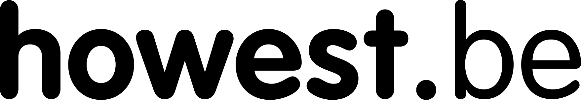
**BACHELORPROEF**

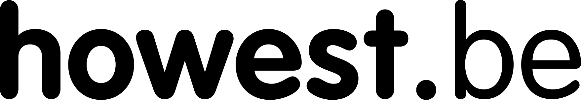
|  |
| --- |
| **Psychologische begeleiding bij jonge wielrenners** |
| Hun mening, noden en behoeften en omgang met stressoren. |



|  |  |
| --- | --- |
| Bachelor | Toegepaste psychologie |
| Academiejaar | 2016-2017 |
| Student | Charlotte Poelvoorde |
| Begeleider | Mevrouw Helga Peeters |

**BACHELORPROEF**

|  |
| --- |
| **Psychologische begeleiding bij jonge wielrenners** |
| Hun mening, noden en behoeften en omgang met stressoren. |



|  |  |
| --- | --- |
| Bachelor | Toegepaste psychologie |
| Academiejaar | 2016-2017 |
| Student | Charlotte Poelvoorde |
| Begeleider | Mevrouw Helga Peeters |

# Dankwoord

Na het vele opzoekwerk, leeswerk, typwerk, mailwerk, … wil ik even de tijd maken om enkele mensen te bedanken.

Eerst en vooral wil ik mijn ouders en zus bedanken. Ik wil jullie bedanken voor de vele momenten dat jullie net iets stiller moesten zijn omdat ik mij wou concentreren, voor de momenten dat jullie bij de bibliotheek stopten om een artikel of boek te ontlenen, voor het feit dat jullie vanaf dag één in mijn onderzoek geloofden en de steun die ik kreeg op momenten dat ik het niet meer zag zitten.

Ik wil ook enkele vrienden bedanken. Sindy, Jeroen, Feline, Aäron en Olivier. Bedankt voor de interesse die jullie toonden in mijn onderzoek, voor het delen van eigen ervaringen in verband met het maken van een bachelorproef, voor het geven van feedback wanneer ik dit vroeg, voor het delen van eigen ervaringen als renner en het oppeppend woordje wanneer ik het nodig had.

Een hele grote dank gaat uit naar de verschillende begeleiders van de wielerploegen die meewerkten aan dit onderzoek. Ondanks mijn gestalk qua mailtjes bleven jullie allemaal enthousiast en brachten mij in contact met jullie renners.

Natuurlijk wil ik alle jonge renners bedanken die mijn vragenlijst ingevuld hebben. Dit onderzoek kwam tot stand uit mijn liefde voor de jonge sporters, maar zonder hun enthousiasme en liefde voor de sport zou ik dit nooit kunnen afronden.

Een bedankje voor Pierre, Dirk, Alain, Massimo, Koen en Bart. Jullie brachten mij in contact met mensen die ik nodig had om dit onderzoek te voltooien. Jullie bevestigden nog eens het belang van mijn onderzoek en bleven op elk moment geïnteresseerd in de vooruitgang van dit onderzoek.

Zeker en vast een bedanking voor mijn begeleidster Helga Peeters. Na een moeilijke en onzekere start geloofde je in mijn onderzoek. Bedankt voor de opbouwende feedback, de relevante literatuur en zoveel meer.

Zonder hen was het niet gelukt om dit onderzoek goed af te ronden, een dikke merci!

# Inhoudstafel

[1. Abstract 1](#_Toc481918772)

[1.1 Nederlandstalig abstract 1](#_Toc481918773)

[1.2. Engelstalig abstract 1](#_Toc481918774)

[2. Algemene situering 2](#_Toc481918775)

[3. Sport en Psychologie 4](#_Toc481918776)

[3.1. Wielrennen als wedstrijdsport 4](#_Toc481918777)

[3.2. Psychologische begeleiding en coaching van sporters 6](#_Toc481918778)

[3.2.1. Psychologische begeleiding 6](#_Toc481918779)

[3.2.2. Coaching en coachbaarheid 7](#_Toc481918780)

[3.3. Vereniging voor Sportpsychologie 8](#_Toc481918781)

[4. Prestatieverwachtingen 10](#_Toc481918782)

[4.1. De omgeving 10](#_Toc481918783)

[4.1.1. Ouders 10](#_Toc481918784)

[4.1.2. Combinatie school – wielrennen 11](#_Toc481918785)

[4.1.3. De wielerploeg 11](#_Toc481918786)

[4.1.4. Sponsors 11](#_Toc481918787)

[4.2. De renner zelf 12](#_Toc481918788)

[5. Persoonlijke invloeden op de prestaties 13](#_Toc481918789)

[5.1. Persoonlijkheid en het zelf 13](#_Toc481918790)

[5.2. Angst 14](#_Toc481918791)

[5.3. Perfectionisme 14](#_Toc481918792)

[5.4. Motivatie 15](#_Toc481918793)

[5.5. Omgang met stress 16](#_Toc481918794)

[6. Gevolgen van prestatieverwachtingen en persoonlijke invloed 17](#_Toc481918795)

[6.1. Psychische gevolgen 17](#_Toc481918796)

[6.2. Fysieke gevolgen 17](#_Toc481918797)

[7. Gebruikte psychologische interventies 19](#_Toc481918798)

[7.1. Mentale training 19](#_Toc481918799)

[7.2. Van talentherkenning naar talentontwikkeling 19](#_Toc481918800)

[8. Doel onderzoek en onderzoeksvragen 22](#_Toc481918801)

[9. Methode 24](#_Toc481918802)

[9.1. Onderzoekseenheden 24](#_Toc481918803)

[9.2. Meetinstrument: zelfgemaakte vragenlijst 27](#_Toc481918804)

[9.3. Procedure 29](#_Toc481918805)

[9.4. Analyses 30](#_Toc481918806)

[10. Resultaten 32](#_Toc481918807)

[11. Discussie en conclusie 42](#_Toc481918808)

[11.1. Conclusies 42](#_Toc481918809)

[11.2. Sterktes en zwaktes van het onderzoek 44](#_Toc481918810)

[11.3. Relevantie van het onderzoek 45](#_Toc481918811)

[11.4. Beroepsproduct 45](#_Toc481918812)

[11.5. Take home message 46](#_Toc481918813)

[12. Literatuurlijst 47](#_Toc481918814)

[12.1. Artikels en boeken 47](#_Toc481918815)

[12.2. Persoonlijk communicatie 50](#_Toc481918816)

[12.3. Websites 50](#_Toc481918817)

[13. Bijlagen 51](#_Toc481918818)

[Bijlage 1: LTAD-model 51](#_Toc481918819)

[Bijlage 2: Gestructureerde vragenlijst 52](#_Toc481918820)

[Bijlage 3: begeleidende brief deelnemers 58](#_Toc481918821)

[Bijlage 4: informatiebrief deelnemers 59](#_Toc481918822)

[Bijlage 5: Valorisatiepeter of –meter 61](#_Toc481918823)

[14. Beroepsproduct 63](#_Toc481918824)

# 1. Abstract

## 1.1 Nederlandstalig abstract

Doordat de omgeving bepaalde verwachtingen heeft en wielrenners zichzelf ook bepaalde verwachtingen opleggen, is het aangeraden om wielrenners te ondersteunen met psychologische begeleiding.

In het eerste deel van deze bachelorproef wordt een inleiding gegeven over het probleem gebaseerd op wetenschappelijke bronnen. Er zal een duidelijker beeld ontstaan over hoe psychologische begeleiding voor jonge wielrenners er hoort uit te zien. Daarna wordt er gebruik gemaakt van vragenlijsten voor renners om een breed en duidelijk zicht te krijgen op de situatie.

Uit de resultaten blijkt dat psychologische begeleiding nog niet goed gekend is onder de jonge wielrenners. Ze hebben een vage mening over psychologische begeleiding, geven aan wel eens nood te hebben aan een goed gesprek en weten te vertellen dat ze geregeld in contact komen met stress.

Aan de hand van deze resultaten werd een artikel gepubliceerd op de website van Cycling Vlaanderen. Daarnaast werd er ook nog eens naar het artikel verwezen in de maandelijkse nieuwsbrief van Cycling Vlaanderen die iedere renner, begeleider, ploegleider en geïnteresseerde ontvangt in zijn mailbox.

## 1.2. Engelstalig abstract

Due to the expectations the environment and the cyclists themselves carry, it is relevant to support the cyclists with psychological accompaniment.

In the first part of this paper, an introduction will be given about the problem on the basis of scientific resources. It will offer a clear understanding of how psychological accompaniment for young cyclists should be accomplished. Following, a set of questionnaires will be uses to give a clearer and broader insight into the situation.

The results show that a lot of young cyclists are still unaware of the existence of psychological accompaniment. They formulated a rather vague opinion on the subject, showed a certain need for a good conversation and indicated that they encounter feelings of stress on a regular basis.

On the basis of these results, an article was published on the website of Cycling Vlaanderen. Additionally, the article was referred to in the monthly newsletter of Cycling Vlaanderen which every cyclist, mentor, team leader and interested person receives through mail.

# 2. Algemene situering

Heel wat wielerploegen, vooral kleinere ploegen, werken nog niet samen met een psycholoog (Corneillie, 2013) of hebben geen idee wat het belang van psychologische begeleiding kan zijn (Schuijers, 2004). Uit onderzoek blijkt dat mentale training, een vorm van psychologische begeleiding, voor sporters een belangrijk aspect kan vormen gedurende hun sportcarrière (Bersee, 2006). Kleine ploegen en ploegen zonder professionele wielrenners zetten hier niet of te weinig op in (Van Poucke, persoonlijke communicatie, 2 maart, 2016). Vaak wordt er opgemerkt dat jonge wielrenners van verschillende kanten onder druk worden gezet en dat verschillende partijen grote verwachtingen van hen hebben. Helaas kunnen deze verwachtingen nadelige gevolgen hebben voor de jonge renners.

Niet enkel het publiek, de wielerploeg en de sponsors hebben verwachtingen ten aanzien van de jonge renners. Ook de jonge renners zelf zetten vaak een grote druk op hun lichamelijke en psychische gezondheid. Tegenwoordig blijken steeds meer jonge wielrenners te kampen met angst en/of problemen met het zelfvertrouwen (Bakker & Vos, 2008). Door de hoge prestatiedruk komen er steeds meer zaken aan het licht waarbij jonge renners betrapt worden op het niet eerlijk laten verlopen van een wedstrijd. Dit kan gaan om het gebruik van doping, maar ook over elektronische systemen op de fietsen. De druk die jonge renners ondervinden wordt verhoogd door verschillende beloningen te geven wanneer een renner de verwachtingen kan inlossen. Hier wordt de link gelegd naar intrinsieke en extrinsieke motivatie (Bakker, 1986). Hoewel er nog steeds een tekort is aan psychologische begeleiding voor jonge wielrenners, blijkt er toch een opmars aan de gang. Dit is duidelijk te zien door het stijgende aantal sportpsychologen in Vlaanderen en Nederland.

Het doel van dit onderzoek is drieledig. Eerst en vooral wordt er gevraagd naar de mening van jonge wielrenners over psychologische begeleiding bij het beoefenen van de wielersport. Ook zal er in kaart gebracht worden wat de stressoren zijn die jonge renners ervaren en hoe hiermee omgegaan wordt. Als laatste wordt er een overzicht gemaakt van de noden en behoeften op vlak van psychologische begeleiding.

Het onderzoeken van deze drie aspecten wordt gerealiseerd aan de hand van een combinatie van kwalitatief en kwantitatief onderzoek. Aangezien de vragenlijst uit zowel open vragen als gesloten vragen bestaat, is het een combinatie van beiden. De jonge renners zullen specifiek bevraagd worden naar hun mening over psychologische begeleiding, hun stressoren en hun noden en behoeften in verband met psychologische begeleiding aan de hand van een vragenlijst.

Het beroepsproduct dat aan deze bachelorproef gekoppeld zal worden is een artikel dat gepubliceerd zal worden op de website van Cycling Vlaanderen. Hier wordt een algemene situering van het probleem en het belang van psychologische begeleiding in vermeld. Ook worden concrete gegevens uit het onderzoek aangegeven. Daarnaast zal het artikel door Cycling Vlaanderen verspreid worden onder trainers en ploegleiders via de maandelijkse online nieuwsbrief.

Dit onderzoek kan helpen om renners en hun begeleiders te laten inzien wat psychologische begeleiding inhoudt en wat het belang hiervan is. Verschillende trainers geven aan dat ze zelf niet altijd weten hoe ze de renners kunnen ondersteunen gedurende het beoefenen van de sport wielrennen.

# 3. Sport en Psychologie

## 3.1. Wielrennen als wedstrijdsport

Sport kan beschreven worden aan de hand van verschillende kenmerken. Sport heeft te maken met fysieke bewegingen, prestaties, motivaties, … (De Knop, Scheerder & Vanreusel, 2002). Sport kan onderverdeeld worden in twee soorten: wedstrijdsport (ook wel competitiesport genoemd) en recreatiesport (Bakker & Dudink, 1993). Wedstrijdsport kan verwoord worden als het beoefenen van een sport in competitie, terwijl recreatiesport het beoefenen van sport is, puur uit ontspanning. Uiteraard kan wedstrijdsport ook gezien worden als een recreatiesport, omdat er ook een stuk ontspanning in verweven zit.

Doorheen het beoefenen van een wedstrijdsport zijn er vier processen van belang, namelijk: 1) kennis, 2) geheugen, 3) intentie, en 4) activatie. De kennis gaat vooral over het kunnen inschatten van de sterkte van de medetegenstanders. Daarnaast kan kennis ook gaan over het beseffen van de eisen om opgenomen te worden in de selectie voor belangrijke wedstrijden. Het geheugen heeft betrekking op het onthouden van vaardigheden die nodig zijn voor het beoefenen van de sport. De intentie van een sporter heeft betrekking op de reden waarom de sporter een bepaalde sport uitoefent. Daarnaast houdt het ook verband met het behalen van een bepaald doel en speelt de intentie een grote rol doorheen wedstrijdsporten. Het laatste belangrijke proces is activatie. Om maximaal te kunnen presteren moet het activatieniveau bereikt worden. Dit houdt in dat er niet te weinig spanning mag zijn, maar ook niet te veel.

Deze vier processen tonen aan wat jonge sporters drijft doorheen het beoefenen van een competitiesport (Schuijers, 1997). Naast de gedrevenheid van een sporter, is ook de coach van belang voor het optimaal presteren.

Naast de indeling van wedstrijd- en recreatiesport, kunnen ook verschillende vormen van sport onderscheiden worden zoals voetbal, tennis, wielrennen, … Dit onderzoek focust zich op de sport wielrennen. Deze bachelorproef handelt over jonge wielrenners die wielrennen beoefenen als wedstrijdsport.

Wielrennen is een sport die bestaat sinds 1868. Samen met de uitvinding van de fiets, ontstonden de eerste wielerwedstrijden. De allereerste wielerwedstrijd werd georganiseerd in Parijs en de afstand van deze wedstrijd bedroeg 1200 meter. Later kwam men op het idee een wielerwedstrijd te laten doorgaan tussen twee steden. Zo ontstond Parijs-Rouen, een wielerwedstrijd van 123 kilometer, die werd afgelegd in 10 uur en 40 minuten (Varenna, 2016). Doorheen de jaren is deze sport sterk geëvolueerd en kan niemand zich nog inbeelden hoe het zou zijn om met een metalen fiets van tien kilo of meer te rijden.

Wielrennen is een sportdiscipline die vaak in Vlaanderen beoefend wordt. Het kan gezien worden als een teamsport, maar ook als een individuele sport. Wielrennen als teamsport bestaat eruit dat de renners samen rijden om zo hun kopman optimaal te laten presteren. Wielrennen als individuele sport betekent dat de renners elk voor zich rijden en dus niet in teamverband rijden.

De wielerwereld in Vlaanderen wordt geleid door Cycling Vlaanderen (http://competitie.dewielerbond.be/). Deze organisatie staat in voor de begeleiding en het welzijn van de wielerwereld, zowel van competitierenners als recreatierenners. Cycling Vlaanderen verdeelt de renners onder in twee grote categorieën, namelijk de competitierenners en de recreatierenners. Naast deze indeling worden de competitierenners door Cycling Vlaanderen ingedeeld in verschillende disciplines: weg – piste – veld. Weg is de meest populaire discipline van het wielrennen. Deze discipline houdt in dat de renners wedstrijd houden op de openbare weg. Ook veldwielrennen, ofwel cyclocrossen, is een tak van het wielrennen die veel aandacht krijgt. Doorheen dit soort wedstrijden moeten de renners op een grotendeels onverhard parcours strijden voor de winst. De laatste discipline die door Cycling Vlaanderen onderscheiden wordt, is piste, ook wel baanwielrennen genoemd. Deze discipline bestaat eruit dat renners op een ovale piste zo snel mogelijk een bepaalde afstand afleggen. In dit onderzoek wordt er gefocust op de discipline weg, aangezien dit de discipline is waar de meeste jonge wielrenners actief in blijken te zijn. In deze discipline zijn een aantal verschillende categorieën, namelijk Miniemen (8-11 jaar), Aspiranten (12-14 jaar), Nieuwelingen (15-16 jaar), Juniores (17-18 jaar), Beloften (18-22 jaar), Elite Zonder Contract en Masters (23+). Doorheen dit onderzoek worden de categorieën Nieuwelingen en Juniores onder de loep genomen (http://competitie.dewielerbond.be/). De keuze voor deze categorieën ligt voor de hand, aangezien er vanaf deze leeftijden gereden wordt voor geldprijzen en deze jongeren onder het toeziend oog van hun ouders staan. Hierdoor ontstaat er een grotere druk en ervaren jonge renners meer stress. Binnen het wegwielrennen kunnen er subdisciplines worden gemaakt.

Wegwielrennen bestaat uit drie grote subdisciplines, namelijk: 1) tijdrijden, 2) ploegentijdritten, en 3) koers in lijn. Bij tijdrijden is het de bedoeling dat de renners individueel zo rap mogelijk een bepaalde afstand afleggen. Diegene die de snelste tijd heeft, wint de wedstrijd. Tijdrijden is een subdiscipline in het wielrennen die steeds meer onder de aandacht komt. Een ploegentijdrit heeft als bedoeling dat alle individuele renners van een ploeg samen de snelste tijd neerzetten over een kortere afstand heen. Bij koers in lijn starten de renners allemaal gezamenlijk, diegene die eerst over de finish rijdt, is de winnaar van de wedstrijd. Deze subdiscipline is de meest gekende onder de algemene bevolking en krijgt daardoor ook de meeste aandacht.

Naast deze drie subdisciplines, kan er ook gesproken worden over een etappekoers. Dit zijn meerdere koersen in lijn op opeenvolgende dagen. Diegene die over alle koersen heen de beste tijd neerzet, wint de etappekoers. Enkele bekende voorbeelden van etappekoersen zijn de Ronde van Frankrijk, de Ronde van Spanje en de Ronde van Italië (Dosil, 2006).

De meeste wielrenners nemen deel aan alle soorten subdisciplines van het wegwielrennen. Daarom wordt er doorheen dit onderzoek niet verder gefocust op de subdisciplines van het wegwielrennen.

## 3.2. Psychologische begeleiding en coaching van sporters

### 3.2.1. Psychologische begeleiding

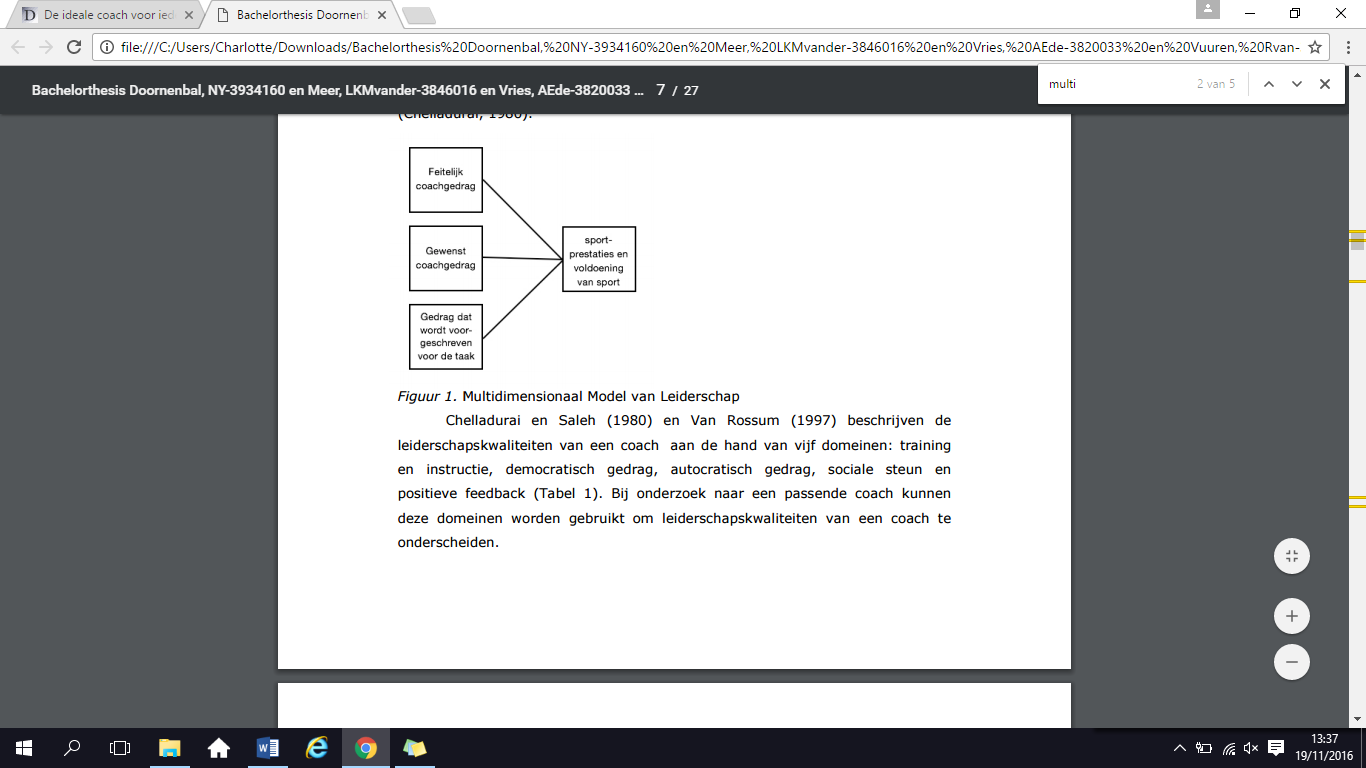
Er bestaan verschillende onderzoeken naar sporters en de psychologische begeleiding van sporters. Toch blijkt sportpsychologie een vaak vergeten tak in de wereld van psychologie en sport, ook in de wereld van het wielrennen. Uit onderzoek blijkt dat weinig wielerploegen samenwerken met een psycholoog of dat hun renners niet vaak worden aanbevolen om in begeleiding te gaan wanneer dit nodig blijkt (Corneillie, 2013).

