorwaardelijke aandacht	2.21 _a	.76	2.29 _a	.74	2.29 _a	.82	2.20 _a	.75	.26	.00
12. Intimidatie	2.03 _a	.64	2.22 _a	.67	2.00 _a	.71	1.53 _b	.55	7.60**	.07
13. Excessieve persoonlijke controle	1.62 _a	.54	2.05 _b	.74	2.34 _{cd}	.77	2.68 _d	.72	28.03**	.21

Noot. * $p < .05$. ** $p < .01$; Waarden op eenzelfde rij met verschillend subscript verschillen significant op het niveau $\alpha = .05$.

DISCUSSIE

In deze Masterproef werd er onderzoek gedaan naar de mogelijke antecedenten van een controlerende coachingsstijl bij jeugdsportcoaches. Daarmee werd geprobeerd het perspectief van de coach meer onder de aandacht te brengen. Hoewel het belang van de coach al meermaals benadrukt werd (bv. Mageau & Vallerand, 2003), is de laatste drie decennia vooral veel onderzoek gedaan rond motivatie en coachingsstijlen vanuit het perspectief van de atleet (bv. Gagné et al., 2003). Op deze manier werd nog dikwijls voorbijgegaan aan de ervaringen van de coach. In de hoop een antwoord te bieden op deze leemte in de literatuur, zijn recent enkele onderzoekers zich beginnen toeleggen op het perspectief van de coach (Stebbing et al., 2011). Daarbij wordt niet zomaar uitgegaan van de coachingsstijl als een aanwezig gegeven, maar wordt ook dieper ingegaan op wat nu net maakt dat een coach een bepaalde coachingsstijl hanteert. Dit is de vraag naar de antecedenten of het *waarom* van de coachingsstijl. Hoewel deze invalshoek steeds meer aan aandacht wint, blijft onderzoek hieromtrent eerder schaars. De bedoeling van deze Masterproef was dan ook deze onderzoekslijn verder uit te bouwen. Bijzondere aandacht ging daarbij naar een concept dat nog niet bestudeerd werd binnen de sportcontext, namelijk atleetgebonden contingente zelfwaarde (AGCZW). Daarnaast werd er ook aandacht besteed aan de rol van de coachingscontext en onvervulde dromen als mogelijke antecedenten van een controlerende coachingsstijl.

Er werden drie centrale vragen onderzocht in deze Masterproef. In een eerste onderzoeksvraag werd getracht de coachingscontext en onvervulde dromen als mogelijke antecedenten van een controlerende coachingsstijl te identificeren. In een tweede onderzoeksvraag werd de mediërende rol van AGCZW van naderbij onderzocht. In een derde onderzoeksvraag werd vervolgens onderzocht in hoeverre er verschillen waren betreffende de bestudeerde variabelen tussen coaches werkzaam op verschillende niveaus van competitie. Tot slot werd in een supplementaire analyse nagegaan welke soorten druk vanuit de context nu het meest in verband konden worden gebracht met AGCZW.

In de discussie zal naast een kritische bespreking van de gevonden resultaten ook stilgestaan worden bij hoe deze bevindingen zich kunnen verhouden tot voorgaand onderzoek en recente onderzoeksbevindingen binnen dit domein. Tevens worden de resultaten bekeken vanuit het motivationele perspectief van de ZDT. Verder komen enkele implicaties voor de praktijk aan bod en zullen sterktes en beperkingen van de huidige studie bekeken worden. Tot slot worden nog enkele suggesties voor verder onderzoek gegeven en wordt er een algemene conclusie geformuleerd.

1. Antecedenten van een Controlerende Coachingsstijl: de ‘Darker Side’ van Coaching

De controlerende coachingsstijl is in de literatuur globaal genomen veel minder vaak onderzocht dan de autonomie-ondersteunende coachingsstijl. Bartholomew en collega's (2010) waren één van de eerste onderzoekers die deze controlerende coachingsstijl onder de aandacht brachten door een meetinstrument te ontwikkelen dat deze coachingsstijl in kaart kon brengen. Ochino en collega's (2014) suggereerden dat het erg belangrijk is niet alleen de effecten van deze controlerende stijl te onderzoeken, maar ook de factoren die aan deze stijl vooraf gaan (m.a.w. de antecedenten). De weinige studies naar de antecedenten van coachingsstijlen die voorhanden zijn, focusten zich echter vooral op de antecedenten van een autonomie-ondersteunende coachingsstijl (bv. Rocchi et al., 2013; Solstad, van Hoye, & Ommundsen, 2015). Slechts enkele recente studies legden zich specifiek toe op de antecedenten van een controlerende coachingsstijl (Alcaraz, Torregrosa & Viladrich, 2015). Geïnspireerd door deze literatuur wilde deze studie daarom meer aandacht schenken aan de antecedenten van deze ‘Darker Side’ van coaching.

1.1. De Context als Bedding voor het Handelen van de Coach en de Relatie met AGCZW

Dat de sportieve omgeving rond de coach een belangrijke distale factor is die mee in rekening moet worden gebracht, is een opvatting die door onderzoekers al langer onderschreven wordt (Ames, 1992). Dat de context ook een invloed kan hebben op de coachingsstijl en dus zo indirect ook op de atleten, is een inzicht dat vooral de laatste jaren steeds meer voorop is komen te staan (Alcaraz et al., 2014). Er wordt dan ook steeds meer gewezen op de noodzaak om de sportieve context rond de coach beter in kaart te brengen (Gilbert, Côté, & Mallett, 2006; Occhino et al., 2014). Deze Masterproef probeerde hieraan tegemoet te komen door druk voortkomend uit de context, te onderzoeken. Er kon worden aangetoond dat de hoeveelheid druk die coaches vanuit de omgeving ervoeren, rechtstreeks verband hield met hun coachingsstijl. Meer bepaald bleken coaches die meer druk vanuit hun sportieve omgeving ervoeren, meer controlerend te zijn naar hun sporters. Dit was in lijn met de verwachtingen (Hypothese 1a). Gelijkaardige bevindingen werden eerder al gevonden in de onderwijscontext bij leerkrachten lichamelijke opvoeding (bv. Deci, Spiegel, Ryan, Koestner, & Kauffman., 1982; Taylor et al., 2009). Verder strookt deze vaststelling met het beperkte voorgaand onderzoek hieromtrent in de sportcontext. Stebbings en collega's (2012) waren de eersten om te onderzoeken hoe bepaalde contextuele factoren als antecedenten een impact konden hebben op de coachingsstijl van sportcoaches. Zij vonden al dat één bepaalde vorm van druk, meer bepaald werk-privé conflict, voorspellend was voor de mate van controlerend coachen. Ook in deze studie werd

werk-privé conflict mee opgenomen als element van contextuele druk.⁷ Een ander aspect van de context dat zowel in de studie van Stebbings en collega's (2012) als in deze studie werd bestudeerd zijn de ontwikkelingskansen die coaches krijgen. Dit kan gezien worden als een soort positief gegeven uit de context en vormt dus meer een soort omgekeerde maat van druk. In de huidige studie vertoonde deze ontwikkelingskansen echter geen samenhang met een controlerende coachingsstijl. Waar Stebbings en collega's (2012) dus wel een positief verband vonden tussen deze kansen en een autonomie-ondersteunende coachingsstijl, kan er dus omgekeerd niet besloten worden dat een coach die meer kansen en mogelijkheden aangereikt krijgt, niet per se minder controlerend zal coachen. Een plausibele verklaring voor het ontbreken van dit verband, is dat in de huidige studie enkel de 'Darker Side' van coaching (i.c. controlerende coachingsstijl) onder de loep werd genomen en niet de 'Brighter Side' (i.c. autonomie-ondersteunende coachingsstijl). De laatste jaren wordt er steeds meer evidentie gevonden die inderdaad wijst op twee van elkaar te onderscheiden mechanismen (Balaguer et al., 2012; Costa et al., 2015; Haerens et al., 2015). Dit betekent dat een positieve voorspeller van een autonomie-ondersteunende coachingsstijl (bv. ontwikkelingskansen) niet automatisch een negatieve voorspeller is van een controlerende coachingsstijl en vice versa (Stebbing, Taylor, & Spray, 2015). Steeds meer onderzoek wijst er dan ook op dat autonomie-ondersteuning en controle niet echt tegenpolen op hetzelfde continuüm zouden zijn, maar eerder kunnen beschouwd worden als twee stijlen die zich eerder orthogonaal ten opzichte van elkaar verhouden (Haerens et al., 2015). De bevinding dat coaches meer controlerend coachen wanneer ze druk vanuit de context ervaren, is ook een bevinding die kan afgezet worden tegen het onderzoek van Rocchi en collega's (2013). Deze auteurs vonden in hun studie dat druk vanuit de context ('druk van bovenaf') negatief gerelateerd was aan een autonomie-ondersteunende coachingsstijl, al werd deze link weliswaar volledig gemedieerd door de motivatie van de coach. Merk op dat dit zou kunnen verklaren waarom hier wel een negatief verband werd gevonden tussen een element uit de 'Darker Side' (i.c. druk vanuit de context) en een element uit de 'Brighter Side' (i.c. autonomie-ondersteunende coachingsstijl).

In deze studie werd er verder evidentie gevonden voor de mediërende rol van AGCZW - en dus voor een onrechtstreeks verband - tussen contextuele druk en een controlerende coachingsstijl. Zoals verwacht kon het verband tussen contextuele druk en een controlerende coachingsstijl weliswaar slechts gedeeltelijk verklaard worden door AGCZW; er was dus sprake van partiële mediatie (Hypothese 2a). Contextuele druk bleek met andere woorden ook los van AGCZW nog een

⁷ Ondanks de positieve samenhang tussen werk-privé conflict en controlerende coachingsstijl, werd in deze studie geen mediatieanalyse gedaan voor deze noch de andere vormen van contextuele druk, gezien het bestek van deze studie.

positief rechtstreeks verband te tonen met een controlerende coachingsstijl. De bevinding dat AGCZW een verklarende rol speelt als mediator is erg analoog aan de studies van Wuyts, Chen en collega's (2015) in het opvoedingsdomein. Deze auteurs toonden in hun studie eveneens aan dat sociale druk vanuit de context een positief, significant verband vertoonde met een controlerende opvoedingsstijl via KGCZW (kind-geïnvesteerde contingente zelfwaarde). Een opmerkelijk verschil met de studie van Wuyts, Chen en collega's (2015) is wel dat er in hun studie geen evidentie werd gevonden voor een rechtstreekse verband tussen druk vanuit de context en een controlerende stijl. Dit zou kunnen betekenen dat de directe rol van de context voor sportcoaches nog belangrijker is dan voor ouders, wanneer men de controlerende stijl wil onderzoeken. Toch is dit niet met zekerheid te concluderen, aangezien de operationalisatie van druk uit de context in beide studies inhoudelijk van elkaar verschilden. Waar bij Wuyts, Chen en collega's (2015) specifiek gefocust werd op één soort druk (i.c. de druk om een prestatie-promotende ouder te zijn), werden in de huidige studie meerdere soorten druk in rekening gebracht.

Gezien het belang van de context bij het bestuderen van een controlerende coachingsstijl, werd in deze studie ook een onderscheid gemaakt tussen verschillende soorten druk die coaches vanuit de context kunnen ervaren. Deze soorten druk werden elk in verband gebracht met AGCZW. Uit de resultaten bleek dat coaches die sterker het gevoel hadden geëvalueerd te worden door de club en collega-coaches (i.c. gepercipieerde evaluatieve druk) in grotere mate hun zelfwaarde lieten afhangen van de prestaties van hun atleten (i.c. AGCZW). Een hoger werk-privé conflict, meer tijdsdruk en organisatorische bleken daarentegen niet significante samen te hangen met AGCZW. Het lijkt er dus sterk op dat druk die voortkomt uit praktische zaken, zoals tijdsgebrek of rolverwarringen, minder sterk verband houdt met AGCZW. Druk omwille van evaluaties over het persoonlijk functioneren als coach blijken daarentegen hand in hand te gaan met de mate waarin coaches hun zelfwaarde laten afhangen van de prestaties van de atleet.

Het gevoel beoordeeld te worden door mensen uit hun sportieve omgeving blijkt dus voor heel wat coaches aan te voelen als druk. Dit is iets wat ook al in eerder onderzoek teruggevonden werd bij onder andere leerkrachten (Taylor et al., 2008). Van evaluatieve druk is geweten dat het gepaard kan gaan met heel wat negatieve uitkomsten. Zo kan het iemands motivatie ondermijnen, zorgt het voor een grotere afleidbaarheid en brengt het vaak veel angst en stress met zich mee, zo blijkt zelfs uit studies met fysiologische parameters (Normand, Bouquet, & Croizet, 2014; Smith & Jordan, 2015). Eén experimentele studie omtrent evaluatieve druk is in het bijzonder relevant voor dit onderzoek. Grolnick, Price, Beiswenger en Sauck (2007) onderzochten bij moeders de rol van CZW bij het ervaren van evaluatieve druk en de mate van controlerend opvoedingsgedrag naar hun

kinderen. Moeders met een hoge mate van CZW bleken meer controlerend gedrag te stellen in een evaluatieve situatie dan gelijkaardige moeders in een niet evaluatieve situatie. Dit werd echter niet gevonden bij moeders met een lage CZW. Het lijkt er dus op dat evaluatieve druk en een hoge mate van CZW negatief op elkaar inhaken en de combinatie van beide het meeste controlerend gedrag uitlokt, iets wat voor deze studie ook belangrijke implicaties heeft. Dit zou betekenen dat coaches met een hoge mate van AGCZW nog meer controlerend zullen zijn naar hun sporters wanneer ze evaluatieve druk ervaren. Deze denkpiste kan in de toekomst zeker verder onderzocht worden. Merk daarnaast opnieuw de gelijkenissen op tussen de resultaten uit deze studie en de bevindingen van Wuyts, Chen en collega's (2015). De sociale druk die deze auteurs als druk van bovenaf rekenden (i.c. sociale druk om een prestatie-promotende ouder te zijn) komt inhoudelijk zeer sterk overeen met de evaluatieve druk vanuit de context, zoals geoperationaliseerd in deze studie. Bij beide ligt de klemtoon namelijk op de prestatie (resp. als ouder en als coach) die zal geëvalueerd worden vanuit de omgeving. Toegepast op deze doelgroep zullen coaches die sterker het gevoel hebben verantwoordelijk gesteld te worden voor de prestaties van hun atleten, sneller geneigd zijn hun zelfwaarde te laten afhangen van hun atleten. Kortom, het lijkt er dus sterk op dat de evaluatieve druk vanuit de context belangrijk is betreffende het in de hand werken, in stand houden of zelfs versterken van AGCZW.

