

UNIVERSITEIT UTRECHT

UTRECHTSE SCHOOL VOOR BESTUURS- EN ORGANISATIEWETENSCHAP
MASTER SPORTBELEID EN SPORTMANAGEMENT

MASTERSCRIPTIE

Spelen met druk

'Iedereen vaart het best onder een beetje stress'

Een *mixed methods* onderzoek naar de invloed van prestatiedruk binnen de prestatiesport.

Student:

Marjolein Gerritsen

Scriptiebegeleider:

Dr. Jan-Willem van der Roest

Tweede lezer:

Dr. Maarten van Bottenburg

Aantal woorden: 18.045 woorden

Inleverdatum: 19 juni 2024



**Utrecht
University**

Voorwoord

Sporten is van belang voor de mentale gezondheid. Hoe belangrijk het is om te blijven bewegen, juist ook op de momenten dat we het druk hebben, heb ik dit jaar ook zelf weer mogen ervaren. Echter was sporten voor mij niet altijd een uitlaatklep. Zo heb ik in de jeugd in een team gehockeyd waarbij zoveel nadruk lag op het presteren (ik was toen 12 jaar), dat ik altijd nerveus was voor trainingen en wedstrijden en na dat seizoen ieder jaar heb bedankt voor de selectietrainingen.

Toen ik voor de masteropleiding Sportbeleid en Sportmanagement naar Utrecht verhuisde, ging ik op zoek naar een nieuwe hockeyclub. De Utrechtse Studenten Hockey Club, werd mijn nieuwe vereniging. Ook hier was sprake van een stevige selectieprocedure. Vier weken lang, drie keer per week selectietraining, om een plekje te bemachtigen in dames 1 tot en met 5. Uiteindelijk werd ik geselecteerd voor een hoger team dan ik oorspronkelijk wilde.

Hoewel ik best trots was dat ik in dit eerste klasse team mocht gaan hockeyen voelde ik ook, ik ben kwalitatief één van de mindere spelers. Ondanks dat dit door mijn teamgenoten en trainers altijd werd ontkracht, had deze gedachte enorm veel invloed op hoe ik uiteindelijk presteerde op het veld.

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen zou moeten sporten, gezien het belang voor zowel het mentale als fysieke welbevinden. Sport is ook een plek waar je vrienden kan maken, leert samenwerken en leert omgaan met succes en tegenslag. Wel ben ik er tevens van overtuigd dat sport hiervoor op de juiste manier moet worden ingericht.

Mijn persoonlijke ervaring was voor mij de aanleiding om onderzoek te doen naar het thema prestatiedruk. Prestatiedruk bevindt zich namelijk niet alleen in de sport, maar ook op plekken als school en op het werk. Het is een term waar meer en meer over wordt gesproken, vaak hand in hand met de negatieve gevolgen ervan. Maar wanneer heeft prestatiedruk negatieve gevolgen? Hoe komt dit? En hoe kunnen we hier dan mee omgaan? Binnen de sport, maar ook binnen het onderwijs en op de werkvloer.

Door mijn persoonlijke ervaringen en belangstelling voor dit thema, heb ik deze scriptie met veel interesse mogen schrijven. De fijne begeleiding van mijn scriptiebegeleider, Jan-Willem van der Roest, was hierbij van grote waarde, waar ik hem graag voor wil bedanken. Tevens

dank aan alle andere docenten voor de prettige begeleiding gedurende deze master. Ook dank aan mijn studiegenoten voor de interessante discussies en het plezierige contact tijdens, maar zeker ook buiten de colleges om.

Dan rest mij nu niks anders dan u veel leesplezier te wensen.

Marjolein Gerritsen

19 juni 2024

Samenvatting

Jongeren hebben steeds meer last van prestatiedruk (NOS, 2019; Van Nuland, 2023; De Paauw, 2022), wat kan leiden tot psychische klachten als stress en burn-outs (Stichting MIND, 2023). Prestatiedruk betreft de subjectieve ervaring van personen, gekenmerkt door het gevoel te moeten voldoen aan gestelde verwachtingen en/of standaarden (Dopmeijer et al., 2023). Prestatiesporters ervaren deze druk ook in sterke mate, gezien de sterkere focus op winst en verlies voor deze sporters, in vergelijking tot recreatiesporters (Van Yperen, 2018).

Het kunnen voldoen aan de verwachtingen die een speler opgelegd krijgt van een coach, heeft een positieve invloed op de relatie die een speler heeft met zijn of haar teamgenoten, blijkt uit het kwantitatieve deel van dit onderzoek. Deze relatie met teamgenoten is vervolgens van positieve invloed op het zelfvertrouwen van een speler in zijn of haar sportprestaties. Tevens is er sprake van een positief verband tussen het kunnen voldoen aan verwachtingen die een speler opgelegd krijgt van de coach en het zelfvertrouwen in de sportprestaties. Dit verband is extra sterk onder de sporters die sporten op het hoogste niveau.

Daarnaast blijkt uit het kwantitatieve deel van dit onderzoek dat transformationele leiderschapskenmerken bij een coach van positieve invloed zijn op het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties van de sporter en op zijn of haar relaties met teamgenoten.

In het kwalitatieve deel van dit onderzoek komt naar voren dat prestatiedruk binnen de prestatiesport door de respondenten als gegeven wordt gezien, maar dat het ervaren van te veel prestatiedruk vaak leidt tot een vermindering van de sportprestaties. Vier topcoaches zijn geïnterviewd, die het belang noemen om prestatiedruk te verlagen op het moment dat deze te hoog is. Dit doen zij door heldere verwachtingen te scheppen, de speler vertrouwen te geven en te focussen op de taak, ontwikkeling en kwaliteiten van de speler. Ook kan de aanwezige spanning benoemd worden en is het van belang te concentreren op 'hoe' de wedstrijd gewonnen kan worden, in plaats van 'dat' de wedstrijd gewonnen dient te worden. Het ervaren van te weinig druk komt echter ook niet ten goede aan de sportprestaties, stellen een aantal respondenten. Wanneer spelers of een team te weinig druk ervaren, kan het ophogen van de druk de kwaliteit van de prestaties verbeteren, noemen zij. Hierbij kunnen procesdoelen worden opgesteld waarbij de nadruk wordt gelegd op de ontwikkelpunten van de spelers. Van bovenstaande lessen kan ook gebruikgemaakt worden op de werkvloer of binnen het onderwijs.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	p. 1
Samenvatting.....	p. 3
Hoofdstuk 1: Inleiding.....	p. 7
1.1 Probleemstelling.....	p. 7
1.2 Onderzoeksvraag.....	p. 8
1.3 Relevantie.....	p. 9
1.3.1 <i>Maatschappelijke relevantie</i>	p. 10
1.3.2 <i>Wetenschappelijke relevantie</i>	p. 11
Hoofdstuk 2: Literatuurstudie.....	p. 12
2.1 Prestatiedruk.....	p. 12
2.1.1 <i>Prestatiedruk binnen de sport</i>	p. 12
2.1.2 <i>Prestatiedruk voor sportteams</i>	p. 13
2.1.3 <i>Prestatiedruk voor individuele sporters in teamverband</i>	p. 13
Hoofdstuk 3: Theoretisch kader.....	p. 14
3.2 De invloed van het voldoen aan verwachtingen op de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden.....	p. 14
2.2.1 <i>De optimale onderscheidenheid theorie</i>	p. 14
2.2.2 <i>De theorie van lidmaatschapswaardering</i>	p. 16
2.2.3 <i>Expectation states theorie</i>	p. 16
3.3 De invloed van de mate van zelfwaardering op het mentaal welbevinden.....	p. 17
3.4 De invloed van de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden op de kwaliteit van prestaties.....	p. 17
3.4.1 <i>De sociale facilitatie en inhibitie theorie</i>	p. 17
3.4.2 <i>De self-fulfilling prophecy theorie</i>	p. 18
3.5 De invloed van het voldoen aan verwachtingen op de kwaliteit van de sportprestaties.....	p. 19
3.6 De invloed van de coach op basis van verschillende leiderschapsstijlen.....	p. 21

Hoofdstuk 4: Methodologie.....	p. 24
4.1 De wetenschapsfilosofische benadering.....	p. 24
4.2 Het onderzoeksdesign.....	p. 25
4.2.1 <i>Kwantitatieve methode</i>	p. 25
4.2.2 <i>Kwalitatieve methode</i>	p. 25
4.2.3 <i>Conceptualisatie en operationalisering</i>	p. 26
4.3 Respondenten.....	p. 30
4.4 Analyse.....	p. 33
4.5 Kwaliteitscriteria.....	p. 34
4.5.1 <i>Validiteit</i>	p. 34
4.5.1.1 <i>Interne validiteit</i>	p. 34
4.5.1.2 <i>Externe validiteit</i>	p. 35
4.5.2 <i>Betrouwbaarheid</i>	p. 35
4.5.2.1 <i>Interne betrouwbaarheid</i>	p. 35
4.5.2.2 <i>Externe betrouwbaarheid</i>	p. 36
Hoofdstuk 5: Resultaten en analyse.....	p. 37
5.1 Samenvatting van de kwantitatieve data.....	p. 37
5.2 Analyse van de kwantitatieve data.....	p. 39
5.2.1 <i>Verband tussen het voldoen aan verwachtingen en de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden</i>	p. 43
5.2.2 <i>Verband tussen de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden en de kwaliteit van de individuele sportprestaties</i>	p. 46
5.2.3 <i>Verband tussen de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden en de kwaliteit van de teamprestaties</i>	p. 48
5.2.4 <i>Verband tussen het voldoen aan verwachtingen en de kwaliteit van individuele en teamprestaties</i>	p. 50
5.2.4.1 <i>Verband tussen het voldoen aan verwachtingen en de kwaliteit van individuele en teamprestaties gefilterd op het hoogste sportniveau</i>	p. 52
5.2.5 <i>Verband tussen het leiderschap van de coach en het mentaal welbevinden en de sportprestaties</i>	p. 53
5.3 Samenvatting en analyse van de kwalitatieve data.....	p. 55
5.3.1 <i>De betekenis van prestatiedruk binnen het tophockey</i>	p. 55
5.3.2 <i>Het inrichten van prestatiedruk binnen tophockey teams</i>	p. 57

5.3.3 Prestatiedruk inrichten voor goede sportprestaties.....	p. 58
Hoofdstuk 6: Conclusie.....	p. 62
6.1 Wat is prestatiedruk en hoe uit deze druk om te presteren zich binnen de sport?.....	p. 62
6.2 Wat is de invloed van het kunnen voldoen aan de door een coach gestelde verwachtingen op de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden van de sporter?.....	p. 62
6.3 Wat is de invloed van de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden op de kwaliteit van de prestaties van de individuele en teamprestaties?.....	p. 63
6.4 Wat is de invloed van de coach op de mate van het mentaal welbevinden en daarmee op de kwaliteit van de sportprestaties?.....	p. 63
6.5 Hoe kan een coach een prestatiecultuur inrichten die mogelijk bijdraagt aan een goed mentaal welbevinden en goede sportprestaties van de sporters?.....	p. 63
6.6 Wat is de invloed van prestatiedruk onder selectiesporters, uitkomend met hun team in competitieverband, op het mentaal welbevinden van de spelers en de kwaliteit van de individuele en teamprestaties en welke invloed heeft de coach op deze dynamiek?.....	p. 64
Hoofdstuk 7: Discussie.....	p. 66
7.1 Kritische reflectie op de onderzoeksresultaten.....	p. 66
7.2 Aanbevelingen.....	p. 67
7.2.1 Het inrichten van prestatiedruk op school.....	p. 67
7.2.2 Het inrichten van prestatiedruk binnen werkteams.....	p. 68
Literatuurlijst.....	p. 69
Bijlage A.....	p. 75
Bijlage B.....	p. 80
Bijlage C.....	p. 82

Hoofdstuk 1: Inleiding

Jongeren hebben steeds meer last van prestatiedruk (NOS, 2019; Van Nuland, 2023; De Paauw, 2022). Prestatiedruk is een term waarover we de afgelopen jaren in toenemende mate horen en lezen. Binnen onze huidige maatschappij wordt veel nadruk gelegd op het behalen van resultaten. Deze focus verhoogt de verwachtingen die we hebben van de prestaties van individuen, wat voor hen kan leiden tot stress (Peeters et al., 2022). Van deze verhoogde prestatiedruk is binnen het onderwijs sinds 2009 een sterke stijging zichtbaar (De Looze et al., 2020). Hierbij geeft bijna 70% van de studenten aan vaak druk te ervaren om te moeten presteren. Deze druk kan naast stress psychische klachten als faalangst, depressieve gevoelens en burn-outs tot gevolg hebben (Stichting MIND, 2023). Uit een rapport van het RIVM blijkt dat het ervaren van prestatiedruk sterk samenhangt met een vermindering van het mentaal welbevinden (Dopmeijer et al., 2021).

1.1 Probleemstelling

Niet alleen binnen het onderwijs is sprake van prestatiedruk. Prestatiedruk is een breed maatschappelijk probleem. Ook op de werkvloer groeit de focus op goede prestaties, met stress als gevolg. Dit blijkt onder meer uit de hoge verzuimaantallen als gevolg van werkstress. Deze aantallen zijn de afgelopen jaren sterk toegenomen (NOS, 2019b). Een voorbeeld van de toegenomen prestatiedruk op de werkvloer is de druk om te presteren onder wetenschappelijk personeel. Een verklaring hiervoor zijn de onderzoeksgelden die in concurrentie verdeeld worden, waarbij sterker wordt gestuurd op resultaten (Schouteten, 2015). Prestatiedruk kan leiden tot stress, wat van negatieve invloed is op het mentaal welbevinden van personen (Kleinjan et al., 2020).

Prestatiesporters hebben in sterke mate te maken met prestatiedruk (Sport&Strategie, 2021). De prestatiesport is een domein waarbij druk om te presteren voortkomt uit het primaire doel van de sporters: winnen. Sporters krijgen te maken met belangrijke situaties waarvan de uitkomst onzeker is. Zij kunnen door goed te presteren invloed hebben op het eindresultaat. Deze druk kan leiden tot faalangst (Van Yperen, 2017). Daarnaast leggen coaches verwachtingen en druk op aan de sporters, wat door de coaches veelal wordt bestempeld als normatief en inherent aan topsport (Thys, 2022). De spanning die hierdoor bij de prestatiesport komt kijken is onvermijdelijk. Belangrijk is hoe de sporter vervolgens omgaat met deze spanning. Een vraag die niet alleen voor sporters van belang is, maar voor iedereen die te maken krijgt met belangrijke situaties met onzekere uitkomsten, waarbij de persoon

invloed kan uitoefenen op het resultaat (Van Yperen, 2017). Prestatiedruk, en de negatieve gevolgen ervan, is daarmee een probleem wat zich breed afspeelt binnen onze maatschappij (Saxion, 2022).

Prestatiedruk en het moeten voldoen aan verwachtingen wordt, zoals eerder genoemd, veelal samen genoemd met het ervaren van stress (Dopmeijer et al., 2021; Peeters et al., 2022; Van der Meijs, 2023). Echter zou het zo kunnen zijn dat de mate waarin een individu weet te voldoen aan de verwachtingen die hij of zij opgelegd krijgt, van invloed is op deze mate van stress. Mogelijk is een focus op presteren voor een individu, die goed in staat is om te voldoen aan verwachtingen, zelfs van positieve invloed op de mate van zelfwaardering, het mentaal welbevinden en op zijn of haar sportprestaties. Dit onderzoek zal meer inzicht bieden in deze dynamiek. Dit geeft ons vervolgens kennis over hoe een prestatiecultuur kan worden ingericht, leidend tot goede (sport)prestaties.

1.2 Onderzoeksvraag

Binnen dit onderzoek wordt prestatiedruk binnen de semi-professionele en amateursport onderzocht. Het gaat hierbij om sporters die worden geselecteerd op basis van hun (sport)kwaliteiten. De sporters binnen dit onderzoek sporten in teamverband en in competitieverband. Deze groep sporters is geselecteerd omdat zij naar verwachting druk ervaren en opgelegd krijgen om te presteren binnen hun sport. Daarnaast zal een groot deel van deze onderzoeksgroep mogelijk extra druk ervaren door (het combineren van hun sport met) studie en/of werk. Onder deze selectiesporters wordt onderzocht in hoeverre het kunnen voldoen aan de door een coach gestelde verwachtingen van invloed kan zijn op het mentaal welbevinden van de sporters, de individuele sportprestaties en de teamprestaties. Bovendien wordt onderzocht welke invloed de coach heeft op bovengenoemde dynamieken.

Dit onderzoek leidt tot de volgende onderzoeksvraag: *Wat is de invloed van prestatiedruk onder selectiesporters, uitkomend met hun team in competitieverband, op het mentaal welbevinden van de spelers en de kwaliteit van de individuele en teamprestaties en welke invloed heeft de coach op deze dynamiek?*

Om antwoord te kunnen geven op deze onderzoeksvraag, worden verschillende deelvragen gesteld. Deze deelvragen zijn onderverdeeld in de volgende theoretische en analytische deelvragen:

Theoretische deelvraag:

1. *Wat is prestatiedruk en hoe uit deze druk om te presteren zich binnen de sport?*

Analytische deelvragen:

2. *Wat is de invloed van het kunnen voldoen aan de door een coach gestelde verwachtingen, op de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden van de sporter?*
3. *Wat is de invloed van de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden op de kwaliteit van de prestaties*
 - a. *van de individuele sporter?*
 - b. *van het sportteam?*
4. *Wat is de invloed van de coach op de mate van het mentaal welbevinden en op de kwaliteit van de sportprestaties?*
5. *Hoe kan een coach een prestatiecultuur inrichten die mogelijk bijdraagt aan een goed mentaal welbevinden en goede sportprestaties van de sporters?*

Het beantwoorden van deze vragen biedt inzicht in de invloed van prestatiedruk binnen de prestatiesport. Door middel van literatuuronderzoek worden hypothesen opgesteld waarin de verwachte uitkomsten van deelvragen 2, 3 en 4 worden geformuleerd. Deze hypothesen zullen vervolgens worden getoetst aan de hand van een kwantitatieve onderzoeksmethode, verder toegelicht in hoofdstuk 4. Vervolgens worden middels een kwalitatieve onderzoeksmethode diepere inzichten vergaard in de invloeden van een coach op het inrichten van prestatiedruk, op een manier waarop het bijdraagt aan goede sportprestaties, waarmee wordt beoogd antwoord te geven op deelvraag 5.

1.3 Relevantie

Onderzoek naar (het omgaan met) prestatiedruk binnen de prestatiesport, kent zowel een maatschappelijke als wetenschappelijke relevantie, die worden toegelicht in de volgende paragrafen.

1.3.1 Maatschappelijke relevantie

Zoals benoemd in de inleiding, is prestatiedruk een breed maatschappelijk vraagstuk. Binnen verschillende domeinen ligt steeds meer nadruk op prestaties en resultaten. Deze druk tot presteren kan leiden tot stress, wat van negatieve invloed is op het mentaal welbevinden. Omdat het mentaal welbevinden van onze bevolking, mede door de coronacrisis, de afgelopen jaren achteruit is gegaan, is permanente aandacht voor het mentaal welbevinden van belang (Van den Berg et al., 2023).

Het wel of niet voldoen aan de verwachtingen tot presteren, kan mogelijk van invloed zijn op de mate van zelfwaardering van een individu. De mate van zelfwaardering is van belang voor het mentaal welbevinden binnen de maatschappij. Er bestaat namelijk een positief verband tussen de mate van zelfwaardering en het psychologische welbevinden van personen (Dogan et al., 2013).

Omdat de prestatiesport een domein is met een sterke focus op presteren en op resultaten, kan door middel van dit onderzoek inzicht verkregen worden in het verband tussen presteren en het mentaal welbevinden. Hierbij is, zoals eerder benoemd, een selectie gemaakt van selectiesporters op semi-professioneel of amateur niveau, omdat zij naar verwachting veelal hun sportcarrière combineren met andere studie- en of/werkactiviteiten, wat de druk die zij ervaren mogelijk kan verhogen. Zo zou dit onderzoek meerwaarde kunnen bieden voor het omgaan met prestatiedruk bij sporters met een duale carrière.

Niet alleen de prestatiesport kent een sterke focus op prestaties, ook breder in de maatschappij is deze focus toegenomen. Daarbij is het mentaal welbevinden van de bevolking de laatste jaren achteruitgegaan (Van den Berg et al., 2023). Door meer inzicht te vergaren in (het inrichten van) prestatiedruk, kan dit onderzoek van maatschappelijke meerwaarde zijn.

Het onderzoek geeft ons inzicht in hoe we binnen de maatschappij om kunnen gaan met prestatiedruk en, zoals hierboven genoemd, hiermee het mentaal welbevinden zouden kunnen verbeteren. Daarnaast gaat het onderzoek in op hoe de inrichting van teamdynamieken kan ondersteunen bij het beter laten presteren van teams. Van deze inzichten kan gebruikgemaakt worden binnen sportteams, maar ook om werkteams beter te begeleiden of leerlingen in het onderwijs beter te ondersteunen.

1.3.2 Wetenschappelijke relevantie

Er is de laatste jaren veel onderzoek verricht naar prestatiedruk en de invloed hiervan op het mentaal welbevinden (Kleinjan et al., 2020; Dopmeijer et al., 2021; Nederlands Jeugdinstituut, 2020). Bekend is dat de druk om te presteren kan leiden tot stress, wat een negatieve invloed heeft op het mentaal welbevinden. Echter, de mate waarin een persoon kan voldoen aan de gestelde verwachtingen, kan mogelijk ook van invloed zijn op de mate van zelfwaardering en daarmee op het mentaal welbevinden. Dit zou kunnen betekenen dat prestatiedruk bij een individu, die zich in een systeem bevindt waarin hij of zij kan voldoen aan de verwachtingen die binnen dit systeem worden gesteld, niet per definitie van negatieve invloed is op het mentaal welbevinden. Mogelijk zou de focus op presteren en op het behalen van resultaten voor dit individu zelfs van positieve invloed kunnen zijn op het mentaal welbevinden. Hiermee zou het stellen van verwachtingen voor deze persoon tot betere prestaties kunnen leiden, wat vervolgens ook de teamprestaties zou kunnen verbeteren. Kennis over de invloed van het kunnen voldoen aan gestelde verwachtingen op het mentaal welbevinden en op de kwaliteit van prestaties, kan ons een nieuw inzicht bieden in prestatiedruk, ten aanzien van de bestaande literatuur. Daarnaast biedt het onderzoek verdieping in hoe een prestatiecultuur op basis van deze kennis ingericht kan worden op een manier waarop het bijdraagt aan een goed mentaal welbevinden en goede sportprestaties, waarmee het onderzoek van wetenschappelijke meerwaarde kan zijn.