Hoewel psychologische begeleiding heel belangrijk is, krijgen sporters toch vaker te maken met medische begeleiding. Deze medische begeleiding gaat over controleren van hartslag, letten op voeding, … (Hoogeveen, 2006). Tijdens de psychologische begeleiding werkt de sporter samen met een (sport)psycholoog. De bedoeling van deze begeleiding is dat de sporter zich goed voelt in zijn vel (Corneillie, 2013). De psychologische begeleiding vindt meestal individueel plaats en zorgt ervoor dat de psycholoog een goed inzicht verwerft in het gedrag van de sporter om dit eventueel te veranderen. Psychologische begeleiding van sporters kan verschillende vormen aannemen. Eén van de meest gebruikte technieken doorheen de psychologische begeleiding is mentale training. Hierop wordt verder ingegaan in het vervolg van deze paper onder het deeltje psychologische interventies. Om uiteindelijk de psychologische begeleiding te doen slagen, is het van belang dat de sporter in kwestie zelf voldoende gemotiveerd is. Over de motivatie van een sporter wordt verder in deze paper uitleg gegeven onder het deel persoonlijke invloeden op de prestaties.

### 3.2.2. Coaching en coachbaarheid

Naast het aanbieden van psychologische begeleiding is de coaching van een jonge wielrenner ook van belang. Een coach (ook wel trainer genoemd binnen de wereld van het wielrennen) blijkt doorheen het sportgebeuren een belangrijke plaats in te nemen. Zijn taken bestaan onder meer uit het motiveren en het begeleiden van de sporter. Er bestaan twee uitgangspunten die een coach kan toepassen. Zo kan een coach meer prestatiegericht zijn, terwijl een andere coach meer participatiegericht is. Een prestatiecoach is vooral gericht op de competitie en prestatie van sporters, terwijl een participatiecoach zich vooral richt op het beleven van plezier tijdens het beoefenen van een sport. Aangezien dit onderzoek zich richt op competitiesporters, zal er verder ingegaan worden op de prestatiecoach.

Om te beslissen hoe een prestatiecoach zich optimaal gedraagt, wordt er vaak verwezen naar het Multidimensionaal Model van Leiderschap. Dit model toont aan hoe het gewenste en feitelijke coachgedrag een invloed hebben op de sportprestatie en voldoening van de sporter (Cumming, Smith, & Smoll, 2006).



Figuur 1: Multidimensionaal Model van Leiderschap. Overgenomen van “Athlete-perceived coaching behaviors: Relating two measurement traditions”, door S. P., Cumming, R. E., Smith & F. L. Smoll, 2006, J*ournal of Sport and Exercise Psychology, 28*, p. 205.

Zo blijkt dat een ideale prestatiecoach over vijf belangrijk leiderscapaciteiten beschikt (Chelladurai, 1980). Ten eerste dient een coach duidelijke instructies te geven gedurende de training. Ten tweede dient een coach democratisch te zijn. Hij laat de sporters meebeslissen over belangrijke zaken zoals trainingsschema’s en trainingsdoelen. Het derde kenmerk van de ideale prestatiecoach is dat hij zelfstandig beslissingen neemt. Hierdoor stelt een ideale prestatiecoach dus ook autocratisch gedrag. Ten vierde biedt de coach sociale steun aan zijn sporters. De coach hecht veel belang aan de individuele gevoelens van een sporter en een goede groepssfeer. Als vijfde en laatste kenmerk is een coach iemand die zijn sporters positieve en opbouwende feedback kan geven. Dit kan gaan om beloningen, maar ook om opbouwende informatie in verband met trainingen.

In dit onderzoek zijn vooral de laatste twee kenmerken, namelijk sociale steun en positieve, opbouwende feedback, van een goede prestatiecoach van belang. Deze twee kenmerken hebben een positieve invloed op de eventuele psychologische begeleiding en de zelfwaardering van de jonge renner. De jonge wielrenner moet zich er bewust van zijn dat hij altijd bij zijn coach terecht kan en heeft nood aan positieve, opbouwende feedback. Wanneer een coach onvoldoende sociale steun biedt aan zijn sporter, is het aangeraden om de jonge sporter door te verwijzen naar een sportpsycholoog die de jonge sporter kan helpen aan de hand van psychologische begeleiding.

Onmiddellijk te linken aan coachen is de coachbaarheid van de sporter zelf. Een belangrijk kenmerk van een goede sporter blijkt volgens trainers, ouders en omstaanders de coachbaarheid van de sporter. Coachbaarheid is een begrip dat verwijst naar bepaalde persoonskenmerken die ervoor zorgen dat een als sporter gemakkelijk te coachen is. Enkele van deze kenmerken zijn enthousiasme, vertrouwen, openstaan voor informatie, … (Bakker, De Nijs & Speet, 2006).

## 3.3. Vereniging voor Sportpsychologie

Uit verschillende bronnen blijkt dat sportpsychologie een begrip is dat beter ingeburgerd is in Nederland dan in Vlaanderen. Om een duidelijke omkadering te geven aan sportpsychologie wordt vaak gesproken van de Vereniging voor Sportpsychologie.

In Nederland werd er in 1987 zelfs een werkgroep opgericht die als opdracht kreeg sportpsychologie in Nederland beter te profileren. Twee jaar later werd onder leiding van deze werkgroep een zelfstandige vereniging opgericht voor sportpsychologie, namelijk Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland (VSPN) (Bakker & Pijpers, 1999). Het hoofddoel van de VSPN houdt in dat wetenschappelijk onderzoek bevorderd wordt op gebied van sportpsychologie. Ook steeg het belang van sportpsychologie in verschillende universiteiten in Nederland. In 2009 bleek in vier grote universiteiten van Nederland sportpsychologie een vaste plaats gekregen te hebben (Bakker & Philippen, 2009).

Sportpsychologie in Vlaanderen blijkt een minder onderzocht thema. Net zoals in Nederland heeft ook Vlaanderen een Vereniging voor Sportpsychologie (Vlaamse Vereniging voor Sportpsychologie, VVSP) (http://www.vvsp.be/vvsp.html). Deze organisatie is vooral gericht op het samenbrengen van sportpsychologen om op die manier een meerwaarde te creëren. Zoals eerder vermeld houdt ook Cycling Vlaanderen zich bezig met de sportpsychologie voor wielrenners.

# 4. Prestatieverwachtingen

Jonge wielrenners moeten vanuit verschillende hoeken aan verschillende verwachtingen voldoen. Er kunnen twee grote categorieën onderscheiden worden, namelijk de omgeving en de renner zelf. Deze verwachtingen kunnen psychische en fysieke gevolgen hebben. Deze gevolgen worden in een volgend onderdeel besproken.

## 4.1. De omgeving

Onder de noemer ‘omgeving’ kunnen verschillende mensen vallen zoals ouders, vrienden, supporters, publiek, school, wielerploeg, sponsors, … De omgeving van de jonge renner verwacht dat de renner zich optimaal inzet om hen op die manier een mooie wedstrijd te geven. De omgeving beloont ook vaak de jonge renner. Die beloningen kunnen verschillende vormen aannemen zoals het krijgen van een geldprijs of het mogen meedoen aan een grote wedstrijd. Deze beloningen kunnen een grote invloed hebben op de motivatie van de jonge wielrenner (Bakker, 1988).

### 4.1.1. Ouders

De redenen waarom ouders hun kind motiveren, worden onderverdeeld in twee categorieën: taak-georiënteerde en ego-georiënteerde redenen. Ouders die vanuit taak-georiënteerde redenen hun kind motiveren, willen dat hun kind een goede prestatie neerzet. Ouders die vanuit ego-georiënteerde redenen hun kind motiveren, willen dat hun kind goed presteert omdat ze als ouder op deze manier kunnen pronken. Hier kan de link gelegd worden naar de basking in reflected glory theorie. Deze theorie gaat er van uit dat mensen zich vlugger met een groep zullen identificeren wanneer deze groep of een persoon uit deze groep succesvol is. In het geval van de ouders wil dit zeggen dat zij zich zullen zien als ouder van een succesvolle sporter, wat bijdraagt tot hun eigen zelfbeeld en dus een ego-georiënteerde reden is om hun kinderen te motiveren (Hamlet et al., 1995).

Uit onderzoek blijkt dat heel wat ouders van jonge sporters neigen naar ego-georiënteerde redenen (Gould et al., 2006). Ook wordt er vaak een onderscheid gemaakt tussen té betrokken ouders en onverschillige ouders. Beiden kunnen een belasting zijn voor zowel de renner als trainer of ploegleider (Blondeel, 2008).

### 4.1.2. Combinatie school – wielrennen

Daarnaast is de combinatie van school met het wielrennen niet altijd even gemakkelijk. De school heeft vaak verwachtingen die moeilijk of niet te combineren zijn met de verwachtingen van de sportwereld. In de maatschappij van vandaag wordt het als normaal ervaren dat school de belangrijkste factor is. Toch is dit voor jonge wielrenners vaak niet het geval. Sommige renners gaan naar een wielerschool, waar er tijdens de lessen blokken voorzien worden om te trainen. Deze scholen worden ook wel topsportscholen genoemd. Hierdoor wordt het voor jonge sporters haalbaar om te studeren en sport te beoefenen. Maar het grootste deel van de jonge wielrenners gaat naar het gewoon secundair onderwijs. Hierdoor ondervinden ze vaak een grote druk omdat men naast studeren ook nog eens moet trainen en wedstrijden rijden (Blom & Duijvestijn, 2008).

### 4.1.3. De wielerploeg

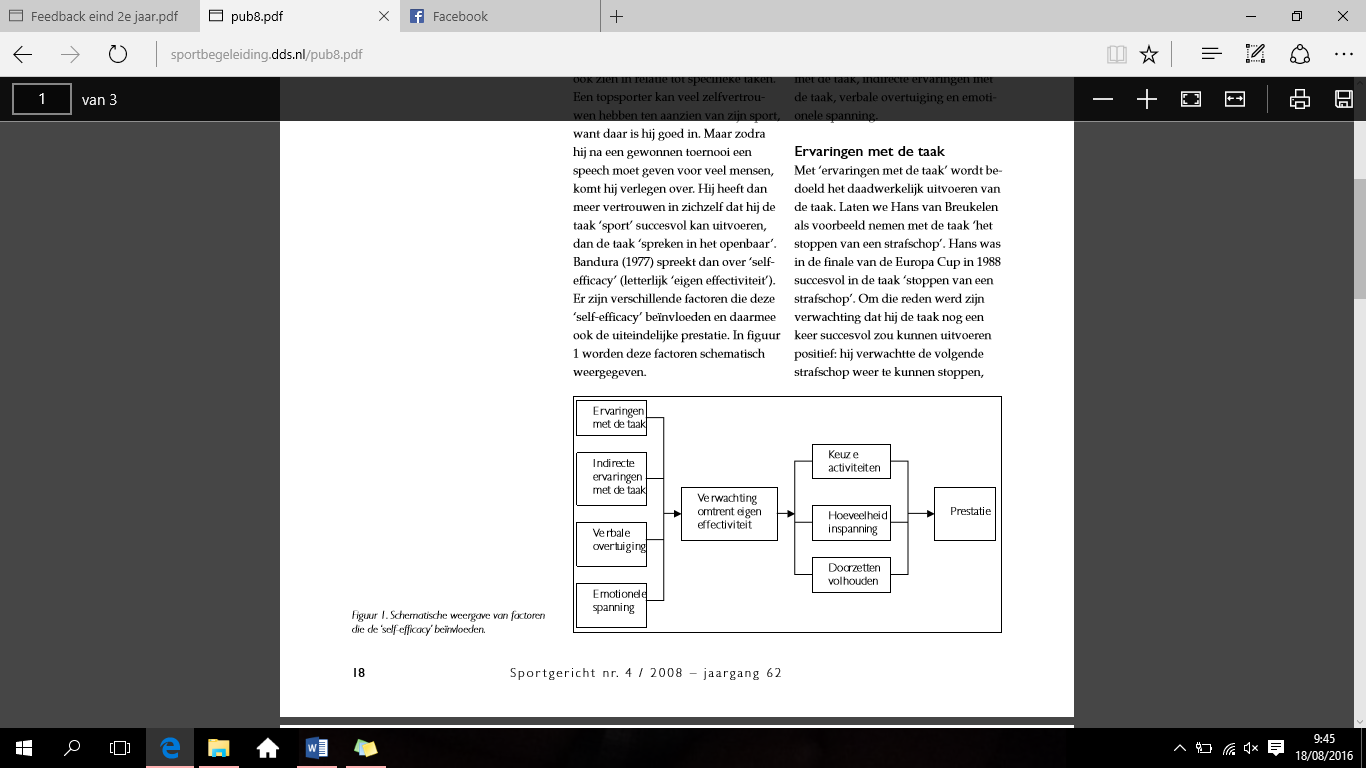
De wielerploeg bestaat op zich uit heel wat verschillende mensen zoals de voorzitter, trainers, ploegleiders, verzorgers, … Aangezien iedereen die actief is als medewerker van een wielerploeg heel veel energie steekt in het begeleiden van de wielrenners, hebben deze medewerkers verwachtingen van hun renners. Als een renner goed presteert, kan hij beloond worden door het krijgen van materiële voordelen, het mogen meedoen aan grote wedstrijden, … Ook bepaalt de filosofie van een wielerploeg of er al dan niet aandacht is voor psychologische begeleiding (Blondeel, 2008).

### 4.1.4. Sponsors

Zoals eerder vermeld hebben de sponsors van wielerploegen ook bepaalde verwachtingen. Sportsponsoring blijkt één van de meest voorkomende vormen van sponsoring te zijn (Colijn & Kok, 2007). Sponsors zorgen er nu eenmaal voor dat een wielerploeg over de nodige middelen beschikt. Opvallend genoeg blijkt dat wielerploegen zeer afhankelijk zijn van hun sponsors, aangezien een opvallend groot deel van hun budget uit sponsoring bestaat (Lagae, 2013). Maar ook de sponsors hebben er alle belang bij dat de renners optimaal presteren. Op die manier kan er gezorgd worden voor onder andere naambekendheid en positieve imago-beïnvloeding.

## 4.2. De renner zelf

Naast de omgeving van de renner, heeft de jonge renner zelf ook verwachtingen over zijn prestaties. Deze verwachtingen ontstaan door een interactie van vier factoren, namelijk: 1) directe ervaring met de taak, 2) indirecte ervaring met de taak, 3) verbale overtuiging, en 4) emotionele spanning. Directe ervaring met de taak duidt op het uitvoeren van een bepaalde activiteit, zoals het winnen van een wielerwedstrijd. Nadat een jonge renner een bepaalde positieve ervaring heeft opgedaan, ontstaat er een verwachting om deze positieve ervaring nog eens mee te maken. Indirecte ervaring met de taak betekent dat de taak in gedachten of door een ander wordt uitgevoerd, zoals een ploegmaat die een wielerwedstrijd wint. De jonge renner wil graag een gelijkaardige ervaring opdoen. Verbale overtuigingen zijn de mondelinge aanmoedigingen van de omgeving die ervoor zorgen dat er positieve verwachtingen ontstaan tegenover een specifieke taak. Bijvoorbeeld wanneer de trainer zegt dat iemand een sprint zeker kan winnen, is die persoon overtuigd om een wielerwedstrijd te winnen in de sprint. Bij het ervaren van emotionele spanning kan de sporter minder zeker zijn en dus niet aan zijn verwachtingen voldoen.



Figuur 2: Schematische weergave van factoren die de ‘self-efficacy’ beïnvloeden. Overgenomen van “Bouwen aan zelfvertrouwen”, door A. van der Wouw, 2008, *Sportgericht*, *4*, p 18.

Verwachtingen van de renner zelf omtrent de eigen effectiviteit zijn een vaak vergeten groep van verwachtingen, maar zijn belangrijk omdat ze de keuze van activiteit, het doorzettingsvermogen en de hoeveelheid inspanning bepalen en op hun beurt de prestatie beïnvloeden (van der Wouw, 2008).

# 5. Persoonlijke invloeden op de prestaties

## 5.1. Persoonlijkheid en het zelf

Naast de prestatieverwachtingen van de omgeving en de renner zelf, hebben persoonlijke factoren ook een invloed op prestaties van de jonge renners. Door de jaren heen is de interesse naar de invloed van de persoonlijkheid op de sportprestaties afgenomen. Toch wil dit niet zeggen dat persoonlijkheid een minder belangrijke rol speelt bij sportpsychologie en sportprestaties. Wanneer de persoonlijkheid onderzocht wordt, staan twee vragen centraal doorheen dit soort onderzoek. Enerzijds is de vraag “Zijn bepaalde persoonlijkheidstrekken een voorwaarde om een sport te beoefenen?” een belangrijk uitgangspunt in persoonlijkheidsonderzoek bij sporters. Een tweede belangrijke vraag luidt als volgt: “Verandert iemand zijn persoonlijkheid onder invloed van sportbeoefening?” (Bakker & Dudink, 1993).

Uit verschillende onderzoeken naar sporters en hun persoonlijkheid konden verschillende vaststellingen gedaan worden. Eén van de belangrijkste vaststellingen is dat sporters emotioneel veel stabieler blijken dan niet-sporters, daardoor kunnen zij goed overweg met de vele emoties die horen bij het beoefenen van een sport. Ook is vastgesteld dat sporters een hogere extraversiescore blijken te hebben dan niet-sporters en dit zorgt voor een positieve beïnvloeding van hun prestaties (Eysink, zoals geciteerd in Bakker & Dudink, 1993). Zoals eerder vermeld heeft de persoonlijkheid van een sporter ook invloed op de coachbaarheid. Belangrijke kenmerken voor een goede coachbaarheid als sporter zijn enthousiasme, vertrouwen en openstaan voor informatie (Bakker, De Nijs & Speet, 2006).

Naast de persoonlijkheid is ook het zelf een belangrijke factor doorheen het beoefenen van een sport. Het zelf is een continue eenheid dat prikkels waarneemt en er volgens zijn eigen persoonlijkheid of karakter op een coherente en zinvolle manier mee omgaat. Hierdoor wordt de persoon onderscheiden van anderen en maakt dit hem op die manier uniek (Brysbaert, 2009). Het zelf wordt vaak gelinkt met de termen zelfbeeld en zelfwaardering. Het zelfbeeld duidt op het beeld dat de sporter heeft over zichzelf. Dit beeld wordt pas echt realistisch vanaf de leeftijd van zeven jaar. Dit komt omdat jongeren zich pas op die leeftijd gaan vergelijken met leeftijdsgenootjes en dus zo een correct zelfbeeld kunnen vormen (Blondeel, 2008). De zelfwaarding is een waardeoordeel over dat beeld. Aangezien het zelf moeilijk te onderscheiden is van de persoonlijkheid, kan dus ook gesteld worden dat het zelf invloed heeft op de prestaties van een sporter.

## 5.2. Angst

Uit onderzoek blijkt dat angst een heel belangrijke invloed heeft op de prestaties van een sporter. Drie verschillende componenten spelen een rol bij de beleving van angst. De somatische component heeft betrekking op de lichamelijke reacties zoals toenemende hartslag, hoge bloeddruk, … De cognitieve component van angst heeft invloed op de wijze waarop een sporter zijn eigen situatie beoordeelt. En de gedragscomponent bepaalt hoe een sporter zich zal gedragen onder invloed van angst.

Deze drie componenten hebben elk hun eigen invloed op de beleving van angst en dus ook op de prestatie van een sporter, maar kunnen niet los van elkaar worden gezien (Bakker & Vos, 2008). Angst kan zowel een positieve als negatieve invloed hebben op de sporter en zijn prestaties. Wanneer een sporter een matige angst ervaart, zal hij geneigd zijn om zijn uiterste best te doen. Maar als de angst te hoog is, zal een sporter moeilijkheden ondervinden met het uitoefenen van zijn sport. Het is aan de sporter en zijn begeleider om uit te zoeken wat de ideale hoeveel angst is om toch nog optimaal te presteren (Blondeel, 2008).

Angst kan zich in vele vormen voordoen, maar faalangst is een vorm die vaak terugkomt doorheen de sportpsychologie en het meest van invloed is op sportprestaties. Faalangst kan omschreven worden als de vrees om te kort te schieten. Doorheen de literatuur worden twee vormen van faalangst beschreven, namelijk positieve en negatieve faalangst. Positieve faalangst zorgt ervoor dat de sporter voldoende spanning ervaart om zo optimaal te presteren. Negatieve faalangst zorgt ervoor dat de sporter te veel spanning ervaart, waardoor de sporter nauwelijks in staat is te functioneren (Schuijers, 2004). Angst heeft op verschillende manieren een invloed op het presteren van de jonge renner. De renner kan door zijn angst bijvoorbeeld niet meer in staat zijn om deel te nemen aan een wedstrijd. Veel sporters die faalangst ervaren kunnen dan ook baat hebben bij het ondergaan van een mentale training. Uit onderzoek blijkt dat de faalangst daalt wanneer de sporters mentale training hebben gekregen (Schuijers, 1997).