Een mogelijke verklaring voor deze opmerkelijke link tussen evaluatieve druk en AGZW kan gevonden worden bij de motivationele processen die hieraan ten grondslag liggen. Zoals reeds aangehaald in de inleiding kan CZW vanuit een ZDT-perspectief gezien worden als een centrale uiting van een geïntrojecteerde regulatie aangezien men gemotiveerd is om dingen te doen omwille van appreciatie van anderen. De eerder gelegde link tussen sociale druk uit de omgeving en CZW (Gillison et al., 2009), lijkt dus ook rechtstreeks relevant voor de doelgroep coaches. Coaches die vanuit de context meer evaluatieve druk ervaren, zullen geneigd zijn vooral te coachen om zich te bewijzen naar anderen toe (bv. de club, collega-coaches...). Hierdoor coachen ze niet langer vanuit een autonome motivatie, maar wel vanuit een gecontroleerde motivatie ("ik moet me bewijzen"). Voorgaand onderzoek bij coaches kon ook al aantonen dat druk vanuit de context inderdaad gepaard gaat met meer behoeftefrustratie, minder zelfgedetermineerde motivatie en een verminderd welzijn bij coaches (Rocchi et al., 2013; Stebbings et al., 2012). Deze relaties kunnen zeker nog stof vormen voor toekomstig onderzoek.

Kortom, op basis van de resultaten in deze studie lijkt het er op dat de druk vanuit de context als druk van bovenaf een niet te onderschatten rol speelt op het gedrag (i.c. de coachingsstijl) van de coach. De mate van druk die een coach vanuit de context ervaart, lijkt samen te gaan met een

controleerende coachingsstijl, hoofdzakelijk op een rechtstreekse manier maar ook voor een deel via AGCZW. Verder werd er aangetoond dat vooral evaluatieve druk heel specifiek inhaakt op AGCZW. De bevindingen suggereren dus dat druk vanuit de context, en zeker evaluatieve druk, een belangrijke antecedent van een controleerende coachingsstijl kan zijn.

1.2. De Rol van Onvervulde Dromen en de Relatie met AGCZW

Naast de context als distale factor, werd in deze studie bijkomend ook een proximale, meer intrapersonlijke factor onderzocht als tweede potentiële antecedent van een controleerende coachingsstijl, namelijk onvervulde dromen. Brummelman en collega's (2014) konden in de opvoedingscontext al aantonen dat ouders die hun kind als een belangrijk deel van zichzelf zagen (cf. KGCZW) sneller hun onvervulde dromen projecteerden op hun kinderen en recent werd onvervulde dromen ook geïdentificeerd als antecedent van KGCZW (Wuyts, Chen et al., 2015). Des te meer ouders spijt hadden dat ze bepaalde dingen zelf als kind niet hadden kunnen realiseren, des te hogere mate van KGCZW ze leken te vertonen en hoe meer ze een controleerende opvoedingsstijl hanteerden. Voortbouwend op deze redenering werd in deze Masterproef voor het eerst de vertaalslag gemaakt naar de sportcontext, in de veronderstelling dat het koesteren van onvervulde dromen ook een voedingsbodem zou kunnen zijn voor het ontwikkelen van AGCZW bij coaches.

In deze studie werd eerst het rechtstreekse verband nagegaan tussen onvervulde dromen en een controleerende coachingsstijl. De vraag hierbij was dus of coaches die onvervulde dromen koesterden er ook een meer controleerende coachingsstijl op nahielden. Ondanks de positieve correlatie tussen onvervulde dromen en een controleerende coachingsstijl (Hypothese 1b), hield het verband niet stand eens rekening werd gehouden met de contextuele druk, de andere potentiële antecedent van een controleerende coachingsstijl. Gezien de afwezigheid van dit rechtstreekse verband kon er maximaal sprake zijn van een indirect verband, wat bevestigd werd door de analyses (Hypothese 2b). Dit betekent dat coaches die meer onvervulde dromen koesterden meer AGCZW rapporteerden, wat vervolgens bijdroeg tot een meer controleerende coachingsstijl. De unieke bijdrage van onvervulde dromen in de voorspelling van AGCZW, bovenop de contextuele druk werd eveneens gevonden door Wuyts, Chen en collega's (2015). Het overeenkomstige verband bleek bij ouders van dezelfde grootteorde te zijn als dat in de huidige studie bij coaches. Dit kan suggereren dat coaches ongeveer in dezelfde mate hun zelfwaarde afhankelijk maken van hun atleten naargelang ze onvervulde dromen koesteren zoals ouders dat doen bij hun eigen kinderen. Het is echter te vroeg om dergelijke conclusies ook met zekerheid te kunnen stellen. Gezien het beperkte onderzoek rond onvervulde dromen zowel binnen als buiten de sportwereld is verder onderzoek zeker nodig om deze

bevindingen bij sportcoaches te repliceren. Hoe dan ook kan het wel iets zeggen over het belang en de sterkte van de band die er tussen heel wat sporters en coaches is, zoals Mageau & Vallerand (2003) in hun overzichtsartikel reeds veronderstelden.

Concluderend kunnen we stellen dat het koesteren van onvervulde dromen kan gezien worden als een druk van binnenuit, die lijkt samen te hangen met de mate waarin coaches hun zelfwaarde afhankelijk maken van de prestaties van hun atleten. Deze samenhang lijkt indirecte evidentie te bieden voor het in de inleiding besproken *frustrated jock syndrome*, waarbij de coach vanuit een persoonlijk tekort via zijn atleet op zoek gaat naar ervaringen die hij zelf nooit als atleet heeft gehad. Of onvervulde dromen als proximale antecedent uit het verleden van de coach ook verantwoordelijk is voor het *veroorzaken* van een AGCZW zal toekomstig onderzoek moeten uitwijzen. De huidige resultaten lijken alvast in die richting te wijzen.

1.3. Atleetgebonden Contingente Zelfwaarde als Interne Kwetsbaarheidsfactor voor Coaches?

“Een fragiele vorm van zelfwaarde waarbij coaches hun zelfwaarde laten afhangen van de prestaties van hun atleet”. Zo kan het, in deze studie nieuw geïntroduceerde, begrip AGCZW worden omschreven. Geïnspireerd door de opvoedingsliteratuur (Ng et al., 2014; Wuyts, 2015) werd in deze studie geprobeerd de bijdrage van AGCZW betreffende een controlerende coachingsstijl in kaart te brengen. Uit de resultaten bleek in lijn met de verwachtingen dat coaches die hun zelfwaarde sterk afhankelijk maakten van de prestaties van hun atleten er een meer controlerende coachingsstijl op nahielden naar hun atleten. Deze bevinding ligt sterk in het verlengde van de conclusies uit de studie van Zeigler-Hill (2006), die vond dat grotere focus op competitie in functie van de zelfwaarde samen ging met een vijandig en interpersoonlijke stijl. Gegeven het feit dat CZW nog niet bestudeerd werd in een sportcontext, is het niet mogelijk deze bevinding te vergelijken met ander onderzoek bij een populatie van sportcoaches. Wel kan opnieuw de analogie gemaakt worden met de opvoedingscontext, waar CZW recent werd geïdentificeerd als antecedent van een controlerende opvoedingsstijl (Ng et al., 2014; Wuyts, 2015). Deze auteurs suggereerden dat CZW een kwetsbaarheidsfactor vormt voor het ontwikkelen van een controlerende stijl, in dit geval naar kinderen. Wanneer we deze redenering doortrekken, zou dit betekenen dat ook AGCZW bij coaches een kwetsbaarheidsfactor vormt bij coaches voor het hanteren van een controlerende coachingsstijl. De resultaten van deze studie lijken althans sterk in die richting te wijzen.

Zoals in de inleiding reeds besproken, lijkt AGCZW dus net als onvervulde dromen een soort interne druk of druk van binnenuit te zijn voor coaches, die hen aanzet om een controlerende coachingsstijl te hanteren. We zouden dus kunnen stellen dat coaches met dergelijke fragiele vorm

van zelfwaarde vatbaarder zijn voor het stellen van controlerend coachingsgedrag dan coaches met een veilige vorm van zelfwaarde. Voorlopig is er nog niet veel geweten over de oorsprong van AGCZW. Het is met andere woorden nog niet duidelijk hoe het komt dat sommige coaches een hogere mate van AGCZW hebben in vergelijking met andere. Een eerste mogelijke invalshoek is AGCZW te bekijken als een soort persoonlijkheidseigenschap, waarbij de ene coach van nature uit meer geneigd is dan de andere om zijn zelfwaarde op te hangen aan de prestaties van zijn atleet. Dit is een soort *nature*-opvatting, waarbij een genetische verklaring voor de aanwezigheid van deze kwetsbaarheidsfactor naar voor wordt geschoven. Een andere invalshoek is AGCZW te zien als een product dat ontstaan is doorheen de levensloop uit van de coach. Dit is meer een *nurture*-opvatting, waarbij vooral omgevingsfactoren en de geschiedenis van de coach centraal worden gesteld. Vermoedelijk zal de waarheid ergens in het midden liggen, zoals heel vaak het geval is in dit *nature-nurture* debat. Zoals eerder aangegeven is van zelfwaarde immers geweten dat het naast een stabiele trek ook een eigenschap is die onderhevig is aan veranderingen uit de omgeving (Trzesniewski et al., 2003; Heatherton & Polivy, 1991).

Hoe het ook zij, in deze studie kon alleszins aangetoond worden dat zowel een distale, omgevingsfactor (i.c. de druk die de coach ervaart vanuit de context) als proximale, persoonsgebonden factoren (i.c. de onvervulde dromen die een coach koestert) samenhangen met een hogere mate van AGCZW (zie ook 1.1 en 1.2.). Er werden dus twee antecedenten weerhouden die deze interne kwetsbaarheidsfactor bij de coach op één of andere manier lijken te affecteren.

2. Verschillen Coaches naargelang het Niveau van Competitie?

Naast het in kaart brengen van potentiële antecedenten, had deze studie ook nog een secundaire doelstelling. Deze bestond erin na te gaan of er verschillen terug te vinden waren tussen coaches werkzaam op verschillende niveaus van competitie betreffende de ervaren druk vanuit de context, onvervulde dromen, AGCZW en controlerend coachen. Traditioneel wordt er in onderzoek vaak gefocust op coaches werkzaam op één niveau van competitie, zoals het topsportniveau (bv. Cushion & Jones, 2006). De laatste jaren is er wel steeds meer onderzoek dat coaches uit meerdere niveaus samenbrengt (bv. Lemyre, Trudel & Durand-Bush, 2007), al ontbreekt tot op heden een directe vergelijking tussen deze niveaus. In deze studie werd een onderscheid gemaakt tussen vier groepen coaches elk actief op een ander niveau van competitie (recreatief, provinciaal, nationaal, internationaal). Hoewel deze niveaus werden samengevat in vier categorieën, vond deze studie het

belangrijk om de resultaten zoveel mogelijk te zien in het licht van een continuüm, met graduele verschillen per niveau.

Allereerst bleek uit de resultaten dat er betekenisvolle verschillen waren tussen de niveaus met betrekking tot de mate van druk die coaches vanuit de context ervoeren. Nationale coaches bleken immers meer algemene contextuele druk te ervaren dan coaches op recreatief niveau. Specifiek bleken coaches op internationaal en nationaal niveau meer conflict tussen werk en privéleven te ervaren, in vergelijking met coaches op recreatief niveau. Met andere woorden de ervaren druk en werk-privé conflict vertoonden zoals verwacht een toename naarmate coaches op hogere niveaus werkzaam waren (Hypothese 3a). Deze bevinding lijkt intuïtief logisch; op hogere niveaus hangt er namelijk ook meer af van een goede prestatie of zoals Cheon en collega's (2015) verwoordden "in *high stakes-competition* (d.w.z. competitie waar de inzet groot is) ervaren deelnemers een verhoogde druk om te winnen; en des te hoger de inzet wordt, des te meer de druk wordt om te winnen. Dit sociaal proces heeft een invloed op atleten, maar ook op coaches..." (p. 59). Bovendien is een hoger werk-privé conflict vrij logisch gezien topsportcoaches ook meer tijd spenderen aan hun atleten, waardoor minder tijd overblijft voor andere zaken en het spanningsveld groter wordt.

Wat betreft ontwikkelingskansen die coaches aangeboden kregen, werden geen betekenisvolle verschillen teruggevonden tussen de verschillende niveaus. Hoewel hierover niet echt specifieke hypothesen gemaakt werden, aangezien deze factor pas werd weerhouden na de factoranalyse, gaat deze bevinding wat in tegen de verwachtingen. Het lijkt immer aannemelijk dat coaches op een hoger niveau meer kansen toegereikt krijgen om zich te ontwikkelen. In de eerste plaats omdat sportclubs op hoger niveau slagkrachtiger zijn en hun coaches dus meer opleidingen en bijscholing kunnen aanbieden. Dat hier geen betekenisvol verschil werd vastgesteld is anderzijds een bemoedigend signaal dat het beleid van Sport Vlaanderen slaagt in de gespreide financiële ondersteuning voor clubs en coaches op verschillende niveaus.