Hoofdstuk 2: Literatuurstudie

Aan de hand van het literatuuroverzicht binnen dit hoofdstuk, zal antwoord gegeven worden op deelvraag 1: *Wat is prestatiedruk en hoe uit deze druk om te presteren zich binnen de sport?*

2.1 Prestatiedruk

Prestatiedruk betreft de subjectieve ervaring van personen, gekenmerkt door het gevoel te moeten voldoen aan gestelde verwachtingen en/of standaarden (Dopmeijer et al., 2023). Deze druk is de laatste jaren toegenomen. Zo blijkt uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (2019) dat het aantal leerlingen dat binnen het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs prestatiedruk ervaart sinds 2001 is verdubbeld. Ook in het hoger onderwijs is sprake van een stijging van het aantal studenten dat prestatiedruk ervaart. Steeds meer studenten kampen met burn-outverschijnselen (Maslowski & Vogels, 2019). Deze stijging van personen die prestatiedruk ervaren is ook zichtbaar onder werkenden (RTL Nieuws, 2023; Jansen, 2023; NOS, 2019b).

Er worden binnen de literatuur drie vormen van prestatiedruk onderscheiden: de druk die een individu zichzelf oplegt, de druk die een individu van anderen opgelegd krijgt en de druk die een individu vanuit de maatschappij opgelegd krijgt (Stevens, z.d., in: Klarenberg, 2023). Dit onderzoek focust zich op de druk die sporters ervaren, opgelegd door anderen. Het onderzoek spitst zich voornamelijk toe op de druk die een speler opgelegd krijgt door zijn of haar coach. Gedurende de interviews zullen echter ook andere vormen van prestatiedruk aan bod komen.

2.1.1 Prestatiedruk binnen de sport

Prestatiedruk binnen de sport kent een unieke factor. Waar prestatiedruk binnen het onderwijs of op het werk veelal een ongewild bijproduct is, komt druk tot presteren binnen de sport voort uit het primaire doel van de sporter: winnen van de tegenstander. Uitkomsten worden bereikt door de strijd aan te gaan met anderen (Van Yperen, 2022). In tegenstelling tot andere domeinen wordt prestatiedruk binnen de sport vrijwillig opgezocht (Moran & Toner, 2017, in: Van Yperen, 2018).

2.1.2 Prestatiedruk voor sportteams

Competitie staat centraal in de sport. Het draait om winst en verlies (Van Yperen, 2018). De focus op wedstrijden en prestaties is hierbij sinds de jaren '70 toegenomen, voornamelijk in de topsport. De organisatie van de sport richt zich hierbij meer en meer op het optimaliseren van de prestaties (Van Bottenburg, 2018). Sportteams zijn bij hun prestaties niet enkel afhankelijk van zichzelf, maar ook van de sportprestaties van hun tegenstander. De sporters zijn hierdoor beperkt in controle over hun succes, wat een gevoel van prestatiedruk en mogelijke wedstrijdangst zou kunnen vergroten (Weisinger & Pawliw-Fry, 2015).

2.1.3 Prestatiedruk voor individuele sporters in teamverband

Een andere factor die de druk tot presteren binnen de sport zou kunnen vergroten voor de individuele sporter, sportend in teamverband, is het selectiebeleid. In Nederlandse amateur teamsporten is het gebruikelijk dat spelers worden ingedeeld op basis van een selectie. Spelers worden geselecteerd op basis van hun kwaliteit, potentie tot kwaliteit, of hun talent. De geselecteerde spelers krijgen vaak een voorkeursbehandeling met gediplomeerde trainers en betere faciliteiten. Hierbij ontstaat een hiërarchie binnen verenigingen waarbij spelers gemotiveerd zijn zo hoog mogelijk te spelen (Veenbrink, 2017). Deze selectieprocedure vergroot mogelijk de focus op het leveren van prestaties, waardoor de prestatiedruk toeneemt. Bovendien kunnen sporters op het hoogste niveau veelal op ieder moment worden uitgeselecteerd voor wedstrijden.

Dat winnen voor topsporters het ultieme doel is, beschrijft ook Van Yperen (2021). Daarnaast beschrijft hij ook een ander perspectief, namelijk de eigen prestaties van de sporters. Naast de motivatie om te winnen, zijn prestatiesporters intrinsiek gemotiveerd om steeds beter te worden. Sporters hebben de ambitie om hun taken optimaal uit te voeren en het allerbeste uit zichzelf te halen (Williams, 2013, in: Van Yperen, 2022). Spelers leggen hiermee ook prestatiedruk op aan zichzelf. Zoals benoemd focust dit onderzoek zich echter op de druk die spelers krijgen opgelegd door hun coach.

Hoofdstuk 3: Theoretisch kader

Binnen het theoretisch kader worden hypothesen op deelvragen 2, 3 en 4 opgesteld, aan de hand van verschillende theorieën. Eerder noemden we al dat prestatiedruk vaak samen gaat met het moeten voldoen aan verwachtingen. De theorieën binnen dit hoofdstuk geven inzicht in de invloed van het wel of niet kunnen voldoen aan verwachtingen op de mate van zelfwaardering, het mentaal welbevinden en de kwaliteit van prestaties. Middels verschillende theorieën worden hypothesen geformuleerd die worden getoetst in hoofdstuk 5, aan de hand van de methoden besproken in hoofdstuk 4.

In de volgende paragraaf wordt allereerst ingegaan op wat het opleggen van verwachtingen mogelijk voor gevolgen kan hebben op de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden van de sporter. Aan de hand van verschillende theorieën worden hypothesen geformuleerd.

3.2 De invloed van het voldoen aan verwachtingen op de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden

Om een hypothese te formuleren op deelvraag 2, wordt middels verschillende theorieën onderzocht wat prestatiedruk, specifiek het wel of niet kunnen voldoen aan de door een coach gestelde verwachtingen, mogelijk voor invloed kan hebben op de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden. Verschillende theorieën kunnen ondersteuning bieden bij het formuleren van deze hypothese. Binnen dit onderzoek wordt hiervoor gebruikgemaakt van de theorie van optimale onderscheidenheid (3.2.1), de theorie van lidmaatschapswaardering (3.2.2) en de *expectation states* theorie (3.2.3). Deze theorieën worden achtereenvolgens toegelicht in de komende paragrafen.

3.2.1 De optimale onderscheidenheid theorie

De groep waar een individu deel van uitmaakt, is van invloed op de mate waarin een individu zichzelf waardeert. De sociale identiteitstheorie van Tajfel & Turner (1979) stelt dat een persoon zichzelf identificeert en waardeert op basis van zijn of haar relaties met individuen binnen de groep waartoe deze persoon behoort. Hoe we onze sociale identiteit ontleen aan de groep waartoe wij behoren en de relaties die wij hebben met andere groepsleden, wordt verder toegelicht aan de hand van de optimale onderscheidenheid theorie van Brewer (1991).

De optimale onderscheidenheid theorie van Brewer (1991) komt voort uit de sociale identiteitstheorie en sociale categorisatie theorie van Tajfel en Turner (1986) en stelt dat individuen binnen groepen worden gekenmerkt door twee tegenstrijdige behoeften. De mate waarin deze behoeften worden vervuld, zijn bepalend voor het lidmaatschap en daarmee op de mate van zelfwaardering van het individu (Brewer, 1991).

Ten eerste kennen individuen binnen groepen de behoefte aan assimilatie. Dit is het verlangen om onderdeel te zijn van en opgenomen te worden binnen een groep. Individuen hebben de behoefte overeenkomsten te vinden met andere groepsleden. Daarnaast hebben individuen het tegenstrijdige verlangen om zich te onderscheiden van andere groepsleden. In het lidmaatschap van hun groep zoeken zij naar een balans tussen deze twee behoeften. Een optimale balans tussen het hebben van overeenkomsten met andere groepsleden en het behouden van de eigen identiteit leidt tot een positieve beoordeling van het lid zijn van de groep en heeft daarmee een positief effect op de mate van zelfwaardering van het individu (Brewer, 1991).

Het kunnen voldoen aan de verwachte sportprestaties, heeft naar verwachting een positieve invloed op de mate waarin een individu zich optimaal weet te onderscheiden binnen de groep. Enerzijds kan het voldoen aan de gestelde prestatienorm binnen het team leiden tot assimilatie door de groep, waarbij het individu door de groep wordt opgenomen. Wanneer een speler daarnaast zeer goed presteert, en over een unieke sportkwaliteit beschikt waartoe andere spelers niet beschikken, kan dit de speler de mogelijkheid bieden zich tevens te onderscheiden van de andere spelers. Deze combinatie kan bijdragen aan een mate van optimale onderscheidenheid. In paragraaf 2.1 staan verschillende vormen van prestatiedruk benoemd. De optimale onderscheidenheid theorie kan worden gezien als vorm van druk die een individu zichzelf oplegt, door enerzijds druk te ervaren om onderdeel te zijn van de groep en anderzijds zichzelf te onderscheiden. Volgens de theorie van Brewer (1991) kan een mate van positieve onderscheidenheid van positieve invloed zijn op de mate van zelfwaardering.

De mate van zelfwaardering betreft het beeld dat een persoon van zichzelf heeft, en zijn of haar gedrevenheid om dit beeld te handhaven of te verbeteren (Seal, Minichiello, & Omodei, 1997; Gecas, 1982, in: Beekman & Vonk, 2011).

3.2.2 De theorie van de lidmaatschapswaardering

Een andere theorie, die ons inzicht kan bieden in het verband tussen sportprestaties en de mate van zelfwaardering, is de theorie van lidmaatschapswaardering (Swann et al., 2012). Deze theorie stelt dat individuen zichzelf waarden op basis van het lidmaatschap van hun groep. We spreken van een collectieve zelfwaardering wanneer iemand zijn of haar zelfbeeld beoordeelt op basis van de relaties met andere groepsleden. Deze sociale relaties kunnen van invloed zijn op het gevoel van eigenwaarde van een individu. Één van de punten waar een individu zichzelf op beoordeelt, is de mate waarin hij of zij zichzelf waardevol acht voor de groep waartoe hij of zij behoort. Dit proces wordt lidmaatschapswaardering genoemd (Swann et al., 2012). De behoefte om waardevol te zijn voor de groep, kan worden gezien als prestatiedruk opgelegd door externen. Dit omdat het individu het van belang acht positief beoordeeld te worden door externen, zoals teamgenoten en coaches.

Binnen dit onderzoek worden de dynamieken van prestatiedruk en de invloed op het mentaal welbevinden en prestaties binnen prestatieteams onderzocht. Het primaire doel van sportteams is presteren binnen de competitie. Om deze reden kunnen goede sportprestaties van een sporter er mogelijk toe leiden dat hij of zij zichzelf waardevoller beoordeelt voor de groep, omdat hij of zij in staat is om bij te dragen aan de successen van het team. Aan de hand van deze theorie kan de verwachting worden opgesteld dat het kunnen voldoen aan verwachtingen van positieve invloed is op de mate van zelfwaardering van een individu.

3.2.3 Expectation states theorie

De laatste theorie die ons meer inzicht kan bieden in de invloed van sportprestaties op de mate van zelfwaardering, is de *expectation states* theorie. Deze theorie stelt dat we binnen groepen individuen beoordelen op basis van wat we van hen verwachten. Wanneer we verwachten dat een individu sterk zal bijdragen aan het succes van de groep, wordt deze persoon meer ruimte geboden om zich uit te spreken. Dit leidt ertoe dat de *participation rate* van deze persoon stijgt, wat inhoudt dat hij of zij vaak de ruimte pakt die geboden wordt door de groep. Vervolgens is er sprake van een *babbel effect*: de groepsleden beoordelen het betreffende individu positief, op basis van de kwantiteit van de input die hij of zij levert. Deze persoon krijgt een status toegekend, wat zijn of haar invloed wederom vergroot. Er is sprake van een cirkel waarbij de verwachtingen en beoordelingen van het lid alsmaar verhoogd worden (Berger & Wagner, 2007). Het ervaren van deze vorm van druk tot

presteren, kan net als de druk voortkomend uit de theorie van lidmaatschapswaardering, worden gezien als druk die een individu krijgt opgelegd door anderen.

Zoals eerder al genoemd hebben prestatieteams winnen als primaire doelstelling. Wanneer de groep van een speler verwacht dat hij of zij sterk zal bijdragen aan dit doel, zal deze persoon meer ruimte krijgen om zich uit te spreken. Naar verwachting zal deze speler deze ruimte innemen, wat ertoe leidt dat hij of zij nog positiever beoordeeld wordt en een hoge status toegekend krijgt. Naar verwachting leidt het positief beoordeeld worden door anderen, en van hen een hoge status toebedeeld krijgen, tot een hogere mate van zelfwaardering.

3.3 De invloed van de mate van zelfwaardering op het mentaal welbevinden

Een hoge mate van zelfwaardering heeft vervolgens een positieve invloed op het mentaal welbevinden. Uit analyse is gebleken dat de mate van zelfeffectiviteit, het vertrouwen van een persoon bekwaam te zijn om taken succesvol uit te voeren, een positieve invloed heeft op de mate van zelfwaardering. Een hogere mate van zelfwaardering heeft een positief effect op de mate van geluk en daarmee op het mentaal welbevinden (Dogan et al., 2013). Paragraaf 3.2 en 3.3 leiden daarmee tot de eerste hypothese van dit onderzoek:

H1: Er is een positief verband tussen het kunnen voldoen aan de door een coach gestelde verwachtingen en de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden van een individu.

3.4 De invloed van de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden op de kwaliteit van de prestaties

In de voorgaande paragraaf hebben we besproken hoe het kunnen voldoen aan de door een coach gestelde verwachtingen, van invloed kan zijn op de mate van zelfwaardering en daarmee op het mentaal welbevinden van een individu. Daaropvolgend kunnen de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden mogelijk ook van invloed zijn op de kwaliteit van de prestaties. Door middel van de sociale facilitatie en inhibitie theorie (2.3.1) en de theorie van self-fulfilling prophecy (2.3.2) worden hypothesen op deelvragen 3a en 3b geformuleerd.

3.4.1 De sociale facilitatie en inhibitie theorie

De sociale facilitatie en inhibitietheorie van Zajonc (1966) stelt dat de aanwezigheid van anderen van invloed kan zijn op de kwaliteit die een persoon levert bij het uitvoeren van een taak. Cottrel (1968) voegt hieraan toe dat dit verklaard kan worden doordat de aanwezigheid

van anderen ons het gevoel geeft door hen geëvalueerd te worden. De aanwezigheid van anderen leidt tot een verhoogde *arousal*: opwinding in het lijf. Dit heeft onder meer een snellere ademhaling en hartslag en overmatig transpireren tot gevolg (Van Yperen, 2017). Door deze verhoogde *arousal* gaat de kwaliteit van de dominante respons van een individu omhoog. Dit zijn de taken en acties die het individu makkelijk afgaan. Dit fenomeen wordt sociale facilitatie genoemd. De kwaliteit van de niet-dominante respons, de taken en acties die een individu moeilijker afgaan, gaat echter achteruit als gevolg van de verhoogde *arousal*. Dit fenomeen wordt sociale inhibitie genoemd (Zajonc, 1966).

Naar verwachting is de mate van zelfwaardering ook van invloed op deze dynamiek. Wanneer een individu een hoge mate van zelfwaardering heeft, zal hij of zij ook meer vertrouwen hebben goed in staat te zijn een bepaalde taak of actie uit te voeren. De aanwezigheid van anderen, wat het gevoel geeft geëvalueerd te worden, leidt tot een verhoogde *arousal*. Naar verwachting leidt deze verhoogde *arousal* bij individuen met een hoge mate van zelfwaardering tot sociale facilitatie en bij individuen met een lage mate van zelfwaardering tot sociale inhibitie. Dit brengt ons bij de tweede hypothese:

H2: Er is een positief verband tussen de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden van de sporters, en de kwaliteit van de individuele prestaties van de sporter.

3.4.2 De *self-fulfilling prophecy* theorie

Naast de sociale facilitatie en inhibitie theorie, zou ook de *self-fulfilling prophecy* theorie als verklaring kunnen dienen voor een mogelijk verband tussen de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden en de sportprestaties. De theorie stelt dat onze verwachtingen en overtuigingen van een bepaalde uitkomst, van invloed zijn op ons gedrag. Deze invloed op ons gedrag vergroot de kans dat de verwachte uitkomst werkelijkheid wordt (Merton, 1948). Dat verwachtingen en overtuigingen van invloed kunnen zijn op sportprestaties, is in eerder onderzoek aangetoond. Zo schatten jeugdleden de kans op winst groter in, in het geval van een thuiswedstrijd dan in het geval van een uitwedstrijd (Staufenbiel et al., 2018, in: Van Yperen, 2022). Dit kan als mogelijke verklaring dienen voor het thuisvoordeel dat binnen het voetbal wordt gesuggereerd (Jamieson, 2010; Pollard, 1986, in: Van Yperen, 2022), waarbij thuisspelende teams een grotere kans maken op een overwinning (Van Yperen, 2022). Wanneer spelers een hoge mate van zelfwaardering hebben, en overtuigd zijn van een

succesvol resultaat, heeft dit naar verwachting een positieve invloed op de kwaliteit van de teamprestaties.

Bovenstaande theorie leidt tot de derde hypothese:

H3: Er is een positief verband tussen de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden van de sporters, en de kwaliteit van de teamprestaties.

3.5 De invloed van het voldoen aan verwachtingen op de kwaliteit van de sportprestaties

Aan de hand van besproken theorieën, kan een hypothese op het eerste gedeelte van de onderzoeksvraag worden geformuleerd. De onderzoeksvraag luidt: *Wat is de invloed van prestatiedruk onder selectiesporters, uitkomend met hun team in competitieverband, op het mentaal welbevinden van de spelers en de kwaliteit van de individuele en teamprestaties en welke invloed heeft de coach op deze dynamiek?* Een samenvatting van de theorieën, leidend tot een hypothese, wordt in deze paragraaf uiteengezet.

Naar verwachting is de mate waarin een individu kan voldoen aan de gestelde verwachtingen, van positieve invloed op de mate van zelfwaardering. Dit verband zou kunnen worden verklaard door de optimale onderscheidenheidstheorie (Brewer, 1991) de theorie van lidmaatschapswaardering (Swann et al., 2012) en de *expectation states theorie* (Berger & Wagner, 2007).

Aan de hand van de optimale onderscheidenheidstheorie (Brewer, 1991) kan worden gesteld dat het kunnen voldoen aan de verwachtingen van een coach, mogelijk een positief effect heeft op de mate van zelfwaardering. Dit omdat de prestaties van een speler ervoor kunnen zorgen dat een individu geassimileerd wordt door de groep en daarnaast in staat is zichzelf te onderscheiden van andere spelers.

Ook de theorie van lidmaatschapswaardering zou als verklaring kunnen dienen voor een mogelijk positief verband tussen het kunnen voldoen aan gestelde verwachtingen en de mate van zelfwaardering. De theorie stelt dat individuen zichzelf waarderen op basis van het lidmaatschap van hun groep. De mate waarin een individu zichzelf waardevol acht voor de groep, is van invloed op de mate waarin het individu zichzelf waardeert.

Aan de hand van de *expectation states theorie* kan worden gesteld dat goede sportprestaties leiden tot een hogere *participation rate*, waarbij het individu positiever wordt beoordeeld en een status krijgt toebedeeld, wat naar waarschijnlijkheid van positieve invloed is op de mate van zelfwaardering.

Een hoge mate van zelfwaardering, is vervolgens van positieve invloed op het mentaal welbevinden (Dogan et al., 2013).

De verwachting is opgesteld dat een hogere mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden op hun beurt weer van positieve invloed zijn op de sportprestaties van zowel de individuele sporters, als van het team, mogelijk verklaarbaar door de sociale facilitatie en inhibitietheorie (Zajonc, 1966) en de *self-fulfilling prophecy* theorie (Merton, 1948).

Aan de hand van de sociale facilitatie en inhibitietheorie zouden we kunnen verwachten dat spelers met een hoge mate van zelfvertrouwen in de uit te voeren taak te maken krijgen met sociale facilitatie waardoor de kwaliteit van hun prestaties stijgt.

Aan de hand van de *self-fulfilling prophecy* theorie kan worden gesteld dat teams die in hogere mate overtuigd zijn van een succesvol resultaat, beter zullen presteren.

Bovenstaande verwachtingen leiden tot de vierde hypothese:

H4: Er is een positief verband tussen het kunnen voldoen aan de verwachtingen van een coach en de kwaliteit van de individuele en teamprestaties.

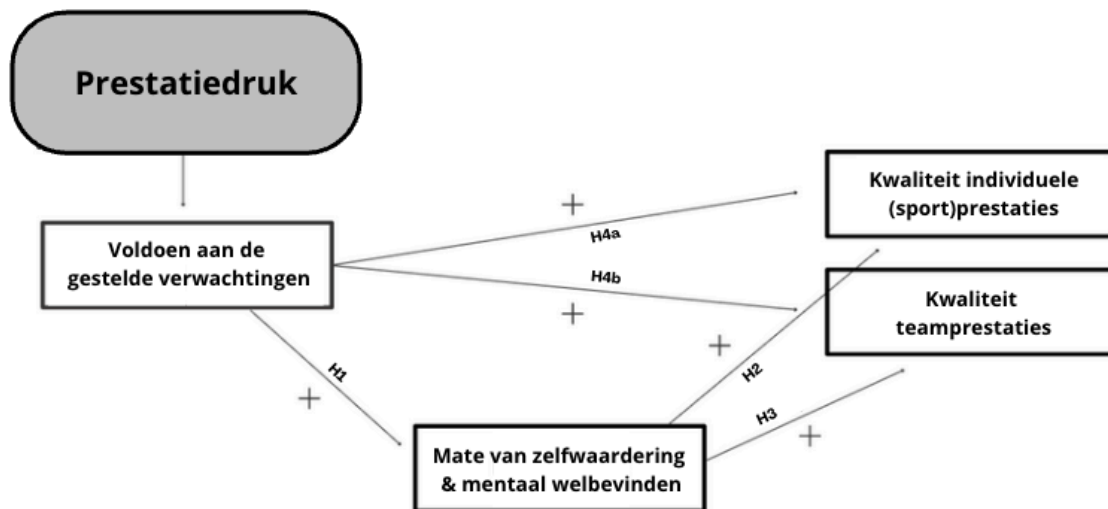
Deze hypothese wordt onderverdeeld in hypothese H4a en H4b:

H4a: Er is een positief verband tussen het kunnen voldoen aan de verwachtingen van een coach en de kwaliteit van de individuele sportprestaties.

H4b: Er is een positief verband tussen het kunnen voldoen aan de verwachtingen van een coach en de kwaliteit van de teamprestaties.

De totstandkomingen van deze hypothesen zijn zichtbaar in figuur 1.

Figuur 1 De verwachte invloed van het kunnen voldoen aan de verwachte sportprestaties op de mate van zelfwaardering (H1), het mentaal welbevinden (H1) en de individuele (H2) en teamprestaties (H3).