## 5.3. Perfectionisme

Perfectionisme wordt gelinkt aan de persoonlijkheid, maar toch wordt dit begrip vaker afzonderlijk bekeken. Over het begrip perfectionisme bestaat er heel wat onduidelijkheid, want er zijn namelijk heel wat verschillende definities. De volgende beschrijving verduidelijkt de betekenis van perfectionisme in de sportwereld. Perfectionisme kan omschreven worden als een streven naar perfectie en het stellen van extreem hoge eisen aan de eigen sportprestatie (Bakker & vos, 2008). Uit onderzoek blijkt dat heel wat sporters neigen naar een perfectionistische houding. Of een perfectionistische houding nu meer voor- dan nadelen heeft, blijkt nog steeds een discussiepunt. Vele onderzoekers duiden erop dat perfectionisme vaak ook samenhangt met psychische stoornissen zoals anorexia, depressie, … (Bakker & Vos, 2008). Een perfectionistische houding kan een grote rol spelen doorheen iemand zijn sportcarrière (Stoeber, 2014). Uit onderzoek blijkt dat sporters die op hoog niveau presteren vaak een perfectionistische persoonlijkheid hebben en de drang voelen om naar perfectie te streven (Bakker & vos, 2008). Aangezien er al heel wat studies bestaan over sporters en hun perfectionisme, is het overbodig om hier in dit onderzoek verder op in te gaan. Toch zal hiermee rekening gehouden worden, want perfectionisme kan een invloed hebben op de verwachtingen van de renner, zoals eerder beschreven. En perfectionisme is ook een belangrijk onderdeel van de persoonlijkheid van de sporter.

## 5.4. Motivatie

Een ander persoonlijke invloed van een sporter is zijn motivatie. Vele vragen rond sportpsychologie hebben betrekking tot de beweegredenen van het beoefenen van een sport (Bakker & Dudink, 1993). Eén van de hoofdredenen voor het beoefenen van sport blijkt de intrinsieke motivatie, namelijk het plezier dat wordt beleefd aan de sport (Blondeel, 2008). Motivatie wordt vaak gelinkt aan coaching. Door de jonge sporter te coachen ontstaat er een vorm van motivatie.

De zelfdeterminatietheorie is een recente en heel populaire theorie over motivatie (Driesen, 2010). De zelfdeterminatietheorie vertrekt vanuit een positief mensbeeld. Deze theorie gaat ervan uit dat mensen proactief zijn. Deze actieve tendens komt enkel tot uiting wanneer de jonge wielrenners zich in een stimulerende omgeving bevinden. Deze theorie gaat er vanuit dat mensen een natuurlijke nood ervaren om zich te ontwikkelen. Deze natuurlijke behoefte om zich te ontwikkelen uit zich in drie psychologische basisbehoeften. De eerste behoefte heeft betrekking op de behoefte aan verbondenheid. Mensen willen graag in relatie staan met anderen. De tweede psychologische basisbehoefte gaat over zich competent voelen. Dit heeft betrekking op zich in staat voelen om iets te doen. Als laatste psychologische basisbehoefte wordt autonomie aangegeven. Hiermee wordt bedoeld dat mensen hun eigen ruimte nodig hebben om beslissingen te kunnen nemen. Deze drie psychologische basisvaardigheden geven duidelijk aan waarom mensen zich motiveren om een bepaald doel te stellen en kunnen ondergebracht worden bij de intrinsieke motivatie. Dit betekent dat mensen gemotiveerd zijn vanuit zichzelf, zonder externe beïnvloeding. Doorheen het beoefenen van een sport zijn er natuurlijk ook extrinsieke redenen waarom jonge renners zich motiveren. Extrinsieke motivatie leidt uiteindelijk tot het verminderen van intrinsieke motivatie. Daarom is het belangrijk om extrinsieke motivatie te internaliseren aan de hand van de psychologische basisbehoeften. Jonge wielrenners moeten dus een goed evenwicht vinden tussen zowel intrinsieke als extrinsieke motivatie (Andriessen et al., 2009).

## 5.5. Omgang met stress

Al deze voorafgaande persoonlijke factoren hebben invloed op de sportprestatie van een wielrenner. Een laatste belangrijke persoonlijke factor die een invloed heeft op het presteren binnen een sport, is het omgaan met verschillende stressoren. Deze stressoren kunnen zowel een positief als negatief effect hebben op de sportprestaties. Het kan de sporter juist heel aandachtig houden, maar het kan er ook voor zorgen dat de prestaties niet optimaal zijn (Geys, 2015). Als jonge sporter wordt men vaak geconfronteerd met verwachtingen die de omgeving en zijzelf hebben. Deze verwachtingen kunnen voor heel wat stress zorgen en werden in een eerder onderdeel specifiek besproken. Naast de verwachtingen in verband met de sport zelf, zijn er nog andere factoren waar de renner als jong individu moet aan voldoen. Dit kan gaan over schoolprestaties, taken die ze thuis moet uitvoeren tot het beoefenen van een vakantiejob. Deze factoren op zich, maar vaak ook de combinatie ervan, zorgen ervoor dat jonge sporters niet optimaal presteren (Blondeel, 2008). Stress kan verschillende gevolgen hebben, deze worden in het volgende onderdeel besproken. Sommige jongeren hebben hun eigen manier om met stressoren om te gaan. Ook dit is voor een sporter van belang. Niet elke jonge wielrenner weet goed hoe hij met stress moet omgaan. Er zijn heel wat trainingen die speciaal ontwikkeld zijn om jongeren te leren omgaan met stress. Toch zijn veel jonge sporters zich niet bewust van de invloed van stress op hun prestaties. Hierdoor hebben ze weinig aandacht voor het reduceren van die stress. Wanneer stress een sporter de das om doet, kan het inschakelen van psychologische begeleiding noodzakelijk zijn (Blondeel, 2008).

# 6. Gevolgen van prestatieverwachtingen en persoonlijke invloed

## 6.1. Psychische gevolgen

Zoals eerder vermeld kunnen de prestatieverwachtingen van de omgeving en de renner, leiden tot verschillende gevolgen. Daarnaast hebben de persoonlijke invloeden van een renner ook gevolgen voor de prestatie van de jonge renners. Dit kan gaan over zowel psychische als fysieke gevolgen. Onder psychische gevolgen kunnen we depressie, een laag zelfbeeld, mentale vermoeidheid, sociaal-emotionele belasting en zelfs het ontwikkelen van faalangst verstaan. De psychische gevolgen kunnen heel breed zijn en worden vaak niet opgemerkt door de renner, ouders of trainer. Veel van de psychische gevolgen worden vaak gezien als een persoonlijke factor van de renner. Het onderscheid tussen een persoonlijke factor en een psychisch gevolg is namelijk een dunne lijn.

## 6.2. Fysieke gevolgen

Naast deze psychische gevolgen kunnen de verwachtingen van de omgeving, de verwachtingen van de renner en de persoonlijke invloeden er ook er voor zorgen dat er fysieke problemen ontstaan. Eén van de meest bekende fysieke gevolgen is overtraindheid. Overtraindheid wordt gekenmerkt door een achteruitgang in prestatie, in combinatie met vermoeidheidsklachten en andere eet- en slaappatronen.

Overtraindheid wordt verder onderverdeeld in drie soorten, namelijk functionele overreaching, niet-functionele overreaching en overtrainingssyndroom (Brink, Lemmink & Nederhof, 2009). Functionele overreaching wijst op een tijdelijke prestatieachteruitgang, die meestal veroorzaakt wordt door een intensieve periode van training. Na een korte periode van rust is de sporter weer in staat optimaal te presteren. Niet-functionele overreaching betekent dat de klachten van overtraindheid na een korte periode van rust nog niet verdwenen zijn. Als laatste is er het overtrainingssyndroom, dat gekenmerkt wordt door prestatieachteruitgang en vermoeidheid. De periode om hiervan te genezen kan soms meer dan een sportseizoen duren. Dit laatste blijkt het meest voorkomende te zijn, vooral bij body mass supported sports zoals wielrennen. Met body mass supported sports worden sporten bedoeld waarbij het vetpercentage en de spiermassa van de sporter van groot belang kunnen zijn. (Burgerhout, 2011).

Uit onderzoek blijkt dat overtraindheid een belangrijke oorzaak is van verminderd presteren (Kuipers, 2002). Dit begrip is nog niet goed gekend in de sportwereld, maar kan wel van belang zijn doorheen het gebruik van psychologische begeleiding bij sporters. Toch zijn er een paar aanbevelingen om overtraindheid bij wielrenners te minimaliseren en eventueel te voorkomen. Zo is de kennis van het trainingsprogramma een belangrijk aandachtspunt. Wanneer de renner inzicht heeft in zijn trainingsprogramma, kan hij ook belangrijke momenten van rust inschakelen. Wanneer wielrenners het geloof in hun trainingsprogramma verliezen, gaan ze ook vaak té intensief trainen, wat kan leiden tot overtraindheid. Naast kennis van het trainingsprogramma, is het ook belangrijk om gezond en evenwichtig te eten. Dit zorgt ervoor dat de wielrenner voldoende vet, vitaminen, suikers, … binnen krijgt. Ook voldoende slapen kan ervoor zorgen dat het risico op overtraindheid geminimaliseerd wordt. Doorheen de slaap krijgt het lichaam optimaal de kans om weer op krachten te komen (Dosil, 2006).

Naast functionele overtraindheid kan stress ook zorgen voor heel wat lichamelijke gevolgen zoals een hoge hartslag en een hoge bloeddruk. De gevolgen van stress kunnen op hun beurt een lichamelijke invloed hebben op de renner. Deze lichamelijke invloed van stress doet zich voor in drie fasen. Deze drie fasen volgen elkaar op. De eerste fase waarin stress zich voordoet wordt de alarmfase genoemd. In deze fase gaat het om een lichamelijke reactie op een onverwachte gebeurtenis. Tijdens deze fase lijkt het alsof er een soort elektriciteit door het lichaam stroomt. Een tweede fase van lichamelijke effecten door stress is de weerstandsfase. Deze fase ontstaat door ofwel een samenloop van verschillende tegenslagen ofwel door een zwak herstelvermogen. Als laatste fase is er de uitputtingsfase. In deze fase zijn lichamelijke klachten vaak gecombineerd met psychische klachten. Wanneer er niets aan de oorzaken van stress wordt gedaan, belandt de jonge renner in de uitputtingsfase wat heel nadelig is voor zijn prestaties (Geys, 2015).



Figuur 3: De drie fases van stress. Overgenomen van “Rusten is het nieuwe sporten”, door J. Geys, 2015, Lannoo.

# 7. Gebruikte psychologische interventies

## 7.1. Mentale training

Sportpsychologie is zich stilaan gaan evolueren. Zo is mentale training één van de belangrijkste psychologische interventies voor sporters. Mentale training heeft aan de ene kant betrekking op het instrueren van mentale vaardigheden en aan de andere kant heeft het betrekking op de interactieprocessen tussen de sportpsycholoog en de sporters. Mentale trainingsprogramma’s richten zich op het verbeteren van onder andere het zelfvertrouwen, het bereiken van het juiste spanningsniveau, verklaren van prestaties en omgaan met bepaalde situaties. Deze vier factoren zijn namelijk belangrijk bij het verbeteren van sportprestaties (Schuijers, 2004). Naast deze vier factoren is er nog een andere indeling die gebruikt wordt bij mentale training. De sporter moet namelijk zijn sport juist uitvoeren, dit op het juiste moment doen en dit op de juiste manier doen. Mentale training focust zich dan ook op deze drie aspecten. De technieken die doorheen de mentale training worden gebruikt, zijn vaak ontleend aan gedragstherapie of cognitieve gedragstherapie (Bakker & Dudink, 1993).

Mentale training lijkt te werken, maar niet enkel de technieken die gebruikt worden doorheen de mentale training zijn van belang. Verschillende andere factoren kunnen ook een invloed hebben op het verbeteren van sportprestaties. Zo speelt de relatie tussen de sporter en de trainer een belangrijke rol. Daarnaast is ook de gedachtegang van de renner van belang. Wanneer de renner negatief tegenover de mentale training staat, zal dit weinig tot geen effect hebben (Schuijers, 2004).

Naast mentale training kan er ook gesproken worden over mentale begeleiding. Het verschil tussen beiden is dat er bij mentale begeleiding meer de nadruk gelegd wordt op de persoon, terwijl er bij mentale training iemand zo goed mogelijk voorbereid wordt om te presteren onder verschillende omstandigheden (Van Eijkeren, 2011). Omdat de scheidingslijn tussen mentale training en begeleiding niet altijd even duidelijk is, wordt ervoor gekozen om dit onderscheid doorheen deze bachelorproef niet te maken.

## 7.2. Van talentherkenning naar talentontwikkeling

Naast mentale training zijn talentherkenning en –ontwikkeling belangrijke termen in de sportpsychologie. Talentherkenning wordt gedefinieerd als het proces waarbij sporters geselecteerd worden wanneer zij goed presteren in hun sport. De laatste jaren wordt de nadruk van talentherkenning verschoven naar talentontwikkeling. Hierbij wordt benadrukt dat het belangrijk is om een goede leeromgeving te creëren voor jonge sporters. Bij talentontwikkeling kan de link gelegd worden naar een vaak gebruikt model doorheen de training en opleiding van jonge sporters, namelijk het LTAD-model (Long-Term Athlete Development model) (Bakker & van der Zweep, 2012). Dit model beschrijft de ontwikkeling van jonge sporters tot het moment dat ze de sport verlaten. Dit model wordt vaak toegepast bij topsporters, maar praktisch gezien kan dit model voor elke soort sporter gebruikt worden (Bijlage 1).

Het LTAD-model wordt vertaald in zes concrete stappen, namelijk: 1) FUNdamentals, 2) Learning to train, 3) Train to train, 4) Train to compete, 5) Train to win, en 6) Active for live. De eerste stap, FUNdamentals, wijst op het ontwikkelen van algemene basisvaardigheden (bv: balans, coördinatie, bewegelijkheid). In deze fase wordt ook het plezier van sporten voorop gezet. In de tweede fase, Learning to train, worden algemene basisvaardigheden omgezet naar sportspecifieke bewegingen. De derde fase, Train to train, duidt op het ontwikkelen van een energiesysteem en sportspecifieke bewegingen. De vierde fase, Train to compete, zorgt ervoor dat de sporter één specifieke sport kiest. Het verder ontwikkelen van sportspecifieke bewegingen en het belang van competitie speelt in deze fase een belangrijke rol. In de vijfde fase, Train to win, worden wedstrijden centraal geplaatst, het hoogste niveau wordt hier bereikt. De zesde en laatste fase, Active for live, betekent actief blijven, ook al wordt het uitoefenen van (top)sport gestopt.

Naast deze zes stappen, wordt het model verder onderbouwd met behulp van tien basisprincipes: 1) excellence takes time, 2) FUNdamentals, 3) specialization, 4) developmental age, 5) trainability, 6) physical – mental – cognitive – emotional development, 7) periodization, 8) competition, 9) system alignment and integration, en 10) continuous improvement. Excellence takes time wijst erop dat topsporters minimaal 10 000 uur spendeerden aan trainen voor ze de top bereiken. FUNdamentals is een basisbegrip doorheen het LTAD-model en wordt ook gebruikt als één van de zes concrete stappen. Het is van belang om voor de groeispurt van een sporter de fundamentele basisprincipes aan te leren. Het basisprincipe specialization wijst op het belang van specialisatie, maar deze mag zeker niet te vroeg plaatsvinden. Developmental age is een basisprincipe dat wijst op een vaak voorkomend probleem. Vaak worden sporters onderverdeeld volgens chronologische leeftijd, hoewel hun ontwikkelingsleeftijd van groter belang blijkt te zijn. Het begrip trainability duidt aan dat sporters bepaalde periodes hebben waarin ze gevoeliger blijken voor bepaalde trainingsvormen. Physical, mental, cognitive and emotional development is een basisprincipe die duidt op het psychologische aspect van sport. Naast het fysieke aspect van trainen moet er ook rekening gehouden worden met het psychische, mentale, cognitieve en emotionele aspect van de training. Eén van de belangrijkste principes is periodization. Het is een vorm van timemanagment waarbij er gestreefd wordt naar het behalen van maximaal resultaat op het juist moment. Competition is een basisprincipe die wijst op het competitieve aspect van sport. Het aantal competitiemomenten en de kwaliteit ervan moet zorgen voor een optimale prestatie. Het basisprincipe system alignment and integration legt de nadruk op het belang van optimale communicatie tussen verschillende clubs, instellingen en bonden, dit in het voordeel van de sporter. Continuous improvement is het laatste element en wijst erop dat het LTAD-model nog niet voltooid is en dat dit model zeker en vast nog te verbeteren valt.

Het LTAD-model is sinds kort één van de basismodellen die Cycling Vlaanderen gebruikt. Cycling Vlaanderen wil jonge renners op een optimale manier laten ontwikkelen, rekening houdend met hun eigen mogelijkheden, leeftijd en noden. Aan de hand van de verschillende fases krijgen de jonge renners de kans om optimaal te ontwikkelen naar een volwassen sporter. Het LTAD-model wordt niet gebruikt als handleiding, maar dient om de omkadering van de jonge sporters een richtlijn mee te geven om jonge sporters op een goede manier te laten groeien en de juiste keuzes te verantwoorden. Daarom wordt er doorheen deze bachelorproef ook redelijk wat aandacht aan besteed (Wielerbond Vlaanderen VZW, 2016). Cycling Vlaanderen heeft hier zelf een uitgebreid onderzoek naar verricht en is dan ook van mening dat dit model momenteel optimaal is. Aangezien dit model pas geïntegreerd is, zal de tijd uitwijzen waar er punten van verbetering mogelijk zijn.

# 8. Doel onderzoek en onderzoeksvragen

Er is weinig informatie gevonden in verband met wat de noden en behoeften zijn die de jonge renners zelf ondervinden met betrekking tot psychologische begeleiding. In de literatuurstudie worden verschillende studies naar overtraindheid, faalangst, problemen met het zelf(beeld) en perfectionisme bij sporters vermeld. Specifieke cijfers over het aantal renners dat psychologische begeleiding volgt of wat de noden en behoeften zijn, is niet te vinden. Daarom zal dit onderzoek de focus leggen op de noden en behoeften in verband met de psychologische begeleiding van sporters en specifieker van jonge wielrenners. Dit onderzoek richt zicht op de psychologische begeleiding van sporters, omdat gebleken is dat de medische begeleiding bij sporters al veel verder staat (Hoogeveen, 2006). Onder psychologische begeleiding voor wielrenners kan het volgende worden verstaan: mentale training, persoonlijke gesprekken met een vertrouwenspersoon, informatie over hoe er als renner met een bepaalde omstandigheid omgaan moet worden, … In dit onderzoek wordt de focus gelegd op jonge wielrenners, meer bepaald jongens die actief zijn als competitierenners in een wielerploeg in de categorieën Nieuwelingen (15-16 jaar) en Juniores (17-18 jaar). De keuze voor deze doelgroep is gemakkelijk te verantwoorden. Wielrennen is tot de dag van vandaag nog steeds een jongenssport en vanaf de leeftijd van 15 jaar rijden de renners voor hun eerste geldprijzen. Dit zorgt voor extra druk en stress tijdens het beoefenen van deze sport. Daarnaast staan ze onder het toeziend oog van hun ouders.

Vanuit dit standpunt zijn de volgende onderzoeksvragen gekomen. De hoofdvraag luidt als volgt:

*“Wat hebben jonge wielrenners qua psychologische begeleiding nodig om te leren omgaan met de verwachtingen van zichzelf en de omgeving?”*

Uit deze hoofdvraag vloeiden de volgende deelvragen:

*“Wat is de mening van jonge wielrenners over psychologische begeleiding?”*

*“Wat zijn de noden en behoeften van psychologische begeleiding bij jonge wielrenners?”*

*“Welke druk leggen jonge wielrenners zichzelf op en hoe gaan ze daar mee om?”*

*“Hoe gaan jonge wielrenners om met de verwachtingen van hun omgeving?”*

Dit onderzoek zal uitgevoerd worden aan de hand van een combinatie van kwalitatief en kwantitatief onderzoek met een vragenlijst (open en gesloten vragen) voor jonge wielrenners uit verschillende wielerploegen. Er wordt gekozen voor een vragenlijst omdat er op deze manier veel informatie van verschillende mensen verzameld kan worden. Het nadeel van een vragenlijst kan natuurlijk zijn dat er veel non-respons is.

# 9. Methode

## 9.1. Onderzoekseenheden

De jonge wielrenners die kunnen meedoen aan dit onderzoek moeten aan volgende criteria voldoen. De jonge renners moeten mannelijk zijn. De reden hiervoor is dat merendeel van de renners mannelijk zijn, waardoor de steekproef haalbaar wordt. Een tweede voorwaarde waaraan de renners moeten voldoen is dat ze aangesloten zijn bij een wielerploeg. Daarnaast is het voor dit onderzoek belangrijk dat de renners binnen de steekproef actief zijn als competitierenner. Een laatste voorwaarde die gesteld wordt aan de steekproef is dat de jongeren actief zijn in ofwel de categorie Nieuwelingen (15-16 jaar) ofwel de categorie Juniores (17-18 jaar).

De jonge renners werden gecontacteerd via hun ploegverantwoordelijke per mail. Het voordeel van de onderzoekseenheden op deze manier te rekruteren is dat het beoogde doel van 60 renners snel bereikt zal worden. Er wordt gekozen voor een beoogd doel van 60 renners omdat dit een goede representatie is van de doelgroep. Toch moet ervoor gezorgd worden dat er voldoende diversiteit is doorheen deze steekproef en dus een zo breed mogelijk publiek aangesproken wordt. Om voor deze diversiteit te zorgen, zullen ploegen van verschillende provincies gecontacteerd worden. Ook schuilt er een gevaar bij het gebruik van vragenlijsten. Deelnemers kunnen zich hier snel van af willen maken en daardoor niet altijd hun eigen mening aangeven. Daarnaast bestaat er een grote kans op veel non-respons. Om dit tegen te gaan wordt aan de voorzitter/ploegleider gevraagd om zijn renners zelf aan te schrijven en extra te motiveren. Toch wordt er gekozen voor een vragenlijst omdat er op deze manier een groot aantal renners bereikt kan worden.