Wat betreft de onvervulde dromen die coaches koesterden vervolgens, werden in lijn met de verwachting geen betekenisvolle verschillen teruggevonden tussen de verschillende niveaus (Hypothese 3b). Zoals eerder beargumenteerd, hoeft hetgeen coaches bereikt hebben *als coach* niet per se indicatief te zijn voor de mate van spijt die ze koesteren over zaken die ze *als atleet* niet hebben kunnen waarmaken.

Ook betreffende AGCZW verschilden de groepen coaches, ondanks een merkbare stijgende trend, niet significant van elkaar. Nochtans was de verwachting hier wel dat coaches op hogere niveaus een significante hogere mate van AGCZW zouden vertonen (Hypothese 3c), aangezien ze frequenter en op een intensievere manier met hun atleten werken - wat de kans op sterke identificatie

met de atleet verhoogt (cf. atletische identiteit; Brewer et al., 1993). Die verwachting werd echter niet ondersteund door de resultaten in deze studie. Een mogelijke verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat er bij de analyses gecontroleerd werd voor het aantal contacturen. Op deze manier werd een relevante variabele, waarop de groepen sterk van elkaar verschilden, constant gehouden. Merk verder op dat de afwezigheid van betekenisvolle verschillen op AGCZW consistent is met het gegeven dat de groepen coaches ook niet van elkaar verschilden op de mate van gepercipieerde evaluatieve druk; twee variabelen die sterk in verband met elkaar worden gebracht in de supplementaire analyse.

Tot slot werd ook exploratief gekeken naar eventuele verschillen tussen de groepen coaches betreffende controlerende coachingsstijl. Hoewel er voor de algemene maat van controlerende coachingsstijl geen onderlinge verschillen tussen de groepen coaches bleken te bestaan, is er wel een opmerkelijke tendens te zien in de gerapporteerde scores. Zo rapporteerden recreatieve en internationale coaches gemiddeld genomen minder controlerend te zijn, terwijl provinciale en nationale coaches hierop gemiddeld hogere scores rapporteerden.

Wat betreft de subdimensies van een controlerende coachingsstijl bleken coaches op verschillende niveaus wel betekenisvol te variëren. Zo bleken coaches op recreatief en provinciaal niveau meer gebruik te maken van controlerende beloningen in vergelijking met coaches op internationaal niveau. Verder waren internationale coaches minder intimiderend naar hun sporters ten opzichte van de coaches op de drie andere niveaus. Het lijkt er dus op dat de internationale coaches zich op deze twee controlerende coachingsgedragingen onderscheidten van de andere drie groepen coaches. Een plausibele verklaring hiervoor is dat coaches op internationale niveaus vaak professioneel zijn opgeleid en weten hoe ze het best dienen te coachen.

Daarnaast waren er substantiële verschillen tussen de coaches in de mate waarop ze excessief persoonlijk controlerend waren naar hun sporters toe. Er was hierbij een stijgende lineaire trend waar te nemen naarmate het niveau toenam. Met andere woorden het lijkt er op dat coaches op internationaal niveau minder gebruik maken van controlerende beloningen en intimidatie om hun sporters in het gareel te houden, maar zich daarentegen wel meer opdringen in het persoonlijk leven van hun atleten. Een potentiële verklaring voor dit laatste kan zijn dat de grens tussen betrokkenheid en overbetrokkenheid niet altijd even duidelijk is op topsportniveau. Internationale coaches investeren zoals gezegd veel tijd en energie in hun sporters. Een andere verklaring voor de opmerkelijke verschillen tussen de niveaus in de mate van excessieve persoonlijke controle, zou kunnen liggen in de differentiële verwachtingen die coaches op verschillende niveaus hebben. Dit komt aan bod in één van de items die peilen naar excessieve persoonlijke controle (“ik verwacht dat mijn sporters heel hun leven richten op de participatie in de sport”). Het lijkt aannemelijk dat coaches

op internationaal niveau hierop ook de hoogste scores rapporteren; zij begeleiden immers atleten op zeer hoog niveau, die sport in de eerste plaats als hun beroep uitoefenen.

Concluderend kunnen we stellen dat het niveau van competitie waarop de coach werkzaam is, wel degelijk een factor van belang lijkt te zijn. De bevindingen suggereren dat er verschillen zijn tussen coaches, zowel voor de hoeveelheid druk vanuit de context die wordt ervaren als voor de mate waarin controlerende coachingsstrategieën gebruikt worden. Aangezien er tot op heden geen enkele studie voorhanden is die coaches vergeleek naargelang hun competitieniveau, is vervolgonderzoek hieromtrent in de toekomst ten zeerste aangewezen. Enkel op die manier kunnen de onderzoeksresultaten van deze studie geverifieerd worden.

3. Uitdagingen voor de Praktijk: Waarop in te zetten?

Zoals eerder aangegeven kan onderzoek naar de antecedenten van coachingsstijl gerekend worden binnen toegepast onderzoek. Het is immers onderzoek dat wordt uitgevoerd met oog op de praktijk, waarbij het doel is wetenschappelijke bevindingen te vertalen naar de coachpraktijk. Een voorbeeld van een project dat hier momenteel in Vlaanderen sterk op inzet is het M-factor project. Dit project heeft een tweevoudig doel, namelijk de motiverende rol van de coach wetenschappelijk te onderzoeken én deze kennis samen met coaches om te zetten in de praktijk via workshops. Daarin kunnen coaches onder andere leren hoe ze op een autonomie-ondersteunende manier kunnen coachen. Ook in de internationale sportpsychologische literatuur zijn steeds meer voorbeelden terug te vinden van hoe men coaches tracht aan te leren op een autonomie-ondersteunende manier te coachen (Ahlberg et al., 2008; Cheon, Reeve, & Moon, 2012). De effectiviteit van autonomie-ondersteunende interventies werd intussen al in tal van domeinen bewezen, zo blijkt uit een meta-analyse (Su & Reeve, 2011). Recent werd ook in de sportcontext experimenteel aangetoond dat dergelijke autonomie-ondersteunende interventies effectief blijken te zijn (Cheon et al., 2015; Mahoney, Ntoumanis, Gucciardi, Mallett, & Stebbings, 2016). Autonomie-ondersteunende coachingsgedragingen zijn dus ook aan coaches aan te leren.

Opmerkelijk is dat al deze interventies zich tot nu toe gericht hebben op het bevorderen van autonomie-ondersteunende gedragingen (bv. het geven van een goede rationale of niet-controlerende competentie-feedback). Er ging tot nu toe echter bijzonder weinig aandacht naar hoe men kan inspelen op aspecten van een controlerende coachingsstijl (Occhino et al., 2014). De reden hiervoor werd al eerder even aangehaald. Het beperkte onderzoek rond antecedenten legde zich vooral toe op de antecedenten van een autonomie-ondersteunende coachingsstijl; naar de antecedenten van een

controlerende coachingsstijl werd nog maar heel beperkt onderzoek gedaan. Nochtans kan het vanuit een preventieve visie belangrijk zijn om naast het bevorderen van ‘positief’ coachingsgedrag ook voldoende oog te hebben voor het tegengaan en vooral voorkomen van ‘negatief’ coachingsgedrag, zeker aangezien geweten is dat een controlerende coachingsstijl dikwijls gehanteerd wordt door jeugdcoachingscoaches (Fraser-Thomas & Côté, 2009). Daarenboven blijkt een autonomie-ondersteunende aanpak niet altijd resistent te zijn tegen negatieve invloeden vanuit de context. Zo toonden Mahoney en collega’s (2016) recent aan dat contextuele druk ervoor kan zorgen dat autonomie-ondersteunend coachingsgedrag niet wordt overgenomen door coaches. Een belangrijke vraag is dus: wat kan ondernomen worden om controlerende coachingsgedragingen zoveel mogelijk tegen te gaan?.

Om al enige richtinggevende indicaties hieromtrent te kunnen geven, werden in deze studie drie mogelijke antecedenten van deze coachingsstijl beschouwd. Enerzijds werden twee proximale factoren (AGCZW en onvervulde dromen) geïdentificeerd als potentiële antecedenten. Gezien de intrapersonlijke aard van deze factoren is het niet altijd makkelijk hier iets aan te veranderen. Zo is het niet mogelijk om de tijd terug te draaien om de onvervulde dromen bij de coach alsnog in vervulling te laten gaan. Natuurlijk zijn gevoelens van teleurstelling en spijt hierbij menselijk en is het belangrijk te beseffen dat onvervulde dromen op zich niet schadelijk hoeven te zijn. Het is pas wanneer een coach niet op een adaptieve manier met deze gevoelens kan omgaan en zijn frustraties daardoor gaat projecteren op zijn atleten (i.c. via een controlerende coachingsstijl) dat het schadelijk kan worden voor de atleten rondom hem. Brummelman en collega’s (2014) wezen dan ook op de belangrijke taak voor psychologen om te identificeren hoe mensen omgaan met deze teleurstellingen. Daarom kan het zinvol zijn om onvervulde dromen bij sportcoaches in de toekomst vaker in kaart te brengen, zeker nu deze studie heeft aangetoond dat deze op een onrechtstreekse manier verband kunnen houden met een controlerende coachingsstijl.

De mate van AGCZW bij coaches is eveneens een intrapersonlijk gegeven waarvan kan uitgegaan worden dat het niet snel veranderbaar is. De zelfwaarde van mensen is immers diep verankerd in iemands persoon en zit vaak ingebed in een levenslange identiteitsontwikkeling (Trzesniewski et al., 2003). Toch kan het zinvol zijn om te onderzoeken welke factoren gunstig kunnen zijn om het ontwikkelen van CZW zoveel mogelijk tegen te gaan. Zo benadrukten Kamins en Dweck (1999) in een experimentele studie het belang van het geven van feedback op het proces (proces-georiënteerde feedback) en niet op de persoon (persoon-georiënteerde feedback), aangezien dit laatste CZW in de hand kan werken. Een clubvoorzitter die tegen zijn coach zegt “je hebt mooie vorderingen gemaakt dit seizoen” geeft dus op een betere manier feedback dan wanneer hij zegt “je

bent een goede coach”. Verder beklemtoonden van der Kaap-Deeder en collega’s (2015) het belang van een positieve onvoorwaardelijke houding door belangrijke figuren rond de persoon in kwestie (bv. opvoedingsfiguren bij kinderen) en van een zo min mogelijk gebruik van voorwaardelijke aanvaarding. Bekeken vanuit een coachperspectief kan dit concreet betekenen dat belangrijke figuren rond de coach (bv. mensen van het clubbestuur, collega-coaches...) niet enkel aandacht hebben voor de coach wanneer die het goed doet, maar ook ondersteunend blijven in periodes dat het moeilijker gaat.

Dit brengt ons naadloos bij de laatste, distale antecedent die bestudeerd werd in deze studie, namelijk de coachingscontext. Zoals eerder besproken, bleek druk vanuit de context gepaard te gaan met een hogere mate van AGCZW bij de coach alsook met een controlerende coachingsstijl. Meer specifiek bleek vooral evaluatieve druk geassocieerd te kunnen worden met een hogere mate van AGCZW. Gezien dit een distale omgevingsfactor is, kan dit makkelijker een aanknopingspunt vormen waarop concreet kan ingespeeld worden in de praktijk. Zo zou een aanbeveling kunnen zijn dat clubs leren alert te worden om zo weinig mogelijk evaluatieve druk op coaches te leggen. Voorbeelden van mogelijke suggesties die clubs zouden kunnen implementeren in de praktijk zijn de coach niet het gevoel te geven dat hij (alleen) verantwoordelijk wordt gesteld voor de prestaties van zijn atleten of de coach niet het gevoel geven dat hij een slechte coach is als diens atleten slecht presteren. Merk overigens op dat in de media vaak selectieve berichtgeving gebeurt over situaties waarbij de coach wel verantwoordelijk gesteld wordt voor de prestaties van atleten. Denk daarbij bijvoorbeeld aan een voetbalcoach die wordt ontslagen omdat zijn team het al een tijd niet goed doet. In feite wordt dan impliciet de boodschap gegeven dat het de fout van de coach is dat er slecht gepresteerd wordt. Vanuit de Sociaal Cognitieve Theorie is geweten dat dergelijke berichtgeving uit de media het gedachtengoed van mensen en dus ook coaches erg kan beïnvloeden (Bandura, 2001). Dit voorbeeld illustreert mooi dat er ook vanuit een macro-perspectief nog enkele grote uitdagingen zijn voor de toekomst van de (jeugd)sport. Wil men een gezonde sportbeleving bij zowel atleet als coach centraal stellen, kan het belangrijk zijn dat er naast een aanpak bij coaches en clubs ook op maatschappelijk vlak verdere initiatieven genomen worden (Occhino et al., 2014; Stebbings et al., 2015).

Een belangrijke bemerking tot slot is dat bij de aanpak wel steeds rekening moet worden gehouden met het specifieke niveau van competitie waarop coaches werkzaam zijn. De uitdagingen voor de praktijk evenals de effectiviteit van een behaalde aanpak kunnen namelijk anders zijn naargelang het niveau van de coach (Occhino et al., 2014). Aangezien in deze studie verschillende niveaus van competitie met elkaar vergeleken werden, kan vanuit deze studie ook enige nuance

aangebracht worden in de suggesties van aanpakken die kunnen gehanteerd worden. Meer specifiek kan nagegaan worden welk controlerend coachingsgedrag vooral dient aangepakt te worden op een bepaald niveau en met welke antecedenten men vooral dient rekening te houden. De resultaten van deze studie suggereren onder meer dat het bij coaches op nationaal en internationaal niveau vooral belangrijk zal zijn om in te zetten op een gezond evenwicht tussen het werk- en privéleven van de coach, om op die manier werk-privéconflicten zoveel mogelijk te vermijden. Daarnaast zal bij nationale en internationale coaches ook steeds waakzaam moeten worden toegekeken dat betrokkenheid niet verzeilt in overbetrokkenheid of intrusief gedrag. Deze doelgroepen blijken immers extra gevoelig voor excessief persoonlijk controlerend gedrag. In toekomstige interventiestudies bij topsportcoaches kan hier rekening mee worden gehouden. Bij coaches op recreatief en provinciaal niveau blijkt dan weer dat vooral het controlerend gebruik van beloningen een strategie is waar toekomstige interventies zich op zouden kunnen richten. Dit is belangrijk gezien in de maatschappij nog vaak een positief idee heerst over het geven van beloningen wanneer iemand iets goed heeft gedaan. Zoals eerder aangehaald toont onderzoek echter aan dat het geven van beloningen met als doel het gedrag te controleren net de autonome motivatie van sporters kan ondermijnen (bv. Amorose & Horn, 2000). Sensibilisering van coaches op de lagere niveaus van competitie hieromtrent kan misschien al een eerste stap in de goede richting zijn om de attitude hieromtrent te veranderen.