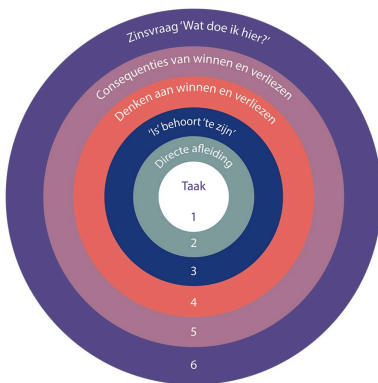


In de volgende paragraaf wordt besproken welke mogelijke invloed een coach heeft op bovenstaande dynamieken.

3.6 De invloed van de coach op basis van leiderschapsstijlen

Sporters zijn niet altijd in staat om hun fysieke, tactische en technische potentieel in te zetten. Mentale factoren kunnen de oorzaak zijn van een zogenoemd prestatieverlies (Van Yperen, 2022). Voorbeelden van deze mentale factoren zijn spanning, afleiding, twijfels en het te sterk gericht zijn op resultaten (Weinberg & Gould, 2018, in: Van Yperen, 2022). Oorzaken van prestatieverlies, waarbij de sporter de focus op het uitvoeren van de taak verliest, zijn zichtbaar in de cirkels van aandacht (zie figuur 2). Deze cirkels van aandacht beschrijven hoe de sporters aandacht kunnen verliezen voor het uitvoeren van hun primaire taak. Een sporter die zich in cirkel één bevindt, is in opperste concentratie. Hoe verder de sporter van cirkel één verwijderd raakt, waarbij hij of zij de aandacht voor de taak verliest en op andere aspecten focust (zoals het belang van het winnen van de wedstrijd), hoe minder goed dit individu in staat zal zijn om de taak goed uit te voeren (Hijgemann, 2023).

Figuur 2 Cirkels van aandacht



(Hijgemann, 2023)

Coaches zien aandacht voor het mentale aspect vaak als basis voor goede prestaties. Desondanks wordt er tijdens trainingen voornamelijk gefocust op fysieke, technische en tactische aspecten (Van Yperen, 2022).

Een coach zou mogelijk een positieve invloed kunnen hebben op de prestaties van de sporter, door meer aandacht te schenken aan mentale aspecten. De leiderschapsstijl van de coach is hierbij bepalend. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de leiderschapsstijl van directe invloed is op het gedrag en daarmee op de prestaties van werknemers (Siraj et al., 2022). Binnen deze paragraaf worden twee leiderschapsstijlen uitgelicht, waarbij wordt beschreven in hoeverre de leiderschapsstijlen aandacht schenken aan mentale aspecten en welke verwachte invloed dit heeft op de kwaliteit van de sportprestaties.

De eerste leiderschapsstijl die wordt uitgelicht is transformationeel leiderschap. Transformationeel leiderschap is een leiderschapsstijl die zich focust op verandering, waarbij veel aandacht is voor het individu (Lowe et al., 1996). Een transformationeel leider beoogt zijn of haar werknemers te inspireren met als doel hun prestaties te verbeteren. Ook richt deze leider zich op de groei en ontwikkeling van de werknemers en hun competenties, waarbij de leidinggevende hen voorziet van feedback en support (Bass & Riggio, 2006). Een transformationeel leider wint vertrouwen, legt nadruk op het gezamenlijke doel en stelt ambitieuze doelen. Daarnaast heeft een transformationeel leider een duidelijke en haalbare toekomstvisie (Antonakis et al., 2003). Een transformationeel leider is empathisch en schenkt veel aandacht aan mentale aspecten. Daarmee heeft deze leiderschapsstijl een positief effect

op de bereidheid van werknemers om een stapje extra te zetten, blijkt uit onderzoek (Kloutsiniotis et al. 2022).

De tweede leiderschapsstijl die wordt uitgelicht is transactioneel leiderschap. Deze leiderschapsstijl richt zich op de beïnvloeding van prestaties middels straffen en belonen (Lowe et al., 1996). Transactionele leiders creëren een duidelijke taakverdeling. Vervolgens monitoren zij of werknemers hun taken uitvoeren en hun doelen behalen. Werknemers die goed presteren worden beloond, werknemers die doelen niet (lijken te) halen, worden gestraft (Antonakis et al., 2003). Een transactioneel leider schenkt weinig aandacht aan mentale aspecten, in tegenstelling tot een transformationeel leider.

Naar verwachting heeft een transformationele leiderschapsstijl, gezien de aandacht voor mentale aspecten, een positieve invloed op de sportprestaties. Deze verwachting leidt tot de vijfde hypothese, en geeft hiermee antwoord op het laatste deel van de onderzoeksvraag.

H5: Transformationele leiderschapskenmerken zijn van positieve invloed op het mentaal welbevinden en de prestaties van de sporter.

Om deze hypothese te toetsen zijn een aantal kenmerken van transformationeel leiderschap opgenomen in de vragenlijst. Onderzocht wordt of er sprake is van een verband tussen deze leiderschapskenmerken, het mentaal welbevinden en de sportprestaties.

In het hierop volgende hoofdstuk worden de methoden, aan de hand waarvan de verschillende hypothesen binnen dit onderzoek worden getoetst, toegelicht.

Hoofdstuk 4: Methodologie

Binnen dit hoofdstuk wordt de methodologische aanpak van dit onderzoek beschreven, waarmee beoogd wordt antwoord te geven op de onderzoeksvraag: *Wat is de invloed van prestatiedruk onder teamsporters, uitkomend in competitieverband, op het mentaal welbevinden van de spelers en de kwaliteit van de individuele en teamprestaties, en welke invloed heeft de coach op deze dynamiek?* Achtereenvolgens wordt gemotiveerd voor welke wetenschapsfilosofische benadering is gekozen, komt het onderzoeksdesign aan bod, worden de respondenten en selectie daartoe beschreven en worden de fasen van de analyse toegelicht. Tot slot zullen de kwaliteitscriteria besproken worden.

4.1 De wetenschapsfilosofische benadering

Er is binnen dit onderzoek gekozen voor een empirisch-analytische onderzoeksbenadering. Deze benadering is onderdeel van het positivisme, waarbij middels natuurwetenschappelijke onderzoeksmethoden de sociale realiteit wordt onderzocht. De onderzoeker beoogt objectieve kennis te vergaren aan de hand van een empirische, structurele onderzoekswijze. De theorie stelt de onderzoeker in staat hypothesen te formuleren, die vervolgens getoetst kunnen worden. Dit wordt deductief onderzoek genoemd (Bryman, 2016). Deze gestructureerde wijze van onderzoeken kan de betrouwbaarheid van het onderzoek ten goede komen. Echter kent de empirisch-analytische onderzoeksbenadering ook nadelen. Omdat de benadering het vergaren van objectieve kennis als uitgangspunt heeft, is er minder oog voor de subjectieve werkelijkheid van respondenten. Een interpretatieve onderzoeksbenadering biedt wel ruimte voor deze subjectiviteit en focust zich op het proberen te begrijpen van de context (Bryman, 2016).

Met als doel om via structureel onderzoek meer inzicht te verkrijgen in causale verbanden en daarbij diepere inzichten te vergaren in de verklarende elementen van (de invloed van) prestatiedruk, is binnen dit onderzoek gebruikgemaakt van *mixed methods*. Hierbij zijn elementen van kwantitatief en kwalitatief onderzoek gecombineerd om de onderzoeksvraag zo goed mogelijk te beantwoorden (Bryman, 2016). Het combineren van kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksmethoden kan bijdragen aan het vergaren van een completer beeld, gezien de complexiteit en subjectiviteit van het onderzoeksprobleem (Van der Roest et al., 2015). Het ontwerp van deze gecombineerde onderzoeksmethoden wordt nader toegelicht in de volgende paragraaf.

4.2 Het onderzoeksdesign

Zoals beschreven is binnen dit onderzoek gekozen voor een empirisch-analytische onderzoeksbenadering, waarbij elementen van kwantitatief en kwalitatief onderzoek zijn gecombineerd. De verschillende onderzoeksmethoden geven antwoord op een verschillend deel van de onderzoeksvraag en op verschillende deelvragen, wat één van de rechtvaardigingen is voor de keuze tot een *mixed methods* onderzoek (Van der Roest et al., 2015). Hiermee kan de onderzoeksvraag zo volledig mogelijk beantwoord worden.

4.2.1 Kwantitatieve methode

Binnen het theoretisch kader zijn verschillende hypothesen geformuleerd. Om deze hypothesen te toetsen, is gebruikgemaakt van een kwantitatieve onderzoeksmethode. Via deductie is beoogd causale verbanden tussen de te onderzoeken concepten te meten. Dit is gebeurd aan de hand van regressieanalyses, uitgevoerd in het programma SPSS. De data is verzameld aan de hand van een vragenlijst, die is afgenomen onder 178 teamsporters, uitkomend in competitieverband. Deze sporters zijn ingedeeld op basis van selectie. De afgenomen vragenlijst is te vinden in bijlage A.

De vragenlijst is gebaseerd op een operationalisering van de concepten. De concepten en bijbehorende dimensies komen voort uit de aangehaalde literatuur. Om de dimensies meetbaar te maken, zijn items samengesteld, gebaseerd op veel gebruikte schalen binnen de literatuur. (Verbanden tussen) de items zijn vervolgens middels de vragenlijst getoetst onder de respondenten, aan de hand van een 5-punts-likertschaal. Een verdere toelichting op de operationalisering en de operationaliseringstabel, zijn te vinden in paragraaf 4.2.3.

4.2.2 Kwalitatieve methode

Om oog te houden voor de subjectiviteit en complexiteit van de thema's die worden onderzocht, en daarnaast diepere inzichten te vergaren in de achterliggende dynamieken van de onderzochte verbanden, is de kwantitatieve data uit de vragenlijst aangevuld met kwalitatieve data vanuit interviews. Middels de interviews is ruimte geboden voor het perspectief van de respondenten, waarbij inzicht is verkregen in hun gedachten en ervaringen (Boeije, 2010). Dit onderzoek gaat over complexe sociale verschijnselen zoals het beoordelen van onszelf en anderen, de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden. Door de kwantitatieve data aan te vullen met kwalitatieve data, kunnen we deze complexe sociale verschijnselen beter begrijpen (Hennink, 2024). Daarnaast hebben de verdiepende inzichten

ondersteuning geboden bij het genereren van een advies, over het inrichten van teams, waarmee we antwoord beogen te geven op deelvraag 5: *Hoe kan een coach een prestatiecultuur inrichten die mogelijk bijdraagt aan een goed mentaal welbevinden en goede sportprestaties van de sporters?*

De interviews zijn afgenomen middels een semi-gestructureerde opzet. Semi-gestructureerd interviewen stelt de onderzoeker in staat om respondenten vragen te stellen aan de hand van een topiclijst. Tevens geeft het de onderzoeker vrijheid om aanvullende vragen te stellen of bij specifieke thema's de verdieping in te gaan (Bryman, 2016). De topiclijst waar gebruik van is gemaakt, is te vinden in bijlage B.

4.2.3 Conceptualisatie en operationalisering

Zoals eerder benoemd, zijn de concepten uit dit onderzoek geoperationaliseerd. De operationalisering van de concepten heeft als doel definities af te bakenen en meetbaar te maken. Dit onderzoek kent verschillende variabelen. De onafhankelijke variabele is *prestatiedruk* waarbij de focus ligt op *(het kunnen voldoen aan) de gestelde verwachtingen door de coach*. De afhankelijke variabelen zijn *het mentaal welbevinden*, *individuele prestaties* en de *teamprestaties*. Het mentaal welbevinden is tevens een mediërende variabele, net als de mate van zelfwaardering.

De operationalisering, bestaande uit concepten, dimensies en items, is zichtbaar in tabel 1. Achter de items staat in het cursief aangegeven op welke meetschalen uit de literatuur de items zijn gebaseerd. In de rechterkolom wordt aangegeven via welke methode de data is verzameld.

Tabel 1 Operationalisering van de concepten

Concepten	Dimensies	Items	Bronnen
Prestatiedruk	1. Stellen van verwachtingen	De coach..	
	1a. aan het team	..legt verwachtingen op voor de positie in de ranglijst (Higher education expectation scale (Morshidi et al., 2024))	Vragenlijst Interviews
	1b. aan de individuele spelers	..legt verwachtingen op aan individuele spelers (Higher education expectation scale (Morshidi et al., 2024))	Vragenlijst Interviews
	2. Voldoen aan de door de coach gestelde verwachtingen		
	2a. als team	De plek op de ranglijst is naar of boven verwachting	Vragenlijst
	2b. als individuele speler	De speler weet te voldoen aan de verwachtingen	Vragenlijst
	3. Ervaren van druk tot presteren	De coach legt nadruk op presteren en excelleren (risicofactoren van prestatiedruk (Peeters et al., 2022))	Vragenlijst Interviews
		De coach legt veel nadruk op het halen van verwachtingen	Vragenlijst Interviews

De coach maakt gebruik van een spelervolgsysteem (risicofactoren van prestatiedruk (Peeters et al., 2022))

Vragenlijst

De speler heeft het gevoel de coach teleur te stellen wanneer hij/zij slecht presteert (Higher education expectation scale (Morshidi et al., 2024))

Vragenlijst

Psychologische concepten

1. Zelfwaardering

De speler..

..heeft het gevoel over goede sportkwaliteiten te beheersen (Rosenberg self-esteem scale, (Rosenberg, 1965))

Vragenlijst

..is tevreden met zijn/haar sportprestaties (Rosenberg self-esteem scale, (Rosenberg, 1965))

Vragenlijst

..voelt zich zelfverzekerd over zijn/haar sportkwaliteiten (Sport performance perception scale, (Adam et al., 2023))

Vragenlijst

..vindt dat hij/zij beter presteert dan teamgenoten (Rosenberg self-esteem scale, (Rosenberg, 1965) & Task performance scale, (Polston-Murdoch, 2011))

Vragenlijst

2. Mentaal welbevinden

..voelt zich nuttig in het team (The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale

Vragenlijst

(Tennant et al., 2007))

..kan goed omgaan met problemen die ontstaan binnen het team (The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (Tennant et al., 2007))

Vragenlijst

..voelt een hechte band met teamgenoten (The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (Tennant et al., 2007))

Vragenlijst

..voelt zich zelfverzekerd binnen het team (The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (Tennant et al., 2007))

Vragenlijst

Kwaliteit van prestaties

1. Individuele prestaties

De speler..

..beheerst een unieke sportkwaliteit binnen het team (Five-item task performance scale, (Koopmans et al., 2014))

Vragenlijst

..draagt bij aan de successen van het team (Athlete's Subjective Performance Scale, Nahum et al., 2016))

Vragenlijst Interviews

..draagt bij aan het verbeteren van de sportprestaties van teamgenoten (Athlete's Subjective Performance Scale, Nahum et al., 2016))

Vragenlijst

..denkt dat de coach tevreden is over

Vragenlijst

	zijn/haar sportprestaties (Athlete's Subjective Performance Scale, Nahum et al., 2016))	
2. Team prestaties	De positie op de ranglijst is naar of boven verwachting	Vragenlijst
De invloed van de coach	De coach..	
	..is empathisch (Siraj et al., 2022)	Vragenlijst Interviews
	..geeft ruimte voor het uiten van emoties en gaat in op gevoelsbeleving (Siraj et al., 2022)	Vragenlijst Interviews
	..staat open voor feedback en gebruikt de feedback in het maken van keuzes (Siraj et al., 2022)	Vragenlijst Interviews
	..is in staat het maximale uit spelers te halen (Siraj et al., 2022)	Vragenlijst

4.3 Respondenten

Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag, is een selectie respondenten samengesteld. Het onderzoek is tweeledig. Middels kwantitatief onderzoek worden hypothesen 1 t/m 5 getoetst. Hierbij is data van 178 selectiesporters verzameld. Deze selectiesporters sporten in team- en competitieverband. Onder hen is, middels een vragenlijst, onderzocht in hoeverre zij verwachtingen opgelegd krijgen van hun coach, hieraan weten te voldoen, en wat hiervan de invloed is op hun mate van zelfwaardering, mentaal welbevinden en uiteindelijk op hun individuele en teamprestaties.

De respondenten zijn tussen de 16 en 35 jaar. Naar verwachting is deze leeftijdsgroep goed in staat hun gedachten en gevoelens rondom de te onderzoeken concepten te beoordelen, in tegenstelling tot een jongere doelgroep. Daarbij is de keuze gemaakt om de vragenlijst niet af

te nemen onder oudere sporters, omdat naar verwachting andere dynamieken een dominante rol spelen in hun leven, zoals dynamieken binnen het gezin of op de werkvloer.

In tabel 2 wordt de selectie van respondenten van het kwantitatieve onderzoek weergegeven.

Tabel 2 Selectie respondenten kwantitatieve onderzoeksmethode

	Aantal respondenten	Percentage respondenten
Totaal aantal respondenten	178	100%
Man	90	50,6%
Vrouw	88	49,4%
Leeftijdscategorie 16 - 17	38	21,3%
Leeftijdscategorie 18 - 24	118	66,3%
Leeftijdscategorie 25 - 35	22	12,4%
Hockey	91	51,5%
Voetbal	29	16,3%
Roeien	26	14,6%
Waterpolo	11	6,2%
Rugby	8	4,5%
Volleybal	7	3,9%
Overig	8	4,5%
Uitkomend in de landelijke competitie	98	55,1%
Uitkomend in de regionale competitie	80	44,9%

De variabelen geslacht, leeftijd, sport: hockey en het sportniveau landelijke competitie, zijn binnen dit onderzoek meegenomen als controlevariabelen, met als doel tot nauwkeurige onderzoeksresultaten te komen, waarbij de mogelijke invloed van deze externe variabelen wordt gecontroleerd (Bhandari, 2023).

De uitvoering van het kwalitatieve onderzoek heeft plaatsgevonden aan de hand van vier diepte-interviews. Hierbij zijn persoonlijke interviews afgenomen met één respondent tegelijkertijd, waarmee diepgaande informatie is vergaard. De keuze is gemaakt om alle respondenten vanuit dezelfde sport te selecteren, met als doel om over deze sport uitspraken te kunnen doen. Het betreft respondenten vanuit het hockey, gezien ook het grootste aantal respondenten vanuit het kwantitatieve deel van dit onderzoek deze sport beoefent. Tabel 3 betreft een anonieme beschrijving van de respondenten van het kwalitatieve deel van dit onderzoek.

Tabel 3 Selectie respondenten kwalitatieve onderzoeksmethoden

Respondent	Anonieme beschrijving	Locatie	Duur (min en sec)
1	Prestatiemanager hoofdklasse hockeyvereniging en manager van een Nederlands jeugdteam	Hockeyclub	46:55
2	Hoofdcoach van een hoofdklasse dames hockeyteam	Hockeyclub	29:24
3	Speler van een hoofdklasse heren hockeyteam en hoofdcoach van een JO-18 jeugdteam	Digitaal	63:58
4	Hoofdcoach van een hoofdklasse dames hockeyteam	Café in Den Haag	43:01

Het empirische bewijs, opgehaald uit de interviews, is ingezet om nieuwe theorieën te genereren, wat inductief onderzoek wordt genoemd (Eisenhardt, 1989). De objectief vergaarde kennis vanuit het kwantitatieve onderzoek is hierbij verbonden met de subjectieve perspectieven vanuit het kwalitatieve onderzoek. Getracht wordt het geheel aan data te interpreteren om tot een gedegen advies te komen.

4.4 Analyse

Middels de kwantitatieve onderzoeksmethode zijn cijfermatige onderzoeksgegevens verzameld. Vervolgens zijn de gegevens geanalyseerd aan de hand van regressieanalyses, uitgevoerd in SPSS. Een regressieanalyse stelt de onderzoeker in staat de samenhang tussen de onafhankelijke en afhankelijke variabelen te meten. Alvorens de regressieanalyse is uitgevoerd, heeft een factoranalyse plaatsgevonden. Zoals terug te zien in tabel 1 worden er binnen dit onderzoek verschillende dimensies onderzocht, die binnen de vragenlijst aan de hand van verschillende items zijn onderzocht. Om verbanden tussen de verschillende dimensies te kunnen onderzoeken, is het noodzakelijk eerst de verschillende items te bundelen. Middels de factoranalyse is getoetst of de verschillende items voldoende verband houden met de te meten dimensie en of zij geen verband houden met andere dimensies. Hierbij is in eerste instantie gekeken naar de communaliteit van de items. De communaliteit is de proportie gemeenschappelijke variantie, het deel van de totale variantie dat gedeeld is met een andere variabele. Hierbij worden alleen de items met een hoge eigenwaarde behouden. Binnen de tabel van communaliteit zijn de items met een extractiewaarde onder de 0.35 verwijderd. Vervolgens is aan de hand van de patroonmatrix onderzocht welke items verband houden met de verschillende dimensies. De items die onvoldoende verband houden met de te meten dimensie, of verband houden met meerdere dimensies tegelijkertijd, zijn ten behoeve van de validiteit van het onderzoek niet meegenomen in de analyse. Vervolgens is middels een betrouwbaarheidsanalyse getoetst of de variabelen gezamenlijk voldoende betrouwbaar zijn om tot één dimensie te reduceren. Hierbij is een alpha-waarde van 0.6 gehanteerd, wat de mate van interne consistentie beschrijft (Van Heijst, 2021).

De data van het kwalitatieve onderzoeksdeel is vergaard door de afname van semi-gestructureerde interviews. De interviews zijn vervolgens woordelijk getranscribeerd en geanalyseerd met behulp van codering, bestaande uit drie fasen. De eerste fase betreft het open coderen, waarbij de data is afgebroken, geanalyseerd, vergeleken, geconceptualiseerd en gecategoriseerd. Fase twee betreft de axiale codering. In deze fase is de verbinding gelegd tussen codes waarmee zij worden onderverdeeld in categorieën. Fase drie betreft het selectief coderen, waarbij kerncategorieën zijn geselecteerd en zijn verbonden met andere categorieën (Strauss & Corbin, 1990). Deze drie fasen leiden tot een codeboom, terug te vinden in bijlage C.

4.5 Kwaliteitscriteria

Binnen deze paragraaf wordt beschreven hoe de kwaliteit van dit onderzoek gewaarborgd is. De validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek zijn hierin van belang.

4.5.1 Validiteit

Validiteit betreft de mate waarin een onderzoeker meet wat hij of zij beoogt te meten (Mason, 1996: 24, in: Bryman, 2016). LeCompte en Goetz (1986, in: Bryman, 2016) maken hierbij een onderscheid tussen interne en externe validiteit.