Doorheen dit onderzoek werden een 20-tal ploegleiders aangesproken om deel te nemen aan dit onderzoek. Uiteindelijk stemde 15 ploegen in om deel te nemen. Deze ploegen hebben gezamenlijk 225 renners die actief zijn in de categorieën nieuwelingen en juniores. Uiteindelijk vulden 80 van de 225 renners de vragenlijst in. Na de datareductie bleken er 57 bruikbare ingevulde responsen te zijn. De overige 23 renners bleken niet te voldoen aan de vooropgesteld criteria. Dit is een responsgraad van 25.33% ofwel ¼ van de aangesproken jonge renners.

Alle deelnemers aan dit onderzoek zijn mannelijk. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 15.70 jaar (SD = 1.31). De leeftijden variëren tussen de 14 en 18 jaar. Als er gekeken wordt naar de verdeling van leeftijd kan er besloten worden dat elke leeftijd voldoende vertegenwoordigd is in deze streekproef. Van deze 57 renners behoort er 51% tot de categorie Nieuwelingen. De overige 49% behoort tot de categorie Juniores. Doorheen dit onderzoek deden renners van verschillende ploegen mee. Het valt op dat renners van bepaalde ploegen vaker meegedaan hebben dan renners van andere ploegen. Ook werd er gevraagd naar het aantal jaren dat de renner actief is als wielrenner. Het gemiddelde is 3,58 jaar (SD = 1.56). Hieruit kan besloten worden dat het merendeel van de deelgenomen renners toch al enkele jaren actief zijn als wielrenner. Het laatste wat bevraagd werd was de discipline waarin de renners actief waren. Opvallend was dat een groot deel van de deelnemers actief is in verschillende categorieën. Alle deelnemers zijn actief in de discipline weg, 12 deelnemers zijn ook actief in de discipline piste en 10 deelnemers blijken ook actief in de discipline veld.

Diagram 1: Verdeling leeftijd

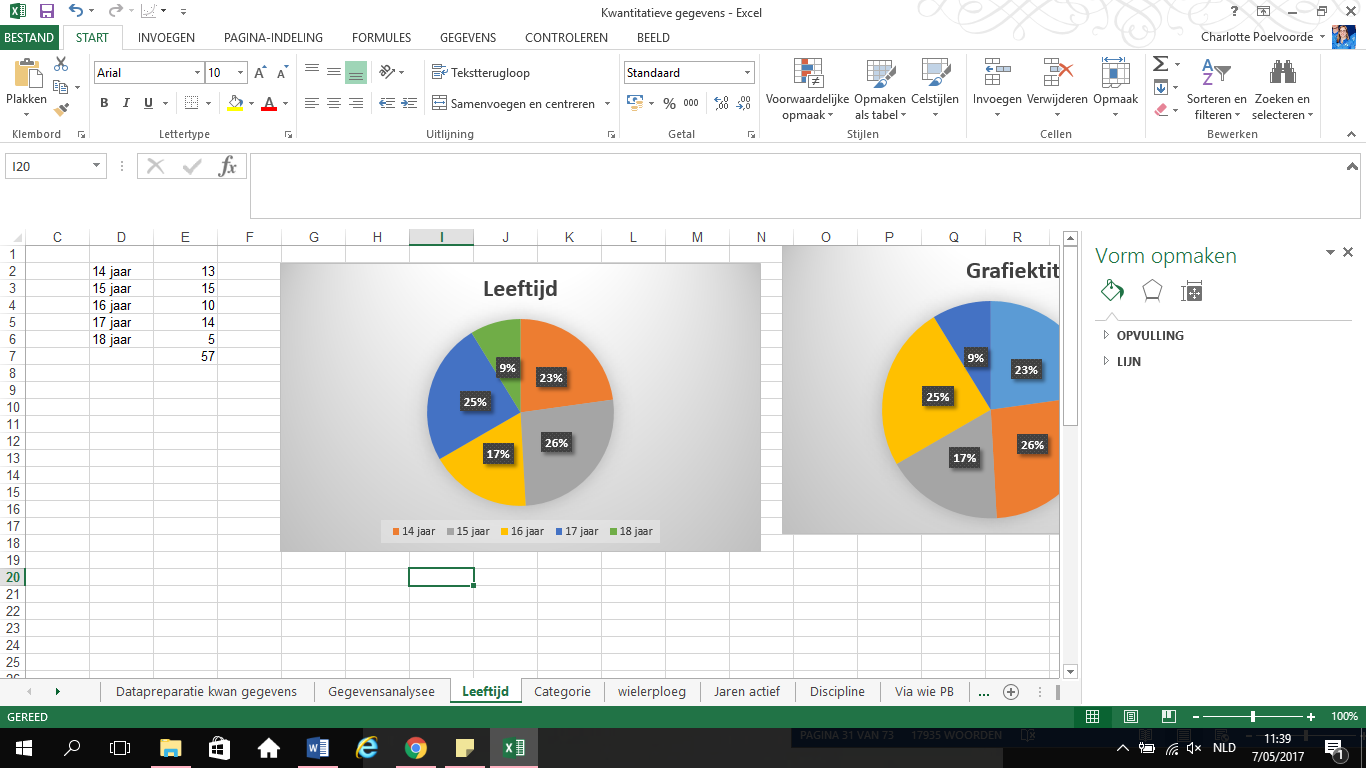
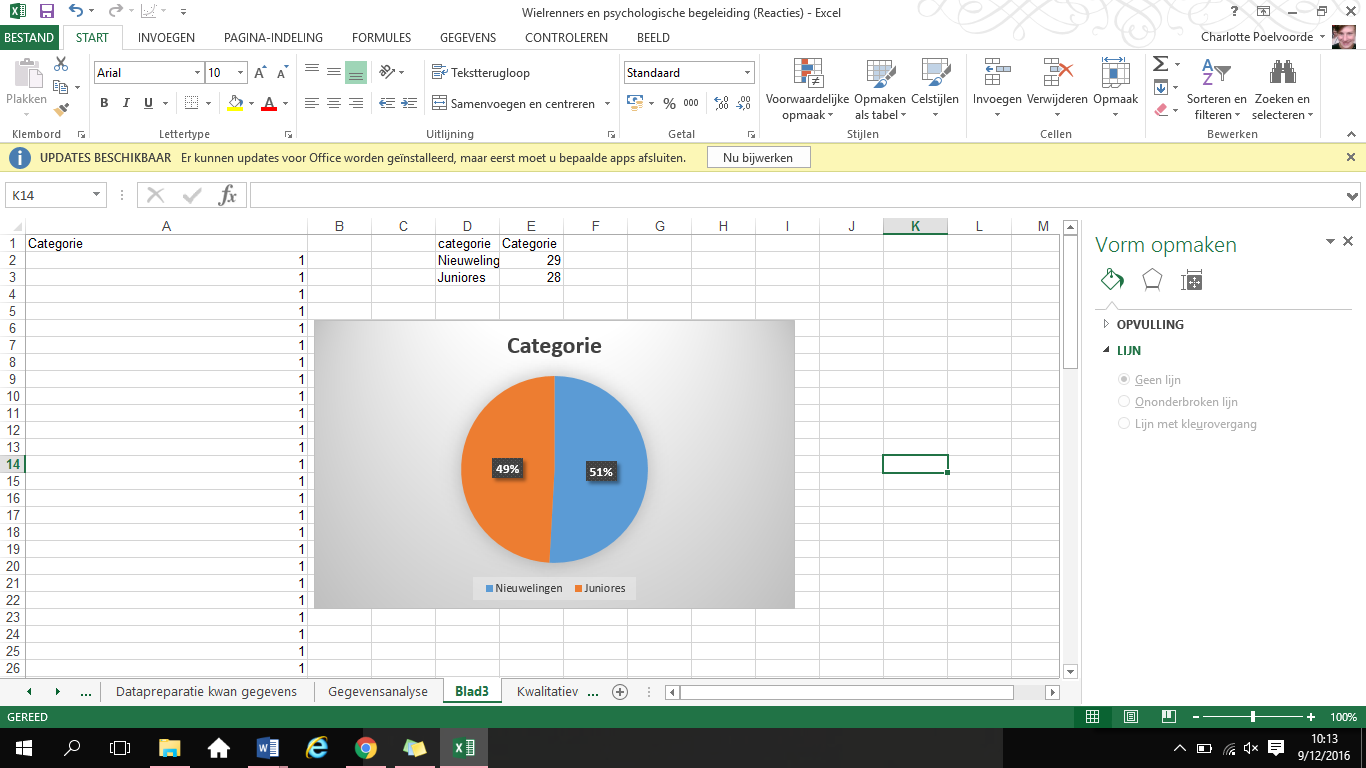


Diagram 2: Verdeling categorie



Grafiek 1: Verdeling wielerploeg

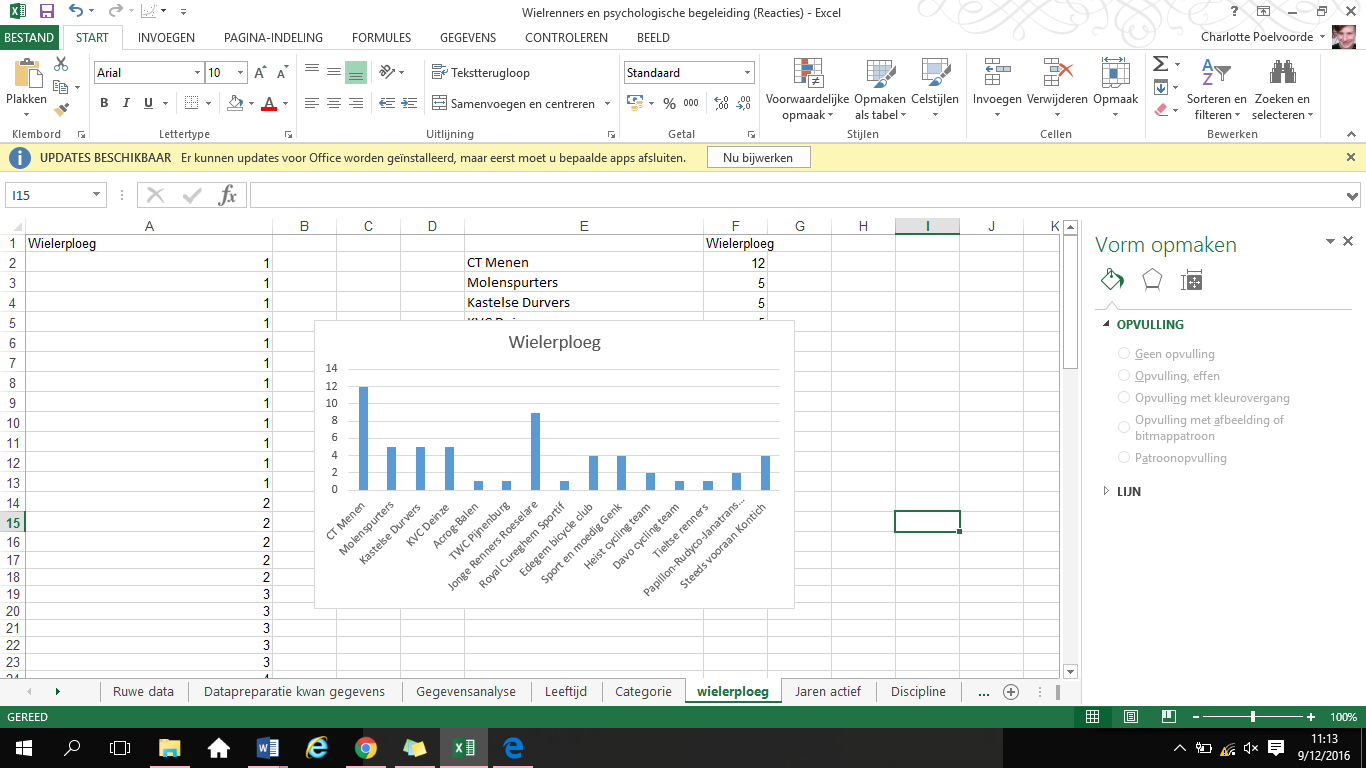
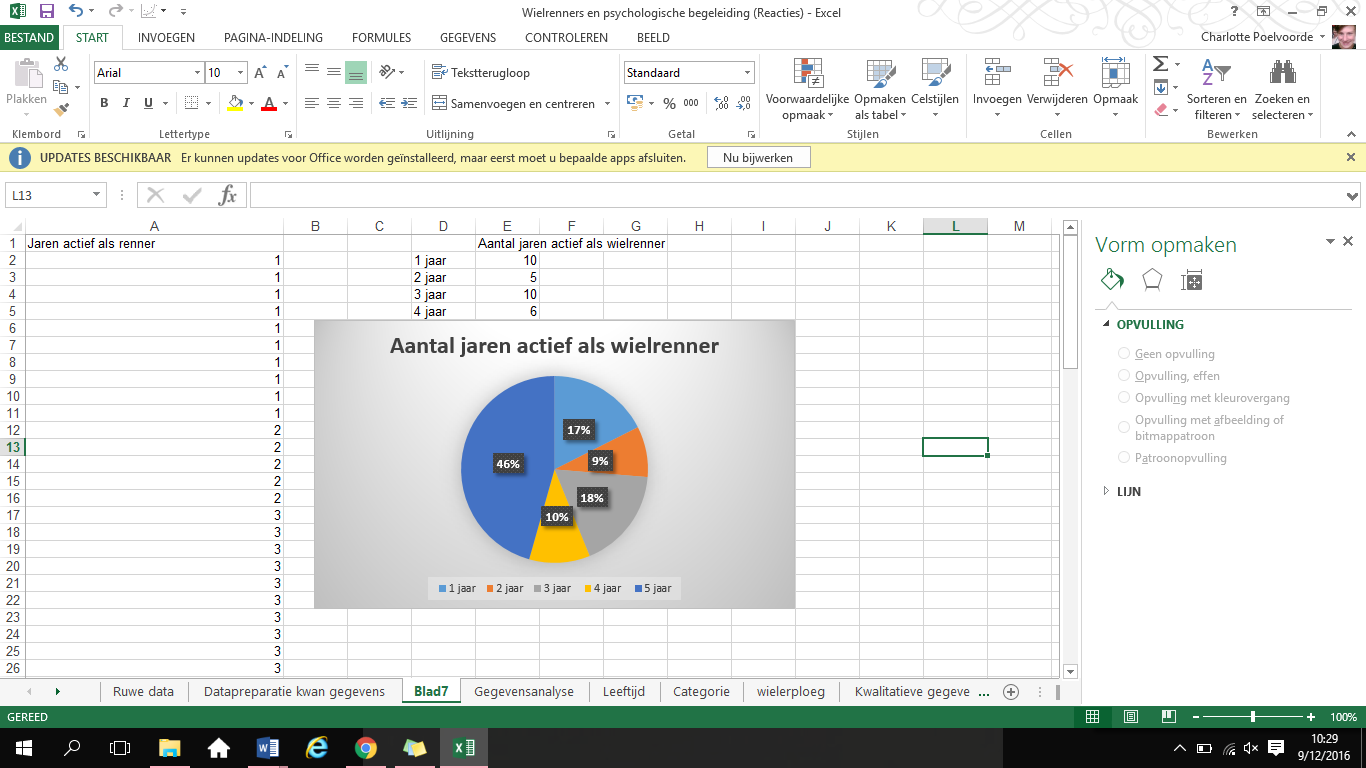
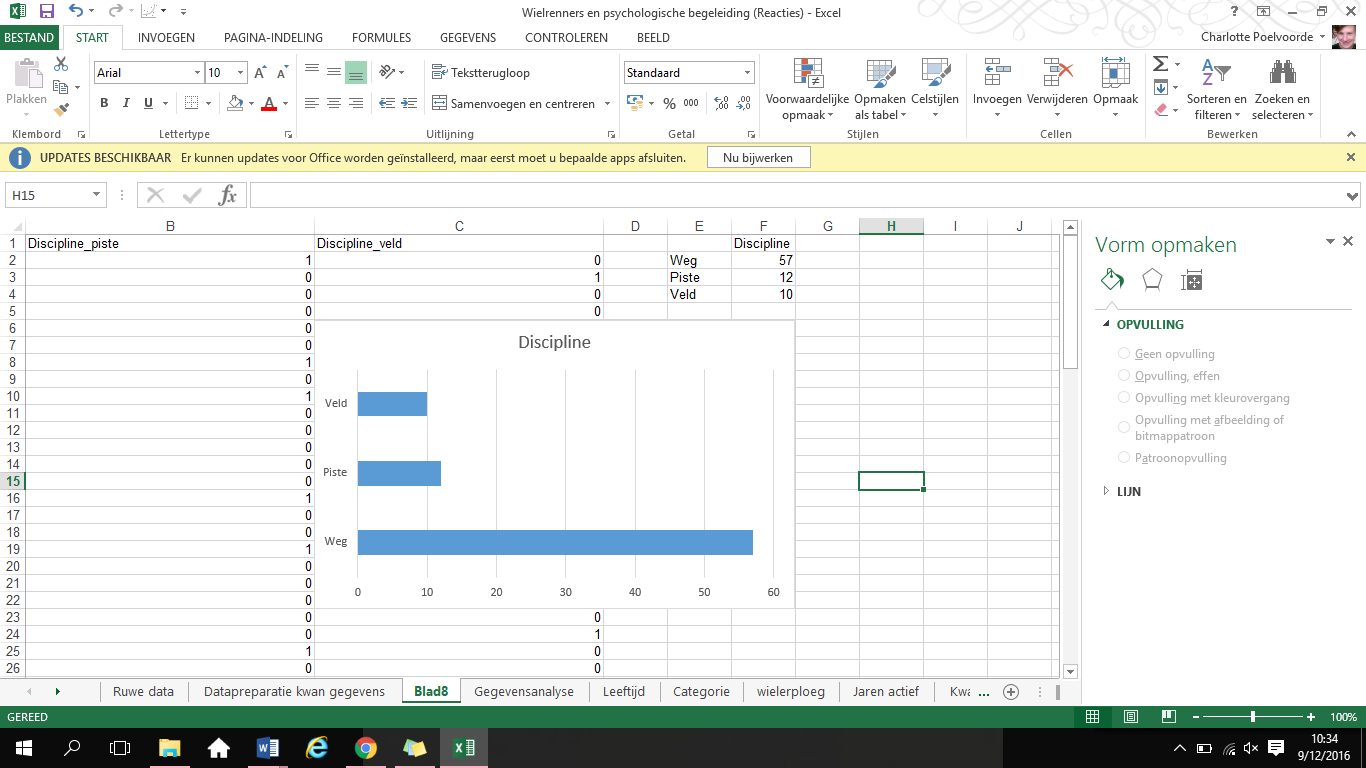


Diagram 4: verdeling jaren actief als wielrenner



Grafiek 2: verdeling discipline



## 9.2. Meetinstrument: zelfgemaakte vragenlijst

Er werd voor een schriftelijke, online vragenlijst gekozen omdat er heel wat renners bevraagd zullen worden en op deze manier de informatie op een systematische wijze geregistreerd kan worden. Er werd een vragenlijst opgesteld om de mening over psychologische begeleiding van jonge wielrenners te bevragen.

Er bleken heel wat uiteenlopende vragenlijsten voor sportpsychologie te bestaan (Bakker & Companjen, 2003). Uiteindelijk werd er toch gekozen om zelf een vragenlijst op te stellen (zie Bijlage 2). De reden hiervoor is dat er geen specifieke en duidelijke vragenlijst bestaat om de mening van sporters over de psychologische begeleiding te bevragen of om te peilen naar de manier waarop sporters omgaan met bepaalde stressoren. De vragenlijst is tot stand gekomen door de focus te leggen op de onderzoeksvraag en de deelvragen. Op deze manier werden de renners op een systematische wijze bevraagd. De vragenlijst peilde naar de mening, noden en behoeften die renners bevinden in verband met psychologische begeleiding. Daarnaast werd er ook gekeken hoe jonge wielrenners omgaan met verschillende stressoren.

De online vragenlijst bestaat uit 45 items. Doorheen de vragenlijst worden zowel feiten als abstracte begrippen bevraagd. In de vragenlijst zijn er verschillende vormen van vragen opgenomen. Er wordt gebruik gemaakt van ja/nee-vragen, open vragen, meerkeuzevragen en schaalvragen. Bij de ja/nee-vragen wordt er doorheen de vragenlijst gewerkt met een doorverwijzing. Hierdoor kan er afhankelijk van het antwoord specifiek doorgevraagd worden. Bij de schaalvragen wordt er telkens gebruik gemaakt van een schaal van één tot en met vier waarbij één staat voor “heel weinig” en vier staat voor “heel veel”. Hierdoor ontstaat er geen midden-categorie: mensen hebben namelijk vaak de neiging om voor het middelste antwoord te kiezen. Door de schaal van één tot en met vier te laten lopen worden de deelnemers gedwongen een keuze te maken.

Om ervoor te zorgen dat de vragenlijst zowel betrouwbaar als valide was, werd er een pilot study gedaan van de vragenlijst. Dit betekent dat er aan verschillende mensen van de doelgroep gevraagd werd om de vragenlijst in te vullen en eventueel opmerkingen te geven. Deze opmerkingen werden opgenomen en aangepast doorheen de vragenlijst.

De vragenlijst die gebruikt werd bij de jonge wielrenners is terug te vinden bij Bijlage 2. De vragenlijst werd zo opgesteld dat er verschillende constructen aan bod komen.