4. Analyse van het Huidige Onderzoek

4.1. Het Vernieuwende Karakter en de Sterktes

Deze Masterproef kan zeker een meerwaarde bieden voor het onderzoek naar antecedenten van coachingsstijlen binnen de sportcontext. Waar het meeste sportpsychologisch onderzoek rond coachingsstijlen zich in het verleden vooral heeft gefocust op de coachingsstijl zelf of de gevolgen ervan, is deze studie één van de eerste om de antecedenten mee in kaart te brengen. Op deze manier hoopt deze studie een bijdrage te kunnen leveren aan deze jonge onderzoekslijn en daarbij een uitnodiging te zijn voor toekomstig onderzoek op dit terrein.

De grootste meerwaarde van deze Masterproef op inhoudelijk vlak is zonder twijfel dat ze in vele opzichten erg vernieuwend is. Eerst en vooral werden enkele concepten als mogelijke antecedenten naar voren geschoven en onderzocht die binnen een sportcontext nog nooit bestudeerd werden. Zo werd het begrip atleetgebonden contingente zelfwaarde (AGCZW) geïntroduceerd. De zelfwaarde van de coach is tot op heden een thema dat sterk onderbelicht gebleven in

sportpsychologisch onderzoek. Zeker over contingente zelfwaarde is nog weinig tot niets geweten binnen de sportcontext. De weinige studies die er rond zelfwaarde binnen de sport bestaan, focusten immers vooral op de atleet (bv. Coatsworth & Conroy, 2009). Deze Masterproef is, voor zover geweten, de eerste die met AGCZW een kwalitatieve vorm van zelfwaarde bestudeerde en in verband kon brengen met de coachingsstijl van de coach. Verder werd ook het concept van onvervulde dromen voor het eerst bestudeerd bij sportcoaches. Hierdoor kon ook nagegaan worden hoe onvervulde dromen en AGCZW zich tot elkaar verhielden. Naast deze twee mogelijke bronnen van druk van binnenuit, onderzocht deze Masterproef ook de coachingscontext als mogelijke druk van bovenaf. Hoewel er in eerder onderzoek al wel deelaspecten van de coachingscontext aan bod kwamen (bv. Stebbings et al., 2012), was deze studie de eerste die al deze aspecten integratief heeft samengebracht onder één schaal. Op deze manier werd, voortbouwend op voorgaand onderzoek, een nieuwe schaal samengesteld om druk vanuit de context zo omvattend mogelijk in kaart te kunnen brengen. Voor deze nieuwe schaal werd er ook een eerste test voor psychometrische kwaliteiten gedaan en gedifferentieerd tussen verschillende soorten druk, die elk een goede betrouwbaarheid vertoonden. Deze schaal kan, mits verdere validatie, een aangrijpingspunt vormen voor toekomstig onderzoek naar druk vanuit de context.

Een ander vernieuwend aspect van deze Masterproef is dat deze een rechtstreekse vergelijking heeft gemaakt tussen coaches werkzaam op verschillende niveaus van competitie (variërend van amateur- tot topsportniveau). Na grondig literatuuronderzoek bleek dat een dergelijke vergelijking nog nooit eerder werd gemaakt. De meeste onderzoeken richtten zich namelijk tot coaches op één specifiek niveau (bv. *elite coaches*). Deze Masterproef bracht vier voornameniveaus in rekening en onderzocht of deze van elkaar verschilden betreffende het gebruik van een controlerende coachingsstijl en diens antecedenten. Het grote voordeel hiervan is dat men op deze manier meer zicht kan krijgen of niveau van competitie een variabele is waarmee rekening moet worden gehouden met oog op de praktijk, wanneer men wil het gedrag en de coachingsstijl van coaches wil aanpakken.

Een laatste, meer methodologische sterkte van deze studie is dat ze gebruik maakte van een gevarieerde en relatief grote steekproef. Met 374 coaches uit 33 verschillende sporttakken, waarbij zowel leeftijd, geslacht, aantal jaren ervaring, niveau, etc. erg varieerden, lijkt het erop dat er een vrij representatief beeld is verkregen van coaches in Vlaanderen. Bovendien waren de coaches afkomstig uit diverse geografische locaties; alle vijf Vlaamse provincies waren immers vertegenwoordigd. Een kritische noot is wel dat voetbalcoaches sterk vertegenwoordigd waren in de steekproef, maar gezien de dominantie van voetbal in Vlaanderen is dit eigenlijk niet uitzonderlijk. In feite vormt het eerder

een weerspiegeling van de Vlaamse sportcoachpopulatie. Naast de sterktes uit dit onderzoek kent deze Masterproef ook enkele beperkingen. Deze worden in de volgende paragrafen toegelicht waarbij er ook onmiddellijk aanbevelingen worden gegeven naar verder onderzoek toe.

4.2. Beperkingen en Suggesties voor Verder Onderzoek

4.2.1. Methodologische kwesties. Zoals eerder vermeld werd er voor deze Masterproef gebruik gemaakt van een cross-sectioneel design. Het betreft dus data die bekomen zijn op één meetmoment. Dit design werd gekozen omdat het voor deze studie vooral belangrijk was een momentopname te bekomen bij een zo groot en divers mogelijke groep coaches, eerder dan meerdere metingen bij een kleinere groep coaches. Op deze manier werd het immers mogelijk om interindividuele verschillen *tussen* coaches in kaart te brengen (cf. onderzoeksvraag 3), eerder dan de intra-individuele verschillen *binnen* coaches. Dit design kent echter ook beperkingen. Gezien de correlatieve aard van de studie, is het niet mogelijk uitspraken te doen omtrent causaliteit. Er kon dus enkel gekeken worden naar de onderlinge samenhang tussen de verschillende variabelen. Voor toekomstig onderzoek kan het waardevol zijn om krachtigere methodologische designs te gebruiken. Zo zou een longitudinaal opzet interessant kunnen zijn om temporele verbanden in kaart te brengen en zou een experimenteel design meer duidelijkheid kunnen scheppen over oorzaak-gevolg relaties. Wil men bijvoorbeeld onderzoeken of een bepaalde druk vanuit de context (bv. tijdsdruk) ook effectief een oorzaak vormt voor een controlerende coachingsstijl, dan zal men de relevante variabele ook experimenteel moeten manipuleren.

Ook met betrekking tot de methode waarop de data werden verkregen, kent deze studie enkele beperkingen. Deze studie maakte gebruik van zelfrapportage. Een gekend probleem van deze methode is het probleem van sociaal wenselijkheid. Hoewel er werd geprobeerd hieraan ietwat tegemoet te komen door de coaches bij deelname uitdrukkelijk te verzekeren dat hun antwoorden anoniem zouden worden verwerkt en hen tevens expliciet te vragen eerlijk te zijn, blijven sociaal wenselijke antwoorden mogelijk. Bovendien werd enkel de coach bevroegd en maakt deze studie dus enkel gebruik van één informant. Het kan zinvol zijn ook andere bronnen van informatie te betrekken (multi-informant). Zo zou het mee in kaart brengen van het atleetperspectief een absolute meerwaarde zijn, gezien deze studie enkel het coachperspectief bevroegt. Het is immers geweten dat zelfbeoordeling door een coach sterk kan verschillen van de beoordeling door een sporter (Kavussanu, Boardley, Jutkiewicz, Vincent, & Ring, 2008). Daarnaast zou ook het observeren van het coachgedrag van coaches een zeer interessante invalshoek kunnen zijn. Dit zijn bedenkingen die zeker in vervolgonderzoek kunnen meegenomen worden.

Een laatste methodologische beperking heeft betrekking op de vragenlijst die uiteindelijk gebruikt werd om een controlerende coachingsstijl in kaart te brengen, namelijk de CBSS. Een eerste nadeel is dat deze vrij sterk verwoorde items gebruikt, wat het risico op sociaal wenselijke antwoorden alleen maar vergroot. Dit is ook te zien in de scores: de meest ‘extreme’ items (bv. “Ik verneder mijn sporters”) worden doorgaans opmerkelijk lager gescoord. Bovendien waren de betrouwbaarheden van de subschalen van deze vragenlijst aanzienlijk lager dan diegene die in de literatuur doorgaans gerapporteerd worden. De betrouwbaarheid van de totale schaal bleek ook niet optimaal, maar wel aanvaardbaar. Een ander nadeel van deze schaal dat deze vrij algemeen verwoorde items gebruikt en dat coaches hun gedrag niet dus kunnen differentiëren naargelang de sportspecifieke situatie.⁸

4.2.2. Theoretische en inhoudelijke beperkingen. Voor deze Masterproef werd de ZDT (Deci & Ryan, 2000) aangewend als theoretisch kader om de coachingsstijl, de antecedenten en de onderliggende mechanismen vanuit een motivationeel perspectief in kaart te brengen. Zoals reeds aangehaald in de inleiding is er in de ZDT ook een centrale rol weggelegd voor de psychologische basisbehoeften, namelijk autonomie, competentie en relationele verbondenheid. Deze behoeften werden in voorgaand onderzoek al meermaals onderzocht, al was dit vaak aan de kant van de atleet (bv. Reinboth et al., 2004). Er zijn slechts weinig studies voorhanden die deze behoeften onderzochten bij de coach (Stebbing et al., 2011). Ondanks deze leemte in de literatuur werden de behoeften van de coach ook in deze studie niet onderzocht, gezien de bevraging al zeer uitgebreid was. Het zou weliswaar zeer boeiend zijn om deze basisbehoeften bij de coach in toekomstig onderzoek mee in rekening te brengen. Op deze manier kan ook nagegaan worden of de druk van bovenaf (i.c. contextuele druk) en druk van binnenuit (i.c. AGCZW en onvervulde dromen) zich ook vertalen in minder behoeftebevrediging of behoeftefrustratie alsook of die op hun beurt een mediërende rol zouden kunnen spelen in het hanteren van een controlerende coachingsstijl.

Een andere inhoudelijke beperking van dit onderzoek is dat ze enkel keek naar de kwaliteit van zelfwaarde en niet naar de kwantiteit ervan. Hoewel de kwaliteit en kwantiteit van zelfwaarde niet per se met elkaar samenhangen (Kernis, 2003), is het onduidelijk wat de rol van een hoge of lage mate van zelfwaarde zou zijn binnen deze studie. Doordat de kwantiteit van zelfwaarde niet werd opgenomen in de vragenlijst, kon hiervoor niet gecontroleerd worden in de analyses. Het kan daarom

⁸Met betrekking tot dit punt werd de Situatie In Sportvragenlijst (SIS; Delrue et al., 2016) in een tegenbeweging ontwikkeld. Deze vragenlijst werd in de elektronische versie eveneens afgenomen voor verdere validatie, maar met oog op rapportering werd besloten de schaal van Bartholomew te gebruiken en te vermelden voor de finale analyses. In principe zou een rechtstreekse vergelijking tussen deze meetinstrumenten dus mogelijk zijn, maar gezien het bestek van deze Masterproef werd dit niet gedaan.

leerrijk zijn om in toekomstige studies naar AGCZW, naast de kwaliteit van zelfwaarde, ook de kwantiteit van de zelfwaarde van de coaches mee in rekening te brengen.

Verder beperkte deze Masterproef zich tot AGCZW gericht op prestaties. Het is echter mogelijk het begrip AGCZW inhoudelijk te verruimen. Er zijn immers meerdere factoren bij een atleet aanwezig waarop een coach zijn zelfwaarde kan enten. Zo zou er in vervolgonderzoek bijvoorbeeld onderzocht kunnen worden in hoeverre het begrip AGCZW ook invulling kan krijgen door gerichtheid op gehoorzaamheid als focus te nemen. Op die manier kan men analoog aan deze studie onderzoeken of AGCZW gericht op gehoorzaamheid een mogelijke antecedent van een controlerende coachingsstijl zou kunnen zijn.

Een laatste beperking van deze studie is dat deze slechts één coachingsstijl van naderbij heeft bestudeerd, namelijk de controlerende coachingsstijl. In navolging van Bartholomew en collega's (2010) werd er in deze bijdrage gefocust op de 'Darker Side' van coaching en bijhorende antecedenten. In vervolgonderzoek kan ook nagegaan worden wat mogelijke antecedenten zijn van andere soorten coachingsstijlen alsook hoe deze verschillende coachingsstijlen zich tot elkaar verhouden.