4.5.1.1 Interne validiteit

De interne validiteit betreft de congruentie tussen de observaties van de onderzoeker en de perspectieven van de respondenten. Wanneer er in sterke mate sprake is van deze congruentie, kunnen de bevindingen vanuit het onderzoek een beeld van de werkelijkheid schetsen, wat kan leiden tot nieuwe inzichten en theorieën (LeCompte & Goetz, 1986, in: Bryman, 2016). Wanneer sprake is van een hoge interne validiteit, zal met meer zekerheid een causaal verband vastgesteld kunnen worden tussen de onafhankelijke en de afhankelijke variabele.

Ten behoeve van de interne validiteit zijn de te meten concepten geoperationaliseerd, gebaseerd op veel gebruikte meetschalen uit de bestaande literatuur. Deze schalen stellen ons in staat te meten wat beoogt wordt te meten. Van deze operationalisering wordt gebruikgemaakt binnen de vragenlijst en de interviews. Echter dienen, alvorens we uitspraken kunnen doen over causale verbanden, externe variabelen uitgesloten te worden. Om deze reden zijn binnen de regressieanalyses een aantal controlevariabelen meegenomen (Bhandari, 2023), zoals te zien in tabel 2. Binnen de semi-gestructureerde interviews is beoogd zoveel mogelijk vervolgvragen te stellen om meer inzicht te vergaren in mogelijke externe variabelen die ook een rol spelen in de te onderzoeken dynamieken. Tevens is gedurende de interviews aandacht geschonken aan de interpretatie van de concepten door de respondenten. Hierbij wordt gecontroleerd of er sprake is van congruentie tussen de interpretaties van de respondenten en de betekenissen van de concepten zoals zij binnen dit onderzoek toegeschreven krijgen. Deze controle heeft als doel te meten wat beoogd wordt te meten.

4.5.1.2 Externe validiteit

De externe validiteit betreft de mate waarin bevindingen gegeneraliseerd kunnen worden. Omdat er binnen kwalitatief onderzoek vaak sprake is van case studies en een klein aantal respondenten, komt de externe validiteit vaak onder druk te staan (LeCompte & Goetz, 1986, in: Bryman, 2016).

Ten behoeve van de externe validiteit, is beoogd de vragenlijst onder zoveel mogelijk respondenten af te nemen. Een grote steekproef stelt ons beter in staat bevindingen te generaliseren. Daarbij is beoogd om een steekproef samen te stellen met een goede balans tussen genders, leeftijden en sporttakken. Echter is het van belang rekening te houden met een vorm van homogeniteit onder de respondenten. Wegens de achtergrond van de onderzoeker komen veel sporters vanuit de hockeysport en valt een groot deel van hen binnen dezelfde leeftijdscategorie. Er dienen kanttekeningen gemaakt worden alvorens de bevindingen uit de steekproef gegeneraliseerd kunnen worden naar een grotere populatie. De resultaten van dit onderzoek kunnen voornamelijk gegeneraliseerd worden naar vergelijkbare populaties. Voor verdere generalisaties zal vervolgonderzoek noodzakelijk zijn. Dit geldt tevens voor de respondenten vanuit de interviews. Ook zij komen vanuit de hockeysport, waardoor de bevindingen niet direct over te nemen zijn voor andere sporttakken.

4.5.2 Betrouwbaarheid

De betrouwbaarheid van een onderzoek betreft de consistentie van de onderzoeksresultaten, de mate waarin hetzelfde onderzoek op een ander tijdstip tot dezelfde resultaten zou leiden. Ook betrouwbaarheid wordt door LeCompte & Goetz (1986, in: Bryman, 2016) onderverdeeld in interne en externe betrouwbaarheid.

4.5.2.1 Interne betrouwbaarheid

De interne betrouwbaarheid betreft de mate waarin verschillende onderzoekers binnen hetzelfde onderzoek tot dezelfde conclusies zouden komen (LeCompte & Goetz, 1986, in: Bryman, 2016).

Ten behoeve van de interne betrouwbaarheid is beoogd een open houding richting de resultaten te behouden. Omdat aan dit onderzoek slechts één onderzoeker heeft gewerkt, heeft de individuele onderzoeker invloed op de onderzoeksresultaten. Als individuele onderzoeker is het mogelijk een bepaalde verwachting van de resultaten te hebben, wat ertoe kan leiden

dat de resultaten en de interpretatie van de resultaten vertekend worden. Om deze reden is met een open houding gesproken en gediscussieerd over de onderzoeksresultaten met zowel de universitair docent als de medestudenten.

4.5.2.2 Externe betrouwbaarheid

De externe betrouwbaarheid betreft de mate waarin een onderzoek repliceerbaar is. Dit houdt in dat hetzelfde onderzoek door een andere onderzoeker, op een ander tijdstip, tot dezelfde resultaten zou moeten leiden (LeCompte & Goetz, 1986, in: Bryman, 2016). Echter kan de externe betrouwbaarheid binnen de sociale wetenschap onder druk komen te staan, doordat sociale constructies onderhevig zijn aan veranderingen. Het repliceren van identieke onderzoeksomstandigheden binnen de sociale wetenschap is moeilijk haalbaar.

Ondanks dat een exacte herhaling van hetzelfde onderzoek niet mogelijk is, zijn verschillende stappen ondernomen om de externe betrouwbaarheid van het onderzoek te verhogen. Zo wordt binnen dit hoofdstuk het onderzoeksdesign, de respondenten en de fasen van analyse zo specifiek mogelijk toegelicht. De toelichting van deze stappen stelt andere onderzoekers in staat het onderzoek zo goed mogelijk te repliceren. Gezien de onderhevigheid aan verandering van sociale constructies, zal echter moeilijk gegarandeerd kunnen worden of hetzelfde onderzoek tot dezelfde uitkomsten zal leiden.

Hoofdstuk 5: Resultaten en analyse

Binnen dit hoofdstuk worden de onderzoeksresultaten en analyses van dit onderzoek uiteengezet. Allereerst wordt ingegaan op de resultaten van het kwantitatieve onderzoeksdeel. Hierbij worden de onderzoeksresultaten samengevat. Vervolgens wordt de data geanalyseerd, waarbij de gestelde hypothesen worden aangenomen of verworpen. Binnen het kwalitatieve onderzoeksdeel vindt verdieping plaats. De resultaten en analyse van dit kwalitatieve onderzoeksdeel zijn te lezen vanaf paragraaf 5.3.

5.1 Samenvatting van de kwantitatieve data

Tabel 4 betreft een overzicht van de kwantitatieve data, waarbij de gemiddelde waarden en standaarddeviaties van de items worden getoond.

Tabel 4 Samenvatting van de kwantitatieve data

Concepten, <u>dimensies</u> en <i>items</i>	Gemiddelde	Standaard deviatie
Prestatiedruk		
<u>Verwachtingen worden gesteld</u>		
<i>Mijn coach legt hoge verwachtingen op aan het team, wat betreft de positie in de ranglijst</i>	3.14	1.02
<i>Binnen mijn team wordt veel nadruk gelegd op presteren en excelleren</i>	3.34	1.00
<i>Mijn coach legt hoge verwachtingen op aan mij als individuele speler</i>	3.24	1.02
<u>Spelers zijn in staat te voldoen aan verwachtingen</u>		
<i>De huidige stand in onze ranglijst is:</i>		
<i>Boven verwachting</i>	17.0%	
<i>Onder verwachting</i>	36.7%	
<i>Zoals verwacht</i>	33.3%	
<i>Weet ik niet / n.v.t.</i>	13.0%	
<i>Ik weet altijd te voldoen aan deze verwachtingen</i>	3.17	0.91

Spelers ervaren druk tot presteren

<i>Binnen mijn team wordt gebruik gemaakt van een spelervolgsysteem</i>	2.45	1.39
<i>Mijn coach legt veel nadruk op het voldoen aan verwachtingen</i>	3.06	1.05
<i>Wanneer ik slecht presteer, heb ik het gevoel dat ik mijn coach teleurstel</i>	3.21	1.17

Psychologische concepten

Mate van zelfwaardering

<i>Ik ben tevreden met mijn sportprestaties</i>	3.39	0.95
<i>Ik presteer beter dan mijn teamgenoten</i>	3.15	0.98

Mate van het mentaal welbevinden

<i>Ik voel me nuttig binnen mijn team</i>	3.85	0.92
<i>Ik kan goed omgaan met problemen die ontstaan binnen mijn team</i>	3.56	0.81
<i>Ik voel een hechte band met mijn teamgenoten</i>	4.08	0.90
<i>Ik voel me zelfverzekerd binnen mijn team</i>	3.86	0.99

Kwaliteit van prestaties

Individuele sportprestaties

<i>Ik voel me zelfverzekerd over mijn sportkwaliteiten gedurende trainingen en wedstrijden</i>	3.49	0.99
<i>Ik beheers een unieke sportspecifieke vaardigheid binnen mijn team</i>	3.47	1.11
<i>Ik draag bij aan de successen van mijn team</i>	3.94	0.88
<i>Ik draag bij aan het verbeteren van de sportprestaties van mijn teamgenoten</i>	3.8	0.80
<i>Ik denk dat mijn coach tevreden is over mijn sportprestaties</i>	3.61	0.83

Teamprestaties

Op welke positie op de ranglijst van de competitie staan jullie momenteel?

<i>1</i>	6.2%
<i>2 - 4</i>	29.9%
<i>5 - 7</i>	39.5%
<i>8 - 10</i>	5.7%
<i>11 - 15</i>	8.5%
<i>Lager dan 15</i>	0.6%
<i>Competitie is nog niet van start</i>	9.6%

De huidige stand in onze ranglijst is:

Invloed van de coach

<i>Mijn coach is empathisch</i>	3.76	0.95
<i>Mijn coach geeft ruimte voor het uiten van emoties en gaat in op gevoelsbeleving</i>	3.69	1.06
<i>Mijn coach staat open voor feedback en gebruikt mijn feedback in het maken van keuzes</i>	3.74	1.03
<i>Mijn coach is in staat om het maximale uit de spelers te halen</i>	3.78	1.04

5.2 Analyse van de kwantitatieve data

Om te onderzoeken in hoeverre de items uit bovenstaande tabel verband houden met de te meten dimensies, is een exploratieve factoranalyse uitgevoerd. Alle scores zijn ingevoerd in een *Principal Axis Factoring*, waarbij een *direct oblimin rotation* is toegepast. Hierbij is eerst gekeken naar de communaliteit van de items, wat aangeeft hoeveel variantie van de items door de factoren wordt verklaard. De vier items met een extractie onder de 0.35, zijn ten behoeve van de validiteit van het onderzoek verwijderd (Centre for Academic Success, Birmingham City University, 2017). Na het verwijderen van deze items, is aan de hand van de patroonmatrix onderzocht hoe de verschillende items verband houden met de verschillende dimensies.

Tabel 5 geeft een overzicht van de items met een factorlading groter dan 0.35. Deze factorlading geeft aan hoe sterk een item verband houdt met de dimensie. De Cronbachs α waarde geeft aan of de items gezamenlijk voldoende betrouwbaar zijn om tot één dimensie te reduceren (Centre for Academic Success, Birmingham City University, 2017). De items met

een factorlading onder de 0.35, zijn geschrapt uit de tabel en worden niet meegenomen in de verdere analyse.

Tabel 5 Factorladingen na de exploratieve factoranalyse met een direct oblimin rotation

Item	Factorlading			
	1	2	3	4
Ik ben tevreden met mijn sportprestaties	.679			
Ik voel me zelfverzekerd over mijn sportkwaliteiten gedurende trainingen en wedstrijden	.662			
Ik presteer beter dan mijn teamgenoten	.623			
Ik draag bij aan de successen van mijn team	.712			
Ik draag bij aan het verbeteren van de sportprestaties van mijn teamgenoten	.397			
Ik denk dat mijn coach tevreden is over mijn sportprestaties	.755			
Ik voel me nuttig binnen mijn team	.763			
Ik voel me zelfverzekerd binnen mijn team	.446			
Mijn coach is empathisch		.875		

Mijn coach geeft ruimte voor het uiten van emoties en gaat in op gevoelsbeleving		.813		
Mijn coach staat open voor feedback en gebruikt mijn feedback in het maken van keuzes		.580		
Mijn coach is in staat om het maximale uit spelers te halen		.568		
Mijn coach legt hoge verwachtingen op aan het team, wat betreft de positie op de ranglijst			.644	
Mijn coach legt hoge verwachtingen op aan mij als individuele speler			.660	
Binnen mijn team wordt veel nadruk gelegd op presteren en excelleren			.829	
Ik voel een hechte band met mijn teamgenoten				.798
Ik voel me zelfverzekerd binnen mijn team				.489
Cronbach's α	.825	.792	.73	.637

Aan de hand van tabel 5 zijn nieuwe dimensies opgesteld. Zichtbaar is dat drie verschillende items voldoende verband houden met factor 3. Samen meten zij de dimensie: **prestatiedruk**.

De zeven verschillende items die verband houden met factor 1, beoogden oorspronkelijk verschillende dimensies te meten. Het gaat hierbij om de dimensies: de **mate van zelfwaardering**, **het mentaal welbevinden** en de **individuele sportprestaties**. Omdat uit de matrix blijkt dat de items sterk verband houden met elkaar, is ervoor gekozen deze items gezamenlijk te reduceren tot de dimensie: **het mentaal welbevinden**. De items houden namelijk ieder verband met de individuele sportprestaties en de mate waarin het individu zich zelfverzekerd voelt over deze prestaties. Dit betekent dat de dimensie **individuele sportprestaties** niet als losse dimensie mee zal worden genomen binnen de regressieanalyse. Wel lijkt de patroonmatrix bewijs te leveren voor de sterke samenhang tussen de wijze waarop het individu de eigen prestaties beoordeelt en het mentaal welbevinden van de sporter binnen het team.

De twee items die verband houden met factor 4, zijn ook gerelateerd aan het **mentaal welbevinden** van de sporter. Echter, waar de items gerelateerd aan factor 1 voornamelijk verband houden met individuele sportprestaties, houden deze items verband met het mentaal welbevinden van de speler in relatie tot zijn of haar teamgenoten.

Om deze reden is ervoor gekozen beide dimensies te meten als *subdimensies* van het **mentaal welbevinden**. De eerste subdimensie betreft **(het zelfvertrouwen in) de individuele sportprestaties**. De tweede dimensie betreft **het welbevinden van de speler in relatie tot zijn of haar teamgenoten**.

De laatste dimensie heeft betrekking op de items die verband houden met factor 2. Deze items meten samen **de invloed van de coach**.

Alvorens de items gereduceerd kunnen worden tot één dimensie, is aan de hand van een betrouwbaarheidsanalyse getoetst of de verschillende items samen betrouwbaar zijn. Hiervoor wordt een alpha-waarde van hoger dan 0.6 gehanteerd. Zoals zichtbaar in de tabel hebben de nieuwe dimensies ieder een alpha-waarde van boven de 0.6, waarmee zij worden beschouwd als voldoende betrouwbaar.

Middels de nieuwe dimensies kunnen verbanden worden getoetst, waarmee de onderzoeker in staat wordt gesteld de verschillende hypothesen te toetsen.

Binnen het theoretisch kader zijn aan de hand van de literatuur verschillende hypothesen opgesteld. Deze hypothesen worden getoetst aan de hand van de dataset, middels regressieanalyses uitgevoerd in SPSS. De resultaten hiervan worden weergegeven in de komende paragrafen.

5.2.1 Verband tussen het voldoen aan verwachtingen en de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden

In paragraaf 3.3 is de volgende hypothese gesteld:

H1: Er is een positief verband tussen het kunnen voldoen aan de door een coach gestelde verwachtingen en de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden van een individu.

Deze hypothese wordt als gevolg van de nieuw geformuleerde dimensies, onderverdeeld in twee subhypothesen, zoals hieronder te lezen.

H1a: Er is een positief verband tussen het kunnen voldoen aan de door een coach gestelde verwachtingen en de mate van zelfwaardering van een individu.

Omdat de mate van zelfwaardering als dimensie binnen dit onderzoek is weggefallen, vervalt deze hypothese. Er is geen data beschikbaar om deze hypothese te toetsen.

H1b: Er is een positief verband tussen het kunnen voldoen aan de door een coach gestelde verwachtingen en het mentaal welbevinden van een individu.

Om bovenstaande hypothese te toetsen, is een lineaire regressieanalyse uitgevoerd met het item 'Ik weet altijd te voldoen aan deze verwachtingen' als onafhankelijke variabele en de dimensie 'het mentaal welbevinden - in relatie tot teamgenoten', als afhankelijke variabele. De regressieanalyse geeft inzicht in de toe- of afname van de afhankelijke variabele, wanneer de waarde van de onafhankelijke variabele wijzigt. Hiermee kunnen verbanden worden aangetoond (Van Heijst, 2023).

Om vervolgens de invloed van de hoogte van de verwachtingen, die worden gesteld door de coach, binnen dit verband te meten, is er een dummy variabele toegevoegd die de dataset filtert op hoge verwachtingen (score 4 of 5). Zo kan worden getoetst of de sterkte van het verband wijzigt op het moment dat de verwachtingen van een coach hoog zijn.

De resultaten van de uitgevoerde regressieanalyse en het effect van de hoge verwachtingen, is zichtbaar in tabel 6.

Tabel 6 Resultaten van een lineaire regressie met het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten als afhankelijke variabele (N = 176)

<i>Onafhankelijke variabele</i>	Ongestandaardiseerde B	Standaard error
(Constant)	3.465***	.243
Het kunnen voldoen aan verwachtingen	.194*	.067
Het kunnen voldoen aan hoge verwachtingen	0.023	.037
Geslacht: man	.23	.121
Sport: hockey	-.298	.135
Niveau: landelijk	-.177	.134
Leeftijdscategorie 26 - 35	-.124	.182
Aangepaste R ²	.082	

*p<.05; **p<.01; ***p<0.001

Tabel 6 geeft een overzicht van de relatie tussen het kunnen voldoen aan de verwachtingen van een coach en het mentaal welbevinden van de speler in relatie tot teamgenoten. Het kunnen voldoen aan verwachtingen heeft een positieve invloed op het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten. In het theoretisch kader is vastgesteld dat dit verband mogelijk verklaarbaar is door de theorie van optimale onderscheidenheid (Brewer, 1992), de theorie van lidmaatschapswaardering (Swann et al., 2012) en de *expectation states* theorie (Berger & Wagner, 2007). Om te onderzoeken welk van deze theorieën het verband het best kan

verklaren, zijn regressieanalyses uitgevoerd met verschillende items die gerelateerd zijn aan de theorieën als onafhankelijke variabelen en het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten, als afhankelijke variabele. Voor de theorie van optimale onderscheidenheid zijn de items ‘Ik voel een hechte band met mijn teamgenoten’ en ‘Ik beheers een unieke sportspecifieke vaardigheid binnen mijn team’ gebruikt. Voor de theorie van lidmaatschapswaardering is dit het item ‘Ik draag bij aan de successen van mijn team’. Het item ‘Ik denk dat mijn coach tevreden is over mijn sportprestaties’ wordt gebruikt voor de *expectation states* theorie. De (set aan) items, voortkomend uit de drie theorieën, tonen allen een significant verband aan met de afhankelijke variabele. Er is sprake van het sterkste verband tussen de set items ‘Ik beheers een unieke sportspecifieke vaardigheid binnen mijn team’ en ‘Ik voel een hechte band met mijn teamgenoten’ en de afhankelijke variabele (R Square: .379). Dit betekent dat alle drie de theorieën als verklaring kunnen dienen voor het aangetoonde verband, maar dat het verband het sterkst verklaarbaar is door de theorie van optimale onderscheidenheid van Brewer (1992).

Omdat het kunnen voldoen aan de verwachtingen die worden gesteld door een coach van positieve invloed is op het mentaal welbevinden van de sporter, in relatie tot zijn of haar teamgenoten, is het voor coaches van belang te differentiëren in de verwachtingen die zij opleggen aan de verschillende spelers. Het differentiëren in verwachtingen kan ervoor zorgen dat iedere sporter in staat wordt gesteld te voldoen aan de verwachtingen, wat ten goede komt aan het mentaal welbevinden van de sporters.

Zoals zichtbaar in tabel 6, tonen de controlevariabelen geen significant verband aan met de afhankelijke variabele. Hiermee wordt uitgesloten dat het verband (mede) verklaard kan worden door het geslacht, de sport, het sportniveau en de leeftijd van de respondenten. Ook blijkt dat het kunnen voldoen aan *hoge* verwachtingen, geen significant effect heeft op de afhankelijke variabele. Op basis van bovenstaande analyse wordt hypothese H1b aangenomen.

5.2.2 Verband tussen de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden en de kwaliteit van de individuele sportprestaties

In paragraaf 2.4.1. is de volgende hypothese gesteld:

H2: Er is een positief verband tussen de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden van de sporters, en de kwaliteit van de individuele prestaties van de sporter.

Net als hypothese 1, wordt ook deze hypothese opgesplitst in twee subhypothesen. Deze subhypothesen luiden als volgt:

H2a: Er is een positief verband tussen de mate van zelfwaardering van de sporters, en de kwaliteit van de individuele prestaties van de sporter.

Omdat de mate van zelfwaardering als dimensie binnen dit onderzoek is weggevallen, vervalt deze hypothese. Er is geen data beschikbaar om deze hypothese te toetsen.

H2b: Er is een positief verband tussen het mentaal welbevinden van de sporters, en de kwaliteit van de individuele prestaties van de sporter.

Na het wijzigen van de dimensies, is bovenstaande hypothese niet op exacte wijze te onderzoeken. Om inzicht te krijgen in een mogelijk verband tussen deze dimensies, is ervoor gekozen om een lineaire regressieanalyse uit te voeren met de twee subdimensies van het mentaal welbevinden. Het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten geldt hierbij als onafhankelijke variabele, het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties geldt hierbij als afhankelijke variabele.

De resultaten van de lineaire regressieanalyse zijn zichtbaar in tabel 7.

Tabel 7 Resultaten van een lineaire regressie met het mentaal welbevinden - het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties - als afhankelijke variabele (N = 176)

<i>Onafhankelijke variabele</i>	Ongestandaardiseerde B	Standaard error
(Constant)	2.041***	.363
Het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten	.589***	.084
Geslacht: man	.122	.110
Sport: hockey	-.104	.124
Niveau: landelijk	-.140	.123
Leeftijdscategorie 26 - 35	-.199	.167
Aangepaste R ²	.248	

*p<.05; **p<.01; ***p<0.001

Tabel 7 geeft een overzicht van de relatie tussen het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten en het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties van de sporter. De relatie tot teamgenoten heeft een positieve invloed op het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties. Dit verband is mogelijk verklaarbaar door de sociale facilitatie en inhibitie theorie (Zajonc, 1966). De controlevariabelen tonen geen significant verband met de afhankelijke variabele. Dit betekent dat het geslacht, het uitvoeren van de sport hockey, het sportniveau of de leeftijdscategorie geen significante invloed heeft op het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties van de sporter, waarmee wordt uitgesloten dat het verband (mede) verklaard kan worden door (één van) deze factoren. Op basis van bovenstaande analyse wordt hypothese H2b aangenomen.