De eerste vragen van deze vragenlijst zorgen ervoor dat de jonge renner toestemming geeft voor zijn deelname aan dit onderzoek. Wanneer er op één van deze vragen negatief geantwoord wordt, stopt de vragenlijst onmiddellijk. Zo moet niet elke renner apart een informed consent invullen. Een voorbeeldvraag hier is: *“Ik weet dat ik het recht heb elk moment te stoppen met mijn deelname?”*

De vragen die verder volgen hebben betrekking op verschillende de socio-demografische kenmerken van de deelnemers. Dit gaat over geslacht, leeftijd, categorie, … Dit zorgt ervoor dat er een duidelijk beeld gevormd kan worden van welk type jonge wielrenners er deelgenomen hebben aan dit onderzoek. Een voorbeeldvraag hierbij is: *“In welke categorie ben je actief als wielrenner?”*

De vragen die volgen op de socio-demografische kenmerken hebben allemaal betrekking op de mening van de jonge wielrenners in verband met psychologische begeleiding. Er wordt bevraagd wat zij verstaan onder het construct psychologische begeleiding en hoe belangrijk zij dit vinden in het algemeen, maar ook voor sporters en specifiek voor jonge wielrenners. Een voorbeeldvraag hierbij is: *“Wat versta jij onder psychologische begeleiding voor sporters?”*

Het voorlaatste deel in de vragenlijst focust zich op de noden en behoeften die jonge renners ervaren met betrekking tot psychologische begeleiding. Er wordt gevraagd wat zij nuttig zouden vinden, welke noden en behoeften ze zelf ondervinden met betrekking tot psychologische begeleiding en of ze ooit al gebruik maakten van psychologische begeleiding. Daarnaast wordt er gepolst naar wie verantwoordelijk moet zijn voor het aanbieden van psychologische begeleiding, of de wielerploeg een (sport)psycholoog ter beschikking heeft en of de renners een vertrouwenspersoon binnen en/of buiten de ploeg hebben. Een voorbeeldvraag hier is: *“Wat zou jij nuttig vinden tijdens psychologische begeleiding als jonge wielrenner?”*

Het laatste deel van deze vragenlijst handelt over stressoren en de omgang met stressoren. Er wordt gepeild naar de personen die verwachtingen hebben van de jonge wielrenner, wat deze verwachtingen inhouden en hoe ze met deze verwachtingen omgaan. Daarnaast wordt ook bekeken of de ondervraagden ooit al in contact gekomen waren met stress, in welke mate ze stress ervaren, waarop die stress betrekking had, welke gevolgen deze stress voor hen had en hoe ze met deze stress omgingen. Daarnaast wordt er ook gepeild naar enkele persoonlijkheidskenmerken zoals (faal)angst, een laag zelfbeeld en perfectionisme. Een voorbeeldvraag bij dit laatste topic is: *“Heb je als renner ooit last gehad van stress?”*

## 9.3. Procedure

Om dit onderzoek uit te voeren moest er eerst en vooral een vragenlijst opgesteld worden. Uit de literatuurstudie kon besloten worden dat er geen vragenlijsten zijn die aansluiten bij het onderwerp van deze bachelorproef. Daarom was de eerste stap van de procedure het opstellen van de vragenlijst. Dit gebeurde op basis van de literatuurstudie en de onderzoeksvragen van deze bachelorproef (Baarda, de Goede & Kalmijn, 2015). Wanneer de vragenlijst opgesteld was, werd er aan enkele renners uit de doelgroep gevraagd om de vragenlijst in te vullen en opmerkingen te geven. Hiermee kon de vragenlijst aangepast en verbeterd worden.

Na het opstellen van de vragenlijst werd er contact opgenomen met verschillende wielerploegen. De deelnemers werden via deze verschillende wielerploegen gerekruteerd. Door contact te leggen met de voorzitter/ploegleider van verschillende ploegen werden de deelnemers gecontacteerd.

Eerst werd er via mail contact gelegd met verschillende ploegen met de vraag of hun renners bereid zouden zijn om een vragenlijst in te vullen. Indien het antwoord positief was, werden de mailadressen van alle Nieuwelingen en Juniores uit hun ploeg opgevraagd. Via mail werden alle renners geïnformeerd met de uitleg en de opzet van het onderzoek en de vraag of ze bereid waren deel te nemen. Als bijlage werd hen een begeleidende brief en een informatiebrief meegestuurd (zie Bijlage 3 en 4). Op deze mail werd ook de link vermeld van de vragenlijst, zodat ze deze onmiddellijk konden invullen. Wanneer de jonge wielrenners vrijwillig instemden met deelname werd via deze online vragenlijst voor een instemming van het onderzoek gezorgd. Ook werd er aan de verantwoordelijk van de ploeg gevraagd om hun renners zelf extra te motiveren om deze vragenlijst in te vullen door een herinneringsmail te sturen naar hun wielrenners.

Na het invullen van de vragenlijst konden de renners lezen dat de mogelijkheid bestond om de resultaten te bekijken. Hiervoor moesten ze persoonlijk contact op nemen met mij. Ook de contactpersonen van de verschillende wielerploegen kregen de mogelijkheid om de resultaten van het onderzoek te bekijken. Via mail werden zij hiervan op de hoogte gebracht en bij positief antwoord stuurde ik hen persoonlijk de resultaten door.

## 

## 9.4. Analyses

De vragenlijsten zouden via een online programma afgenomen worden (Google Docs) bij de verschillende deelnemers. Wanneer de vragenlijst afgesloten wordt, kan de verwerking van de gegevens beginnen. Binnen de resultaten zal er een onderscheid gemaakt worden tussen kwalitatieve en kwantitatieve gegevens. Aangezien deze bachelorproef een combinatie is van zowel kwalitatieve als kwantitatieve gegevens worden beide analyseprocedures hieronder uitgeschreven.

*9.4.1. Kwantitatieve gegevens*

Bij de kwantitatieve gegevens wordt er in drie stappen gewerkt. Eerst en vooral moet er een datapreparatie plaatsvinden. Deze bestaat uit het maken van een codeboek. Daarnaast moeten de gegevens ingevoerd worden in Excel. Als laatste vindt er ook een controle van de gegevens plaats en worden in deze stap de eerste bewerkingen uitgevoerd.

Een volgende stap bij het verwerken van de kwantitatieve gegevens zijn de statische analyses. Voor de verwerking van de kwantitatieve gegevens wordt er doorheen deze bachelorproef gekozen voor beschrijvende analyses. Hierdoor zijn alle uitspraken die gemaakt worden doorheen deze bachelorproef enkel van toepassing op de steekproef die deelgenomen heeft aan dit onderzoek. Aan de hand van dit soort analyses zullen er beschrijvingen gemaakt worden van de antwoorden op de vragen, maar ook beschrijvingen van combinaties van variabelen.

De laatste stap bij het verwerken van de kwantitatieve gegevens is het interpreteren van de resultaten. Hier wordt de verbinding gemaakt tussen de verkregen resultaten en de onderzoeksvragen.

*9.4.2. Kwalitatieve gegevens*

Om de verkregen kwalitatieve gegevens te verwerken werd doorheen deze bachelorproef gekozen voor de Grounded theory benadering. Deze benadering legt de klemtoon op de procedurele zijde van het analyseren.

De Grounded theory bestaat uit een aantal verschillende fasen. Om de kwalitatieve gegevens te analyseren zal er eerst open gecodeerd worden. Dit wil zeggen dat de verkregen informatie opgedeeld wordt in kleinere delen. Gedurende deze fase worden er labels gegeven aan de verschillende stukken tekst.

De tweede stap doorheen het verwerken van de kwalitatieve gegevens is het axiaal coderen. Hierbij worden de labels die verkregen worden doorheen het open coderen in relatie gebracht met elkaar. Door deze labels te koppelen ontstaan er verschillende concepten.

De laatste fase van de Grounded theory bestaat uit selectief coderen. In deze fase is het de bedoeling dat de concepten verbonden worden met elkaar. Door deze verbindingen kan er een theorie gevormd worden en kan deze uitgewerkt worden (Mortelmans, 2007).

Nadat alle gegevens geordend zijn, zal er een duidelijk antwoord verkregen zijn om de onderzoeksvraag en deelvragen te beantwoorden. Uiteraard moet er bij de beschrijving van de resultaten rekening gehouden worden met het feit dat de verkregen resultaten afkomstig zijn van een steekproef en dus niet de volledige populatie vertegenwoordigen. Om de antwoorden op de onderzoeksvraag en deelvragen te staven kan er gebruik gemaakt worden van grafieken en/of tabellen (Baarda, 2014).

# 10. Resultaten

10.1. Wat is de mening van jonge wielrenners over psychologische begeleiding?

*10.1.1. Betekenis psychologische begeleiding*

Doorheen het onderzoek wordt er gepolst bij de jonge wielrenners wat zij verstaan onder de term “psychologische begeleiding”. Een aantal deelnemers, namelijk 5.26%, blijkt geen idee te hebben wat psychologische begeleiding zou kunnen betekenen. Maar de overgrote meerderheid van de jonge wielrenners (94.74%) geeft aan wel te weten wat psychologische begeleiding kan inhouden. Zij gaven aan dat psychologische begeleiding het mentaal ondersteunen is van de sporter door te praten, mental coaching, ondersteuning, manieren aan te leren om rustig te blijven, … Over de periode waarin psychologische begeleiding nuttig kan zijn, zijn de jonge renners preciezer. Ze geven aan dat psychologische begeleiding vooral van belang kan zijn wanneer een wielrenner zich niet goed voelt, angstig is, stress ervaart, ondermaats presteert of een moeilijk moment in zijn sportief/persoonlijk leven ervaart. Het preventieve aspect van psychologische begeleiding werd door geen enkele jonge renner aangehaald.

*10.1.2. Belang psychologische begeleiding*

Het belang van psychologische begeleiding werd in kaart gebracht aan de hand van een 4-puntenschaal. De deelnemers van dit onderzoek vinden psychologische begeleiding bij jongeren in het algemeen belangrijk (M = 2.95). De gemiddelde afwijking ten opzichte van het gemiddelde bedraagt 0.79 waardoor geconcludeerd kan worden dat alle deelnemers het belang van psychologische begeleiding voor jongeren ongeveer even belangrijk vinden.

De deelnemers van dit onderzoek vinden psychologische begeleiding bij jongeren in de sport over het algemeen belangrijk (M = 3.02, SD = 0.77).

De deelnemers van dit onderzoek vinden psychologische begeleiding bij jonge wielrenners over het algemeen belangrijk (M = 3.02, SD = 0.77).

Wanneer er naar het gemiddelde van de drie vorige schalen gekeken wordt, kan er besloten worden dat de deelnemers van dit onderzoek psychologische begeleiding belangrijk vinden (M = 2.99, SD = 0.68).

10.2. Wat zijn de noden en behoeften van psychologische begeleiding bij jonge wielrenners?

Om jonge wielrenners optimaal psychologisch te kunnen begeleiden is het belangrijk om na te gaan welke noden en behoeften jonge renners zelf ervaren in verband met psychologische begeleiding. Ook wordt er bekeken of de deelnemers aan dit onderzoek zelf al gebruik maakten van psychologische begeleiding en of ze terecht kunnen bij een vertrouwenspersoon zowel buiten als binnen de ploeg.

*10.2.1. Noden en behoeften*

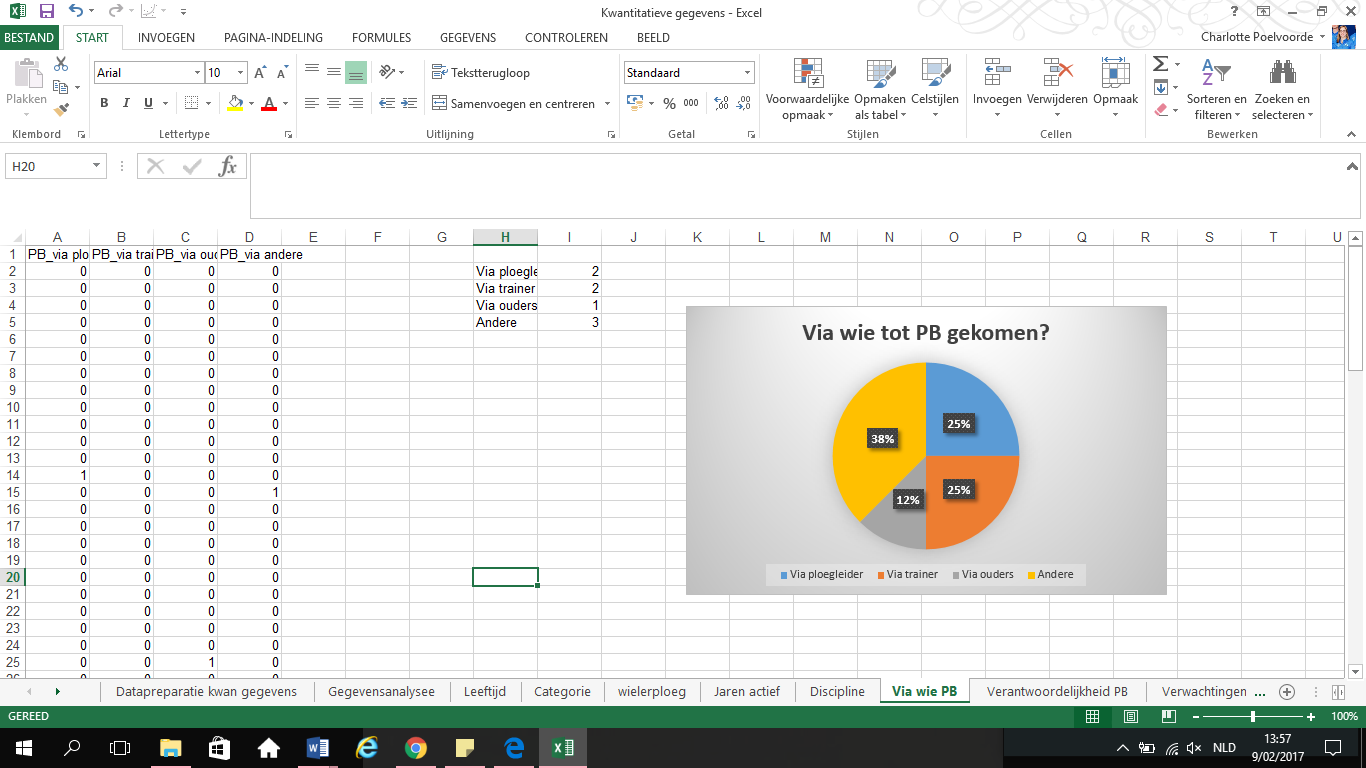
Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat 17.54% van ondervraagden niet weten wat ze zelf nuttig vinden als psychologische begeleiding en 40.35% van de ondervraagden hebben geen idee welke noden en behoeften ze hebben met betrekking tot psychologische begeleiding. De overige renners (82.46%) geven aan een mening te hebben over wat zij als nuttig ervaren als wielrenner met betrekking tot psychologische begeleiding. Er wordt aangegeven dat ze psychologische begeleiding vooral nuttig vinden wanneer ze zich in een mindere periode bevinden, na een blessure of bij een ontgoocheling. Zelf geven de ondervraagden aan het nuttig te vinden dat psychologische begeleiding vooral bestaat uit gesprekken. Doorheen deze gesprekken hopen de jonge wielrenners gemotiveerd te worden, te leren omgaan met prestatiedruk, te leren omgaan met winst of verlies en hopen ze enkele tips mee te krijgen om zich volledig te kunnen inzetten in de sport. Dit soort van gesprekken willen ze vooral houden met een vertrouwbare persoon zoals de begeleiders, een psycholoog of de trainer.

*10.2.2. Ooit gebruik gemaakt van psychologische begeleiding*

Van alle deelnemers aan dit onderzoek heeft 12.28% ooit gebruik gemaakt van psychologische begeleiding. Hoe ze tot deze psychologische begeleiding gekomen zijn is bij de renners verschillend en kwam bij sommigen zelf tot stand op aanraden van meerdere personen.

Zoals in diagram 5 te zien, is 25% van de renners die ooit gebruik maakte van psychologische begeleiding hiertoe gekomen via hun ploegleider. Nog eens 25% van de renners die aangaf ooit psychologische begeleiding gehad te hebben, is tot deze begeleiding gekomen via hun trainer. 1 jonge renner geeft aan dat hij bij deze psychologische begeleiding gekomen is via zijn ouders. En de overige renners geven aan dat ze tot psychologische begeleiding gekomen zijn op aanraden van anderen. Zij komen tot deze begeleiding via hun (wieler)school en omdat ze er zelf voor openstaan.

Diagram 5: Via wie tot psychologische begeleiding gekomen



Alle renners die ooit gebruik maakten van psychologische begeleiding geven aan dat dit goed verlopen is. Ze vinden het zeer interessant en geven aan er iets aan gehad te hebben.

*10.2.3. Nooit gebruik gemaakt van psychologische begeleiding*

87.72% geeft aan nooit gebruik gemaakt te hebben van psychologische begeleiding. Hiervoor worden verschillende redenen aangegeven. Heel wat jonge wielrenners geven aan hier geen behoefte aan te hebben of hier niet aan gedacht te hebben. Ook wordt er gezegd dat ze voldoende steun ervaren van ouders, trainer, ploegleider en vrienden. Een andere reden is dat ze aangeven de zaken zelf te kunnen relativeren en te verwerken. Maar de opvallendste reden die verschillende renners aangeven is dat psychologische begeleiding binnen het wielrennen niet gekend is. Ook wordt er aangegeven dat dit financieel niet mogelijk is of dat de renner hiervoor geen tijd vindt.

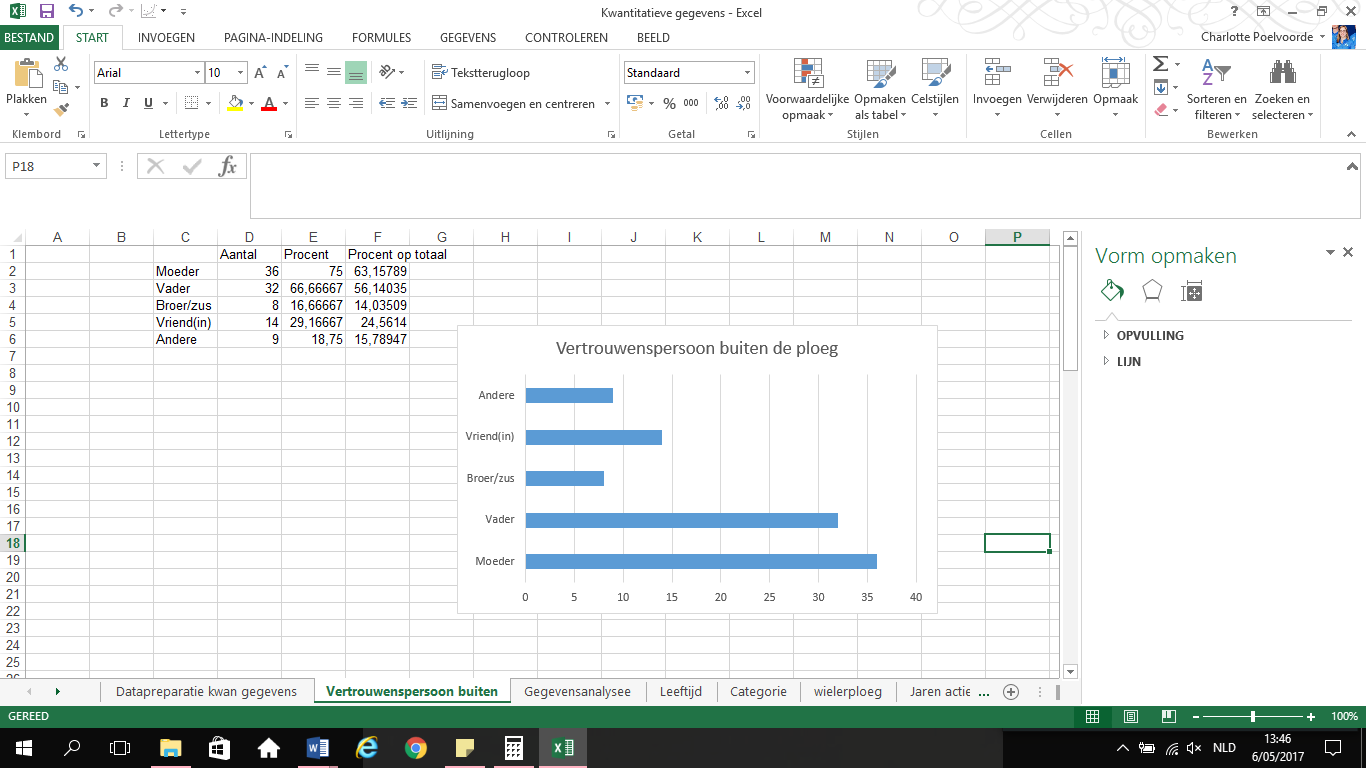
Wanneer er aan de deelnemers van dit onderzoek gevraagd wordt wie volgens hen verantwoordelijk is voor het aanraden van psychologische begeleiding wordt het duidelijk dat verschillende mensen hiervoor verantwoordelijk moet zijn volgens de renners. De jonge renners konden meerdere antwoorden aanduiden. 52.63% geeft aan dat het aanraden van psychologische begeleiding de verantwoordelijkheid is van de ploegleider. Daarnaast vindt 50.88% het aanraden van psychologische begeleiding de verantwoordelijkheid van de trainer. 45.61% vindt dat het aanraden van psychologische begeleiding de verantwoordelijkheid is van de ouders. 15.79% geeft aan dat het aanraden van psychologische begeleiding de verantwoordelijkheid is van iemand anders dan de ploegleider, trainer of ouders. Zij geven aan dat dit de verantwoordelijkheid is van onder andere jezelf, het bestuur, de nabije omgeving of de psycholoog.

*10.2.4. Vertrouwenspersonen*

Omdat psychologische begeleiding draait om vertrouwen, wordt er in dit onderzoek bekeken of de jonge wielrenners zowel buiten als binnen de ploeg terecht kunnen bij een vertrouwenspersoon.