5. Conclusie

Verschillende auteurs gaven al aan hoe belangrijk onderzoek naar de antecedenten van coachingsstijlen is vanuit een praktisch en pedagogisch oogpunt (Occhino et al., 2014; Reeve, 2009). Enkel op deze manier kan men achterhalen op welke factoren moet ingezet worden om een gezonde sportbeleving bij zowel atleet als coach centraal te stellen. Geleid door deze pragmatische filosofie en onderbouwd met motivationele inzichten vanuit de Zelfdeterminatietheorie (Deci & Ryan, 2000), werd in deze Masterproef ingezoomd op de potentiële antecedenten van één specifieke coachingsstijl, meer bepaald de controlerende coachingsstijl. Er kon worden aangetoond dat de druk die jeugdcoachcoaches vanuit hun sportieve context ervoeren, gepaard ging met een meer controlerende coachingsstijl. Ook voor onvervulde dromen die coaches koesterden, kon worden aangetoond dat deze op een indirecte manier gerelateerd waren aan een controlerende coachingsstijl. Daarnaast werd duidelijk dat de zelfwaarde van de coach, meer bepaald de kwaliteit ervan, erg belangrijk kan zijn voor de stijl die een coach hanteert. Atleetgebonden contingente zelfwaarde bleek immers een centrale rol te spelen in de dynamiek tussen verschillende proximale (persoonlijke) en distale (contextuele) factoren en de stijl van de coach. Daarbij werd onder andere duidelijk dat evaluatieve druk die op coaches wordt gelegd, specifiek kan inhaken op deze fragiele vorm van zelfwaarde en dus nadelig kan zijn voor coaches. Dit zijn bevindingen die belangrijke implicaties hebben voor de jeugdcoachpraktijk, waar prestatiedruk de laatste jaren steeds meer op de voorgrond lijkt te staan. Tot slot werd aangetoond dat coaches op verschillende niveaus van competitie van elkaar verschilden op enkele vlakken. Vooral opvallend hierbij was dat coaches op lagere niveaus van competitie vaak gemiddeld minder druk vanuit de context leken te ervaren, maar wel gemakkelijker vervielen in controlerende coachingsgedragingen (bv. het controlerend gebruik van beloningen en intimideren van sporters). Coaches op de hoogste niveaus bleken globaal gezien dan weer meer druk te ervaren voortkomend uit conflicten tussen hun werk en privéleven en vertoonden meer intrusief gedrag in het persoonlijk leven van hun atleten. Het lijkt er dus op dat de uitdagingen voor de praktijk anders zullen zijn naargelang de specifieke doelgroep die men voor ogen heeft.

REFERENTIES

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 51-59.
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van den berghe, L., & Haerens, L. (2013). Moetivatie of motivatie? De motiverende rol van de trainer. Verkregen op 10 oktober 2014 van http://www.bloso.be/VlaamseTrainersschool/Documents/130701_UG18_Moetivatie20of%20motivatie%20-%20De%20motiverende%20rol%20van%20de%20trainer.pdf
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van den Berghe, L., De Meyer, J., & Haerens, L. (2014). Fostering a need-supportive teaching style: intervention effects on physical education teachers' beliefs and teaching behaviors, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(6), 595-609.
- Ahlberg, M., Mallett, J. C., & Tinning, R. (2008). Developing autonomy supportive coaching behaviors: An action research approach to coach development. *International Journal of Coaching*, 2(2), 3-22.
- Alcaraz, S., Torregrosa, M., & Viladrich, C. (2015). The darker side of coaching: Influence of sport context on the negative experience of basketball coaches. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 24(1), 71-78.
- Alcaraz, S., Torregrosa, M., Viladrich, C., Ramis, Y., & Cruz, J. (2014). From AGT to SDT, from athletes to coaches: refocusing the study of sport motivation. *European Journal of Human Movement*, 32, 125-144.
- Allen, J. B., & Shaw, S. (2009). Women coaches' perceptions of their sport organizations' social environment: supporting coaches' psychological needs? *The Sport Psychologist*, 23(3), 346-366.
- Alvarez, M. S., Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2009). Coach autonomy support and quality of sport engagement in young soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 138-148.
- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom climate. In D. H. Schunk, & J. L. Meece (Eds.), *Student perceptions in the classroom* (pp. 327-348). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- 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.
- Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 22*(1-4), 63-84.
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A Self-Determination Theory analysis. *Journal of Personality, 72*(1), 47-88.
- Assor, A., Vansteenkiste, M., & Kaplan, A. (2009). Identified versus introjected approach and introjected avoidance motivations in school and in sports: The limited benefits of self-worth strivings. *Journal of Educational Psychology, 101*(2), 482-497.
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport, 3*(2), 110-119.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., & Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences, 30*(15), 1619-1629.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media psychology, 3*(3), 265-299.
- Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (pp. 15–52). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J., & Habeeb, C. M. (2016). Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of perfectionism and motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 38*(1), 30-44.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Cuevas, R., & Lonsdale, C. (2014). Job pressure and ill-health in physical education teachers: The mediating role of psychological need thwarting. *Teaching and Teacher Education, 37*, 101-107.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J.A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(11), 1459-1473.

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*(1), 75-102.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*(2), 193-216.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education, 84*(6), 740-756.
- Blanchard, C. M., Amiot, C. E., Perreault, S., Vallerand, R. J., & Provencher, P. (2009). Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(5), 545-551.
- Bos, A. E. R., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R. R., & Biesheuvel, J. (2010). Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences, 48*(3), 311-316.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Tavistock Professional Book. London: Routledge.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology, 24*, 237-254.
- Brummelman, E., Thomaes, S., Walton, G. M., Poorthuis, a. M. G., Overbeek, G., Orobio de Castro, B., & Bushman, B. J. (2014). Unconditional regard buffers children's negative self-feelings. *Pediatrics, 134*(6), 1119-1126.
- Carpentier, J., & Mageau, G. A. (2014). The role of coaches' passion and athletes' motivation in the prediction of change-oriented feedback quality and quantity. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4), 326-335.

- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: the BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(2), 319.
- Castillo, I., Tomás, I., Ntoumanis, N., Bartholomew, K., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2014). Psychometric properties of the Spanish version of the Controlling Coach Behaviors Scale in the sport context. *Psicothema*, *26*(3), 409-414.
- Cheon, S. H., Reeve, J., Lee, J., & Lee, Y. (2015). Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London Paralympic Games. *Psychology of Sport and Exercise*, *19*, 59-69.
- Cheon, S. H., Reeve, J., & Moon, I. S. (2012). Experimentally based, longitudinally designed, teacher-focused intervention to help physical education teachers be more autonomy supportive toward their students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *34*(3), 365-396.
- Coatsworth, J. D., & Conroy, D. E. (2009). The effects of autonomy-supportive coaching, need satisfaction, and self-perceptions on initiative and identity in youth swimmers. *Developmental Psychology*, *45*(2), 320-328.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of selfsystem processes. In M. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *Minnesota Symposium on Child Psychology, Vol. 23: Self processes in development* (pp. 43–77). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman & Company.
- Costa, S., Ntoumanis, N., & Bartholomew, K. J. (2014). Predicting the brighter and darker sides of interpersonal relationships: Does psychological need thwarting matter? *Motivation and Emotion*, *39*(1), 11-24.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: concepts and applications*. New York, N.Y: McGraw-Hill.
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *37*(3), 469-477.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(5), 894-908.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, *130*(3), 392-414.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, *108*(3), 593.

- Curran, T., Hill, A. P., & Niemiec, C. P. (2013). A conditional process model of children's behavioral engagement and behavioral disaffection in sport based on self-determination theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 35*(1), 30-43.
- Cushion, C., & Jones, R. L. (2006). Power, discourse, and symbolic violence in professional youth soccer: The case of Albion Football Club. *Sociology of Sport Journal, 23*(2), 142-161.
- De Meyer, J., Tallir, I. B., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Van den Berghe, L., ... Haerens, L. (2014). Does observed controlling teaching behavior relate to students' motivation in physical education? *Journal of Educational Psychology, 106*(2), 541-554.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L. (2001). The sport climate questionnaire. Retrieved March 11, 2015 from. http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/auton_sport.html.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality, 62*(1), 119-142.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin, 125*(6), 627-700.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985a). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality, 19*(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 49*(1), 14-23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. In R. M. Ryan (Ed.), *Oxford handbook of human motivation* (pp. 85-107). New York, NY: Oxford.
- Deci, E. L., Spiegel, N. H., Ryan, R. M., Koestner, R., & Kauffman, M. (1982). Effects of performance standards on teaching styles: Behavior of controlling teachers. *Journal of Educational Psychology, 74*(6), 852

- Delavar, S. H., Zardoshtian, S., Ahmady, B., & Azadi, A. (2012). The effect of autonomy-supportive behaviors of coaches on need satisfaction and sport commitment of elite female players in handball premier league. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1), 38-44.
- Delrue J., Reynders, B., & Vansteenkiste, M. (2016). The Situations in Sport Questionnaire: a new measure to tap into coaches' motivating style from the perspective of Self-Determination Theory. *Poster presented at 6th International Conference on Self-Determination Theory*, Victoria, BC, Canada.
- Elliot, A. J. (2006). The hierarchical model of approach-avoidance motivation. *Motivation and Emotion*, 30(2), 111-116.
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804–818.
- Fenton, S. M., Duda, J. L., Quested, E., & Barrett, T. (2014). Coach autonomy support predicts autonomous motivation and daily moderate-to-vigorous physical activity and sedentary time in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 453-463.
- Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding Adolescents' Positive and Negative Developmental Experiences in Sport. *The Sport Psychologist*, 23(1), 3-23.
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372-390.
- Garcia-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P. A., Vidal, ... Sousa, C. (2010). Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 609-616.
- Giges, B., Petitpas, A. J., & Vernacchia, R. A. (2004). Helping coaches meet their own needs: challenges for the sport psychology consultant. *The Sport Psychologist*, 18(4), 430-444.
- Gilbert, W., Côté, J., & Mallett, C. (2006). Developmental paths and activities of successful sport coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1(1), 69-76.
- Gillison, F., Osborn, M., Standage, M., & Skevington, S. (2009). Exploring the experience of introjected regulation for exercise across gender in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 309-319.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., & Chung, Y. (2002). A survey of US Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16(3), 229-250.

- Grolnick, W. S., Price, C. E., Beiswenger, K. L., & Sauck, C. C. (2007). Evaluative pressure in mothers: effects of situation, maternal, and child characteristics on autonomy supportive versus controlling behavior. *Developmental psychology, 43*(4), 991.
- Grote Jeugdvoetbalenquete (2016, 18 april). *Gazet Van Antwerpen: Sport*, p. 5.
- Haerens, L., Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Van Petegem, S. (2015). Do perceived autonomy-supportive and controlling teaching relate to physical education students' motivational experiences through unique pathways? Distinguishing between the bright and dark side of motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 16*(3), 26-36.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I., & Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(5), 632-653.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human Development, 21*(1), 34-64.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(6), 895-910.
- Hodge, K., & Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: the role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*(4), 527-547.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Ng, J. Y. Y. (2008). Burnout in elite rugby: relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences, 26*(8), 835-844.
- Hollebeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(1), 20-36.
- Iachini, A. L. (2013). Development and Empirical Examination of a Model of Factors Influencing Coaches Provision of Autonomy-Support. *International Journal of Sports Science & Coaching, 8*(4), 661-675.
- Jang, H., Reeve, J., & Deci, E. L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of Educational Psychology, 102*(3), 588-600.
- Jang, H., Reeve, J., Ryan, R. M., & Kim, A. (2009). Can self-determination theory explain what underlies the productive, satisfying learning experiences of collectivistically oriented Korean students? *Journal of Educational Psychology, 101*(3), 644-661.

- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2012). Youth athletes' perception of autonomy support from the coach, peer motivational climate and intrinsic motivation in sport setting: One-year effects. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(3), 257-262.
- Kamins, M. L., & Dweck, C. S. (1999). Person versus process praise and criticism: implications for contingent self-worth and coping. *Developmental psychology, 35*(3), 835.
- Kavussanu, M., Boardley, I. D., Jutkiewicz, N., Vincent, S., & Ring, C. (2008). Coaching efficacy and coaching effectiveness: Examining their predictors and comparing coaches' and athletes' reports. *The Sport Psychologist, 22*(4), 383-404.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry, 14*(1), 1-26.
- Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C.-R., Berry, A., & Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(6), 1190-1204.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Barclay, L. C. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(6), 1013-1022.
- Kernis, M. H., Lakey, C. E., & Heppner, W. L. (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of Personality, 76*(3), 477-512.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2002). Stability and variability in self-concept and self-esteem. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*. Guilford Press.
- Kochanska, G. (2002). Committed compliance, moral self, and internalization: A mediational model. *Developmental Psychology, 38*(3), 339-351.
- Koestner, R., & Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being highly motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 101-121). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Lafrenière, M. A. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: The mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2), 144-152.
- Lakey, C. E., Hirsch, J. K., Nelson, L. a., & Nsamenang, S. a. (2014). Effects of contingent self-esteem on depressive symptoms and suicidal behavior. *Death Studies, 38*(9), 563-70.

- Lambrechts, J., Van Crombrugge, H., Vansteenkiste, M., Haerens, L., Soenens, B., Boen, F., Seghers, J., De Cuyper, B. (2014). Opvoeding in en door sport. *Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding*, *241*, 7-12.
- Lemay, E. P., & Ashmore, R. D. (2006). The relationship of social approval contingency to trait self-esteem: Cause, consequence, or moderator? *Journal of Research in Personality*, *40*(2), 121-139.
- Lemyre, F., Trudel, P., & Durand-Bush, N. (2007). How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport psychologist*, *21*(2), 191.
- Lepper, M. R., Greene, D., & Nisbett, R. E. (1973). Undermining children's intrinsic interest with extrinsic reward: A test of the "overjustification" hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *28*(1), 129-137.
- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, *14*(5), 692-700.
- Luhtanen, R. K., & Crocker, J. (2005). Alcohol use in college students: effects of level of self-esteem, narcissism, and contingencies of self-worth. *Psychology of Addictive Behaviors*, *19*(1), 99-103.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, *7*(1), 83-104.
- Mageau, G. a., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, *21*(11), 883-904.
- Mahoney, J. W., Ntoumanis, N., Gucciardi, D. F., Mallett, C. J., & Stebbings, J. (2016). Implementing an autonomy-supportive intervention to develop mental toughness in adolescent rowers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *28*(2), 199-215.
- Mallinson, S. H., & Hill, A. P. (2011). The relationship between multidimensional perfectionism and psychological need thwarting in junior sports participants. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*(6), 676-684.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, *35*(2), 63-78.
- Mouratidis, A., Lens, W., & Vansteenkiste, M. (2010). How you provide corrective feedback makes a difference: the motivating role of communicating in an autonomy-supporting way. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *32*(5), 619-637.