Wetende dat het mentaal welbevinden van de sporter, in relatie tot teamgenoten, van positieve invloed is op zijn of haar zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties, maakt het voor coaches van belang om te investeren in het teamgevoel en de onderlinge relaties tussen de spelers.

5.2.3 Verband tussen de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden en de kwaliteit van de teamprestaties

In paragraaf 2.4.2. is de volgende hypothese gesteld:

H3: Er is een positief verband tussen de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden van de sporters, en de kwaliteit van de teamprestaties.

Ook deze hypothese wordt onderverdeeld in twee subhypothesen.

H3a: Er is een positief verband tussen de mate van zelfwaardering van de sporters, en de kwaliteit van de teamprestaties.

Omdat de mate van zelfwaardering als dimensie binnen dit onderzoek is weggefallen, vervalt deze hypothese. Er is geen data beschikbaar om deze hypothese te toetsen.

H3b: Er is een positief verband tussen het mentaal welbevinden van de sporters, en de kwaliteit van de teamprestaties.

Om bovenstaande hypothese te toetsen, is onderzocht of de subdimensies van het mentaal welbevinden verband houden met de teamprestaties. Hierbij zijn oneway ANOVA testen uitgevoerd waarbij de verschillende scores op het mentaal welbevinden worden vergeleken met de verschillende posities op de ranglijst ('onder verwachting', 'zoals verwacht' en 'boven verwachting') als condities. De resultaten van de oneway ANOVA testen zijn zichtbaar in tabel 8.

Tabel 8 Resultaten van een oneway ANOVA test met het mentaal welbevinden - (het zelfvertrouwen in) de individuele sportprestaties als afhankelijke variabele

<i>Onafhankelijke variabele</i>	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Het vertrouwen in) de individuele sportprestaties	.958	2	.479	1.053	.352
Het mentale welbevinden in relatie tot teamgenoten	5.638	2	2.818	4.386	.014*

*p<.05; **p<.01; ***p<0.001

Uit de analyse blijkt dat er geen sprake is van een significant verschil tussen de gemiddelde scores van (het zelfvertrouwen in) de individuele sportprestaties met de verschillende posities op de ranglijst als conditie. Dit betekent dat individuen binnen teams die boven verwachting presteren, niet significant hoger scoren op (het zelfvertrouwen in) de individuele sportprestaties dan individuen binnen teams die zoals verwacht of onder verwachting presteren, of andersom.

Wel is er sprake van een significant verschil tussen de gemiddelde scores van het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten met de verschillende posities op de ranglijst als conditie. Om een type I-fout te voorkomen is een post-hoc test uitgevoerd, waarmee aangetoond wordt welke groepen specifiek van elkaar verschillen (Scriptium, 2024). De Tukey post-hoc test in SPSS toont aan dat er een significant verschil is tussen de scores van het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten, tussen de groepen ‘onder verwachting’ en ‘boven verwachting’. Dit betekent dat individuen binnen teams die boven verwachting presteren, significant hoger scoren op het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten dan individuen binnen teams die onder verwachting presteren. Tevens kan het betekenen dat teams waarin individuen hoger scoren op het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten

beter presteren dan teams waarin individuen lager scoren op deze dimensie. Ook hieruit zouden we op kunnen maken dat het voor coaches van belang is te investeren in het teamgevoel en de relaties die de spelers onderling hebben, ten bate van de kwaliteit van de teamprestaties.

Omdat enkel subdimensie twee van het mentale welbevinden een significant verschil aantoonde met de verschillende scores op de ranglijst, wordt hypothese H3b opgesplitst in twee subhypothesen.

H3b1: Er is een positief verband tussen het (het zelfvertrouwen in) de individuele sportprestaties en de kwaliteit van de teamprestaties.

Hypothese H3b1 wordt aan de hand van de ANOVA test verworpen.

H3b2: Er is een positief verband tussen het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten en de kwaliteit van de teamprestaties.

Hypothese H3b2 wordt aan de hand van de ANOVA test aangenomen.

5.2.4 Verband tussen het voldoen aan verwachtingen en de kwaliteit van individuele en teamprestaties

In paragraaf 2.5 is de volgende hypothese gesteld:

H4: Er is een positief verband tussen het kunnen voldoen aan de verwachtingen van een coach en de kwaliteit van de individuele en teamprestaties.

Om bovenstaande hypothese te toetsen is het verband tussen de variabele 'Ik weet altijd te voldoen aan deze verwachtingen', en de subvariabele van het mentaal welbevinden - (het zelfvertrouwen in) de individuele sportprestaties onderzocht. Ook hierbij is een regressieanalyse uitgevoerd, waarbij de eerstgenoemde variabele geldt als onafhankelijke variabele en de laatstgenoemde variabele geldt als afhankelijke variabele. De resultaten van de regressieanalyse zijn zichtbaar in tabel 9.

Tabel 9 Resultaten van een lineaire regressie met het mentaal welbevinden - het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties - als afhankelijke variabele (N = 174)

<i>Onafhankelijke variabele</i>	Ongestandaardiseerde B	Standaard error
(Constant)	2.723***	.180
Het kunnen voldoen aan verwachtingen	.280***	.050
Het kunnen voldoen aan hoge verwachtingen	.058*	.027
Geslacht: man	.150	.090
Sport: hockey	-.276**	.100
Niveau: landelijk	-.083	.099
Leeftijdscategorie 26 - 35	.149	.135
Aangepaste R ²	.262	

*p<.05; **p<.01; ***p<0.001

Tabel 9 geeft een overzicht van de relatie tussen het kunnen voldoen aan de (hoge) verwachtingen die worden gesteld door een coach en het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties van de sporter. Het kunnen voldoen aan verwachtingen heeft een positieve invloed op het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties. Wanneer de dataset gefilterd wordt op de cases waarin door de coach hoge verwachtingen worden gesteld (score 4 of 5) wordt dit verband zwakker, maar blijft het gaan om een significant verband. De controlevariabele hockey heeft een significant negatief effect op het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties. Dit betekent dat het beoefenen van de sport hockey binnen dit onderzoek een significant negatief effect heeft op het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties.

Op basis van bovenstaande analyse wordt hypothese H4 aangenomen. Ook deze analyse toont aan dat het voor coaches van belang is te differentiëren in de verwachtingen die zij opleggen aan spelers, omdat het kunnen voldoen aan verwachtingen een positief effect heeft op het zelfvertrouwen van de sporter in zijn of haar sportprestaties.

5.2.4.1 Verband tussen het voldoen aan verwachtingen en de kwaliteit van individuele en teamprestaties gefilterd op het hoogste sportniveau

De vragenlijst is ingevuld door een brede selectie aan sporters. De sporters die de vragenlijst hebben ingevuld, zijn allemaal geselecteerd op basis van hun (sport)kwaliteiten. Echter sporten zij op verschillende niveaus. Om te onderzoeken of er sprake is van een sterker verband op een hoger sportniveau, is binnen deze paragraaf de dataset gefilterd naar alle sporters die sporten op het hoogste landelijke niveau. Het filteren van de dataset leidt tot onderstaande resultaten.

Tabel 10 Resultaten van een lineaire regressie met het mentaal welbevinden - het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties - als afhankelijke variabele (N = 28)

<i>Onafhankelijke variabele</i>	Ongestandaardiseerde B	Standaard error
(Constant)	2.321***	.586
Het kunnen voldoen aan verwachtingen	.337**	.116
Het kunnen voldoen aan hoge verwachtingen	.081	.060
Geslacht: man	.369	.281
Sport: hockey	.136	.403
Niveau: landelijk	.116	.449
Leeftijdscategorie 26 - 35	-.451	.238
Aangepaste R ²	.506	

*p<.05; **p<.01; ***p<0.001

Bovenstaande analyse lijkt aan te tonen dat het kunnen voldoen aan verwachtingen die worden gesteld, van grotere invloed is op (het zelfvertrouwen in) individuele sportprestaties onder sporters op het hoogste niveau. Echter gaat het hierbij om een kleinere selectie (N=27), dus om dit verband met meer zekerheid vast te kunnen stellen, zal vervolgonderzoek moeten worden verricht onder een groter aantal respondenten, sportend op het hoogste landelijke niveau.

5.2.5 Verband tussen het leiderschap van de coach en het mentaal welbevinden en de sportprestaties

In paragraaf 6.3 is onderstaande hypothese geformuleerd:

H5: Transformationele leiderschapskenmerken zijn van positieve invloed op het mentaal welbevinden en de prestaties van de sporter.

Om bovenstaande hypothese te toetsen, is onderzocht in hoeverre de dimensie ‘invloed van de coach’ verband houdt met de twee subdimensies van het mentaal welbevinden. De resultaten zijn zichtbaar in tabel 11 en 12.

Tabel 11 Resultaten van een lineaire regressie met het mentaal welbevinden - in relatie tot teamgenoten - als afhankelijke variabele (N = 173)

<i>Onafhankelijke variabele</i>	Ongestandaardiseerde B	Standaard error
(Constant)	3.352***	.321
Invloed van de coach	.205**	.077
Geslacht: man	.266*	.120
Sport: hockey	-.274*	.137
Niveau: landelijk	-.249	.137
Leeftijdscategorie 26 - 35	-.029	.183
Aangepaste R ²	.098	

*p<.05; **p<.01; ***p<0.001

Tabel 11 geeft een overzicht van de relatie tussen de invloed van de coach en het mentaal welbevinden van de sporter in relatie tot teamgenoten. De invloed van de coach heeft een positieve invloed op het mentaal welbevinden van de sporter in relatie tot teamgenoten. Wanneer een coach empathisch is, ruimte geeft voor het uiten van emoties en ingaat op gevoelsbeleving, open staat voor feedback en de feedback gebruikt in het maken van keuzes en in staat is om het maximale uit spelers te halen, heeft dit een positieve invloed op het mentale welbevinden van de sporter in relatie tot teamgenoten. De controlevariabele geslacht

(mannen) heeft een significant positief effect op het mentaal welbevinden van de sporter, in relatie tot teamgenoten. De controlevariabele sport (hockey) heeft een significant negatief effect op het mentaal welbevinden van de sporter, in relatie tot teamgenoten. Dit betekent dat het verband mede verklaard kan worden door het geslacht en de sport van de respondenten.

Tabel 12 Resultaten van een lineaire regressie met het mentaal welbevinden - het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties - als afhankelijke variabele (N = 174)

<i>Onafhankelijke variabele</i>	Ongestandaardiseerde B	Standaard error
(Constant)	3.097***	.259
Invloed van de coach	.145*	.062
Geslacht: man	.215*	.097
Sport: hockey	-.235*	.110
Niveau: landelijk	-.109	.110
Leeftijdscategorie 16 - 25		
Leeftijdscategorie 26 - 35	.262	.148
Aangepaste R ²	.094	

*p<.05; **p<.01; ***p<0.001

Tabel 12 geeft een overzicht van de relatie tussen de invloed van de coach en het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties. De invloed van de coach heeft een positief effect op het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties. De controlevariabele geslacht (mannen) heeft een significant positief effect op het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties. De controlevariabele sport (hockey) heeft een significant negatief effect op het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties. Dit betekent dat ook dit verband mede verklaard kan worden door het geslacht en de sport van de respondenten.

Hypothese H5 kan aan de hand van bovenstaande analyse worden aangenomen. Het belang van het bezitten van transformationele leiderschapskenmerken wordt hiermee aangetoond, gezien het positieve effect op het mentaal welbevinden van de sporters, in relatie tot teamgenoten en op hun zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties.

5.3 Samenvatting en analyse van de kwalitatieve data

Binnen deze paragraaf wordt uiteengezet hoe aan de hand van een kwalitatieve onderzoeksmethode antwoord wordt gegeven op de vijfde deelvraag: *Hoe kan een coach een prestatiecultuur inrichten die mogelijk bijdraagt aan een goed mentaal welbevinden en goede sportprestaties van de sporters?* De beantwoording van deze vraag wordt onderverdeeld in een aantal subthema's. Binnen deze paragraaf gaan we achtereenvolgens in op deze verschillende subthema's, waarbij allereerst uiteengezet wordt hoe de respondenten aankijken tegen prestatiedruk binnen hun sport (5.3.1), hoe zij binnen de begeleiding van hun team omgaan met prestatiedruk (5.3.2) en hoe zij denken dat prestatiedruk ingericht zou moeten worden om te komen tot goede sportprestaties (5.3.3). Vervolgens wordt in de discussie de vertaalslag gemaakt naar andere domeinen, waarbij we ingaan op de lessen die we uit dit onderzoek kunnen leren voor in het onderwijs en op het werk.

5.3.1 De betekenis van prestatiedruk binnen het tophockey

De vier respondenten zijn allen actief binnen het tophockey. Gedurende de interviews is gevraagd welke betekenis zij geven aan de term prestatiedruk. Binnen deze paragraaf worden deze betekenissen uiteengezet, ondersteund door een aantal quotes.

Met de respondenten is besproken wat zij verstaan onder prestatiedruk. Één van de respondenten geeft hierop het volgende antwoord:

Respondent C: *'Prestatiedruk, platgezegd, de druk om te presteren. Dat je in een situatie zit waarin, in dit geval in de sport, winst en verlies aanwezig zijn, en dat er van die sporter dus wat verwacht wordt. Dan wel dat die het van zichzelf verwacht, dan wel dat we als team een doel hebben gesteld. Maar dat je dus weet en voelt van, nu wordt er iets van mij verwacht, of van ons verwacht als team, om een bepaalde prestatie neer te zetten.'*

In alle interviews kwam naar voren dat de respondenten prestatiedruk zien als een gegeven binnen de topsport. De topsport draait om winst en verlies, waar altijd een vorm van prestatiedruk bij komt kijken. Spelers weten en voelen dat er een bepaalde prestatie van hen verwacht wordt. *'Het hoort erbij'* (respondent D), is dan ook wat door één van de respondenten wordt genoemd. Zeker binnen de topsport, waar je op elk moment kan afvallen of uitgeselecteerd kunt worden.

Daarnaast komen uit de interviews verschillende oorzaken van prestatiedruk naar voren. Zo kunnen spelers zichzelf prestatiedruk opleggen, bijvoorbeeld wanneer zij als doel hebben om in het Nederlandse team te komen. Vaak komt prestatiedruk echter voort uit druk opgelegd door externe personen of omstandigheden. Zo noemen de respondenten voorbeelden waarbij druk aan spelers wordt opgelegd door de ouders, sponsors of door een trainer en/of coach. Tevens wordt de focus op resultaten, al vanaf jonge leeftijd op de basisschool, genoemd als oorzaak voor prestatiedruk. Één van de respondenten zegt hierbij het volgende: *‘Hoe eerder je kinderen gaat selecteren op basis van cijfertjes, hoe meer druk je erin brengt.’* De jeugd wordt geïndoctrineerd vanaf hun zesde. Het schoolsysteem is de kern van dit probleem, betoogt deze respondent. Ook wordt de invloed van social media meermaals genoemd als grote oorzaak van prestatiedruk binnen onze maatschappij.

Tot slot wordt ook het topsportsysteem genoemd als oorzaak van prestatiedruk onder sporters. Eerder werd al beschreven dat de focus op winst en verlies inherent is aan topsport. Grotere verenigingen en bonden laten vaak nog zien trainers en coaches aan te stellen op basis van de teamresultaten, in plaats van dat zij worden aangesteld op bijvoorbeeld hun pedagogisch-didactische vaardigheden. Coaches worden afgerekend op het wel of niet halen van finales, wat ertoe leidt dat zij gefocust zijn op resultaten, in plaats van de ontwikkeling van de spelers en het team. Het belang van een focus op de ontwikkeling, in plaats van resultaten, komt terug in de volgende paragrafen. Een voorbeeld waarbij coaches resultaat prioriteren boven ontwikkeling, is te lezen in onderstaande quote.

Respondent D: *‘Waarom kunnen we niet alvast een 13 jarige jongen selecteren, want ik denk dat hij op zijn 21e al in het Nederlands elftal zit. Waarom neem je die niet mee? Die is fysiek nog niet sterk, die gaat veel balverlies leiden, maar die is wel beter dan die jongen van 16 die nu 2 meter is. Maar iedereen neemt die jongen van 2 meter mee, want die kan die bal ver weg scoopen als we onder druk staan. Dan leert niemand meer wat, maar die bal is wel weg. En daardoor haal je de halve finale. Maar heeft dat zin in 2032? Ik denk het niet.’*

Het ervaren van prestatiedruk is persoonsafhankelijk, blijkt uit de interviews. Sommige mensen gaan er van nature beter mee om en zijn daardoor geschikter voor topsport, zegt respondent B. Respondent C benoemt dat het omgaan met druk een trainbare competentie is. Een speler die tactisch, technisch en fysiek sterk is, maar mentaal minder sterk is, kan nog steeds een goede speler zijn. Wel is het van belang dat hij of zij zich ook op mentaal vlak

ontwikkelt, waar de speler begeleiding bij nodig heeft. *‘En zal het ooit een 8 worden? Nee, maar het moet wel een voldoende zijn’*, zegt de respondent over de mentale kwaliteiten van de sporter.

5.3.2 *Het inrichten van prestatiedruk binnen tophockey teams*

Binnen de interviews zijn we ingegaan op de wijze waarop de coaches prestatiedruk inrichten binnen hun team. Hierin werden tussen de verschillende respondenten zowel een aantal verschillen als ook overeenkomsten zichtbaar. Binnen deze paragraaf wordt van iedere respondent toegelicht hoe zij de prestatiedruk binnen hun team hebben ingericht, of hoe zij denken dat prestatiedruk binnen prestatieteams ingericht zou moeten worden.

Respondent A beschrijft voornamelijk het belang van de focus op ontwikkeling, in plaats van op resultaat. *‘Je hoeft niemand te vertellen dat we de wedstrijd willen winnen, dat is ten slotte het spel.’* Wanneer de aandacht is gevestigd op het beter worden, dan zal resultaat vanzelf volgen. Daarnaast benoemt de respondent het belang van het uitspreken van verwachtingen richting spelers. Wanneer spelers kwalitatief aan de onderkant van het team zitten, is het van belang uit te spreken wat je van hen verwacht en wat zij van jou kunnen verwachten, bijvoorbeeld met betrekking tot hun speelminuten op het moment dat het team onder spanning staat. Het uitspreken van verwachtingen waar beide partijen mee akkoord gaan, kan de prestatiedruk bij de speler verminderen, betoogt hij.

Respondent B beschrijft het belang van individuele aandacht voor spelers. Dit omdat hij merkt dat spelers die zich mentaal minder goed voelen, vaak ook minder presteren op het veld. Het creëren van een veilige omgeving, waarin dit besproken kan worden, is cruciaal. Een veilige omgeving is subjectief, maar respondent B ziet dit als een omgeving, waarin de spelers zich vrij voelen om ook hun mentale status met de coach te delen. Respondent B probeert deze veilige omgeving te creëren door veel contactmomenten met zijn spelers in te bouwen. De insteek is hierbij altijd hockey inhoudelijk, maar het intensieve contact leidt ertoe dat spelers vaak delen wat er mentaal bij hen speelt. *‘Ik merk dat die hockey inhoud als haakje iets oplevert voor de relatie tussen speler en coach, groter dan puur de hockey inhoud’*, zegt hij hierover. Wanneer deze coach weet dat het mentaal minder goed gaat met een speler, probeert hij de druk bij deze spelers te verlagen, bijvoorbeeld door aan te geven dat zij niet te hoeven komen trainen wanneer zij hier geen behoefte aan hebben. Ook benoemt respondent B dat het kan helpen om de aanwezige spanning en prestatiedruk te benoemen, op

de momenten dat dit sterk aanwezig is. *'Erover praten zonder concrete oplossingen kan al heel veel zijn'*, zegt hij daarbij. Tot slot laat hij weten dat structuur het team ondersteuning kan bieden bij het omgaan met prestatiedruk. Wanneer spelers goed weten wat zij op welke momenten van elkaar kunnen verwachten, kunnen zij hier hun aandacht op vestigen, in plaats van bijvoorbeeld de wedstrijddruk die zij ervaren.

Ook respondent C benoemt het belang van individuele aandacht voor de sporters. Middels persoonlijke aandacht kunnen spelers worden begeleid in hun handelen op spannende momenten. Ook zij gelooft erin dat aandacht voor het mentale aspect belangrijk is voor de uiteindelijke prestaties van de sporter. Daarnaast benoemt de respondent te spelen met prestatiedruk. Op wedstrijden waar uit nature weinig druk op staat, bijvoorbeeld omdat het team op papier beter is dan de tegenstander, voert ze de druk juist op door extra doelen te stellen. Het uitspreken van extra verwachtingen en doelen leidt ertoe dat spelers scherper worden. *'Uiteindelijk vaart iedereen het best met een heel klein beetje stress'*, zegt ze. Echter, op momenten dat spelers lijken te bezwijken onder de druk, probeert ze de druk voor de desbetreffende speler juist te verlagen. Zo kan ze tegen de speler zeggen dat diegene *'slechts een 6'* hoeft te spelen. Wanneer spelers vervolgens ervaren dat er niks dramatisch is gebeurd, kan dit druk bij hen wegnemen.

Respondent D beschrijft ook hoe hij 'speelt' met prestatiedruk. Resultaatdoelen zijn inherent aan de topsport, maar deze kunnen worden afgebroken in procesdoelen met betrekking tot de eigen vaardigheden van de speler. Voor iedere speler wordt aan het begin van het seizoen vastgesteld hoe zij scoren op de verschillende vaardigheden. Wanneer een speler moeite heeft met de druk op een bepaald moment, focust hij sterk op de kwaliteiten van de speler en op wat de speler bijdraagt aan het team. Positiviteit en het geven van vertrouwen is op deze momenten van groot belang. Op de momenten dat een speelster veel minuten maakt en goed in haar vel zit, focust hij op de ontwikkeldoelen van de speelster waarbij de druk juist wordt verhoogd. Net als respondent A geeft deze respondent tevens aan dat het overbodig is om te focussen op het belang van winnen. Iedereen wil winnen, dus focus op het proces. Geef speelsters zoveel mogelijk handvatten voor 'hoe' zij kunnen winnen. Des te meer focus op het proces, des te beter het resultaat zal zijn.

5.3.3 Prestatiedruk inrichten voor goede sportprestaties

In de voorgaande paragraaf is uiteengezet hoe de verschillende respondenten prestatiedruk binnen hun team inrichten. In deze paragraaf worden de belangrijkste lessen uit dit onderzoek samengevoegd tot een advies betreffende de inzet van adequate prestatiedruk binnen de topsport, leidend tot goede sportprestaties.