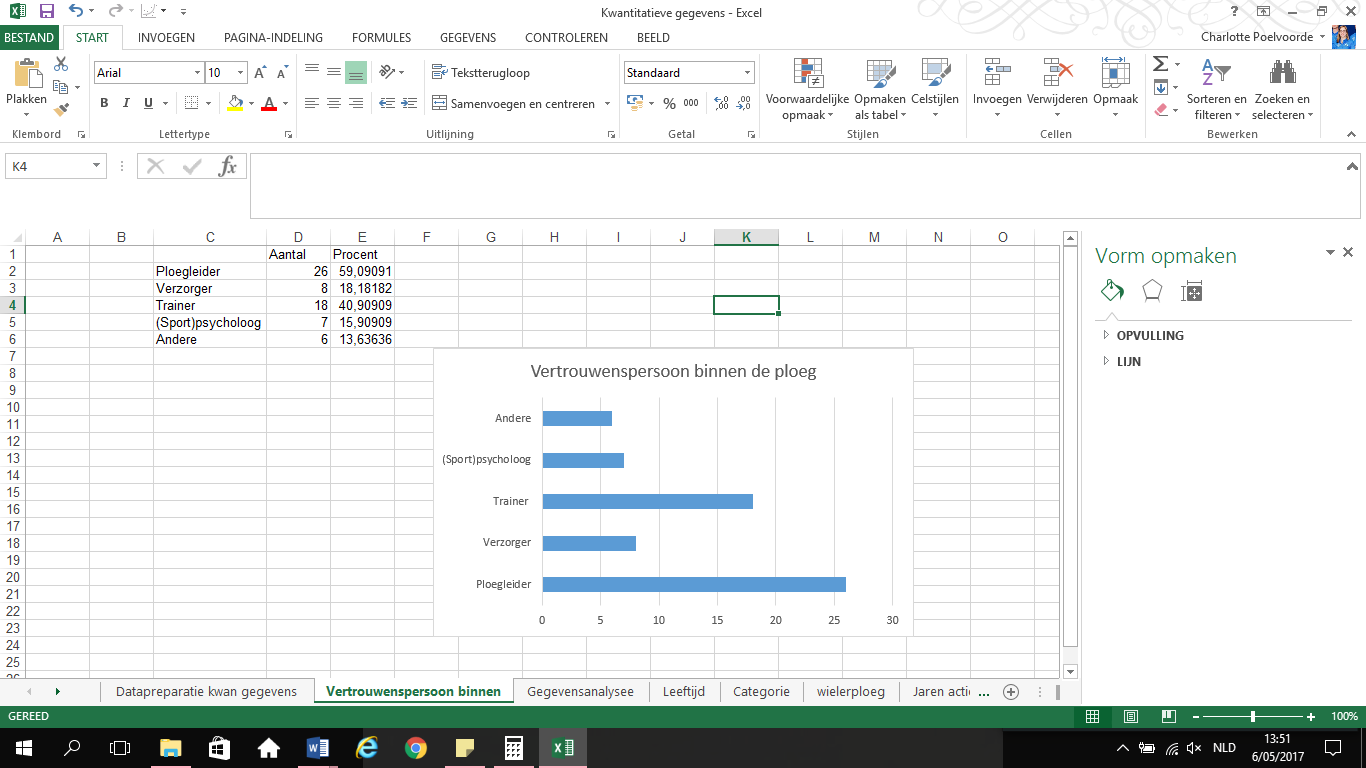
84.21% geeft aan dat ze over een vertrouwenspersoon buiten de ploeg beschikken. De jonge renners konden meerdere vertrouwenspersonen aanduiden. Daarvan geeft 75% aan hun moeder als vertrouwenspersoon te beschouwen. Van diegene die aangeven een vertrouwenspersoon buiten de ploeg te hebben geeft 66.67% hun vader aan als vertrouwenspersoon en 16.67% hun broer/zus. Ook geeft 29.17% hun vriend(in) aan als vertrouwenspersoon. Daarnaast geeft 18.75% van hen iemand anders dan hun moeder, vader, broer, zus of vriend(in) aan als vertrouwenspersoon buiten de ploeg. Zij geven onder meer hun trainer, kinesist, grootouders, psycholoog, masseur en trainingsmaten aan als vertrouwenspersoon buiten de ploeg.

Grafiek 3: Vertrouwenspersoon buiten de ploeg.



77.19% geeft aan dat ze over een vertrouwenspersoon binnen de ploeg beschikken. Ook hier konden de ondervraagden meerdere vertrouwenspersonen aanduiden. 59.09% van hen geeft hun ploegleider aan als vertrouwenspersoon. Daarnaast geeft 18.18% van hen hun verzorger aan als vertrouwenspersoon en 40.91% geeft hun trainer aan als vertrouwenspersoon. 15.91% geeft hun (sport)psycholoog aan als vertrouwenspersoon. Toch bleken 13 jonge renners aan te geven dat ze een (sport)psycholoog ter beschikking hebben binnen hun ploeg. Dat wil zeggen dat 13 jongeren van de ondervraagden terecht kunnen bij een psycholoog. Maar slechts 7 van hen ziet de (sport)psycholoog als een vertrouwenspersoon. Uit de resultaten kan besloten worden dat uiteindelijk twee van de 15 bevraagde ploegen een (sport)psycholoog ter beschikking hebben. 13.63% van de renners die zeggen dat ze een vertrouwenspersoon binnen de ploeg hebben, geeft iemand anders dan hun ploegleider, verzorger, trainer of (sport)psycholoog aan als vertrouwenspersoon. Zij geven onder meer hun voorzitter, vriend bij de ploeg en ‘sportif manager’ aan als een vertrouwenspersoon binnen de ploeg.

Grafie 4: Vertrouwenspersoon binnen de ploeg.

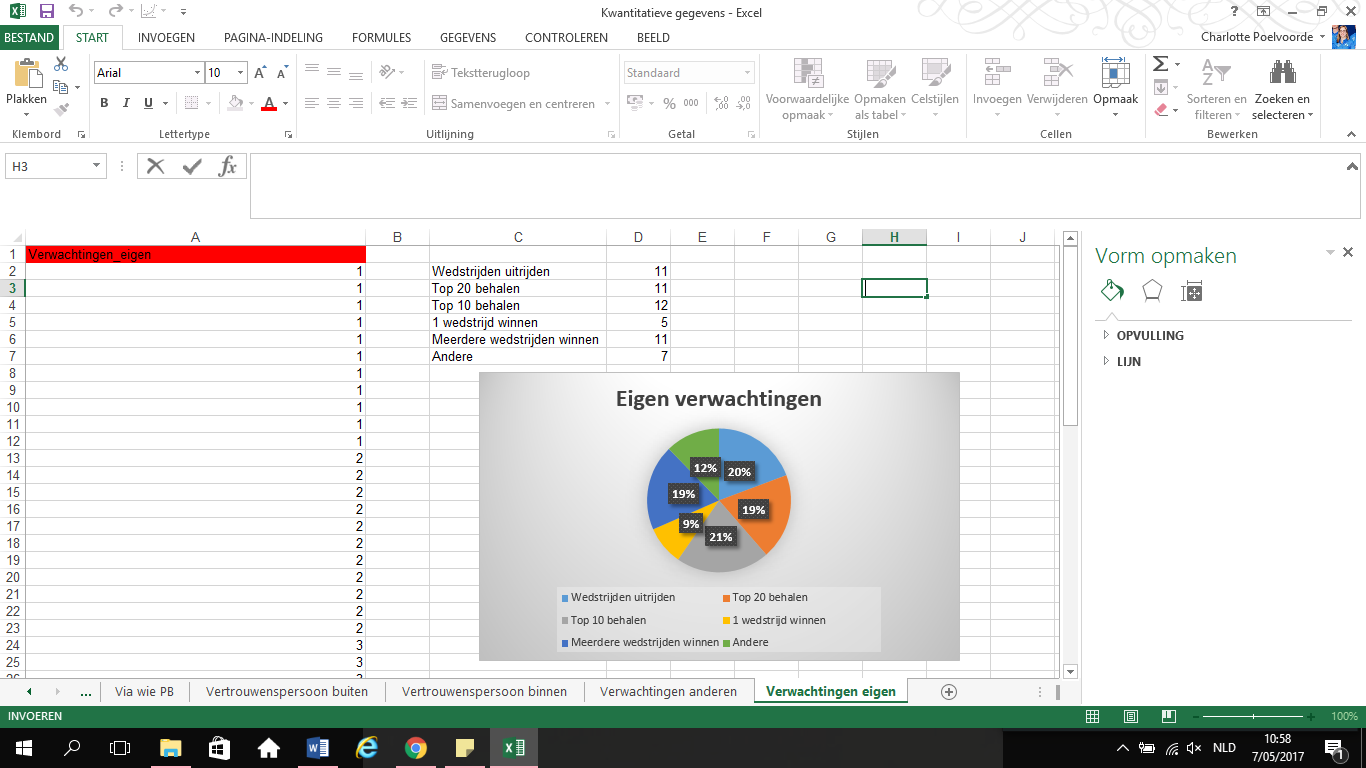


10.3. Welke druk leggen jonge wielrenners zichzelf op en hoe gaan ze daar mee om?

*10.3.1. Soort verwachtingen*

Zoals in diagram 6 te zien, geeft 19.30% aan dat ze van zichzelf verwachten de wedstrijden uit te rijden. Evenveel renners geven aan dat ze van zichzelf verwachten de top 20 te behalen. 21.05% geeft aan dat ze van zichzelf verwachten de top 10 te behalen. Nog eens 8.77% geeft aan dat ze van zichzelf verwachten 1 wedstrijd te winnen. 19.30% geeft aan dat ze van zichzelf verwachten meerdere wedstrijden te winnen. Als laatste verwacht 12.28% iets anders van zichzelf. Dit gaat onder meer over het podium behalen, plezier beleven, hun best doen en een grote wedstrijd winnen.

Diagram 6: Eigen verwachtingen in verband met prestaties



*10.3.2. Omgang met eigen verwachtingen*

De deelnemers van dit onderzoek geven aan dat ze op drie verschillende manieren omgaan met hun eigen verwachtingen. Slechts 1 deelnemer negeert zijn eigen verwachtingen. Het grootste deel van de deelnemers, 70.18%, probeert de eigen verwachtingen zo goed mogelijk in te lossen. En 28.07% zien hun eigen verwachtingen als het belangrijkste.

Om aan de eigen verwachtingen te voldoen, geven de jonge renners verschillende manieren aan. Verschillende renners geven aan dat ze hard trainen en hun best doen om aan hun eigen verwachtingen te voldoen. Andere manieren hiervoor zijn: zich inzetten, doelen stellen, schema’s volgen, voldoende rusten, plezier behouden, druk beperken, …

*10.3.3. Stress*

77.19% geeft aan dat ze als renner ooit al last gehad hebben van stress. De overige 22.81% geeft aan nog nooit stress ervaren te hebben als jonge wielrenner. De mate van die stress blijkt gemiddeld 2.16 op een Likertschaal van 1 – 4. Dit wijst er op dat de mate waarin jonge renners stress ervaren gemiddeld is. Toch is er een standaarddeviatie van 1.36 wat erop wijst dat er onderling grote verschillen zijn.

De stress die renners ervaren kan zich voordoen op verschillende momenten. 21.05% van alle ondervraagden en 27.27% van diegene die aangeven ooit stress ervaren te hebben, heeft stress in de aanloop naar een wedstrijd. Niemand van de ondervraagden geeft aan tijdens de training stress te ervaren. 61.40% van alle ondervraagden en 79.55% van diegene die aangeven ooit stress ervaren te hebben, heeft stress voor een wedstrijd. 10.53% van alle ondervraagden en 13.64% van diegene die aangeven ooit stress ervaren te hebben, ervaart die stress tijdens de wedstrijd. Als laatste geeft 10.53% van alle ondervraagden en 13.64% van diegene die aangeven ooit stress ervaren te hebben aan stress ervaren te hebben, op een ander moment dan hiervoor aangegeven. De jonge renners geven onder meer aan stress te ervaren tijdens grote wedstrijden, tijdens kampioenschappen en de deelnemers geven ook aan dat de combinatie met school voor stress zorgt.

Renners die aangeven ooit stress ervaren te hebben, tonen aan dat deze stress betrekking heeft op verschillende aspecten. 56.14% van alle ondervraagden en 72.73% van diegene die aangeven ooit stress ervaren te hebben, geeft aan dat deze stress betrekking heeft op de sportprestaties. Nog eens 8.77% van alle ondervraagden en 11.36% van diegene die aangeven ooit stress ervaren te hebben, geeft aan dat deze stress betrekking heeft op de schoolprestaties. Van alle ondervraagden geeft 17.54% aan dat deze stress betrekking heeft op de combinatie sport en school, dat is 22.73% van diegene die aangeven ooit stress ervaren te hebben. 7.02% van alle ondervraagden en 9.09% van diegene die aangeven ooit stress ervaren te hebben, geeft aan dat deze stress betrekking heeft op de familieomstandigheden. Van alle ondervraagden geeft 10.53% aan dat de ervaren stress betrekking heeft op andere zaken dan hiervoor genoemd, dat is 13.64% van diegene die aangeven ooit stress ervaren te hebben. Ze geven onder meer aan dat de stress betrekking kan hebben op kampioenschappen, benoemen de ervaren stress als gezonde stress of ze kunnen de oorzaak van de stress niet thuiswijzen.

De gevolgen van stress kunnen zich op verschillende manieren uiten. Ook hier konden de jonge renners meerdere antwoorden aanduiden. 45.45% van de renners die stress ervaren, ervaart dit in de vorm van somatische gevolgen zoals een verhoogde hartslag of een hoge bloeddruk. 52.27% van diegene die stress ervaren, ervaart deze stress in de vorm van cognitieve gevolgen. Bij 25% uit de stress zich in gedragsmatige gevolgen.

Ook geeft 19.30% van de renners aan dat stress invloed kan hebben op de prestaties als renner. Zo ondervinden de deelnemers dat ze zenuwachtig worden door de stress die ze ervaren en daarnaast ook minder plezier ervaren tijdens het koersen. Daarnaast ondervindt 17.54% lichamelijke gevolgen zoals dringend moeten plassen, verminderde eetlust, … Ook kan de stress er voor zorgen dat ze slechter presteren tijdens een wedstrijd. Toch geeft 7.02% aan dat stress ook positief kan zijn, door het ervaren van een beetje stress presteren ze net beter en zijn ze aandachtiger als wielrenner. 21.05% geeft ook aan dat deze stress geen invloed heeft op het presteren.

Aangezien stress verschillende negatieve gevolgen heeft voor jonge wielrenners, proberen ze deze stress te reduceren. De renners konden meerdere manier aanduiden waarop zij stress proberen te reduceren. 24.56% van alle ondervraagde en 31.82% van de renners die aangeven stress ervaren te hebben als wielrenner, probeert deze stress te reduceren door relaxatieoefeningen uit te voeren. Van alle ondervraagden geeft 36.84% aan de stress te reduceren door met andere te praten, dat is 47.73% van de renners die aangeven stress ervaren te hebben als wielrenner. Daarnaast probeert 14.04% van alle ondervraagde en 18.18% van de renners die aangeven stress ervaren te hebben als wielrenner, deze stress te reduceren door extra te trainen. Nog eens 24.56% van alle ondervraagde en 31.82% van de renners die aangeven stress ervaren te hebben als wielrenner, probeert deze stress te reduceren op een andere manier dan hierboven aangegeven. Ze doen dit door onder meer door deze stress voor zichzelf te houden, zich af te zonderen, na te denken, muziek te beluisteren,…

*10.3.4. Persoonlijke factoren*

Van de deelnemers aan dit onderzoek blijken de jonge renners zichzelf gemiddeld 1.79 te scoren op een Likertschaal van 4 voor faalangst. Dit wil zeggen dat de jonge renners gemiddeld genomen helemaal niet tot een beetje faalangst ervaren. (M = 1.79, SD = 0.80).

De deelnemers aan dit onderzoek scoren zichzelf gemiddeld 1.75 op 4 op de schaal laag zelfbeeld. Dit wil zeggen dat de jonge renners gemiddeld genomen helemaal niet tot een beetje een laag zelfbeeld ervaren. (M = 1.75, SD = 0.83).

De deelnemers aan dit onderzoek scoren zichzelf op de schaal perfectionisme gemiddeld 2.47 op een schaal van 4. Dit wil zeggen dat de deelnemers zich gemiddeld genomen een beetje tot veel perfectionistisch ervaren (M = 2.47, SD = 0.91).

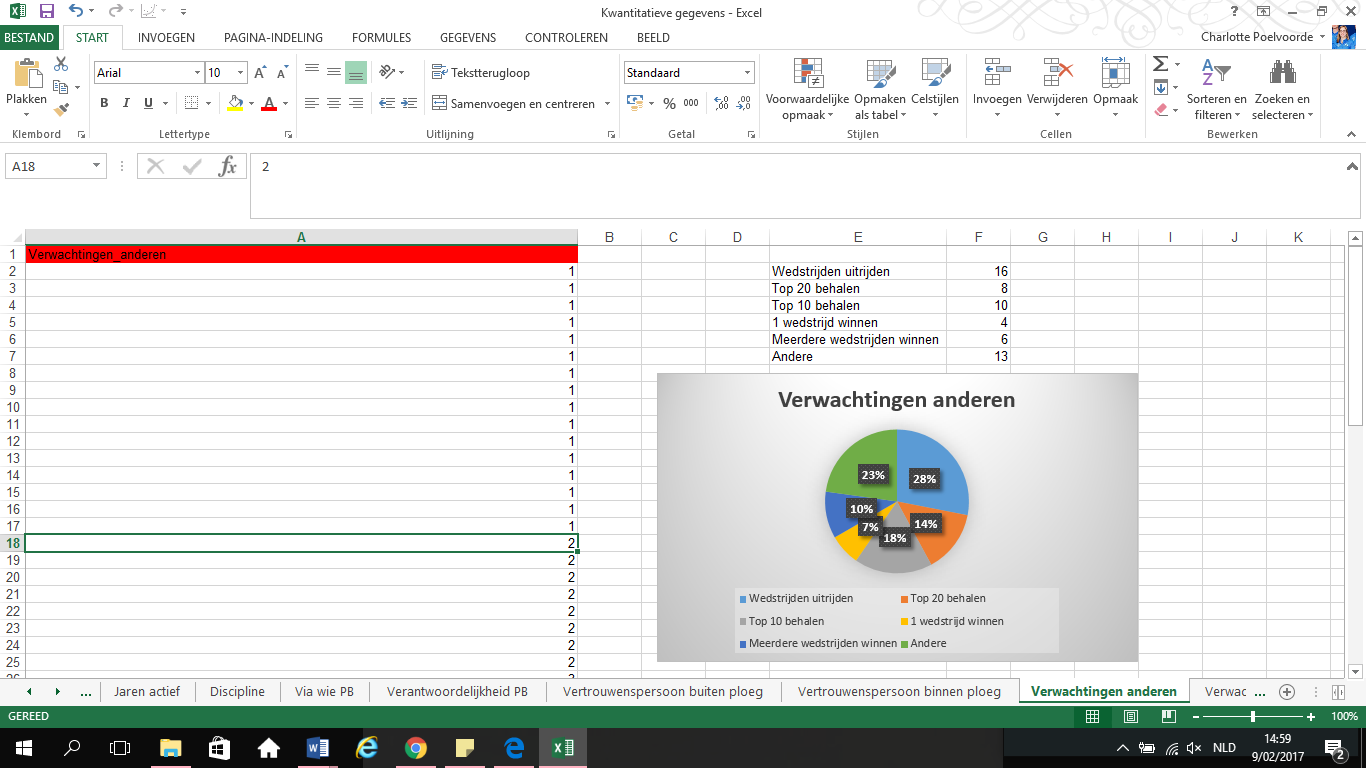
Naast de persoonlijke factoren wordt er ook gepolst naar de reden waarom jonge wielrenners actief zijn als wielrenner. Hieruit blijkt dat sommige renners meerdere redenen hebben om aan wielrennen te doen. 75.44% geeft aan dat ze aan wielrennen doen puur voor het plezier. Daarnaast geeft 15.79% aan dat ze via familie actief geworden zijn in het wielrenner. Nog een reden waarom jonge wielrenners actief zijn in het wielrennen is omdat ze wielrennen een mooie sport vinden en graag sporten (29.82%) en graag de adrenaline ervaren die de sport met zich meebrengt (5.26%). Nog andere redenen die aangegeven worden zijn omdat vrienden het doen (10.52%) of omdat ze graag een carrière willen in de wielerwereld (10.52%).

10.4. Hoe gaan jonge wielrenners om met de verwachtingen van hun omgeving?

*10.4.1. Soort verwachtingen*

Diagram 7 toont aan dat 28.07% aangeeft dat anderen van hen verwachten dat ze de wedstrijden uitrijden. Nog eens 14.04% geeft aan dat de omgeving verwacht dat ze de top 20 behalen. Van de ondervraagde renners geeft 17.54% aan dat de omgeving verwacht dat ze de top 10 behalen. 7.02% van de jonge renners geeft aan dat de omgeving verwacht dat ze één wedstrijd winnen. Van de ondervraagde renners geeft 10.53% aan dat de omgeving verwacht dat ze meerderde wedstrijden winnen. En 22.81% geeft aan dat de omgeving nog iets anders verwacht. Dit gaat onder meer over plezier beleven, genieten, koers maken, hun best doen, niet de laatste zijn en enkele uitschieters rijden.

Diagram 7: Verwachtingen anderen in verband met prestaties



*10.4.2. Omgang met verwachtingen van anderen*

De deelnemers van dit onderzoek geven aan dat ze op twee verschillende manieren omgaan met de verwachtingen van anderen. 17.54% negeert de verwachtingen die anderen over hen hebben. De overige 82.46% geeft aan dat ze de verwachtingen van anderen zo goed mogelijk proberen in te lossen. Geen enkele deelnemer ziet de verwachtingen van anderen als belangrijkste.