- Mouratidis, A., & Michou, A. (2011). Perfectionism, self-determined motivation, and coping among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(4), 355-367.
- Ng, F. F. Y., Pomerantz, E. M., & Deng, C. (2014). Why are Chinese mothers more controlling than American mothers? "My child is my report card." *Child Development, 85*(1), 355-369.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Normand, A., Bouquet, C. A., & Croizet, J. C. (2014). Does evaluative pressure make you less or more distractible? Role of top-down attentional control over response selection. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(3), 1097-1111.
- Occhino, J. L., Mallett, C. J., Rynne, S. B., & Carlisle, K. N. (2014). Autonomy-Supportive Pedagogical Approach to Sports Coaching: Research, Challenges and Opportunities. *International Journal of Sports Science and Coaching, 9*(2), 401-416.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion, 25*(4), 279-306.
- 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), 186-196.
- Pelletier, L. G., & Sharp, E. C. (2009). Administrative pressures and teachers' interpersonal behaviour in the classroom. *Theory and Research in Education, 7*(2), 174-183.
- 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), 331-340.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2002). Elite athletes' experiences of the motivational climate: the coach matters. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 12*(1), 54-59.
- Pettit, G. S., Laird, R. D., Dodge, K. A., Bates, J. E., & Criss, M. M. (2001). Antecedents and behavior-problem outcomes of parental monitoring and psychological control in early adolescence. *Child Development, 72*(2), 583-598.
- Philippa, M., Debrabandere, F., & Quak, A. (2004). *Etymologisch Woordenboek van het Nederlands deel 1: A t/m E*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Pope, J. P., & Hall, C. (2015). Understanding the relationship between coaches' basic psychological needs and identity prominence and their commitment, positive affect, and intentions to persist. *The Sport Psychologist, 29*(2), 134-142.

- Pulido, J. J., Sánchez-Miguel, P. a., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., & Amado, D. (2013). Self-determination in teaching formative basketball players and its influence on respect to rules and opponents. *Revista de Psicología Del Deporte*, 22(1), 267-270.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159-175.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 269-286.
- 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.
- Roberts, J. A., Manolis, C., & Pullig, C. (2014). Contingent self-esteem, self-presentational concerns, and compulsive buying. *Psychology & Marketing*, 31(2), 147-160.
- Rocchi, M. A., Pelletier, & Couture, A., L. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 852-859.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749-761.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In: E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds), *Handbook of selfdetermination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: Rochester University Press.
- SabzehAra, M., Ferguson, Y. L., Sarafraz, M. R., & Mohammadi, M. (2014). An investigation of the associations between contingent self-worth and aspirations among Iranian university students. *The Journal of Social Psychology*, 154(1), 59-73.
- Sargent, J. T., Crocker, J., & Luhtanen, R. K. (2006). Contingencies of self-worth and depressive symptoms in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(6), 628-646.
- Sarrazin, P. G., Tessier, D. P., Pelletier, L. G., Trouilloud, D. O., & Chanal, J. P. (2006). The effects of teachers' expectations about students' motivation on teachers' autonomy-supportive and controlling behaviors. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(3), 283-301.

- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418.
- Sierens, E., Vansteenkiste, M., Goossens, L., Soenens, B., & Dochy, F. (2009). The synergistic relationship of perceived autonomy support and structure in the prediction of self-regulated learning. *British Journal of Educational Psychology*, 79(1), 57-68.
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 571.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L., & Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: a prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 124-145.
- Smith, T. W., & Jordan, K. D. (2015). Interpersonal motives and social-evaluative threat: Effects of acceptance and status stressors on cardiovascular reactivity and salivary cortisol response. *Psychophysiology*, 52(2), 269-276.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1996). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Chicago: Brown & Benchmark.
- Soenens, B., Sierens, E., Vansteenkiste, M., Dochy, F., & Goossens, L. (2012). Psychologically controlling teaching: Examining outcomes, antecedents, and mediators. *Journal of Educational Psychology*, 104(1), 108.
- Solstad, B. E., van Hove, A., & Ommundsen, Y. (2015). Social-contextual and intrapersonal antecedents of coaches' basic need satisfaction: The intervening variable effect of providing autonomy-supportive coaching. *Psychology of Sport and Exercise*, 20(8), 84-93.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2006). Students' Motivational Processes and Their Relationship to Teacher Ratings in School Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(1), 100-110.
- Stebbing, J., Taylor, I. M., & Spray, C. M. (2011). Antecedents of perceived coach autonomy supportive and controlling behaviors: coach psychological need satisfaction and well-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(2), 255-272.
- Stebbing, J., Taylor, I. M., & Spray, C. M. (2015). The relationship between psychological well- and ill-being, and perceived autonomy supportive and controlling interpersonal styles: A longitudinal study of sport coaches. *Psychology of Sport and Exercise*, 19, 42-49.

- Stebbing, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: the coaching environment and coach psychological well- and ill-being. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*(4), 481-502.
- Su, Y. L., & Reeve, J. (2011). A meta-analysis of the effectiveness of intervention programs designed to support autonomy. *Educational Psychology Review, 23*(1), 159-188.
- Taylor, I. (2015). The five self-determination mini-theories applied to sport. In S. D. Mellalieu, & S. Hanton (Eds.), *Contemporary Advances in Sport Psychology: A Review* (pp.68-90). New York: Routledge.
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., & Smith, B. (2009). The social context as a determinant of teacher motivational strategies in physical education. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(2), 235-243.
- Taylor, I. M., Ntoumanis, N., & Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding the antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*(1), 75-94.
- Treasure, D. C., Lemyre, N., Kuczka, K. K., & Standage, M. (2007). Motivation in elite sport: A self-determination perspective. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Self-determination theory in exercise and sport* (pp. 153-165). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Trudel, P., & Gilbert, W. (2006). Coaching and coach education. *Handbook of Physical Education, 516-539*.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 205-220.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(1), 142-169.
- Van den Berghe, L. (2014). Antecedents of motivating and demotivating teaching behavior and burnout in physical education teachers. Unpublished doctoral dissertation. Ghent University, Ghent, Belgium.
- Van der Kaap-Deeder, J., Coorevits, N., & Vansteenkiste, M. (2015). Zelfwaarde op losse schroeven. Gevolgen en wortels van voorwaardelijke zelfwaarde. *Kaleidoscoop, 27*(1), 22-29.
- Van der Kaap-Deeder, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Verstuyf, J., Boone, L., & Smets, J. (2014). Fostering self-endorsed motivation to change in patients with an eating disorder: The role of perceived autonomy support and psychological need satisfaction. *International Journal of Eating Disorders, 47*(6), 585-600.

- Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion*, 27(4), 273-299.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.
- Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., & Lens, W. (2010). Detaching reasons from aims: Fair play and well-being in soccer as a function of pursuing performance-approach goals for autonomous or controlling reasons. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2), 217-242.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement. *Advances in Motivation and Achievement*, 16, 105-165.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., Luyckx, K., & Lens, W. (2009). Motivational profiles from a self-determination perspective: The quality of motivation matters. *Journal of Educational Psychology*, 101(3), 671-688.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance and persistence: the synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Soenens, B., & Lens, W. (2004). How to become a persevering exerciser? Providing a clear, future intrinsic goal in an autonomy-supportive way. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 232-249.
- Vansteenkiste, M. & Soenens, B. (2012). *Ontwikkelingspsychologie II*, Leuven: Acco.
- Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Vandereycken, W. (2005). Motivation to change in eating disorder patients: A conceptual clarification on the basis of self-determination theory. *International Journal of Eating Disorders*, 37(3), 207-219.
- Verschueren, K., & Gadeyne, E. (2007). Zelfconcept. In K. Verschueren, & H. Koomen (Eds.), *Handboek diagnostiek in de leerlingenbegeleiding* (pp. 151-167). Antwerpen/Apeldoorn: Garant.
- Vink, K., Raudsepp, L., & Kais, K. (2015). Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related : Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 16, 1-6.

- Wang, Q., Chan, H. W., & Lin, L. (2012). Antecedents of Chinese parents' autonomy support and psychological control: The interplay between parents' self-development socialization goals and adolescents' school performance. *Journal of Youth and Adolescence*, *41*(11), 1442-1454.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological Review*, *66*(5), 297-333.
- Wiggins, J. S., Phillips, N., & Trapnell, P. (1989). Circular reasoning about interpersonal behavior: Evidence concerning some untested assumptions underlying diagnostic classification. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(2), 296-305.
- Wuyts, D. (2015). Antecedents and outcomes of controlling parenting in the achievement and interpersonal domain: A correlational and experimental approach. Unpublished doctoral dissertation, Ghent University, Ghent, Belgium.
- Wuyts, D., Chen, B., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). Social pressure and unfulfilled dreams among Chinese and Belgian parents: two roads to controlling parenting via child-invested contingent self-esteem. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *46*(9), 1150-1168.
- Wuyts, D., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Assor, A. (2015). An examination of the dynamics involved in parental child-invested contingent self-esteem. *Parenting*, *15*(2), 55-74.
- Zatopek, E. (n.d.). BrainyQuote.com. Retrieved March 27, 2015, from <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/e/emilzatope320094.html>
- Zeigler-Hill, V. (2006). Contingent self-esteem and the interpersonal circumplex: The interpersonal pursuit of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, *40*(4), 713-723.

BIJLAGEN

Bijlage 1. Contactbrief voor de federaties.



Beste sportliefhebber,

Coaching binnen de jeugdsport heeft de laatste jaren bijzonder aan aandacht gewonnen. Zowel in de praktijk als op wetenschappelijk vlak zijn er heel wat recente ontwikkelingen om coaching in de jeugdsport in kaart te brengen.

“Coachen met de M-Factor” is een project rond motiverend coachen in de jeugdsport, uitgeschreven door de Vlaamse Overheid, in samenwerking met de UGent en KULeuven. Hierbij wordt vooral ingezet op de motiverende rol van de coach. Onderzoek toont namelijk aan dat deze van cruciaal belang is binnen de moderne sportbeleving voor langdurig sporten en een gezonde ontwikkeling bij de jeugdsporter alsook het plezier en de prestaties die eraan verbonden zijn.

Het eerste luik van het project richt zich op onderzoek. Hiervoor werd een vragenlijst ontwikkeld die de coachingsstijl van trainers meet. Door deze in kaart te brengen willen we een duidelijk beeld krijgen van de verschillende coachingsstijlen in Vlaanderen en onderzoeken we hun invloed op de sportbeleving van de jeugd. In het kader van de huidige studie willen we met deze vragenlijst ook zicht krijgen welke factoren er nu precies voor zorgen dat een coach een bepaalde coachingsstijl hanteert naar zijn jeugdsporter. Dit is de vraag naar de oorzaken voor het hanteren van een bepaalde coachingsstijl, ook wel *antecedenten* genoemd. Onderzoek naar de antecedenten van een bepaalde coachingsstijl is van enorm belang vanuit een pedagogisch oogpunt. Wil men coaches in de praktijk aanleren hoe ze goed kunnen coachen, is het van belang eerst zicht te krijgen op de antecedenten. Dit is ook meteen het tweede luik van het M-factor project. Daarbij willen we deze wetenschappelijke bevindingen vertalen naar de coachpraktijk aan de hand van workshops. Dit project kadert dus binnen toegepast onderzoek, dat uitgevoerd wordt met oog op de praktijk. Ons doel is namelijk zoveel mogelijk jeugdsporters én coaches plezier te laten ervaren in wat ze doen! (voor meer info verwijzen wij graag naar www.mfactor.be)

Concreet zijn wij als onderzoeksteam op zoek naar een zo groot mogelijke groep coaches die bereid zijn mee te werken aan dit project. Dit kunnen coaches door de online vragenlijst, die peilt naar hun coachingsstijl, in te vullen. Eens de vragenlijst volledig ingevuld is, krijgen de coaches een persoonlijk coachprofiel terug. Indien gewenst kunnen de coaches ook op de hoogte gehouden worden van het onderzoek en initiatieven binnen het M-factor project. Waarom zou je als coach dus deelnemen?

- Steun aan wetenschappelijk onderzoek
- Belang om jouw stem te laten meetellen!
- Stilstaan bij eigen coachingsstijl
- Persoonlijk coachprofiel in PDF, onmiddellijk na het vervolledigen van de vragenlijst
- Toegang tot gratis initiatiesessie (bij volledig invullen)
- Uitnodiging voor deelname aan workshops van het M-factor project, georganiseerd over heel Vlaanderen
 - => Contacten in de sportwereld
 - => M-certificaat na workshop

Omdat de stem van iedere jeugdsportcoach van belang is om een goed beeld te krijgen hoe coaches hun jonge sporters begeleiden, is ook uw medewerking als sportclub/sportfederatie van cruciaal belang voor een succesvol project! Als tussenschakel tussen praktijk en wetenschappelijk onderzoek, kan u veel voor de ontwikkeling van de jeugdsport betekenen! Het zou heel fijn zijn mocht u meegestuurde link willen verspreiden onder de jeugdcoaches met de vraag of ze deze willen invullen (<https://www.vopspsy.ugent.be/antecedentcoaching.htm>). Als u meer informatie of een begeleidende brief wenst voor de coaches of nog vragen heeft rond deze studie, aarzel dan niet om ons te contacteren! (jochen.delrue@ugent.be)

Wij hopen op jullie medewerking,

Het onderzoeksteam van de M-factor,
Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste
Prof. Dr. Gert Vande Broek
Drs. Jochen Delrue
Raf Lambrecht



Bijlage 2. Contactbrief voor de coaches.