Hoewel sommige sporters van nature beter om kunnen gaan met prestatiedruk dan anderen, blijkt uit de interviews dat te veel druk tot presteren vaak leidt tot een vermindering van de kwaliteit van de sportprestaties. Op deze momenten is het van belang om de druk voor individuele spelers en/of het team te verlagen. Een randvoorwaarde hierbij is dat de coach een **veilige omgeving creëert**, waarin spelers zich vertrouwd voelen om hun mentale situatie te delen met de coach. Weten wat er bij de spelers speelt, stelt de coach in staat om de hoeveelheid druk hierop aan te passen. Wanneer een speler minder goed in zijn of haar vel zit, kan het van belang zijn om de prestatiedruk te verlagen. Hieronder worden een aantal manieren om prestatiedruk te verlagen toegelicht. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen het verlagen van prestatiedruk voor individuen en het verlagen van prestatiedruk voor het team.

Één van de manieren om de prestatiedruk te verlagen voor individuele spelers, is door onderlinge **verwachtingen uit te spreken**. Wanneer van tevoren met spelers wordt besproken op welke momenten zij wel of niet zullen spelen, en wat zij hiervoor moeten doen, kan dit de druk bij de spelers verminderen.

Wanneer de druk bij een individuele speler hoog is, kan het ondersteuning bieden om met de desbetreffende speler **terug te keren naar zijn of haar taak**. Bespreek wat hem of haar goed maakt en wat hij of zij bijdraagt aan het team. Hierbij werd door twee van de respondenten verwezen naar de cirkels van aandacht, zoals besproken binnen het theoretisch kader. In deze cirkels van aandacht (figuur 2) wordt zichtbaar hoe een individu zijn of haar aandacht voor de taak kan verliezen en daarmee richt op irrelevante, oncontroleerbare zaken, wat leidt tot mindere sportprestaties.

Benadruk de taak van de speler en **geef vervolgens het vertrouwen** dat hij of zij voldoende in staat is om deze taak uit te voeren. **Focus daarbij op de kwaliteiten van de speler**, in plaats van de aandacht te vestigen op ontwikkelpunten. Tevens is het een belangrijk punt om

binnen de individuele begeleiding van spelers te focussen op hun **ontwikkeling in plaats van de resultaten** die zij behalen.

Ook kunnen teams als geheel onder hoge druk komen te staan, bijvoorbeeld bij wedstrijden waar een hoop vanaf hangt, zoals promotie of degradatie. Eerder werd al beschreven dat winst en verlies, wat kan leiden tot prestatiedruk voor teams, inherent is aan topsport. Gedurende spannende periodes kan het bijdragen om de **aanwezige druk of spanning te benoemen**. Benoem dat de druk er is en **vestig geen aandacht op het ‘moeten winnen van de wedstrijd’**. In plaats daarvan is het van belang te **focussen op het proces**, namelijk: ‘hoe’ de wedstrijd gewonnen kan worden. **Een mate van structuur**, waarbij spelers weten wat ze van zichzelf, hun teamgenoten en coach kunnen verwachten op de momenten dat het spannend wordt, kan daarbij ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan tactische patronen die herhaaldelijk kunnen worden uitgevoerd, op de momenten dat een team onder spanning staat.

Echter kwam ook uit de interviews naar voren dat prestatiedruk niet altijd negatieve gevolgen heeft voor de kwaliteit van sportprestaties. Zo is het ervaren van prestatiedruk zeer persoonsafhankelijk en zijn er ook sporters die van nature goed om kunnen gaan met prestatiedruk of daar soms zelfs beter door presteren. Één van de respondenten noemt het om kunnen gaan met prestatiedruk als voorwaarde om mee te kunnen sporten op het hoogste niveau, waar een andere respondent aangeeft dat dit een te ontwikkelen competentie is. Het kan zo zijn dat spelers en/of een team te weinig druk ervaren. Net als het ervaren van te veel prestatiedruk, komt ook het ervaren van te weinig prestatiedruk niet ten goede aan de kwaliteit van de sportprestaties.

Het ophogen van prestatiedruk kan dus op sommige momenten in het belang zijn van de kwaliteit van de sportprestaties. Ook het ophogen van druk kan op zowel individueel als teamniveau.

Zo beschrijft respondent D met de speler te **focussen op ontwikkelpunten** in plaats van zijn of haar kwaliteiten, op de momenten dat het mentaal goed gaat met de speler en hij of zij goed presteert. Ook respondent B benoemt de druk voor individuen soms op te voeren. Hierbij zegt zij het volgende: *‘Maar ja, goed, als iemand onder spanning is, kan het ook wel eens zijn dat ik gewoon zeg van: ‘kom op, nou verwacht ik wel even dat je echt aan staat.’ Dan maak ik hem weer hoger.’*

Uit alle gesprekken komt voort dat het meten van prestaties ook positieve uitkomsten kan hebben. *‘Iedereen wil zich ontwikkelen en beter worden’*, benoemt respondent D. Respondent B vertelt dat een beetje druk voelen om te moeten presteren belangrijk is. *‘Uiteindelijk vaart iedereen het best met een heel klein beetje stress’*, zegt ze hierover. Van belang bij het inrichten van deze druk, is dat er **realistische en haalbare ontwikkeldoelen gesteld worden**. Hiermee kan de focus worden verhoogd, wat kan leiden tot betere sportprestaties.

Hoofdstuk 6: Conclusie

Binnen dit hoofdstuk worden de conclusies van dit onderzoek uiteengezet. Hierbij staat antwoord op onderstaande onderzoeksvraag centraal.

Wat is de invloed van prestatiedruk onder selectiesporters, uitkomend met hun team in competitieverband, op het mentaal welbevinden van de spelers en de kwaliteit van de individuele en teamprestaties en welke invloed heeft de coach op deze dynamiek?

Alvorens we een antwoord op deze vraag kunnen formuleren, worden de verschillende deelvragen achtereenvolgens beantwoord.

6.1 Wat is prestatiedruk en hoe uit deze druk om te presteren zich binnen de sport?

Prestatiedruk betreft de subjectieve ervaring van personen gekenmerkt door het gevoel te moeten voldoen aan gestelde verwachtingen en/of standaarden (Dopmeijer et al., 2023). Een individu kan zichzelf druk opleggen, maar kan deze druk ook opgelegd krijgen van anderen (Stevens, z.d., in: Klarenberg, 2023).

Binnen de selectiesport is het ervaren van druk om te moeten presteren onvermijdelijk. Het draait immers om winst en verlies (Van Yperen, 2018), waarbij de sporters in hun succes slechts beperkt afhankelijk zijn van hun eigen prestaties. Spelers weten dat er een bepaalde prestatie van hen wordt verwacht. Prestatiedruk binnen de selectiesport is hiermee een gegeven. Het draait er vervolgens om hoe de spelers en coach hiermee omgaan.

6.2 Wat is de invloed van het kunnen voldoen aan de door een coach gestelde verwachtingen op de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden van de sporter?

Wanneer sporters goed in staat zijn te voldoen aan de verwachtingen die zij door de coach opgelegd krijgen, heeft dit een positieve invloed op het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten van de sporter. Dit verband is verklaarbaar door de optimale onderscheidenheidstheorie, de theorie van lidmaatschapswaardering en de *expectation states* theorie. De optimale onderscheidenheidstheorie dient als sterkste verklaring. Het beheersen van goede sportkwaliteiten kan ertoe leiden dat de sporter wordt opgenomen door de groep en zich gelijktijdig weet te onderscheiden van andere groepsleden. Dit leidt vervolgens tot een hogere mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden. De sporters die in staat zijn te voldoen aan verwachtingen die zij krijgen opgelegd van hun coach voelen zich zelfverzekerder binnen hun team en hebben een hechtere band met hun teamgenoten, blijkt

uit de analyse. Een coach kan differentiëren in de verwachtingen die hij of zij oplegt aan de verschillende spelers, zodat alle spelers in staat worden gesteld te voldoen aan de verwachtingen, wat ten goede komt aan hun mentaal welbevinden.

6.3 Wat is de invloed van de mate van zelfwaardering en het mentaal welbevinden op de kwaliteit van de prestaties van de individuele en teamprestaties?

De mate van het mentaal welbevinden is vervolgens van positieve invloed op het zelfvertrouwen dat de sporter heeft in zijn of haar sportprestaties, mogelijk verklaarbaar door de sociale facilitatie en inhibitie theorie (Zajonc, 1966). Een sporter die een hechte band met teamgenoten ervaart, beoordeelt zijn of haar individuele sportprestaties positiever. Daarnaast blijkt uit het onderzoek dat het mentale welbevinden in relatie tot teamgenoten een significante invloed heeft op de kwaliteit van de teamprestaties. Spelers die een sterke band ervaren met hun teamgenoten, scoren met hun team vaker boven verwachting op de ranglijst van hun competitie, dan spelers die een minder sterke relatie hebben met hun teamgenoten.

6.4 Wat is de invloed van de coach op de mate van het mentaal welbevinden en op de kwaliteit van de sportprestaties?

Coaches kunnen sporters verwachtingen opleggen en kunnen daarmee invloed uitoefenen op het mentaal welbevinden van de sporters en de kwaliteit van hun sportprestaties. Uit het onderzoek blijkt dat er sprake is van een positief verband tussen de invloed van de coach en het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties. Wanneer de respondent aangeeft dat de coach empathisch is, ruimte geeft voor het uiten van emoties en ingaat op gevoelsbeleving, open staat voor feedback en in staat is om het maximale uit spelers te halen, beoordeelt hij of zij zijn mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten positiever. Daarnaast beoordeelt de respondent ook zijn of haar sportprestaties positiever, naarmate de coach positiever wordt beoordeeld. Hieruit blijkt dat coaches met transformationele leiderschapskenmerken een positieve invloed kunnen hebben op het mentaal welbevinden van de sporters en de kwaliteit van hun sportprestaties. In de volgende paragraaf wordt besproken hoe een prestatiecultuur kan worden ingericht op een manier waarop het ten goede komt aan de kwaliteit van de sportprestaties. Dit gebeurt aan de hand van de inzichten die zijn vergaard gedurende de interviews met coaches op het hoogste hockeyniveau.

6.5 Hoe kan een coach een prestatiecultuur inrichten die mogelijk bijdraagt aan een goed mentaal welbevinden en goede sportprestaties?

Prestatiedruk is van invloed op de sportprestaties van spelers, blijkt uit verschillende interviews. Het ervaren van te veel prestatiedruk leidt vaak tot een vermindering van de kwaliteit van sportprestaties. Van belang is dat coaches op deze momenten de prestatiedruk verlagen. Zo draagt het bij wanneer de coach helderheid schept over wat van de speler wordt verwacht, kan de speler worden ondersteund bij het terugkeren naar de taak, is het van belang te focussen op de kwaliteiten van de sporter en dient de coach de speler vertrouwen te geven. Tevens is het van belang te focussen op ontwikkeling in plaats van resultaat, kan het helpen om aanwezige druk of spanning expliciet te benoemen en dient gefocust te worden op ‘hoe’ de wedstrijd gewonnen kan worden, in plaats van ‘dat’ de wedstrijd gewonnen moet worden. Een mate van structuur kan hier ondersteuning aan bieden.

Echter komt het ervaren van te weinig prestatiedruk ook niet ten goede aan de kwaliteit van de sportprestaties, blijkt uit de interviews. Wanneer spelers of een team te weinig druk ervaren, kan het in het belang van de prestaties nodig zijn de druk op te hogen. Hierbij kunnen procesdoelen worden opgesteld waarbij de nadruk wordt gelegd op ontwikkelpunten. Wel is het van belang dat deze procesdoelen realistisch en haalbaar zijn.

6.6 Wat is de invloed van prestatiedruk onder teamsporters, uitkomend in competitieverband, op het mentaal welbevinden van de spelers en de kwaliteit van de individuele en teamprestaties?

Prestatiedruk betreft de subjectieve ervaring van personen gekenmerkt door het gevoel te moeten voldoen aan gestelde verwachtingen en/of standaarden (Dopmeijer et al., 2023). Uit dit onderzoek blijkt dat er sprake is van een positief verband tussen het kunnen voldoen aan de gestelde verwachtingen en het mentaal welbevinden van de sporter, in relatie tot zijn of haar teamgenoten. Het mentaal welbevinden in relatie tot teamgenoten heeft vervolgens een positief effect op de sportprestaties van de individuele spelers, zoals hij of zij dit zelf beoordeelt. Er lijkt tevens sprake van een positief verband tussen het mentaal welbevinden van de sporters in relatie tot hun teamgenoten en de kwaliteit van de teamprestaties. In dit onderzoek is echter geen bewijs gevonden voor een positief verband tussen het zelfvertrouwen in de individuele sportprestaties en de kwaliteit van teamprestaties.

Coaches kunnen middels goed leiderschap invloed uitoefenen op deze dynamieken. Zo kunnen zij differentiëren in verwachtingen die zij opleggen aan spelers en daarmee een positieve invloed uitoefenen op het mentaal welbevinden van de spelers. Een sterk mentaal welbevinden is van belang voor de kwaliteit van de sportprestaties. Ook kunnen zij een bijdrage leveren aan het mentaal welbevinden voor de spelers, door te investeren in het teamgevoel en de onderlinge relaties tussen de sporters.

Van belang hierbij is dat een coach een veilige omgeving creëert, waarin de sporter zich vrij voelt zijn of haar mentale status met de coach te bespreken. Wanneer een coach weet wat er op mentaal gebied bij een speler speelt, kan de coach de mate van prestatiedruk op de juiste momenten voor de speler(s) verhogen en verlagen. Hiermee kan de coach invloed uitoefenen op zowel de individuele sportprestaties, als op de teamprestaties.

Hoofdstuk 7: Discussie

Binnen dit hoofdstuk worden de onderzoeksresultaten op kritische wijze geëvalueerd, waarbij in zal worden gegaan op verschillende opvallendheden en tegenstrijdigheden. Hierbij wordt tevens gereflecteerd op het standpunt van de onderzoeker. Als gevolg van deze evaluatie zullen suggesties worden gedaan voor vervolgonderzoek. Tot slot worden er binnen dit hoofdstuk enkele beleidsaanbevelingen gedaan.

7.1 Kritische reflectie op de onderzoeksresultaten

Dit *mixed methods* onderzoek bestaat uit een kwantitatief en een kwalitatief onderzoeksdeel. Beiden kennen hun beperkingen. Het kwantitatieve onderzoeksdeel toont een aantal significante verbanden aan. Echter gaat het in de meeste gevallen om zwakke verbanden. Dit zou onder meer te maken kunnen hebben met de brede selectie aan respondenten. De respondenten zijn allen selectiesporters, maar op verschillende niveaus. Het is aannemelijk dat er op een lager sportniveau in mindere mate sprake is van een prestatiecultuur, waardoor de onderzochte dynamieken onder deze respondenten minder sterk zijn. Dit blijkt ook uit de hogere regressiecoëfficiënten, op het moment dat de dataset gefilterd wordt naar de sporters op het hoogste sportniveau. Echter is in deze gevallen de N erg laag. De externe validiteit van de onderzoeksresultaten komt hiermee in het geding. Om te onderzoeken wat de invloed is van prestatiedruk onder topsporters op het hoogste niveau, zal vervolgonderzoek moeten worden verricht onder een grotere selectie respondenten.

In dit onderzoek worden uitspraken gedaan over verbanden tussen complexe sociale verschijnselen. Deze sociale verschijnselen kennen een hoge mate van subjectiviteit, waar de kwantitatieve onderzoeksmethode geen ruimte voor biedt. Om een beter inzicht te krijgen in de achterliggende gedachten en dynamieken van de complexe sociale verschijnselen, zijn in dit onderzoek ook interviews afgenomen. Echter zijn er enkel interviews afgenomen met de coaches of begeleiders van teams. Het perspectief van de sporter zelf ontbreekt in dit onderzoeksdeel. Mogelijk hebben de sporters andere ervaringen met prestatiedruk, en de invloed hiervan op hun prestaties, dan de coaches en begeleiders omschrijven. In vervolgonderzoek kunnen ook de sporters zelf geïnterviewd worden, wat zal leiden tot bredere inzichten. Hierbij kan onderzocht worden of de acties van de coaches leiden tot de door hen beoogde gevolgen bij de sporter.

Het kwalitatieve onderzoeksdeel kent nog een andere beperking. Zoals in bovenstaande alinea ook werd genoemd, kent het onderzoeken van sociale constructies een hoge mate van

subjectiviteit. Dit blijkt dan ook uit de vergaarde data. De verschillende respondenten beaamden allen het belang voor mentale aspecten, om zo tot goede teamprestaties te komen. Echter blijkt ook uit de interviews dat er nog veel onbekend is over deze mentale aspecten, waar we bijvoorbeeld op tactiek, technisch en fysiek niveau al veel verder mee zijn. Dit bemoeilijkt het generaliseren van de resultaten, waarmee ook de externe validiteit van het onderzoek ter discussie kan worden gesteld. De respondenten benoemden de grote hoeveelheid aan oorzaken van prestatiedruk en daarnaast noemden zij dat het ervaren van prestatiedruk zeer persoonsafhankelijk is. Dit bemoeilijkt het komen tot gegeneraliseerde uitkomsten en alomvattende adviezen.

Een andere beperking van dit kwalitatieve onderzoeksdeel, is dat alle respondenten uit de hockeysport komen. Om valide uitspraken te doen, kan binnen vervolgonderzoek een breder scala aan respondenten, uit verschillende sporttakken, worden geselecteerd.

Tot slot is het van belang kritisch te reflecteren op het standpunt van de onderzoeker. Ondanks dat beoogd is een open houding aan te houden, waarbij actief is gezocht naar argumenten die de verwachtingen tegenspreken, kunnen de verwachtingen ook een onbewuste invloed hebben gehad op de (interpretatie van) de onderzoeksresultaten.

7.2 Aanbevelingen

Ondanks de beperkingen van dit onderzoek, leiden de inzichten ook tot een aantal aanbevelingen. Zo blijkt uit het kwantitatieve onderzoek dat het voor de kwaliteit van prestaties van belang is, dat individuen in staat zijn te voldoen aan de verwachtingen die aan hen worden gesteld. Deze inzichten zijn van belang voor het presteren van sportteams, maar kunnen ook worden vertaald naar het onderwijs en de werkvloer.

Een coach, leidinggevende of leerkracht kan namelijk van invloed zijn op deze dynamieken. Binnen het kwalitatieve onderzoek is inzicht opgedaan in hoe leiderschap hierop van invloed kan zijn. Binnen het resultaten hoofdstuk is beschreven hoe een coach de prestatiedruk binnen een sportteam kan inrichten om tot optimale sportprestaties te komen. Binnen paragraaf 7.2.1 en 7.2.2 worden deze inzichten vertaald naar het onderwijs en de werkvloer.

7.2.1 Het inrichten van prestatiedruk op school

Binnen het onderwijs ligt al op jonge leeftijd een focus op resultaten, door het bijhouden van scores en cijfers. Hierbij ligt veel waardering op adviezen en toetsen. Dat zou anders moeten en kunnen, zo vinden twee van de respondenten. Ook binnen het onderwijs zouden we meer

moeten focussen op de ontwikkeling, in plaats van de resultaten van leerlingen. Onderzoek daarnaast wat leerlingen leuk vinden om te doen, en waar zij goed in zijn. Dit is ten slotte waar zij zich op latere leeftijd in het werkveld op kunnen onderscheiden. Bied leerlingen de ruimte om hun talenten te ontdekken en deze te verbeteren. In de praktijk kan dit betekenen dat leerlingen niet vanaf jonge leeftijd cijfers krijgen, maar het jaar starten met een 0-meting. Hiermee kan vervolgens de ontwikkeling van leerlingen worden gemeten, in plaats van hun resultaten in vergelijking tot andere leerlingen. Richt daarnaast een deel vrije ruimte in waarin leerlingen kunnen werken aan de thema's waar zij zelf graag beter in willen worden. Dit kan iets zijn waar zij nog niet zo goed in zijn en hun ontwikkelscore in willen verbeteren, of juist iets waar zij goed in zijn en graag nóg beter in willen worden. Zo verlagen we de focus op presteren op jonge leeftijd, wat ook in de toekomst zijn vruchten af zal werpen. Daarnaast biedt het leerlingen meer gelegenheid te ontdekken wat zij leuk vinden en waar zij goed in zijn, waar we tevens als maatschappij op een later moment van kunnen profiteren.

7.2.2 Het inrichten van prestatiedruk binnen werkteams

Ook zouden de inzichten uit dit onderzoek als lessen kunnen dienen voor de werkcontext. Zo leerden we uit dit onderzoek dat het ervaren van te veel prestatiedruk vaak leidt tot mindere prestaties. Het is daarom voor leidinggevenden van belang hun werknemers niet te veel druk op te leggen, bijvoorbeeld door sterk te focussen op de resultaten die de werknemers dienen te behalen. Echter is ook te weinig druk niet bevorderend voor de kwaliteit van de prestaties, zo blijkt uit het kwalitatieve deel van dit onderzoek. Om als leidinggevende de kwaliteit van werkprestaties te stimuleren, kan dus worden gespeeld met het verhogen en verlagen van de druk. Van belang hierbij is dat de focus niet wordt gelegd op de resultaten die behaald dienen te worden, maar op de ontwikkeling van werknemers. *'Iedereen vindt het leuk om zichzelf te verbeteren'*, zegt één van de respondenten hierbij. Een focus op de ontwikkeling van werknemers zal in veel gevallen automatisch leiden tot betere resultaten.

Leidinggevenden kunnen dus, in plaats van resultaatdoelen, individuele ontwikkeldoelen vaststellen met hun werknemers. In het belang van het mentaal welbevinden van werknemers, moeten deze ontwikkeldoelen realistisch en haalbaar zijn. Het stellen van ontwikkeldoelen is tijdsintensief, maar zal leiden tot een gemotiveerder team en betere resultaten. Leg het gezamenlijke teamdoel vervolgens nog wat hoger. Zo is iedereen in staat succeservaringen te beleven met het behalen van de individuele ontwikkeldoelen, maar worden zij gezamenlijk gemotiveerd om nog een stapje extra te zetten.