Uit onderzoek wordt duidelijk dat de deelnemende renners verschillende manieren hebben om aan de verwachtingen van anderen te voldoen. Zo wordt onder meer gezegd dat ze aan deze verwachtingen proberen te voldoen door hard te trainen en hun best te doen. Ook proberen ze zich optimaal in te zetten en zich aan de afspraken te houden. Nog andere manieren om aan de verwachtingen van anderen te voldoen zijn: gefocust zijn, letten op voeding, voldoende rust nemen, plezier van de sport behouden, realistisch zijn, …

# 11. Discussie en conclusie

## 11.1. Conclusies

Na het beantwoorden van de vier deelvragen, kon er een duidelijk antwoord gegeven worden op de hoofdvraag van dit onderzoek, namelijk “Wat hebben jonge wielrenners qua psychologische begeleiding nodig om te leren omgaan met de verwachtingen van zichzelf en de omgeving?”.

Eerst en vooral werd er bekeken hoe jonge wielrenners zelf denken over psychologische begeleiding. Enkele van de ondervraagden gaven aan geen idee te hebben wat psychologische begeleiding betekent. Deze bevinding sluit aan bij de ondervindingen uit de literatuurstudie dat psychologische begeleiding te weinig gekend is bij jonge sporters en hun club (Corneillie, 2013). De overige jonge renners gaven aan een idee te hebben, maar bleven vaag in het beantwoorden van de vraag. Zo gaven ze aan dat psychologische begeleiding het mentaal ondersteunen van renners is door praten, mental coaching, … Ook de periode waarin psychologische begeleiding plaatsvindt werd aangegeven. Men verwacht dat psychologische begeleiding vooral plaatsvindt wanneer iemand zich niet goed voelt, hij zich angstig voelt, stress ervaart, ondermaats presteert of een moeilijk moment doormaakt in zijn leven. Het belang van psychologische begeleiding bleek volgens jonge wielrenners zowel in het algemeen, doorheen de sport en doorheen het wielrennen belangrijk.

Daarnaast werd er gekeken naar de noden en behoeften die jonge wielrenners ervaren met betrekking tot psychologische begeleiding. Enkele jongeren ondervonden geen behoeften met betrekking tot psychologische begeleiding. Dit kan ook te maken hebben met het feit dat ze geen duidelijk zicht hebben op wat psychologische begeleiding kan inhouden. Het merendeel van de jonge wielrenners gaf aan dat ze nood ervaren aan psychologische begeleiding tijdens bepaalde periodes. Zo gaven ze aan psychologische begeleiding nuttig te vinden tijdens een mindere periode, na een blessure of bij een ontgoocheling. Over de vorm van psychologische begeleiding werd aangegeven dat vooral gesprekken met een betrouwbaar persoon als nuttig ervaren zouden worden. Doorheen deze gesprekken verlangen jonge wielrenners om gemotiveerd te worden, om te leren omgaan met prestatiedruk, enkele tips te krijgen om optimaal te presteren in de sport en om te leren omgaan met winst of verlies. Ook werd er gekeken of bepaalde jonge wielrenners ooit al gebruik maakten van psychologische begeleiding. Hieruit bleek dat 12,28% van de ondervraagden ooit al gebruik maakten van psychologische begeleiding en dit als positief ervaren hebben. De overige ondervraagden maakten geen gebruik van psychologische begeleiding om verschillende redenen. De opvallendste reden die aangegeven werd was dat ze dit niet kennen binnen de wielerwereld of dat dit financieel onmogelijk bleek. Wanneer er gekeken werd naar wie verantwoordelijk moet zijn voor het aanraden van psychologische begeleiding werd het duidelijk dat dit de taak is van heel wat mensen zoals de ploegleider, de trainer, de ouders, … 84.21% van de ondervraagden gaven aan een vertrouwenspersoon buiten de ploeg te hebben. Naast een vertrouwenspersoon buiten de ploeg, gaf 77.19% van de ondervraagden aan een vertrouwenspersoon te hebben binnen de ploeg. Meer dan de helft van de jonge wielrenners gaven hun ploegleider aan als vertrouwenspersoon binnen de ploeg. Dit bevestigt het belang van een trainer voor een jonge sporter zoals aangegeven in de literatuurstudie.

Als laatste werd bekeken met welke verwachtingen jonge renners moeten omgaan en hoe ze stress ervaren. Uit dit onderzoek werd duidelijk dat jonge wielrenners zich ervan bewust zijn dat ze zowel moeten omgaan met verwachtingen van hun omgeving als met verwachtingen die ze zichzelf opleggen. Dit sluit aan bij de bevindingen uit de literatuurstudie. De verwachtingen waarmee ze moeten omgaan zijn zowel van de omgeving als van zichzelf gelijklopend. Jonge wielrenners hechten het meeste belang aan hun eigen verwachtingen. Terwijl ze vlugger geneigd zijn de verwachtingen van hun omgeving te negeren of zo goed als mogelijk in te lossen. Geen enkele jonge wielrenner zag de verwachtingen van zijn omgeving als de belangrijkste. Het opleggen van verwachtingen door de omgeving en zichzelf zorgt ervoor dat jonge wielrenners geconfronteerd worden met stress. Van alle ondervraagde jonge wielrenners bleek meer dan ¾ ooit stress ervaren te hebben. De mate waarin deze stress zich voordeed was gemiddeld. Het moment waarop de stress zich voordeed was bij de renners verschillend. Het vaakst ondervond men stress vlak voor de wedstrijd of tijdens de aanloop naar een wedstrijd. De stress die jonge wielrenners ervaren had betrekking op verschillende factoren. Zo gaven de jongeren aan dat de stress vooral betrekking had op sportprestaties en de combinatie van school en sport, deze ondervinding is niet opmerkelijk want in de literatuurstudie werd ook al aangehaald dat de combinatie sport-school voor heel wat problemen kan zorgen (Blom & Duijvestijn, 2008). De stress die men ondervond had verschillende gevolgen, voornamelijk cognitieve gevolgen. Ook gaf men aan dat de stress invloed had op hun sportprestaties. Naast de negatieve invloed gaven enkele ondervraagden aan dat de stress ook positieve invloed kon hebben. Deze bedenking werd ook aangehaald bij de literatuurstudie. Om de stress te reduceren gaven de jonge renners aan hiervoor hun eigen manier te hebben. Ook werd er gekeken naar enkele persoonlijke factoren die heel typerend zijn voor sporters. Hieruit kon besloten worden dat de jonge wielrenners een gezonde faalangst hebben, zichzelf goed inschatten en best wel perfectionistisch zijn. Wat perfect terug te koppelen is naar de ondervindingen uit de literatuurstudie.

Uit voorgaande informatie kan besloten worden dat jonge renners vaak in contact komen met verwachtingen, stress en moeilijke omstandigheden. Iedere renner heeft zijn eigen manier om met moeilijke moment om te gaan. Toch blijkt de nood aan psychologische begeleiding steeds groter te worden. Heel wat jonge renners waren zich niet bewust van de mogelijkheden van psychologische begeleiding. Aangezien heel wat ploegen niet inzetten op psychologische begeleiding, kan dit onderzoek een motivatie zijn om hier toch meer op in te zetten. Een sportpsycholoog betrekken in je ploeg of een vertrouwenspersoon aanstellen kunnen een eerste stap zijn richting het mentaal ondersteunen van jonge wielrenners. Een gezonde geest in een gezond lichaam is noodzakelijk om optimaal te presteren en ook aan de gezonde geest moet aandacht besteed worden!

## 11.2. Sterktes en zwaktes van het onderzoek

Doorheen het uitvoeren van dit onderzoek werd het duidelijk dat dit een weinig onderzocht thema was binnen de psychologie, maar ook binnen de wereld van het wielrennen. Daarnaast kwam er veel positieve feedback op dit onderzoek vanuit verschillende hoeken. Uit de resultaten werd duidelijk dat de juiste mensen bereikt werden: zowel jonge renners uit verschillende ploegen, van verschillende leeftijden en met verschillende ervaringen.

Naast de positieve punten, bleek dit onderzoek natuurlijk ook zwakke punten te hebben. Een eerste zwak punt is dat dit onderzoek een beperkte doelgroep heeft. Alles wat in dit onderzoek genoteerd is, is enkel van toepassing op jonge, mannelijke wielrenners die actief zijn binnen het wegwielrennen en binnen de categorieën Nieuwelingen of Juniores. Ook werd enkel de mening van de jonge renners zelf bevraagd. Hierdoor werd de mening van begeleiders niet in kaart gebracht, waardoor er geen compleet verhaal geschetst wordt. Daarnaast kon vastgesteld worden dat doorheen de gebruikte vragenlijst sommige vragen gesloten gesteld werden, terwijl deze beter op een open manier gesteld werden. Hierdoor bleven bepaalde antwoorden beperkt. Ook is de betrouwbaarheid en de validiteit van de gebruikte vragenlijst niet volledig te garanderen, aangezien het hier gaat om een zelfgemaakte vragenlijst. Toch werd er gebruik gemaakt van een pilot study om dit zo goed mogelijk te onderbouwen. Een laatste zwak punt van dit onderzoek was dat heel wat ingevulde vragenlijsten niet gebruikt konden worden om dat de respondenten de informed consent niet correct ingevuld hadden, ondanks het feit dat hier voldoende op gewezen werd.

## 11.3. Relevantie van het onderzoek

Dit onderzoek lijkt zeker relevant aangezien heel wat positieve reacties aangereikt werden tijdens dit onderzoek. Zowel mensen uit de topsportschool Gent, Cycling Vlaanderen en mensen die actief zijn binnen een jongerenploeg waren bereid mee te werken. Ook uit de literatuurstudie kon besloten worden dat er te weinig onderzoek is naar het belang en de invulling van psychologische begeleiding voor jonge wielrenners. Er was niet altijd veel te vinden over de mening van jonge renners, de precieze invulling, ... Dankzij dit onderzoek wordt er een informatief artikel aangereikt aan de begeleiders van jonge wielrenners. Hierdoor worden ze bewust gemaakt dat best wat renners de nood ervaren aan specifieke begeleiding, maar dat dit zeker en vast kan vertrekken vanuit de ploegleider of andere vertrouwenspersoon binnen de ploeg. In dat artikel worden enkel feiten aangereikt en geen methode om hiermee om te gaan. Dit is zeker een beperking doorheen dit onderzoek.

In de toekomst kan dit onderwerp zeker en vast verder onderzocht worden. Dit onderzoek spitste zich toe op de mening van de jonge wielrenners zelfs. De mening van de begeleiders werd niet bevraagd, hoewel dit een grote meerwaarde zou kunnen zijn. Op die manier wordt een totaalplaatje gecreëerd en kan gekeken worden of de visie van begeleider en renner in de zelfde richting loopt. Vanuit die visies kunnen dan mogelijks richtlijnen aangereikt worden om met bepaalde omstandigheden om te gaan.

## 11.4. Beroepsproduct

De bevindingen van dit onderzoek worden aan de hand van een artikel op de website van Cycling Vlaanderen aangereikt. Daarnaast wordt in de maandelijkse nieuwsbrief nog eens een link naar het artikel geschreven. Deze nieuwsbrief wordt online verspreid onder alle mensen die actief zijn binnen het wielergebeuren.

In dit artikel wordt eerst en vooral een algemene situering van het onderzoek vermeld. Hier wordt ook nog eens duidelijk vermeld dat de cijfers die gebruikt worden zeker en vast niet veralgemeend mogen worden. Daarnaast wordt het artikel onderverdeeld in drie delen. Het eerste deel van het artikel belicht de mening van je jonge renners in verband met psychologische begeleiding. Daarna wordt er verder ingegaan op de noden en behoeften die jonge wielrenners ondervinden en het laatste onderdeel gaat over de omgang met stress. Uiteindelijk wordt er ook nog een korte conclusie aan het artikel toegevoegd.

## 11.5. Take home message

Uit dit onderzoek kan besloten worden dat jonge wielrenners zich niet altijd bewust zijn van de mogelijkheden van psychologische begeleiding binnen het beoefenen van de wielersport. Velen onder hen beseffen dat ze geconfronteerd worden met verwachtingen uit verschillende hoeken en hebben dan ook hun eigen manier om met deze verwachtingen en druk om te gaan. De jonge renners die denken een beeld te hebben van psychologische begeleiding drukken zich vaag uit, maar zien wel het belang er van in. De meerderheid van de ondervraagden maakten nooit gebruik van psychologische begeleiding om verschillende redenen. Maar daarnaast heeft de meerderheid ook een vertrouwenspersoon buiten en binnen de ploeg. Toch vinden ze het belangrijk dat de mogelijkheid om psychologische begeleiding te krijgen aangereikt moet worden door verschillende mensen in hun omgeving.

# 12. Literatuurlijst

## 12.1. Artikels en boeken

* Andriessen, M., De Witte, H., Lens, W., Van den Broeck, A. & Vansteenkiste, M. (2009). De Zelf-Determinatie Theorie: kwalitatief goed motiveren op de werkvloer. *Gedrag & organisatie, 22*, 318-322. Geraadpleegd op: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009\_VandenBroeckVa nsteenkiste\_GO.pdf
* Baarda, B. (2014). *Dit is onderzoek! Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek.* Nederland: Noordhoff Uitgevers.
* Baarda, B., de Goede, M. & Kalmijn, M. (2015*). Basisboek enquêteren. Handleiding voor het maken van een vragenlijst en het voorbereiden en afnemen van enquêtes*. Groningen, Nederland: Noordhoff Uitgevers.
* Bakker, F.C. (1988). Motivatie voor extreme sporten.. In G.H Koek (ed.),*Sport: beweging in de geneeskunde* (pp. 111-122). Geraadpleegd op: http://dare.ubvu.vu.nl/bitstream/handle/1871/50789/1988%20Bakker%20M otivatie%20extreme%20sporten.pdf?sequence=1
* Bakker, F.C. (1986). Psychologie van lichamelijke opvoeding en sport. *L.O.,* *10*, 387-394.
* Bakker, F.C., & Companjen, T. (2003). Overzicht van sportpsychologische vragenlijsten in Nederland en Vlaanderen. *Sportpsychologie Bulletin*, *14*, 34-41.
* Bakker, F.C., De Nijs, F. & Speet, B. (2006). Coachbaarheid het begrip in de Nederlandse topsport. *Sportpsychologie Bulletin*, *17*, 34-45.
* Bakker, F.C. & Dudink, A. (1993). Sportpsychologie, een ‘state of the art’. *Nederlands tijdschrift voor de psychologie, 48*, 55-69.
* Bakker, F.C. & Philippen, P.B. (2009). Sportpsychologie in Nederland. *Sportpsychologie Bulletin,* *20*, 2-8.
* Bakker, F.C. & Pijpers, R. (1999). De VSPN tegen het licht: het oordeel van VSPN-leden over activiteiten van de VSPN, hun wensen en verwachtingen. *Sportpsychologie Bulletin*, *10*, 30-37.
* Bakker, F.C. & van der Zweep, C.J. (2012). Talentontwikkeling. Het LTAD-model: een stap vooruit of achteruit in de begeleiding van jonge sporters? *Sportpsychologie Bulletin*, *23*, 19-27.
* Bakker, F.C. & Vos, L. (2008). Perfectionisme en sport. *Sportpsychologie Bulletin*, *19*, 2-10.
* Blom, S. & Duijvestijn, P. (2008). Combineren van topsport met studie: een inventarisatie van situatie en knelpunten rond de combinatie topsport en onderwijs. Geraadpleegd op: https://www.politiekemonitor.nl/9353000/1/j4nvgs5kjg27kof\_j9vvioaf0kku 7zz/vhyy6xa5q1zo/f=/blg17337.pdf
* Blondeel, B. (2008). *Mentale en sociale vaardigheden in jeugdsport*. Gent, België: Academia Press.
* Brink, M., Lemmink, K. & Nederhof, E. (2009). Jaarboek Fysiotherapie Kinesitherapie 2009. Overtraindheid in de sport: stand van zaken en mogelijkheden voor preventie (pp. 101-113). doi: 10.1007/978-90-313- 6912-6\_6
* Brysbaert, M. (2009). Psychologie. Gent: Academia Press
* Burgerhout, W. (2011). Het overtrainingssyndroom. Geraadpleegd op: http://www.werkstudie.hu.nl
* Chelladurai, P. (1980). Leadership in sports organizations. *Canadian Journal of Applied Sports Sciences*, *3*, 85-92.
* Colijn, J. & Kok, R. (2007). *Sportmarketing*. Amsterdam, Nederland: Pearson Education.
* Corneillie, E. (2013). De kracht van sportpsychologie. Geraadpleegd op: http://www.mensenkennis.be/sportpsychologie/de-kracht-van- sportpsychologie/
* Cumming, S. P., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2006). Athlete-perceived coaching behaviors: Relating two measurement traditions. Journal of Sport and Exercise Psychology, *28*, 205. Geraadpleegd op: http://www.humankinetics.com
* De Knop, P, Scheerder, J. & Vanreusel, B (2002). *Sportsociologie: het spel en de spelers*. Amsterdam, Nederland: Reed Business.
* Dosil, J. (2006). *The Sport Psychologist’s Handbook. A Guide For Sport-specific Performance Enhancement.* West Sussex, Engeland: John Wiley & Sons.
* Driesen, L. (2010). De zelfdeterminantietheorie en de leertheorie: confrontatie of verzoening? Geraadpleegd op: file:///C:/Users/Charlotte/Downloads/zelfdeterminatie\_w-20100309- 1157.pdf
* Geys, J. (2015). *Rusten is het nieuwe sporten*. Tielt, België: Lannoo nv.
* Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. *Britisch Journal of Sports Medicine*, 2006, p. 1-5. Geraadpleegd op: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2564313/
* Hamlet, M. A., Hodges, J. A., Wann, D. L. & Wilsen, T. M. (1995). Basking in reflected glory, cutting off reflected failure, and cutting of future failure: the importance of group identification. *Society for personality research, 23 (4),* 377-388. dio: 10.2224/sbp.1995.23.4.377
* Hoogeveen, A.R. (2006). Het omslagpunt bij begeleiding van duursporters. *Nederlands tijdschrift klinische chemie labgeneeskunde*, *31*, 15-18.
* Kuipers, H. (2002). *Paramedische trainingsbegeleiding: trainingsleer en inspanningsfysiologie voor de paramedicus*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum.
* Lagae, W. (2013). *Sportsponsoring activeren!:het basisboek sportsponsoring.* Nieuwegein, Nederland: Arko Sports Media.
* Mortelmans, D. (2007). *Handboek kwalitatieve onderzoeksmethoden*. Leuven, België: Acco.
* Schuijers, R. (1997). *Over scherp zijn gesproken: beter sporten onder druk*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu Van Loghum.
* Schuijers, R. (2004). *Mentale training in de sport: toepassing en effecten.* Maarssen, Nederland: Elsevier.
* Stoeber, J. (2014). Perfectionism in Sport and Dance: A Double-Edged Sword. *International journal of sport psychology*, *45*, 385-394.
* Van Eijkeren, M. (2011). Joyce Jansen: Het leek me unique om psychologie en sport te combineren in één beroep. *Psychopraktrijk, 3*, 8-11.
* Van der Wouw, A. (2008). Bouwen aan zelfvertrouwen. *Sportgericht, 4*, 18-20.
* Varenna (2016). Wielrennen, net zo oud als de fiets. Geraadpleegd op: http://sport.infonu.nl/geschiedenis/57523-wielrennen-net-zo-oud-als-de- fiets.html
* Wielerbond Vlaanderen VZW (2016). *Wiebo Wielergids 2016*. Geraadpleegd op: http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-313-8938-4\_8#page-1

## 12.2. Persoonlijk communicatie

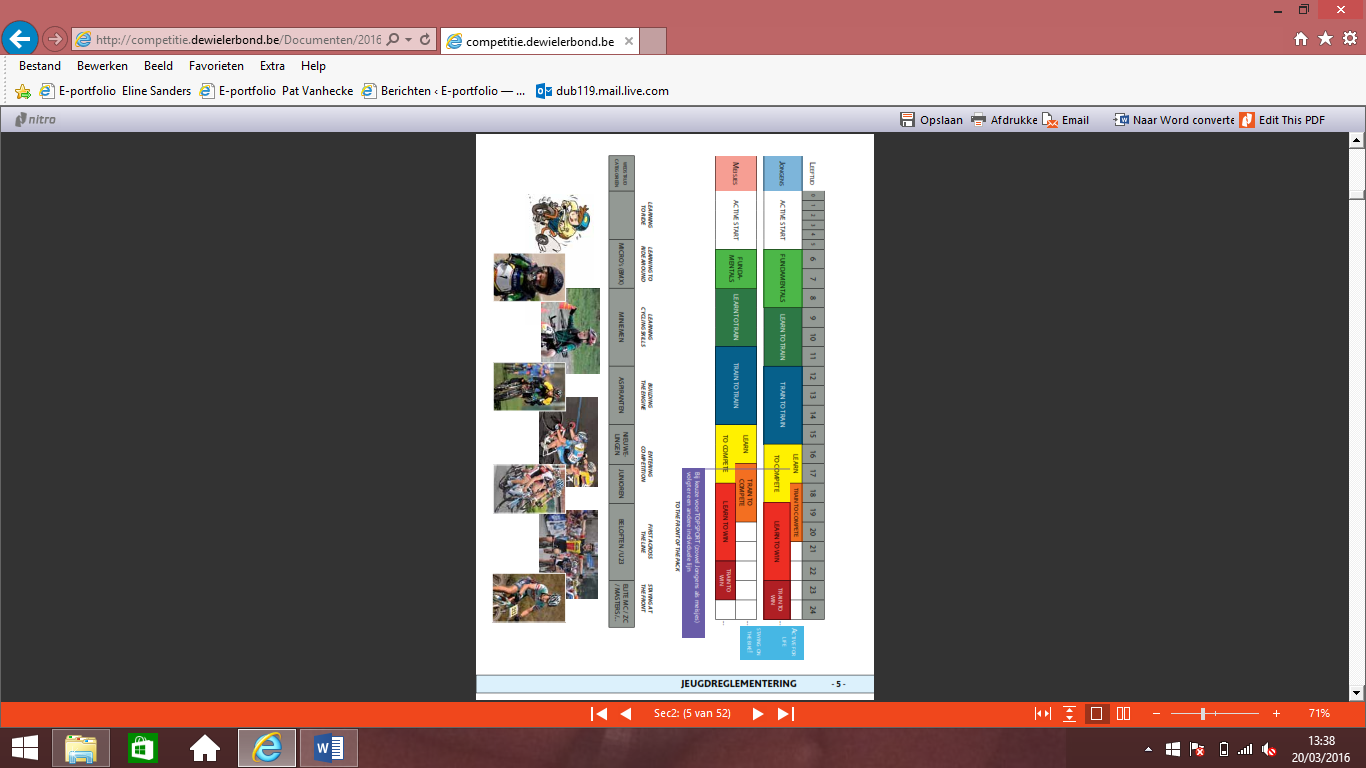
* Van Poucke, B., 2 maart 2016.