Beste coach

Jij weet als geen ander hoe belangrijk de coach is voor het motiveren van sporters. Wetenschappelijk gefundeerd onderzoek naar het welbevinden en plezier van jonge sporters bevestigt dit ook. Iedere coach heeft daarbij een andere aanpak en verschillende strategieën om jonge sporters warm te maken voor hun sport. Daarom werd het project "Coachen met de M-Factor" in het leven geroepen. Dit project, uitgeschreven door de Vlaamse Overheid, in samenwerking met de UGent en KU Leuven, zet in op de motiverende rol van de coach. Het project heeft een tweevoudig doel: de motiverende rol van de coach wetenschappelijk onderzoeken en deze kennis samen met de coaches omzetten in de praktijk via workshops (voor meer info verwijzen wij graag naar www.mfactor.be).

Ben jij een coach die training geeft aan jongeren t.e.m. 22 jaar? Ben jij een geëngageerde coach? Dan willen wij je graag uitnodigen om deel te nemen aan de volgende studie die kadert binnen dit grotere Vlaamse M-factor project. Hierbij willen we nagaan welke factoren er nu precies voor zorgen dat een coach een bepaalde coachingsstijl hanteert en welke gevolgen dit heeft voor jeugdsporters. Je kan eenvoudig deelnemen door een online vragenlijst in te vullen via deze link <https://www.voppsy.ugent.be/antecedentcoaching.htm>. De vragenlijst bestaat uit twee delen, die elk een 15-tal minuten in beslag nemen.

Waarom deelnemen? Door het invullen van deze vragenlijst, krijg je een unieke kans om meer inzicht te krijgen in je eigen manier van coachen. Bovendien krijg je ook een persoonlijk coachprofiel in PDF, onmiddellijk na het vervolledigen van de vragenlijst. Verder krijg je de mogelijkheid om later een uitnodiging te ontvangen voor workshops over heel Vlaanderen, georganiseerd door de grote sportorganisaties in Vlaanderen (o.a. Vlaamse Trainersschool, Bloso en de sportfederaties). Deze workshops worden ook officieel erkend in Vlaanderen en wie deze volgt, krijgt ook een certificaat. Door deel te nemen aan deze studie krijg je automatisch toegang tot een gratis initiatie voor deze workshops. Wanneer je na de initiatie interesse hebt om je voor de workshopreeks in te schrijven, krijg je daar ook de kans voor. Verder kan je bij het invullen van de vragenlijsten aangeven of je op de hoogte wenst te worden gehouden van de algemene resultaten van het onderzoek en/of vorderingen en initiatieven binnen het M-Factor project.

Heb je nog concrete vragen rond deze studie? Aarzel dan niet om ze ons te stellen! (jochen.delrue@ugent.be)

Alvast heel erg bedankt voor je bijdrage!

Met sportieve groeten

Het onderzoeksteam van de M-factor,
Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste
Prof. Dr. Gert Vande Broek
Drs. Jochen Delrue
Raf Lambrecht



Bijlage 3. Overzicht van de metingen.

CONSTRUCT	SCALE NAME	N	COMPONENTS	INFORMANT	REFERENCE(S)
Achtergrond-gegevens	Demografische eigenschappen	13	Geslacht, geboortedatum, sport, sportclub, trainersdiploma, niveau van competitie, beroepsactiviteit, doelgroep, team of individuele sport, aantal sporters, aantal contacturen per week, aantal jaren actief als coach (ervaring), zelf actief	Coach	
Coachingsstijl	Mix van: 1. Controlling Coaching Behavior Scale 2. Sport Climate Questionnaire - adaptation HCQ 3. Teacher As Social Context Questionnaire	49	Voorwaardelijk gebruik van beloningen (4) Intimidatie (4) Excessieve persoonlijke controle (3) Negatieve voorwaardelijke aandacht (4) Autonomie-ondersteuning (6) Structuur (8) Chaos (8) Engagement (12)	Coach	- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. <i>Journal of Sport & Exercise Psychology</i> , 32, 193-216. - Deci, E. L. (2001). The sport climate questionnaire. Retrieved March 11, 2015 from http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/auton_sport.html . - Belmont, M., Skinner, E., Wellborn, J., & Connell, J. (1988). Teacher as social context: A measure of student perceptions of teacher provision of involvement, structure, and autonomy support (Tech. Rep. no. 102). Rochester, NY: University of Rochester.
Contingente zelfwaarde coach	Mijn atleet en ik (II)	15	Contingente zelfwaarde voor prestaties	Coach	Wuyts, D., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Assor, A. (2015). An examination of the controlling dynamics involved in parental child-invested contingent self-esteem. <i>Parenting: Science and practice</i> , 15, 55-74.
Onvervulde dromen	Onvervulde dromen	6	Spijt over onvervulde dromen	Coach	Lambrechts, J., Van Crombrugge, H., Vansteenkiste, M., Haerens, L., Soenens, B., Boen, F., ... & De Cuyper, B. (2014). Opvoeding in en door sport. <i>Tijdschrift voor Lichamelijke Opvoeding</i> , (241), 7-12
Clubklimaat als druk van bovenaf	Druk vanuit de coachingscontext	27	Kansen voor professionele ontwikkeling (4) Werk-privé conflict (4) Tijdsbependingen (4) (Druk door) evaluatie (4) (Druk door) organisatie/club (2) (Druk door) collega's (3) (Druk door) activiteiten (3) (Druk door) clubbestuur (3)		- Stebbings, J., Taylor, I. M., Spray, C. M., & Ntoumanis, N. (2012). Antecedents of perceived coach interpersonal behaviors: the coaching environment and coach psychological well-and ill-being. <i>Journal of Sport & Exercise Psychology</i> , 34(4), 481-502. - Taylor, I.M., Ntoumanis, N., & Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding the antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. <i>Journal of Sport & Exercise Psychology</i> , 30, 75-94. - Rocchi, M. A., Pelletier, & Couture, A., L. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. <i>Psychology of Sport and Exercise</i> , 14(6), 852-859.
Coachingsstijl	SIS-coach* (Situatie in Sportvragenlijst voor coaches) * Herzien: Feb. 2016	95	Autonomie-ondersteuning, controle, structuur, chaos	Coach	Delrue J., Reynders, B., & Vansteenkiste (2016). The Situations in Sport Questionnaire: a new measure to tap into coaches' motivating style from the perspective of Self-Determination Theory. <i>Poster presented at 6th International Conference on Self-Determination Theory</i> , Victoria, BC, Canada.

Bijlage 4. Onderverdeling van trainersdiploma's volgens opleidingsniveau, zowel sport- overschrijdend (boven) als binnen het voetbal (onder) (Bron: www.bloso.be/vlaamsetrainersschool/).

Opleidingsniveau 1 Initiator	Opleidingsniveau 2		Opleidingsniveau 3	Opleidingsniveau 4
	Instructeur B	Trainer B	Trainer A	Toptrainer
Bloso / LCK / VTS * Animator * Initiator * Initiator-Jeugdsport- begeleider	Bloso / LCK / VTS * Instructeur * Instructeur B (vanaf 2002)	Bloso / LCK / VTS * Hulpmonitor * Hulptrainer * Trainer B	Bloso / LCK / VTS * Monitor * Trainer * Clubtrainer * Trainer A	LCK / VTS * Bondstrainer * Toptrainer
<i>in de vermelde sporttak</i>	<i>in de vermelde sporttak</i>	<i>in de vermelde sporttak</i>	<i>in de vermelde sporttak</i>	<i>in de vermelde sporttak</i>

Trainer A Voetbal (UEFA A): Seniors
Trainer A Voetbal (UEFA A): Elite Youth

Instructeur B Voetbal (Getuigschrift B)	Trainer B Voetbal (UEFA B)
--	-------------------------------

Initiator Indoorvoetbal Initiator Voetbal (Getuigschrift C)
--

Bijlage 5. Factorladingen van Atletgebonden Contingente Zelfwaarde (twee-factoroplossing).

	AGCZW_falen	AGCZW_succes
Als mijn sporter faalt, voel ik me slecht over mezelf	.855	
Een mislukking van mijn sporter is ook een mislukking voor mezelf	.853	
Als mijn sporter ergens niet in slaagt, voelt het alsof ik zelf niet slaagde	.731	
De mislukkingen van mijn sporter kunnen ervoor zorgen dat ik me zelf beschaamd voel	.671	
De fouten van mijn sporter zijn ook mijn fouten	.637	
Als mijn sporter niet zou slagen in zijn/haar sport zou dit me veel ontgoocheling en kopzorgen bezorgen	.627	
Hoe ik me voel hangt vaak af van de prestaties van mijn sporter	.558	
Mijn zelfwaardering hangt voor een belangrijk stuk af van de prestaties van mijn sporter	.440	
Vaak zorgt het succes van mijn sporter ervoor dat ik me erg trots voel over mezelf		.815
Ik ervaar meestal een sterk gevoel van trots wanneer mijn sporter het goed doet		.798
Ik zal me geslaagd voelen als coach als mijn sporter goed presteert		.759
Als mijn sporter slaagt, voel ik me goed over mezelf		.751
Als mijn sporter zijn/haar doelen zou bereiken, zou dit veel bijdragen aan de tevredenheid over mijn functioneren als coach		.732
Het succes van mijn sporter is een belangrijke bron van tevredenheid over mijn functioneren als coach		.590
De prestaties van mijn sporter zijn ook mijn prestaties		.544
	Eigenwaarde	2.00
	Verklaarde variantie	13.33%
	Betrouwbaarheid	.85

Bijlage 6. Vragenlijsten.

De afgenomen vragenlijsten bevatten enkele vragen die later jammer genoeg niet verder onderzocht zijn geweest omdat deze niet pasten binnen het bestek van deze Masterproef. Daarom werd er beslist om niet alle zaken te rapporteren zodat de hoeveelheid gepresenteerde informatie beheersbaar bleef en de hoofdfocus op de uitgevoerde analyses lag.

Beste coach,

Deze vragenlijst bestaat uit **twee delen**. In het *1^e deel* zal u gevraagd worden enkele basisgegevens in te vullen i.v.m. je activiteiten als sportcoach. In het *2^e deel* komen vervolgens verschillende situaties en stellingen aan bod over enkele sportgerelateerde thema's.

- ☞ Bij elke stelling kan je aangeven in welke mate deze voor u van toepassing is of in welke mate je het eens bent met de stelling. Dit kan door een **cijfer** te **omcirkelen** volgens een aangegeven schaal. In sommige gevallen kan het zijn dat een stelling niet van toepassing is voor u. In dat geval kan u de letters "nvt" omcirkelen.
- ☞ We vragen je om de stellingen **eerlijk** te beantwoorden. Er zijn geen goede of foute antwoorden mogelijk, enkel jouw persoonlijk aanvoelen en jouw persoonlijke overtuigingen tellen!
- ☞ Je kan er op rekenen dat jouw gegevens **vertrouwelijk** worden behandeld. Persoonlijke gegevens kunnen door niemand anders dan mezelf en collega's van het onderzoeksproject worden ingekeken. Uw gegevens worden in geen geval gedeeld met derden.
- ☞ U kan op elk moment om gelijk welke reden uw deelname aan het onderzoek stilzetten. Voor verder vragen met betrekking tot het onderzoek kan u terecht bij Jochen.Delrue@ugent.be.

Hartelijk dank voor het invullen van deze vragenlijst! Dankzij uw medewerking krijgen we een beter beeld van coaching in Vlaanderen.

Raf Lambrecht (Raf.Lambrecht@ugent.be)
Drs. Jochen Delrue (Jochen.Delrue@ugent.be)

Prof. Dr. Maarten Vansteenkiste
Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeids-, & Sociale Psychologie
Universiteit Gent

Deel 1: BASISGEGEVENS

Geslacht: M / V

Geboortedatum:/...../.....

Welke sport:

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Atletiek | <input type="radio"/> Dans | <input type="radio"/> Gymnastiek |
| <input type="radio"/> Basketbal | <input type="radio"/> Handbal | <input type="radio"/> Tennis |
| <input type="radio"/> Voetbal | <input type="radio"/> Volleybal | <input type="radio"/> Wielrennen |
| <input type="radio"/> Zwemmen | <input type="radio"/> Hockey | <input type="radio"/> Andere:..... |

Welke sportclub:

Trainersdiploma (omcirkel): NEE JA, nl. (hoogst behaalde).....

Niveau van training (duid best passende aan):

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Recreatief/Vriendschappelijk | <input type="radio"/> Mijn groep neemt geen deel aan wedstrijden |
| <input type="radio"/> Provinciaal | <input type="radio"/> Landelijk |
| <input type="radio"/> Nationaal | <input type="radio"/> Internationaal |

Is coaching voor u een beroepsactiviteit (duid 1 aan):

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Nee, ik ben vrijwilliger (onbetaald) | <input type="radio"/> Ja, als werknemer in loondienst (voltijds) |
| <input type="radio"/> Nee, ik ben vrijwilliger (betaald) | <input type="radio"/> Ja, als werknemer in loondienst (deeltijds) |
| | <input type="radio"/> Ja, als zelfstandige (hoofdberoep) |
| | <input type="radio"/> Ja, als zelfstandige (bijberoep) |

Leeftijdsgroep van de sporter(s) waaraan je doorgaans training geeft (duid 1 aan):

jonger dan 6 jaar van 6 tot 12 jaar van 12 tot 18 jaar ouder dan 18 jaar

Team- of individuele sport (duid 1 aan):

Teamsport Individuele sport

Hoeveel sporters heb je gemiddeld onder je hoede:

Aantal uren per week dat je contact hebt met je sporters:uur/week.