Literatuurlijst

- Adam, M. E., Ferguson, L. J., Mosewich, A. D., & Kowalski, K. C. (2023). *The Sport Performance Perceptions Scale (SPPS) Manual*.
- Beekman, K. F., & Vonk, D. (2011). *Seksueel debuten; laat jij je door peers bekeren?* [Masterscriptie]. Universiteit Utrecht.
- Berger, J., & Wagner, D. G. (2007). Expectation states theory. *The Blackwell Encyclopedia of Sociology*.
- Bhandari, P. (2023, 16 juni). *Een introductie tot controlevariabelen*. Scribbr. <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/controlevariabelen/#:~:text=Bij%20een%20experiment%20is%20een,manipulatie%20van%20de%20onafhankelijke%20variabele>.
- Boeijs, H. (2014). *Analyseren in kwalitatief onderzoek. Denken en doen*. Boom Lemma uitgevers.
- Brewer M. B. (1991). The social self: On being the same and different at the same time. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 475–482.
- Centre for Academic Success, Birmingham City University. (2017). *Advice on Exploratory Factor Analysis*. https://www.open-access.bcu.ac.uk/6076/1/_staff_shares_storage%20500mb_Library_ID112668_Stats%20Advisory_New%20Statistics%20Workshops_18ExploratoryFactorAnalysis_ExploratoryFactorAnalysis4.pdf
- Cottrell, N. B., Wack, D. L., Sekerak, G. J., & Rittle, R. H. (1968). Social facilitation of dominant responses by the presence of an audience and the mere presence of others. *Journal of personality and social psychology*, 9(3), 245.
- De Looze, M. E., Cosma, A. P., Vollebergh, W. A., Duinhof, E. L., De Roos, S. A., Van Dorsselaer, S., Van Bon-Martens, M. J. H., Vonk, R., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Trends over time in adolescent emotional wellbeing in the Netherlands, 2005-2017: Links with perceived schoolwork pressure, parent-adolescent communication and 25 bullying victimization. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 2124-2135. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01280-4>
- De Paauw, C. (2022, 17 oktober). *Stress en prestatiedruk onder jongeren neemt flink toe: Utrechtse ouders houden bijeenkomst*. AD. <https://www.ad.nl/utrecht/stress-en-prestatiedruk-onder-jongeren-neemt-flink-toe-utrechtse-ouders-houden-bijeenkomst~a191a1cf/>

- Dogan, T., Totan, T., & Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20).
- Dopmeijer, J., Nuijen, J., Busch, M. C. M., Tak, N. I., & Verweij, A. (2021). Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs. Deelrapport I. Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs.
- Dopmeijer, J., Scheeren, L., van Baar, J., & Bremer, B. (2023). Harder Better Faster Stronger?. *Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten. Trimbos Instituut, ECIO en RIVM.*
- Hennink, M. M. (2014). *Understanding Focus Group Discussions*. OUP USA
- Hijgemann, S. (2025, 12 september). *Optimale focus met de cirkels van aandacht*. School24. <https://school24.nl/optimale-focus-met-de-cirkels-van-aandacht/>
- Hogg, M. A., Hohman, Z. P., & Rivera, J. E. (2008). Why do people join groups? Three motivational accounts from social Psychology. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1269–1280. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00099.x>
- Jansen, J. (2023, 27 november). Forse toename in aantal werknemers met burn-outklachten. *MKB Servicedesk*. <https://www.mkb servicedesk.nl/nieuws/ondernemersnieuws/forse-toename-in-aantal-werknemers-met-burn-outklachten>
- Klarenberg, C. (2023). *“Alles moet perfect”* [Scriptie].
- Kleinjan, M., Pieper, I., Stevens, G. W. J. M., Van de Klundert, N., Rombouts, M., Boer, M., & Lammers, J. (2020). Geluk onder druk?: Onderzoek naar het mentaal welbevinden van jongeren in Nederland.
- Kloutsiniotis, Panagiotis V., Dimitrios M. Mihail, Naoum Mylonas, and Adamantia Pateli. 2022. Transformational Leadership, HRM practices and burnout during the COVID-19 pandemic: The role of personal stress, anxiety, and workplace loneliness. *International Journal of Hospitality Management* 102: 103177.
- Koopman, K. (2022, 10 november). Nieuw onderzoek naar prestatiedruk bij studenten. *Trimbos-instituut*. <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/nieuw-onderzoek-naar-prestatiedruk-bij-studenten/>

- Laflin, M. T., Wang, J., & Barry, M. (2008). A longitudinal study of adolescent transition from virgin to nonvirgin status. *Journal of Adolescent Health*, 42, 228-236. doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.08.014
- Lincoln, Y. S., Guba, E. G., & SAGE Publishing. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Maslowski, R., & Vogels, R. (2019). De sociale staat van Nederland. In *Sociaal en Cultureel Planbureau*. Sociaal en Cultureel Planbureau.
- Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The antioch review*, 8(2), 193-210.
- Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. (2021, 11 november). *Mentale gezondheid studenten onder druk*. Nieuwsbericht | Rijksoverheid.nl.
<https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2021/11/11/mentale-gezondheid-studenten-onder-druk>
- Morshidi, M. I., Chew, P. K., & Suárez, L. (2023). The higher education expectation scale: development and testing. *Higher Education Research & Development*, 1-15.
- Nahum, O., Ben-Ami, M., Cohen, D., & Shivek, A. (2016). Athlete's Subjective Performance Scale (ASPS).
https://www.researchgate.net/publication/343307266_Athlete's_Subjective_Performance_Scale_ASPS
- Nederlands Jeugdinstituut (2020, 3 september). Welzijn Nederlandse kinderen wederom hoog. <https://www.nji.nl/nieuws/welzijn-nederlandse-kinderen-wederom-hoog>
- NOS. (2019a, 10 juni). Studieschuld, prestatiedruk en stress: "Mensen hebben een grens". *NOS*.
<https://nos.nl/nieuwsuur/artikel/2288417-studieschuld-prestatiedruk-en-stress-mensen-hebben-een-grens>
- NOS (2019b, 11 november). *Werkdruk en prestatiedrang: 1,3 miljoen werknemers met burn-outklachten*.
<https://nos.nl/artikel/2309986-werkdruk-en-prestatiedrang-1-3-miljoen-werknemers-met-burn-outklachten>
- Pickery, J. (2018). *De interpretatie van interactie-effecten in regressiemodellen*. José Lemaître. <https://publicaties.vlaanderen.be/view-file/4986>
- Polston-Murdoch, L. (2011, 2 december). Task performance scale [Presentatieslides]. SlideShare. <https://www.slideshare.net/LeanaPolstonMurdoch/task-performance-scale>

- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.
- RTL Nieuws. (2023, 5 september). *Burn-outklachten toegenomen onder jonge werkenden*.
<https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5405861/aantal-jonge-werkenden-met-burn-outklachten-toegenomen>
- Saxion. (2022, 25 april). *De prestatie maatschappij: is druk zijn het nieuwe normaal?* | Hogeschool Saxion. Hogeschool Saxion.
<https://www.saxion.nl/nieuws/2022/04/de-prestatie-maatschappij-is-druk-zijn-het-nieuwe-normaal>
- Schouteten, R. (2015). Prestatiedruk. *Tijdschrift voor Arbeidsvraagstukken*, 31(2).
<https://doi.org/10.5117/2015.031.002.103>
- Scriptium. (2024, 16 januari). *Wat is een post hoc test en waar gebruik je deze voor?*
 Scriptium.nl.
<https://www.scriptium.nl/post-hoc-test/#:~:text=Post%2Dhoc%20tests%20zijn%20essentieel,aard%20van%20het%20waargenomen%20verschil.>
- Siraj, N., Hågen, I., Cahyadi, A., Tangl, A., & Desalegn, G. (2022). Linking Leadership to Employees Performance: The Mediating Role of Human Resource Management. *Economies*, 10(5), 111.
- Sport&Strategie. (2021, 27 augustus). Meer burn-outklachten bij sporters door ervaren druk van coach. *Sport&Strategie*.
<https://www.sportenstrategie.nl/coaching/meer-burn-outklachten-bij-sporters-door-ervaren-druk-van-coach/>
- Stichting MIND. (2023, 19 oktober). *Prestatiedruk*. Wij Zijn MIND.
<https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/prestatiedruk>
- Strauss, A.L. & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park: Sage.
- Swann Jr, W. B., Jetten, J., Gómez, Á., Whitehouse, H., & Bastian, B. (2012). When group membership gets personal: a theory of identity fusion. *Psychological review*, 119(3), 441.
- Tajfel, H., & Turner, J. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In W. G. Austin & S. Worchel, *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.

- Tajfel, H., & Turner, J. (1986). The social identity theory of intergroup behaviors. In S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Nelson-Hall.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63.
- Thys, J. (2022). *'Hoe gaan volleyballers om met druk van de coach?'* *De rol van coping*. [Masterscriptie]. Universiteit Gent.
- Van Bottenburg, M. (2018). De Staat van sport in de hedendaagse cultuur en de toekomst van sport. Lezingenreeks in het kader van de Francqui leerstoel. Brussel: Vrije Universiteit Brussel – Onderzoeksgroep Sport & Society.
- Van den Berg, G., Donker, A., Van Hummel, N., Tuenter, T., Branje, S., Finkenauer, C., & Polderman, T. (2023). *Mentaal welbevinden van de jeugd: lessen uit de coronacrisis*. Nederlands Jeugdinstituut. <https://www.uu.nl/sites/default/files/Rapport%20Mentaal%20welbevinden%20van%200de%20jeugd%20-%20lessen%20uit%20de%20coronacrisis.pdf>
- Van der Meijs, F. (2023, 15 juni). Studenten noemen opstapeling van onzekerheden als bron voor prestatiedruk. *Trimbos-instituut*. <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/studenten-noemen-opstapeling-van-onzekerheden-als-bron-voor-prestatiedruk/>
- Van der Roest, J. W., Spaaij, R., & van Bottenburg, M. (2015). Mixed methods in emerging academic subdisciplines: The case of sport management. *Journal of mixed methods research*, 9(1), 70-90.
- Van Heijst, L. (2021, 27 oktober). *Cronbach's alpha in SPSS: Berekenen en interpreteren*. Scribbr. <https://www.scribbr.nl/statistiek/cronbachs-alpha/>
- Van Heijst, L. (2023, 9 maart). *Regressieanalyse uitvoeren en interpreteren*. Scribbr. [https://www.scribbr.nl/statistiek/regressieanalyse/#:~:text=Regressieanalyse%20wordt%20gebruikt%20om%20het,en%20waarde%20van%20een%20auto\)](https://www.scribbr.nl/statistiek/regressieanalyse/#:~:text=Regressieanalyse%20wordt%20gebruikt%20om%20het,en%20waarde%20van%20een%20auto))
- Van Nuland, M. (2023, 14 juni). *Prestatiedruk tijdens studie nekt jongeren, blijkt uit onderzoek*. Trouw. <https://www.trouw.nl/onderwijs/prestatiedruk-tijdens-studie-nekt-jongeren-blijkt-uit-onderzoek~b19708f4/?referrer=https://www.google.com/>

- Van Yperen, A. N. W. (2017, 2 oktober). *Prestatiedruk – SportScience.blog – Nico W. van Yperen – hoogleraar Sport psychologie*.
<https://www.sportscience.blog/2017/10/02/prestatiedruk>
- Van Yperen, N.W. (2018). Mentale aspecten van sport en presteren. *De psycholoog*, 53, 10-21.
- Van Yperen, N.W. (2021). Achievement goals and self-regulation in the sport context. In: Van Lange, P. A. M., Higgins, E. T., & Kruglanski, A. W. (Eds). *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, third edition (pp. 589-606). New York: Guilford.
- Veenbrink, N. (2017). *Selectiebeleid in jeugdopleidingen van het Nederlandse amateurvoetbal [Masterscriptie]*. Universiteit Utrecht.
- Weisinger, H. & Pawliw-Fryn, J. P. (2015). *Performing under pressure: The science of doing your best when it matters most*. New York, NY: Random
- Zajonc, R. B., & Sales, S. M. (1966). Social facilitation of dominant and subordinate responses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2 (2), 160-168.

Bijlagen

Bijlage A Vragenlijst kwantitatief onderzoek

Introductietekst:

Beste sporter,

Fijn dat je mee wilt werken aan dit onderzoek. Voor mijn masterscriptie sportbeleid en sportmanagement aan de Universiteit Utrecht onderzoek ik de invloed van prestatiedruk binnen selectieteams. Wanneer jij deze vragenlijst invult, is het van belang dat je sport in een team waarin je op basis van selectie bent ingedeeld.

De vragenlijst is volledig anoniem en de uitkomsten worden uitsluitend voor dit onderzoek gebruikt. Na de uitwerking van de analyse zullen de individuele antwoorden weer verwijderd worden.

Toestemming:

“Ik geef toestemming voor het verwerken van mijn gegevens, voor de doeleinden zoals beschreven in de introductie”

Vraag 1: *Wat is je geslacht?*

- *Man*
- *Vrouw*
- *Anders*
- *Zeg ik liever niet*

Vraag 2: In welke leeftijdscategorie val je?

- *16 - 17 jaar*
- *18 - 24 jaar*
- *25 - 35 jaar*

Vraag 3: Welke sport beoefen je?

- *Baseball*
- *Softbal*
- *Basketbal*
- *Cricket*
- *Handbal*
- *Hockey*
- *Ijshockey*
- *Korfbal*
- *Roeien*
- *Rugby*
- *Voetbal*
- *Volleybal*
- *Waterpolo*
- *Anders, namelijk:*

Vraag 4: Komt jouw team uit in een landelijke of regionale competitie?

- *Landelijk*
- *Regionaal*

Vraag 5: In welke klasse komen jullie uit?

- *Hoogste landelijke niveau (bijvoorbeeld eredivisie)*
- *Eerste divisie*
- *Tweede divisie / derde divisie*
- *Promotieklasse / overgangsklasse*
- *Eerste klasse / tweede klasse*
- *Anders, namelijk:*

Vraag 6: Hoeveel teams zitten er in jullie competitie?

- *1 - 10*
- *11 - 15*
- *16 - 20*
- *> 20*

Vraag 7: Op welke positie op de ranglijst van de competitie staan jullie momenteel?

- 1
- 2 - 4
- 5 - 7
- 8 - 10
- 10 - 15
- *Lager dan 15*
- *Onze competitie is nog niet van start*

Hieronder volgen verschillende stellingen, waarop je antwoord kunt geven aan de hand van een 5-puntsschaal. Hierin betekent 1: sterk mee oneens en 5: sterk mee eens.

Mijn coach legt hoge verwachtingen op aan het team, wat betreft de positie in de ranglijst

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

De huidige stand in onze ranglijst is:

- *Boven verwachting*
- *Onder verwachting*
- *Zoals verwacht*
- *Weet ik niet / niet van toepassing*

Binnen mijn team wordt veel nadruk gelegd op presteren en excelleren

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Binnen mijn team wordt gebruik gemaakt van een spelervolgsysteem (indien je dit niet weet, hoef je de vraag niet in te vullen)

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Mijn coach legt hoge verwachtingen op aan mij als individuele speler

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik weet altijd te voldoen aan deze verwachtingen

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Mijn coach legt veel nadruk op het voldoen aan verwachtingen

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Wanneer ik slecht presteer, heb ik het gevoel dat ik mijn coach teleurstel

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik ben tevreden met mijn sportprestaties

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik voel me zelfverzekerd over mijn sportkwaliteiten gedurende trainingen en wedstrijden

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik presteer beter dan mijn teamgenoten

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik beheers een unieke sportspecifieke vaardigheid binnen mijn team

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik draag bij aan de successen van mijn team

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik draag bij aan het verbeteren van de sportprestaties van mijn teamgenoten

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik denk dat mijn coach tevreden is over mijn sportprestaties

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik voel me nuttig binnen mijn team

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik kan goed omgaan met problemen die ontstaan binnen mijn team

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik voel een hechte band met mijn teamgenoten

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Ik voel me zelfverzekerd binnen mijn team

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Mijn coach is empathisch

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Mijn coach geeft ruimte voor het uiten van emoties en gaat in op gevoelsbeleving

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Mijn coach staat open voor feedback en gebruikt mijn feedback in het maken van keuzes

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Mijn coach is in staat om het maximale uit de spelers te halen

1: Sterk mee oneens - 5: Sterk mee eens

Bijlage B Topiclijst interviews

Topic	Vragen
Opening	Opening en voorstellen van mijzelf, waarbij het onderzoek wordt toegelicht, de anonimiteit wordt bevestigd en verzoek tot opname van het interview wordt gedaan.
Algemeen	<p>Kan je jezelf voorstellen en daarbij jouw rol binnen jouw sport of sportteam toelichten?</p> <p>Hoe zou je jezelf omschrijven als trainer/coach?</p> <p>Hoe zou aandacht voor individuele spelers er volgens jou uit moeten zien?</p> <p>En aandacht voor het teamproces?</p>
Prestatiedruk	<p>Hoe zou jij prestatiedruk omschrijven?</p> <p>Hoe kijk jij aan tegen prestatiedruk binnen jouw sport?</p> <p>Hoe ga jij als trainer/coach om met prestatiedruk binnen jouw team?</p> <p>Leg je normen en verwachtingen op aan jouw spelers?</p> <p>Differentieer je in deze verwachtingen naar individuele spelers?</p> <p>Denk je dat de prestaties van de sporters (/ het kunnen voldoen aan de verwachtingen die worden gesteld) van invloed kunnen zijn op hun sociale positie binnen het team? Kan je dit toelichten?</p>
Mentaal welbevinden	<p>Wat versta jij onder het mentaal welbevinden van spelers?</p> <p>Vind je aandacht voor het mentaal welbevinden van spelers van belang?</p> <p>Waarom wel/niet?</p> <p>Denk je dat het kunnen voldoen aan verwachtingen van invloed is op het mentaal welbevinden van spelers? Kan je dit toelichten?</p> <p>Hoe houd je aandacht voor het mentaal welbevinden van je spelers?</p> <p>Hoe zie je de relatie tussen druk om te presteren en het mentaal welbevinden?</p>

Prestaties	<p>Denk je dat het opleggen van verwachtingen aan spelers van invloed kan zijn op de kwaliteit van hun prestaties? Kan je dit toelichten?</p> <p>Hoe zie je de relatie tussen druk om te presteren en de uiteindelijke prestaties?</p> <p>Zijn deze dynamieken concurrerend aan elkaar of juist versterkend? (in vergelijking tot de relatie druk - mentaal welbevinden)</p> <p>Geldt dit voor alle spelers?</p> <p>Hoe zou druk tot presteren ten goede kunnen komen aan de teamprestaties?</p> <p>En hoe zou druk tot presteren van negatieve invloed kunnen zijn op teamprestaties?</p>
Leiderschap	Hoe denk je dat leiderschap van invloed kan zijn op de besproken dynamieken?
Vertaling onderwijs / werkvloer	Zouden we vanuit de sport lessen kunnen trekken voor andere domeinen wat betreft het opleggen van druk om te presteren? Zoals het onderwijs, of binnen werkteams?

Bijlage C Codeboom interviews

Categorieën en subcategorieën	Codes en subcodes	
<p>Prestatiedruk [Categorie]</p>	<p>Betekenis van prestatiedruk [Code]</p> <p>Prestatiedruk als gegeven binnen de topsport [Code_Subcode]</p>	<p>Het principe is natuurlijk altijd: de wedstrijd wil je winnen. Dat hoeft je volgens mij niemand te vertellen, want dat is het spel. (A)</p> <p>Want iedereen weet het eigenlijk, maar als het doodgezwegen wordt is het net alsof het niet bestaat. (B)</p> <p>Maar dat je in een situatie zit waarin, in dit geval in de sport noem ik het, winst en verlies aanwezig zijn, en dat er van die sporter dus wat verwacht wordt. (C)</p> <p>Maar dat je dus weet en voelt van, nu wordt er iets van mij verwacht, of van ons verwacht als team, om een bepaalde prestatie neer te zetten. (C)</p> <p>Dat staat nog los van dat je binnen de wedstrijden gewoon de wedstrijden moet winnen. (C)</p> <p>Maar goed, als je natuurlijk een halve finale speelt, dat is natuurlijk een basisprestatiedruk, die is duidelijk. (C)</p> <p>Maar goed, ja kijk, topsport gaat natuurlijk ook om winst en verlies, dus dan gaat het natuurlijk nog steeds om meten. (C)</p> <p>Alleen bijvoorbeeld in sport, is het natuurlijk wekelijks een wedstrijd waarbij het draait om winst en verlies. (C)</p> <p>En op het moment dat je constant, zeker in het Nederlands, onder prestatiedruk verkeerd, want je kan elk moment afvallen, want we zijn met 20 van de beste spelers en we gaan met 16 naar een toernooi. (D)</p>

	<p>Het ervaren van prestatiedruk is persoonsafhankelijk [Code_Subcode]</p> <p>Oorzaken van prestatiedruk [Code]</p> <p>Een sporter legt zichzelf druk op [Code_Subcode]</p>	<p>Dus dan probeer ik, ik vind wel, het hoort erbij, bij topsport. Dus je stelt wel die resultaatdoelen. (D)</p> <p>Onderschat je team zelf niet. Die leggen die druk zichzelf wel op. Zeker in de hoofdklasse. (D)</p> <p>Maar niemand in de topsport wil een onvoldoende staan. Niemand. Je hoeft inderdaad niet te zeggen dat deze wedstrijd belangrijk is. Dat weten ze. (D)</p> <p>Je moet winnen, dus stel je wint minder, en je kan degraderen, dan ben je toch minder geneigd om na 2-0 voorsprong te zeggen van oké ga maar doen. Nee, we moeten dit vasthouden. Dat is terecht, want wij hebben ook prestatiedruk als coaches. Wij zijn verantwoordelijk voor een team, want wij krijgen geen hoog bedrag, maar we krijgen wel een bedrag. Maar een vrijwilliger bepaalt wel of wij wel of niet aan blijven. Waar kijkt die naar? Die heeft helemaal niet de achtergrond. Dat is gewoon een succesvol iemand in het werkveld, die er als hobby bestuur bij doet. Die kijkt alleen maar naar het resultaat. Dus wat mag jij van je bestuur? Dat heeft ook invloed op uiteindelijk de prestatiedruk van spelers. (D)</p> <p>Maar dat verschilt echt per persoon. Dat vind ik echt moeilijk om daar een bepaald, ik heb alle kanten meegemaakt, iemand die er heel goed op ging, maar ook echt mensen die zeggen, ja, dat was bij HDM dames 1, die viel een tijdje buiten de boot, en die zei van mijn hele week is gericht op hockey, ik weet niet waar ik me op moet focussen. En dat werd alleen maar minder. Hoe minder ze zich ging focussen, hoe slechter het hockey ook werd. Dus dat fluctueert heel erg. (D)</p> <p>Dus als ik als doel heb om in Nederlands te komen, dan prima. (A)</p>
--	---	---