## 12.3. Websites

* Vlaamse Vereniging voor Sportpsychologie. (2015). Geraadpleegd op: http://www.vvsp.be/
* Wielerbond Vlaanderen VZW (2016). Geraadpleegd op: http://competitie.dewielerbond.be/

# 13. Bijlagen

## Bijlage 1: LTAD-model



Wielerbond Vlaanderen VZW (2016). *Wiebo Wielergids 2016*. Geraadpleegd op: http://competitie.dewielerbond.be/Documenten/2016\_WieboWG.pdf

## Bijlage 2: Gestructureerde vragenlijst

Ik werd op voorhand geïnformeerd over dit onderzoek aan de hand van een begeleidende brief en een informatiebrief (1 antwoord aanduiden)

* Ja
* Nee

Ik heb de mogelijkheid gehad om eventuele vragen in verband met dit onderzoek te stellen. (1 antwoord aanduiden)

* Ja
* Nee

Ik heb de kans gehad na te denken over mijn deelname aan dit onderzoek. (1 antwoord aanduiden)

* Ja
* Nee

Ik weet dat ik het recht heb elk moment te stoppen met mijn deelname. (1 antwoord aanduiden)

* Ja
* Nee

Ik stem in om deel te nemen aan dit onderzoek. (1 antwoord aanduiden)

* Ja
* Nee

🡺 indien nee op één van bovenstaande vragen dan wordt de vragenlijst hier afgerond

Hoe oud ben je?

Antwoord:

Wat is je geslacht? (1 antwoord aanduiden)

* Man
* Vrouw

In welke categorie ben je actief als wielrenner? (1 antwoord aanduiden)

* Nieuwelingen
* Juniores

Bij welke wielerploeg ben je aangesloten?

Antwoord:

Hoeveel jaar ben je al actief als wielrenner?

Antwoord:

In welke disciplines ben je actief als wielrenner? (meerdere antwoorden mogelijk)

* Weg
* Piste
* Veld

Wat versta jij onder psychologische begeleiding voor sporters?

Antwoord:

Hoe belangrijk vind je psychologische begeleiding bij jongeren?

Helemaal niet belangrijk 1 2 3 4 Heel belangrijk

Hoe belangrijk vind je psychologische begeleiding bij jongeren in de sport?

Helemaal niet belangrijk 1 2 3 4 Heel belangrijk

Hoe belangrijk vind je psychologische begeleiding als jonge wielrenner?

Helemaal niet belangrijk 1 2 3 4 Heel belangrijk

Wat zou jij nuttig vinden tijdens psychologische begeleiding als jonge wielrenner?

Antwoord:

Welke noden en behoeften ondervind je met betrekking tot psychologische begeleiding voor wielrenners?

Antwoord:

Heb jij als jonge wielrenner ooit gebruik gemaakt van psychologische begeleiding? (1 antwoord aanduiden)

* Ja
* Nee

Indien ja, hoe verliep die psychologische begeleiding?

Antwoord:

Indien ja, hoe ben je hiertoe gekomen? (meerdere antwoorden mogelijk)

* Via de ploegleider
* Via mijn trainer
* Via mijn ouders
* Andere:…

Indien nee, wat is de reden dat je nog nooit gebruik maakte van psychologische begeleiding?

Antwoord:

Indien nee, wie is volgens jou verantwoordelijk voor het aanbieden van die begeleiding? (meerdere antwoorden mogelijk)

* De ploegleider
* De trainer
* Ouders
* Andere:

Heeft de wielerploeg waar jij bij aangesloten bent een (sport)psycholoog ter beschikking? (1 antwoord aanduiden)

* Ja
* Nee

Is er een vertrouwenspersoon buiten jouw wielerploeg waar je als jonge renner bij terecht kan? (1 antwoord aanduiden)

* Ja
* Nee

Indien ja, wie is die vertrouwenspersoon buiten jouw ploeg? (meerdere antwoorden mogelijk)

* Moeder
* Vader
* Broer/zus
* Vriend(in)
* Andere:

Is er een vertrouwenspersoon in binnen jouw wielerploeg waar je als jonge renner bij terecht kan? (1 antwoord aanduiden)

* Ja
* Nee

Indien ja, wie is die vertrouwenspersoon binnen jouw ploeg? (meerdere antwoorden mogelijk)

* Ploegleider
* Verzorger
* Trainer
* (sport)psycholoog aangesloten bij de ploeg
* Andere:

Welke personen hebben grote verwachtingen van jou als wielrenner?

Antwoord:

Welke verwachtingen hebben mensen (de ploeg, supporters, ouders) van jou als renner? (1 antwoord aanduiden)

* Wedstrijden uitrijden
* Top 20 behalen
* Top 10 behalen
* 1 wedstrijd winnen
* Meerdere wedstrijden winnen
* Andere: …

Hoe probeer je te voldoen aan de verwachtingen die je opgelegd worden door de ploeg, supporters, ouders?

Antwoord:

Hoe ga je om met verwachtingen van anderen (de ploeg, supporters, ouders)? (meerdere antwoorden mogelijk)

* Die verwachtingen negeren
* Die verwachtingen zo goed mogelijk proberen in te lossen
* Die verwachtingen als belangrijkste zien

Wat verwacht je van jezelf als jonge wielrenner qua presteren? (1 antwoord aanduiden)

* Wedstrijden uitrijden
* Top 20 behalen
* Top 10 behalen
* 1 wedstrijd winnen
* Meerdere wedstrijden winnen
* Andere: …

Hoe probeer je te voldoen aan de verwachtingen die je jezelf oplegt?

Antwoord:

Hoe ga je om met verwachtingen van jezelf? (meerdere antwoorden mogelijk)

* Die verwachtingen negeren
* Die verwachtingen zo goed mogelijk proberen in te lossen
* Die verwachtingen als belangrijkste zien

Heb je als renner ooit last gehad van stress? (1 antwoord aanduiden)

* Ja
* Nee

Indien ja, in welke mate ervaar je die stress?

Heel weinig 1 2 3 4 Heel veel

Wanneer ervaar je die stress het meest? (meerdere antwoorden mogelijk)

* Bij aanloop naar een wedstrijd
* Tijdens de trainingen
* Net voor een wedstrijd
* Tijdens de wedstrijd
* Andere:

Waarop heeft de stress betrekking? (meerdere antwoorden mogelijk)

* Sportprestaties
* Schoolprestaties
* Combinatie sport-school
* Familieomstandigheden
* Problemen met vrienden
* Andere:

Hoe heeft deze stress invloed op je prestaties als renner?

Antwoord:

Wanneer ik stress ervaar uit zich dit vooral in: (meerdere antwoorden mogelijk)

* Somatische gevolgen (hoge hartslag, hoge bloeddruk,…)
* Cognitieve gevolgen: ik denk dat ik het niet zal kunnen
* Gedragsmatige gevolgen (slaapproblemen, meer/minder trainen,…)

Hoe ga je als jonge renner om met stress? Met andere woorden wat doe je om stress te verminderen? (meerdere antwoorden mogelijk)

* Relaxatieoefeningen
* Praten met anderen
* Extra trainen
* Andere:

In welke mate heb je als renner last van (faal)angst?

Heel weinig 1 2 3 4 Heel veel

In welke mate heb je als renner last van een laag zelfbeeld?

Heel weinig 1 2 3 4 Heel veel

In welke mate heb je als renner last van perfectionistisch zijn?

Heel weinig 1 2 3 4 Heel veel

Wat zijn voor jou als renner de redenen dat je aan wielrennen doet?

Antwoord:

## Bijlage 3: begeleidende brief deelnemers

Brugge,

Geachte,

Als laatste jaarstudent bachelor Toegepaste psychologie doe ik een praktijkgericht onderzoek naar jonge wielrenners en psychologische begeleiding. De titel van mijn bachelorproef is “Wat hebben jonge wielrenners qua psychologische begeleiding nodig om te leren omgaan met de verwachtingen van zichzelf en de omgeving, om zo optimaal te presteren?”

Dit onderzoek wil nagaan of wat jonge renners onder psychologische begeleiding verstaan en welke noden en behoefte zij zelf ondervinden.

Ik wil u vragen mee te werken aan dit onderzoek door een korte vragenlijst in te vullen. Dit zal maximaal 20 minuten in beslag nemen.

Het onderzoek en de verwerking is zo opgezet dat uw anonimiteit strikt gewaarborgd is. Dit gebeurt aan de hand het anonimiseren van de verkregen gegevens.

In bijgevoegde brief vindt u alle informatie over het onderzoek alsook een toestemmingsverklaring dat u bereid bent deel te nemen. Alhoewel uw participatie niet verplicht is, is ze van onschatbare waarde voor de dataverzameling van dit onderzoek en het welslagen van mijn bachelorproef. Ik ben u oprecht dankbaar voor uw medewerking.

Mocht u naar aanleiding van het doornemen van de informatie nog vragen hebben, neem gerust contact met me op.

Ik hoop alvast op uw positieve respons, en dank u alvast voor uw interesse en medewerking.

Met vriendelijke groet,

Charlotte Poelvoorde

Charlotte.poelvoorde@student.howest.be

0479/93.38.35

## Bijlage 4: informatiebrief deelnemers

1. **Titel van de studie**

“Psychologische begeleiding bij jonge renners: hun mening, noden & behoeften en omgang met stressoren.”

1. **Doel van de studie**

Het betreft een studie in het kader van het behalen van de bachelorproef Toegepaste Psychologie HOWEST: Professionele Bachelors, Brugge. De promotor van het onderzoek is mevrouw Helga Peeters, St Jorisstraat, 71, 8000 Brugge, Tel: 050/33.32.68.

1. **Beschrijving van de studie**

Het onderzoek gaat na wat jonge renners onder psychologische begeleiding verstaan en welke noden en behoefte zij zelf ondervinden. Daarnaast wordt hun omgang met stress in kaart gebracht. Dit gebeurt aan de hand van een online vragenlijst.

1. **Wat wordt verwacht van de deelnemer?**

Als deelnemer van dit onderzoek wordt verwacht dat er zo concreet mogelijk en correct geantwoord wordt op de gestelde vragen.

1. **Deelname en beëindiging**

De deelname aan dit onderzoek vindt plaats op vrijwillige basis. U kan op elk ogenblik uw deelname stopzetten. Niet deelnemen aan dit onderzoek zal geen enkele invloed hebben op uw werkrelatie met de onderzoeker of de directie van uw instelling. Als u vragen heeft over het onderzoek dan kan u de onderzoeker steeds bereiken op charlotte.poelvoorde@student.howest.be

1. **Procedures**

**Procedures:**

Er wordt online een korte vragenlijst gegeven die maximaal 20 minuten in beslag zal nemen.

**Verder verloop van het onderzoek:**

De data worden verzameld in oktober-november 2016. De analyse van de vragenlijsten zal onmiddellijk daarna gebeuren. In de loop van het academiejaar 2016-2017 worden de resultaten gebundeld in een proefschrift.

1. **Kosten**

Deelnemen aan dit onderzoek brengt voor de deelnemer geen kosten met zich mee.

1. **Vergoeding**

Er wordt geen vergoeding voorzien voor deelname aan het onderzoek. Hier kan je zelf beslissen op een kleine attentie te voorzien.

1. **Vertrouwelijkheid**

In overeenstemming met de Belgische Wet van 8 december 1992 en de Belgische wet van 22 augustus 2002, zal u persoonlijke levenssfeer worden gerespecteerd en zal u toegang krijgen tot de verzamelde gegevens indien u dit wenst. U kan dit aan de onderzoeker kenbaar maken.

Uw anonimiteit is bij het afnemen van het onderzoek volledig gegarandeerd. Concreet betekent dit dat de gegevens anoniem verwerkt worden. Daartoe krijgt elke proefpersoon die deelneemt een nummer. De toestemmingsverklaringen worden apart bewaard, zodat niemand een verband kan leggen tussen de antwoorden en de persoon die ze gegeven heeft.

Na het verwerken van de data (door, vermeld hier wie dit gaat doen) en de verdediging van de bachelorproef worden de toestemmingsverklaringen en het verzamelde materiaal vernietigd.

1. **Contactpersoon**

Als u aanvullende informatie wenst over de studie, kunt u in de loop van de studie op elk ogenblik contact opnemen met :

Charlotte Poelvoorde

Charlotte.poelvoorde@student.howest.be

0479/93.38.35

## Bijlage 5: Valorisatiepeter of –meter



Bachelor Toegepaste Psychologie

INLICHTINGENFICHE VALORISATIEPETER OF -METER

Voornaam en naam student: Charlotte Poelvoorde

(Voorlopige) titel bachelorproef: “Wat hebben jonge wielrenners qua psychologische begeleiding nodig om te leren omgaan met de verwachtingen van zichzelf en de omgeving?”

Voornaam en naam valorisatiepeter of –meter: Bert Van Poucke

Organisatie: Sport Support

Functie (ev. met een korte omschrijving): Sportpsycholoog (begeleidt de renners van topsportschool wielrennen in Gent, in samenspraak met het trainersteam op mentaal en emotioneel vlak.)

Werkadres: Zwijnaardsesteenweg 315, 9900 Gent & Duinparklaan 41B, 8670 Oostduinkerke

Telefoon of GSM: 0487 20 27 26

e-mailadres: bert.vanpoucke@vclbmeetjesland.be

Korte toelichting bij de keuze voor deze valorisatiepeter of -meter:

Nadat ik enkele mensen had aangesproken in verband met mijn bachelorproef, had ik een hele lijst met mogelijke valorisatiepeters- en meters. Ik besloot om heel selectief te zijn en diegene te selecteren die het meest in contact kwamen met jonge wielrenners. Uiteindelijk botste ik op Bert Van Poucke, hij bleek medewerker van de topsportschool in Gent en was gespecialiseerd in het begeleiden van wielrenners.

Korte omschrijving van het resultaat van het overleg met de valorisatiepeter of –meter voor de bachelorproef:

Bert Van Poucke en ik hebben vooral telefonisch contact gehad met elkaar. Doorheen de gesprekken met hem kwamen we gezamenlijk tot een besluit. Ofwel kon ik in kaart brengen wat er aanwezig is qua psychologische begeleiding voor jonge wielrenners ofwel kon ik in kaart brengen wat de noden en behoeften zijn qua psychologische begeleiding voor jonge renners. Ik besloot om mij te focussen op het laatste. Bert vertelde mij dat hij goede contacten had met Cycling Vlaanderen en eenmaal ik wat verder stond met mijn onderzoek gerust via hem in contact kon worden gebracht met iemand van Cycling Vlaanderen om zo eventueel mijn beroepsproduct aan hen voor te stellen.

# 14. Beroepsproduct

**Een gezonde geest in een gezond lichaam: een noodzaak?**

*Jonge wielrenners en psychologische begeleiding. Het lijkt een combinatie dat op de dag van vandaag heel wat mensen binnen het wielermilieu afschrikt. Maar wat is de mening hierover van de jonge renners zelf, hebben ze hier een mening over en ervaren ze soms een nood aan professionele begeleiding? Vanuit deze invalshoek vertrok mijn onderzoek die zich focuste op jonge, mannelijke wielrenners die actief zijn op de weg binnen de categorieën nieuwelingen en juniores.*

**Situering van het verhaal**

Doorheen dit artikel zal een schets gemaakt worden over een drietal onderwerpen. Via een vragenlijst werd de mening van verschillende jonge renners bevraagd in verband met hun mening over psychologische begeleiding, hun eigen noden en behoeften in verband met psychologische begeleiding en hun omgang met stressoren. Alle cijfergegevens die doorheen dit artikel aangehaald zullen worden, zijn verkregen op basis van een beperkte steekproef en mogen dus niet veralgemeend worden naar alle jonge wielrenners binnen Vlaanderen. Deze resultaten zijn een richtlijn die ons, mensen die in nauw contact staan met jonge wielrenners, een duidelijk beeld kunnen geven van hetgeen de jonge wielrenners zelf denken.

**Hun mening**

Tegenwoordig hebben jongeren over heel wat zaken een uitgesproken mening, dus waarom zouden ze geen mening kunnen vormen over psychologische begeleiding.

De betekenis van psychologische begeleiding blijkt voor heel wat jonge renners nog onduidelijk. De link naar mentale ondersteuning wordt vlug gelegd, maar daar blijft het vaak bij. Jonge wielrenners hebben dus geen duidelijk beeld van wat psychologische begeleiding precies inhoud.

Uit onderzoek werd wel duidelijk dat jonge wielrenners psychologische begeleiding over het algemeen belangrijk vinden. Zowel psychologische begeleiding in het persoonlijk leven, als in het sportief leven is voor de jonge renners van belang. Hoewel de inhoud van dit soort begeleiding voor velen nog vaag is, zien ze er wel het belang van in. Jonge wielrenners zijn zich er van bewust dat psychologische begeleiding een grote meerwaarde kan zijn gedurende periodes van stress, angst, ondermaats presteren, …

**Hun noden & behoeften**

Een klein deel van de respondenten gaf aan geen idee te hebben welke noden of behoeften ze ervaren in verband met psychologische begeleiding. Het overgrote deel van de jonge wielrenners gaf aan vooral nood te hebben aan een goed gesprek met iemand die ze vertrouwen. Vooral tijdens periodes waarin het minder goed gaat op persoonlijk of sportief vlak. De inhoud van deze gesprekken mag volgens hen vooral bestaan uit motiverende woorden en manieren om te leren omgaan met prestatiedruk. De vertrouwenspersoon waarmee ze aangaven deze gesprekken te willen voeren kan zich zowel buiten als binnen de wielerploeg bevinden. Veel jonge renners gaven aan verschillende vertrouwenspersonen te hebben. 75% gaf zijn moeder aan als vertrouwenspersoon buiten de ploeg. Daarnaast blijken ook de vader (67%) en vriend(in) (29%) een belangrijke vertrouwenspersoon buiten de ploeg te zijn. Vertrouwenspersonen binnen de ploeg zijn vooral de ploegleider (59%), de trainer (41%) en de verzorger (18%).

Uit de navraag werd duidelijk dat sommige jonge renners al gebruik gemaakt hadden van psychologische begeleiding (12%). Deze begeleiding werd als positief ervaren. De overige 88% van de ondervraagde had nog geen gebruik gemaakt van dit soort begeleiding om verschillende redenen. De opvallendste reden was dat men zich niet bewust was dat dit mogelijk is voor jonge renners zoals hen. Jonge renners vinden het de gedeelde verantwoordelijkheid van de ploeg en ouders om de renner er zich van bewust te maken dat er mogelijkheden zijn tot psychologische begeleiding wanneer dit nodig zou zijn.

**Omgang met stress**

Het laatste onderdeel van het onderzoek bracht in kaart hoe jonge renners tegenwoordig omgaan met stress. Jonge renners zijn zich ervan bewust dat ze zowel moeten omgaan met verwachtingen van zichzelf als van de omgeving. Toch vinden ze hun eigen verwachtingen belangrijker. 75% van de ondervraagde renners gaf aan ooit stress ervaren te hebben. Renners ondervinden het vaakst stress vlak voor een wedstrijd of in de aanloop naar een wedstrijd. Daarnaast zorgt de combinatie school-sport ook voor heel wat stress bij jonge wielrenners.

De stress waarmee jonge renners moeten omgaan kan verschillende gevolgen hebben. Zo gaven de ondervraagde aan dat ze vooral cognitieve gevolgen ondervinden door stress. Maar ondanks de negatieve gevolgen van stress, gaven heel wat jonge renners aan dat ze stress ook positief ervaren. Door een gezonde dosis stress zijn jonge renners beter gefocust tijdens de wedstrijd.

De manier waarop ze de gevolgen van stress proberen te reduceren vindt op verschillende manieren plaats. 25% van de jonge renners maakt gebruik van relaxatieoefeningen. 37% praat over de stresservaring met anderen. Een minderheid gaf aan extra te trainen om met de stress te leren omgaan (14%). De overige ondervraagden proberen de stress te reduceren op een andere manier. Zo zonderen ze zich af, luisteren naar muziek,…

**Conclusie**

Uit voorgaande informatie kan besloten worden dat jonge renners vaak in contact komen met verwachtingen, stress en moeilijke omstandigheden. Iedere renner heeft zijn eigen manier om met moeilijke momenten om te gaan. Toch blijkt de nood aan psychologische begeleiding steeds groter te worden. Heel wat jonge renners waren zich niet bewust van de mogelijkheden van psychologische begeleiding. Aangezien heel wat ploegen niet inzetten op psychologische begeleiding, kan dit artikel een motivatie zijn om hier toch meer op in te zetten. Een sportpsycholoog betrekken in je ploeg of een vertrouwenspersoon aanstellen kan een eerste stap zijn richting het mentaal ondersteunen van jonge wielrenners. Een gezonde geest in een gezond lichaam is noodzakelijk om optimaal te presteren en ook aan de gezonde geest moet aandacht besteed worden!

*Charlotte Poelvoorde*

*Student Toegepaste Psychologie  
Assistent-secretaris Molenspurters Meulebeke*