Aantal jaren ervaring als coach:jaar

Ben je zelf actief (geweest) als sporter (duid 1 aan):

- Nooit actief geweest als sporter
- In het verleden actief geweest als sporter
- Nog steeds actief als sporter

Deel 2: STELLINGEN

*Onderstaande stellingen gaan over **allerlei soorten houdingen en gedragingen** die je **als coach** kan aannemen tegenover je sporter(s). Gelieve aan te geven in hoeverre deze beschrijven hoe deze voor u van toepassing zijn.*

Helemaal niet akkoord	Niet akkoord	Noch akkoord, noch niet akkoord	Akkoord	Helemaal akkoord
1	2	3	4	5

1. Ik probeer mijn sporters te motiveren door hen een beloning te beloven als ze iets goed doen.	1	2	3	4	5
2. De manier waarop ik met mijn sporters omga verschilt van moment tot moment.	1	2	3	4	5
3. Ik breng tijd door met elke sporter in mijn groep.	1	2	3	4	5
4. Ik probeer steeds te begrijpen hoe mijn sporters de dingen zien vooraleer ik enige veranderingen suggereer.	1	2	3	4	5
5. Ik heb soms het gevoel dat ik er niet kan zijn voor mijn sporters wanneer ze me nodig hebben.	1	2	3	4	5
6. Ik spendeer mijn tijd niet aan het persoonlijk voordoen van een oefening wanneer een sporter er moeite mee heeft.	1	2	3	4	5
7. Ik reageer altijd op dezelfde manier wanneer iemand iets verkeerd doet.	1	2	3	4	5
8. Ik roep op sporters in aanwezigheid van anderen om bepaalde zaken van hen gedaan te krijgen.	1	2	3	4	5
9. Ik weet veel van wat mijn sporters meemaken.	1	2	3	4	5
10. Ik probeer de dingen die mijn sporters doen in hun vrije tijd te controleren.	1	2	3	4	5
11. Ik geef niet duidelijk aan wat ik verwacht van mijn sporters.	1	2	3	4	5
12. Ik toon aan mijn sporters hoe ze oefeningen voor zichzelf kunnen volbrengen.	1	2	3	4	5
13. Ik voorzie steeds keuzemogelijkheden aan mijn sporters en laat inspraak toe.	1	2	3	4	5
14. Ik praat met elk van mijn sporters.	1	2	3	4	5
15. Ik gebruik enkel beloningen/aanmoedigingen zodat mijn sporters alle oefeningen die ik heb opgesteld voor de training zouden voltooien.	1	2	3	4	5
16. Ik wacht niet op sporters die een oefening niet begrijpen, ik ga verder als ik beslis wanneer we verder gaan.	1	2	3	4	5
17. Ik kan niet altijd beschikbaar zijn voor mijn sporters.	1	2	3	4	5
18. Ik ben minder vriendelijk tegen een sporter als hij/zij geen moeite doet om de dingen te zien zoals ik ze zie.	1	2	3	4	5
19. Ik luister naar welke dingen mijn sporters graag zouden doen.	1	2	3	4	5
20. Mijn sporters moeten zelf weten wat ik van hen verwacht.	1	2	3	4	5
21. Ik vertel wat ik van mijn sporters verwacht.	1	2	3	4	5

22. Ik geniet van de tijd die ik doorbreng met mijn sporters.	1	2	3	4	5
23. Ik intimideer sporters om hen dingen te laten doen die ik wil dat ze doen.	1	2	3	4	5
24. Ik begrijp mijn sporters niet zo goed.	1	2	3	4	5
25. Ik begin aan een nieuwe activiteit wanneer de vorige is afgerond, ongeacht of alle sporters met de vorige oefening klaar zijn.	1	2	3	4	5
26. Ik ga na of mijn sporters klaar zijn voordat ik een nieuwe activiteit begin.	1	2	3	4	5
27. Ik probeer tussen te komen in aspecten van mijn sporters hun leven buiten de sport.	1	2	3	4	5
28. Ik ken mijn sporters goed.	1	2	3	4	5
29. Ik probeer te begrijpen hoe mijn sporters hun sport zien.	1	2	3	4	5
30. Ik accepteer minder van een sporter wanneer hij/zij mij heeft teleurgesteld.	1	2	3	4	5
31. Ik dreig met straffen om mijn sporters binnen het gareel te houden tijdens de training.	1	2	3	4	5
32. Ik toon oefeningen niet persoonlijk aan mijn sporters.	1	2	3	4	5
33. Ik maak tijd vrij om mijn sporters te helpen manieren te vinden om het beter te doen wanneer ze minder goed doen dan ze kunnen.	1	2	3	4	5
34. Ik zorg ervoor dat iedereen alles heeft begrepen alvorens ik verder ga.	1	2	3	4	5
35. Ik moedig mijn sporters aan om vragen te stellen.	1	2	3	4	5
36. Ik vind het coachen van mijn sporters niet altijd aangenaam.	1	2	3	4	5
37. Ik beloon mijn sporters enkel/moedig mijn sporters enkel aan om hen harder te laten trainen.	1	2	3	4	5
38. Ik ondersteun een sporter minder als hij/zij niet goed traint of niet competitief genoeg is.	1	2	3	4	5
39. Ik gedraag me altijd op dezelfde wijze wanneer ik omga met sporters.	1	2	3	4	5
40. Ik bevestig steeds mijn vertrouwen in de capaciteiten van mijn sporters.	1	2	3	4	5
41. Ik weet niet zoveel van wat mijn sporters meemaken buiten hun sport.	1	2	3	4	5
42. Als er een sporter moeite heeft met een oefening, dan doe ik verschillende manieren voor om hem te helpen.	1	2	3	4	5
43. Ik verneder sporters in aanwezigheid van anderen als ze de dingen niet doen die ik wil dat ze doen.	1	2	3	4	5
44. Ik verwacht dat mijn sporters heel hun leven richten op de participatie in de sport.	1	2	3	4	5
45. Elke keer iemand iets verkeerd doet, reageer ik op een andere manier.	1	2	3	4	5
46. Ik gebruik enkel beloningen/aanmoedigingen zodat mijn sporters gefocust blijven op de oefeningen tijdens de training.	1	2	3	4	5
47. Mijn sporters kunnen erop rekenen dat ik er voor hen ben.	1	2	3	4	5
48. Ik geef minder aandacht aan een sporter wanneer hij/zij mij ontevreden stelt.	1	2	3	4	5
49. Ik geef altijd duidelijk mee wat ik verwacht van mijn sporters.	1	2	3	4	5

Hieronder vindt u een aantal stellingen over de **relatie met uw sporter(s)**. Gelieve deze te beoordelen aan de hand van onderstaande schaal.

Helemaal niet akkoord 1	Niet akkoord 2	Noch akkoord, noch niet akkoord 3	Akkoord 4	Helemaal akkoord 5
-------------------------------	-------------------	---	--------------	--------------------------

1. Als mijn sporter ergens niet in slaagt, voelt het alsof ik zelf niet slaagde	1	2	3	4	5
2. De mislukkingen van mijn sporter kunnen ervoor zorgen dat ik me zelf beschaamd voel	1	2	3	4	5
3. Een mislukking van mijn sporter is ook een mislukking voor mezelf	1	2	3	4	5
4. Als mijn sporter niet zou slagen in zijn/haar sport zou dit me veel ontgoocheling en kopzorgen bezorgen	1	2	3	4	5
5. De fouten van mijn sporter zijn ook mijn fouten	1	2	3	4	5
6. Als mijn sporter faalt, voel ik me slecht over mezelf	1	2	3	4	5
7. Het succes van mijn sporter is een belangrijke bron van tevredenheid over mijn functioneren als coach	1	2	3	4	5
8. De prestaties van mijn sporter zijn ook mijn prestaties	1	2	3	4	5
9. Ik zal me geslaagd voelen als coach als mijn sporter goed presteert	1	2	3	4	5
10. Hoe ik me voel hangt vaak af van de prestaties van mijn sporter	1	2	3	4	5
11. Als mijn sporter slaagt, voel ik me goed over mezelf	1	2	3	4	5
12. Als mijn sporter zijn/haar doelen zou bereiken, zou dit veel bijdragen aan de tevredenheid over mijn functioneren als coach	1	2	3	4	5
13. Vaak zorgt het succes van mijn sporter ervoor dat ik me erg trots voel over mezelf	1	2	3	4	5
14. Ik ervaar meestal een sterk gevoel van trots wanneer mijn sporter het goed doet	1	2	3	4	5
15. Mijn zelfwaardering hangt voor een belangrijk stuk af van de prestaties van mijn sporter	1	2	3	4	5

Onderstaande stellingen gaan over uw **terugblik op uw persoonlijke verleden als sporter**, in de periode voordat u coach werd. Als je in het verleden zelf nooit aan competitiesport deed, duid dan Niet Van Toepassing (nvt) aan.

Helemaal niet akkoord 1	Niet akkoord 2	Noch akkoord, noch niet akkoord 3	Akkoord 4	Helemaal akkoord 5	Niet Van Toepassing nvt
----------------------------	-------------------	--------------------------------------	--------------	-----------------------	----------------------------

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|-----|
| 1. Ik heb spijt dat ik in mijn jeugd jaren op het gebied van sport belangrijke dro(o)m(en) niet heb kunnen realiseren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | nvt |
| 2. Als ik terugkijk naar het verleden, ben ik teleurgesteld omdat ik op het gebied van sport een aantal dingen niet heb gedaan/kunnen doen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | nvt |
| 3. Moest ik mijn leven opnieuw kunnen doen zou ik bepaalde dingen op het gebied van sport veranderen waarin ik me gefaald voel. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | nvt |
| 4. Wanneer ik terugblik op het verleden, heb ik spijt omwille van talenten die ik op het gebied van sport niet heb kunnen ontwikkelen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | nvt |
| 5. Ik heb het gevoel dat ik bepaalde doelen op het gebied van sport in mijn leven niet heb kunnen realiseren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | nvt |
| 6. Ik voel me benadeeld omdat ik vroeger bepaalde dromen op het gebied van sport niet heb kunnen waarmaken. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | nvt |

De volgende stellingen hebben betrekking op **de sportieve context waarin u werkt als coach**. Gelieve aan te duiden in hoeverre volgende uitspraken voor u van toepassing zijn. Belangrijk om weten is dat uw sportclub/-organisatie/-school nooit zal weten wat uw antwoorden op deze vraag waren.

Helemaal niet akkoord 1	Niet akkoord 2	Noch akkoord, noch niet akkoord 3	Akkoord 4	Helemaal akkoord 5
----------------------------	-------------------	--------------------------------------	--------------	-----------------------

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. De club/organisatie/school moedigt mij aan om mijn vaardigheden als coach te verbeteren. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Mijn activiteiten als coach maken het moeilijk om voldoende aandacht te besteden aan andere aspecten in mijn leven (hobby's, tijd met partner, vrienden, kinderen...). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Ik wou dat ik meer tijd had tijdens mijn trainingen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Het voelt niet comfortabel dat mijn prestatie als coach wordt geëvalueerd. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Eigenlijk zou ik het liefst op een andere manier training geven, maar de club/organisatie/school laat dit niet toe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. Ik moet me aanpassen aan de coachingsmethoden van andere coaches binnen mijn club/organisatie/school.	1	2	3	4	5
7. Binnen mijn club/organisatie/school mag ik niet zelf bepalen welke vaardigheden mijn sporters moeten inoefenen.	1	2	3	4	5
8. Het clubbestuur (of clubverantwoordelijke) oefent veel macht over mijn rol als coach.	1	2	3	4	5
9. De club/organisatie/school biedt mij mogelijkheden om beter te worden in mijn rol als coach.	1	2	3	4	5
10. De eisen die horen bij mijn rol als coach bemoeilijken het uitvoeren van taken die horen bij andere rollen in mijn leven (partner, ouder, vriend...).	1	2	3	4	5
11. Soms moet ik me haasten om mijn trainingsprogramma te kunnen afwerken.	1	2	3	4	5
12. Ik word verantwoordelijk gesteld voor de prestaties van mijn sporters.	1	2	3	4	5
13. Ik heb het gevoel dat ik beter moet presteren dan mijn collega-coaches om me naar mijn club/organisatie/school toe te bewijzen.	1	2	3	4	5
14. Mijn club/organisatie/school eist van mij dat ik mijn sporters specifieke oefeningen geef en vaardigheden laat inoefenen tijdens de trainingen.	1	2	3	4	5
15. Ik moet me aan strikte clubregels houden.	1	2	3	4	5
16. De club/organisatie/school biedt mij de kans om mijn coachingstechnieken bij te schaven.	1	2	3	4	5
17. Ik vind het moeilijk om naast mijn taken als coach ook mijn taken als partner, ouder of vriend op te nemen.	1	2	3	4	5
18. Ik voel me afgeremd omdat er binnen de club/organisatie/school te weinig tijd wordt uitgetrokken voor trainingen.	1	2	3	4	5
19. Mijn club/organisatie/school zal mij negatief beoordelen als mijn sporters niet goed presteren.	1	2	3	4	5
20. Mijn collega-coaches beoordelen mij op basis van hoeveel gezag ik uitoefen over mijn sporters.	1	2	3	4	5
21. Van mijn club/organisatie/school moet ik er goed op toezien dat al mijn sporters op hetzelfde tempo vooruitgang maken (bv. binnen het team).	1	2	3	4	5
22. Ik moet deelnemen aan extra activiteiten en/of programma's die de club/school oplegt.	1	2	3	4	5
23. De club/organisatie/school biedt mij mogelijkheden om te groeien in mijn rol als coach.	1	2	3	4	5
24. Er is een conflict tussen mijn activiteiten als coach en andere domeinen in mijn leven.	1	2	3	4	5
25. Soms moet ik bepaalde dingen uit de trainingen schrappen wegens tijdsgebrek.	1	2	3	4	5
26. Als mijn sporters slecht presteren is dit slecht voor mijn imago.	1	2	3	4	5
27. Mijn club/organisatie/school bepaalt op welke manier ik dien te coachen.	1	2	3	4	5