	<p>Een sporter krijgt druk opgelegd door externen [Code_Subcode]</p>	<p>.. en de verwachtingen die of door die sporter zelf, of door de omgeving van die sporter gesteld worden. Daar zit volgens mij eigenlijk, als je het terugbrengt naar de kern, het probleem. (B)</p> <p>Dan wel dat die het van zichzelf verwacht, dan wel dat we als team een doel hebben gesteld. (C)</p> <p>Die ouders doen dat misschien wel en die kinderen doen dat misschien wel bij zichzelf, maar wij doen dat niet. Dus als ik als doel heb om in Nederlands te komen, dan prima. Dan kan een coach zeggen, laat maar even los, maar dat krijg je toch niet uit iemands hoofd, zeker als de ouders dat ook vinden. (A)</p> <p>Dus als je gigantisch resultaatgerichte ouders hebt, dan is dat meer indoctrinatie dan wij voor elkaar krijgen. (A)</p> <p>Dus als je al geïndoctrineerd wordt vanaf je 6e, en ouders wordt aangepraat dat hun kind achterloopt, en die wordt dan weer aangepraat dat ze bijlessen moeten nemen, dan zijn we alweer bezig met alleen maar een resultaat focus. (A)</p> <p>Dan heb je ook nog sommige ouders of mensen die vanuit, als je zoveel zoveel inkomsten hebt, dan je alleen dan meetelt. Die kinderen krijgen dat ook mee. (A)</p> <p>Hoe eerder je kinderen gaat selecteren op basis van cijfertjes en wat ze kunnen, hoe meer druk je erin brengt. (A)</p> <p>Weet je wat altijd het rode vlaggetje is? Als ze het woord bewijzen in de mond nemen. Ik wil me heel graag bewijzen. Dan denk ik, daar heb je er weer één. Maar ze weten het zelf niet. Dus dan zeg ik volgens mij heb je wat op te lossen daar. Voor wie wil je je bewijzen dan? Voor mezelf. Nee hoor. Helemaal niet voor jezelf. Dat denk jij. Voor je juf, of je moeder, van vroeger. Het zit nog helemaal vast, van toen je 6 was. Dat komt er hier allemaal uit. Ik kan daar niet zoveel mee,</p>
--	--	--

		<p>behalve heel teleurstellend aanslagen en het anders doen. Het probleem ligt in het schoolsysteem. (A)</p> <p>Dus we kunnen allemaal op onze eigen manier, in ons eigen leven, in je vriendengroep, wat je zegt, wat je vraagt, wat je beweert, allemaal een rol in spelen. (A)</p> <p>Dat kan ook vanuit een externe komen, dan wordt het eigenlijk nog erger. Dan kunnen ouders zijn, dat kan een trainer/coach zijn, dat juist vanuit die persoon een druk wordt opgelegd waardoor, dat je als het ware uit iemand waar het niet in zit. (B)</p> <p>... en de verwachtingen die of door die sporter zelf, of door de omgeving van die sporter gesteld worden. Daar zit volgens mij eigenlijk, als je het terugbrengt naar de kern, het probleem. (B)</p> <p>Of dat ze de andere keuze mogen maken. Ook van ouders. Ook van de omgeving. Dan voelt zo'n kind zich een stuk prettiger en een stuk rustiger om te zeggen van oké ik doe het niet, en dan heb je een gezamenlijke beslissing gemaakt en dan houd je de groep over die echt gemotiveerd is. (D)</p> <p>Bij HDM dames 1 zitten er een aantal speelsters, die hebben gewoon sponsorcontracten, om proteïne poeders te verkopen, stick sponsoren die koste wat het kost willen dat ze, bijvoorbeeld een aantal meiden zitten in jong oranje, als dat meisje wereldkampioen wordt bij jong oranje krijgt ze weer een bedrag van de sponsor. En daardoor dus ook andere keuzes maakt, bijvoorbeeld studie. Want ja, je bent 18, en je krijgt 2000 euro als je wereldkampioen wordt. (D)</p> <p>Ja en inderdaad, waar dat vandaan komt, misschien komt oma kijken en komt zij nooit kijken. Opa heeft een iPad beloofd als ik drie keer scoor vandaag. Ik heb het meegemaakt. In dames 1, in de hoofdklasse. Ja, je gaat alleen maar zelf.</p>
--	--	--

	<p>Prestatiedruk als gevolg van (gebrek aan) sportkwaliteiten [Code_Subcode]</p>	<p>Het lukt niet, gefrustreerd. Ja, weet je. Papa sponsort wel het ene team van een club die bij een top 3 team speelt, en niet mijn team. Waarom niet? Hij komt nooit kijken. Hij is er vandaag. Fuck. Dan moet ik het wel laten zien. Ja, daar heb je als coach 0 invloed op. Ik weet ook niet hoe je dat eruit haalt of wat dan ook. (D)</p> <p>Hij zat wat betreft potentie zeg maar aan de andere kant. Als hij er echt iets uit zou willen halen, dan moest hij wel hard werken. Er zijn ook mensen die daarvoor kiezen he, maar dan moest hij wel zo buitenproportioneel zijn best doen. Dan ga je het ook als meer druk ervaren. (B)</p> <p>Ja, de mindere sporters. Die zijn ook nog steeds goed he, maar de mindere sporters in de topsport groep, dat zijn eerder de mensen die vanwege de druk uitvallen of minder goed presteren, dan de betere sporters. (B)</p> <p>Want ook daar weer, de absolute toppers zijn of zo goed dat ze relatief weinig druk ervaren, of zijn juist zo goed geworden omdat zij heel goed met de druk kunnen omgaan. (B)</p> <p>Op het moment dat iemand echt geen motivatie heeft, maar die is zo waanzinnig goed, en die doet het op z'n sloffen. Ja, die kan er wel bij blijven. Maar die heeft ook geen prestatiedruk. (D)</p>
	<p>Prestatiedruk door focus op zwaktes [Code_Subcode]</p>	<p>Dat is volgens mij de grote fout die beginnende coaches vaak maken, jij kan nog niet zo goed verdedigen, dus je moet beter verdedigen. Maar dat kan je nog niet zo goed, dan wordt dat de druk dat je iets moet reiken van shit, ik moet beter verdedigen om te kunnen spelen, maar dat lukt me eigenlijk niet. Dat vind ik niet fair, want dan krijg je druk. (D)</p>
	<p>Prestatiedruk als gevolg van social media [Code_Subcode]</p>	<p>Maar jouw generatie is ermee besmet, die weten niet anders, die denken dat ze geen sociale connecties hebben op het moment dat het wegvalt. Dat is gewoon indoctrinatie. (A)</p>

	<p>Prestatiedruk als gevolg van het topsport systeem [Code_Subcode]</p>	<p>Ik heb geen Tiktok, Instagram, weet ik veel wat, Facebook, omdat die maar één doel hebben, en dat is dat. Dus als je jezelf gek wil maken moet je dat doen. Maar als je tegen mensen zegt van jouw leeftijd en jonger dan stap je er toch uit, dan doen ze het niet, want dat is ook angst. Dat dan je sociale connectie weg is. (A)</p> <p>Maar als je dat tegen hen zegt dan denken ze dat is toch normaal, doe jij dat niet dan? Nee, weet je welk effect het op jou heeft? Ik kan het zien, maar je ziet het zelf nog niet. Treurig. (A)</p> <p>Maar er zijn natuurlijk heel veel jeugd die heel veel zorg nodig heeft omdat ze depressief worden omdat ze dat allemaal niet meer aankunnen en weet ik veel wat. Dat zit natuurlijk ook echt wel in het onderwijs, en in social media. Iedereen doet maar alsof het fantastisch is. (C)</p> <p>Ik sprak laatst weer iemand, die waren naar Malaga ofzo geweest. Ik zei oh man, jullie hadden super lekker weer, want dat had ik natuurlijk op insta gezien. Nee, we hadden alleen vrijdagochtend van 9 tot 11 zon, en daar hebben ze allemaal foto's van gemaakt. Dan denk ik echt, wat is dit jongens. Ja dit is het dus. Het is één grote schijn. (C)</p> <p>En op het moment dat je het echt wil, heb je een andere druk dan als je vindt dat het moet voor je likes op instagram. (D)</p> <p>Dit is waar het constant schuurt in topsport omgeving. De status quo, dus de grotere verenigingen, de bonden, die laten nog steeds zien dat ze mensen aanstellen op basis van die teamresultaten. Als je een beginnend coach bent, en je ziet dat, je weet dat, en je hebt ambitie, wat wil je dan? Dan wil je winnen met je team. (A)</p> <p>Maar je krijgt het niet zomaar, ik kan dit vinden en roepen en ik kan proberen hier iets aan te doen, maar denk maar niet dat een hockeybond denkt, oh dat is een</p>
--	---	---

		<p>interessante vent, volgens mij moeten we hem de macht geven om het nog krachtiger neer te zetten. Weet je waarom niet, we zitten nog in het oude denksysteem. (A)</p> <p>Dus als je kijkt naar coaches die worden aangesteld om die nationale jeugdteams te ontwikkelen, zijn coaches die gepresteerd hebben, maar niet per definitie coaches die gescout worden of geselecteerd worden op basis van vaardigheden die gaan over het kunnen ontwikkelen van kinderen. (A)</p> <p>Maar ik word als coach afgerekend op of ik wel of geen finales haal. Wat betekent dat voor mijn selectieprocedure? Dan kies ik toch voor de sterke jongens. In plaats van misschien de jonge jongen die zijn groeispuurt nog niet gehad heeft, die erg goed wordt, maar ja, daar heb ik pas wat aan als ik de finale heb gehaald. (D)</p> <p>Waarom kunnen we niet alvast een 13 jarige jongen, want ik denk dat hij op zijn 21e al in het Nederlands elftal zit. Waarom neem je die niet mee? Die is fysiek nog niet sterk, die gaat veel balverlies leiden, maar die is wel beter dan die jongen van 16 die nu 2 meter is. Maar iedereen neemt die jongen van 2 meter mee, want die kan die bal ver weg scoopen als we onder druk staan. Dan leert niemand meer wat, maar die bal is wel weg. En daardoor haal je de halve finale. Maar heeft dat zin in 2032? Ik denk het niet. (D)</p> <p>Alleen, puntje bij paaltje, doen we dat ook echt? Als je als MC1 een EK kan spelen. Mag dat meisje dan nog invallen bij de B of zeg je dan, doe maar niet, want misschien raakt ze geblesseerd. (D)</p> <p>Ja wat dan. Heb je zin in al die discussies met ouders daarna? Ja echt niet. Dat valt of staat inderdaad met het systeem, met de jeugdopleiding. (D)</p>
Mentale aspecten van de sporter [Category]		

	<p>De benodigde kwaliteiten van een topsporter [Code]</p> <p>Motivatie als kwaliteit [Code_Subcode]</p>	<p>Nu ik er eigenlijk zo over aan het filosoferen ben, ik kijk er eigenlijk best wel naar dat het vaak gaat over een mismatch tussen het profiel van de sporter, het karakterologisch profiel, dus niet waar hij technisch en tactisch toe in staat is, maar het mentale profiel van de sporter. (B)</p> <p>Alleen als je richting topsport wil, dan gaat het wel over wel of niet geschikt. (B)</p> <p>Dus dan kon ik al op basis mentaal profiel bepalen of ik die gasten in het team wilde of niet. (B)</p> <p>Maar ik denk gewoon dat naast technisch, tactisch en fysiek, dat het mentale aspect ook echt heel belangrijk is. Op de spannende momenten is het fijn als je weet wie je bent en wat er van je verwacht wordt, maar ook dus dat je in staat bent om op dat moment het beste uit jezelf te halen. Daar heb je ook wel wat persoonlijk aandacht voor nodig, denk ik. (C)</p> <p>En als je niet beter wilt worden, dan heb je er ook niks te zoeken. (A)</p> <p>En mensen die het niet boeit, dus die niet maximaal geven, die pik je er toch wel uit. Voor de rest wil iedereen hoor. (A)</p> <p>De kinderen die het als investering zien, niet gewoon als leuk ervaren. Bijvoorbeeld, als ze op vrijdagavond een feestje hebben, en ze mogen dan niet drinken. Mogen, ze vinden zelf dat als ze op zaterdag moeten presteren dan niet moeten drinken, de kinderen die dat als last ervaren, zet maar een vinkje bij ongeschikt. (B)</p> <p>En op het moment dat je het echt wil, heb je een andere druk dan als je vindt dat het moet voor je likes op instagram. (D)</p> <p>Nou ik wel, maar je moet de kinderen eruit halen die zeggen: Olympische medaille. (D)</p>
--	---	---

	<p>Kunnen presteren onder druk als kwaliteit [Code_Subcode]</p>	<p>Ja, en daarom denk ik, op het moment dat je de juiste motivatie eruit kan halen, die presteren beter onder prestatiedruk. Daar ben ik wel van overtuigd. (D)</p> <p>Selecteren is wel belangrijk, maar je selecteert op motivatie, wat ik in het begin zei. En vanaf daar ga je ontwikkelen. (D)</p> <p>Het enige ding is wat in topsport soms lastig is, is dat mensen die eigenlijk, en het lijkt nou alsof ik heel erg in een fixed mindset denk, maar dat is niet zo, want ik geloof er wel in dat het te ontwikkelen is, maar toch heb ik het idee dat een groot deel van de mensen die uitvalt vanwege te veel prestatiedruk, of niet goed presteert vanwege prestatiedruk, dat zijn mensen die dus misschien wel niet het juiste profiel hebben om dit te doen. (B)</p> <p>De sporters die de druk kunnen omarmen, dat zijn de sporters die alle idolen zijn. (B)</p> <p>Want ook daar weer, de absolute toppers zijn of zo goed dat ze relatief weinig druk ervaren, of zijn juist zo goed geworden omdat zij heel goed met de druk kunnen omgaan. (B)</p> <p>Er wordt altijd maar aandacht gegeven aan of het exceptionele fysieke talent dat ze hebben, of het exceptionele technische talent wat zij hebben, alleen als zij mentaal ongeschikt zouden zijn, zouden zij niet staan waar zij staan. No way. (B)</p> <p>De mensen die druk als kick ervaren, geschikt. (B)</p> <p>Als ik dat niet heerlijk zou vinden, dan zou ik ook niet op dit niveau trainer/coach zijn en zou ik ook niet op mijn 31e zonder dat ik een echte topper ben, nog op dit niveau spelen. (B)</p> <p>Wat ik ook als trainer/coach zie, zeker ook afgelopen jaren, de wedstrijden waar de meeste druk op staat, zijn eigenlijk altijd de wedstrijden waarop de teams die ik coach het beste presteren. Omdat ik denk</p>
--	---	---

	<p>Kunnen presteren onder druk_ een te ontwikkelen skill [Code_Subsubcode]</p>	<p>dat het mij best wel goed lukt om ze die druk te laten omarmen. Omdat ik hem zelf eigenlijk ook omarm. (B)</p> <p>Hetzelfde als dat iemand tactisch heel goed is, technisch heel goed is of fysiek, heb je ook dat je mentaal goed bent of niet. En dan heb je mentaal natuurlijk nog heel veel facetten. Ik denk wel dat sommige mensen van nature makkelijker kunnen omgaan met druk, en dan ook echt lekker vinden. Wel een beetje zenuwen, maar dat ook echt lekker vinden. Dat is denk ik mooi meegenomen want dat betekent dat dat iets is waar je goed in bent. (C)</p> <p>Ik vind het van nature bijvoorbeeld lekker. Dat maakt het wel makkelijker. (C)</p> <p>Wat we hier op Kampong als vertrekpunt nemen, wat is ons bestaansrecht, we willen betere hockeyers maken en daarnaast ook betere mensen, maar waar verbindt het zich dan? Dat zit hem op dit stuk, dat is kinderen en ook coaches leren presteren onder druk. Zowel als individu als als team. (A)</p> <p>Kijk, op het moment dat je daar wat gestresster in bent, en je vindt het wat spannender, dan vraagt het voor die sporter zelf om zich daarin te ontwikkelen en beter te worden. (C)</p> <p>Want als jij onder druk kan presteren is dat fijn, dan scoor je daar een 8 op, maar als iemand een 5 scoort en op alle andere dingen waanzinnig is, dan betekent dat dus dat je op mentaal vlak ervoor moet zorgen dat iemand daar beter in wordt. (C)</p> <p>Aan de andere kant kan je het wel verbeteren. Alleen heb je daar dan extra begeleiding bij nodig. En zal het ooit een 8 worden? Nee. Maar het moet gewoon een voldoende zijn. (C)</p>
	<p>Kunnen presteren onder druk_cirkels van aandacht [Code_Subsubcode]</p>	<p>Want dan heb je nooit het moment dat je onder druk staat dat je denkt, wat doe ik hier eigenlijk? Die cirkels van invloed, en de mindset waar je in kan zitten, cirkel 7</p>

		is, wat doe ik hier? Als je niet helemaal zeker bent van dat, dan ga je daar eerder inkomen en bezwijk je onder hele hoge druk. (D)
Sportprestaties [Categorie]		
Sportprestaties van de individuele sporter [Categorie_Subcategorie]	De invloed van prestatiedruk op sportprestaties [Code]	
	Vermindering sportprestaties als gevolg van prestatiedruk [Code_Subcode]	Want daardoor verschuift de aandacht naar een resultaat, naar ik moet gewoon iets doen om beter te worden, waardoor dat resultaat er misschien wel komt, of niet. (A)
		Als jij jezelf mentaal verliest, omdat je boos bent op de scheidsrechter, of boos bent op de tegenstander, of het zo graag goed wil doen dat je te gretig bent. Door al die mentale invloeden kun je jouw technische skill minder goed uitvoeren. (B)
		Want ik denk wel dat sommigen met hun extra rollen, extra taken, dat dat wel al met zich meebrengt dat de druk hoger is. Dan wordt er meer van je verwacht, dus is het misschien ook wel moeilijker om te evenaren, dan wel dat sommigen het lekker vinden, die denken van doe mij maar zo'n leiderschapsrol. Maar ik denk wel dat het een verschil is met dat jij gewoon lekker mee mag draaien. (C)
	Verbetering sportprestaties als gevolg van prestatiedruk [Code_Subcode]	Maar ik geloof er ook in, met stress word je ook beter. Dus een beetje stress zorgt er natuurlijk wel voor dat je beter gaat presteren. (C)
	De invloed van het mentaal welbevinden op sportprestaties [Code]	Ja, absoluut. Ik merk aan jongens, als er, vooral als er iets niet goed gaat, dat merk je heel erg. Je merkt wanneer het toetsweek is. Dan merk je dat ze met minder aandacht of met een andere aandacht op het veld staan. (B)
		Ik denk dat ze dat soort dingen met me delen omdat ze weten dat ik me ervan bewust ben dat dat invloed op ze heeft. (B)

<p>Sportprestaties van het team [Categorie_Subcategorie]</p>	<p>De invloed van prestatiedruk op sportprestaties [Code]</p>	<p>Bij mij zit het meer, als ik zie dat het niet goed met iemand gaat dan zal ik inchecken, maar met als doel dat iemand zich weer prettig voelt in de hockey setting. I: Is dat ook met het idee dat dat belangrijk is voor hoe je uiteindelijk presteert? R: Ja, dat denk ik wel. (C)</p>
<p>De invloed van de coach [Categorie]</p> <p>Het inrichten van prestatiedruk [Categorie_Subcategorie]</p>	<p>Het wegnemen van druk [Code]</p> <p>Het wegnemen van druk_het creëren van een veilige omgeving [Code_Subcode]</p>	<p>Maar het belangrijkste is dat we een omgeving willen creëren waarin jij als sporter open kunt zijn over je gevoel naar mij, of je emotie. (A)</p> <p>Daardoor krijg je eigenlijk continu, met iedere speler, gedurende de week, los van het grotere teamgeheel, ook een interactie lopen over het persoonlijke stuk. Het haakje is eigenlijk altijd hockey inhoudelijk, namelijk het videotje of de beeldjes, maar nou gaat het ook vaak, dan vloeit het ook vaak over naar wat er mentaal speelt, of dat kan van alles zijn. Ik merk dat die hockey inhoud als haakje iets oplevert wat over de relatie tussen de speler en de coach gaat, groter dan puur de hockey inhoud. (B)</p> <p>Afhankelijk van hoe die speler er verder zelf ook in staat, probeer ik aan te voelen of hij wil dat ik erover doorvraag, of hij het er even over wil hebben of dat hij het wel prima vindt. En bij een ander kan het er juist ook, dat er, whatever er speelt, hij er wel graag wil zijn, om zijn hoofd leeg te maken juist. Dat kan ook nog per speler verschillen. Ik probeer ook een beetje aan te voelen wanneer ik iemand wel op zijn huid moet zitten of juist niet. (B)</p> <p>Dat is wel het mooie, ze komen er wel altijd over naar mij toe. (B)</p>

	<p>Het wegnemen van druk_het uitspreken van verwachtingen [Code_Subcode]</p>	<p>En je hebt altijd met de speelsters die niet spelen, die dus de druk op dat moment hebben, of wel net weer spelen nadat ze een tijdje niet gespeeld hebben, dinsdag een gesprek hebben hoe zij zich voelen. (D)</p> <p>Ik zei alleen wel dat je mensen niet het gevoel moet geven dat ze niet meer een onderdeel zijn van de groep. En als jij 5 minuten speelt of niet speelt, dan heb je dat wel. En op het moment dat je dat doet, dan kun je dat ook nog waardig doen. Dan kan je zeggen hé, we gaan dit traject aan en ik zie dat je daar staat. Vind je het mooi om erbij te zijn en een bijdrage te leveren zodra dat nodig is, of pas je voor deze rol? Want ook dat is een stukje erkenning. (A)</p> <p>Stel dat een coach aan het begin van het seizoen tegen jou zegt van hé Marjolein, je bent een beetje nummer 11 tot nummer 15. Voor mij is dat nog steeds heel belangrijk. Waarom? Nou, hier en hierom. Wanneer heeft dat consequenties. Nou, als we op het punt staan om een wedstrijd te winnen dan kan het zijn dat je misschien gemiddeld presteert, voor jou gemiddeld presteert of onder presteert, dat je wat korter speelt, maar hoeft niet. Op het moment dat je een goede dag hebt laat ik je gewoon staan, dan heb ik je nodig. Ben je daar oké mee of ga je dan de hele tijd zo lopen? Dan is het beestje benoemd, dat kan al heel veel doen. Dat is een gesprek van één minuut, misschien twee. Dus volgens mij hoeft dat niet iets te zijn, kan wel. Ik kan het ook niet benoemen, dan ga jij daar een heel jaar lang over malen, met dat stemmetje in je hoofd. (A)</p> <p>Het wordt alleen maar groter in je eigen hoofd ja. Dan heb je in één keer een mentaal probleem. (A)</p> <p>Iemand die net een paar minuten heeft, daar verwacht ik gewoon van, als je in het veld komt dat je je stinkende best doet. Dus daar zit al wel differentiatie in. En dan heb je nog dat je wel weet van, bij de één moet ik gewoon zeggen van 'kom aan, gas</p>
--	--	---

	<p>Het wegnemen van druk_het geven van vertrouwen [Code_Subcode]</p> <p>Het wegnemen van druk_het benoemen van de spanning of druk [Code_Subcode]</p>	<p>erop', en bij de ander weet ik gewoon dat ik moet zeggen van oké, hier verwacht ik dat je net drie stappen scherper gaat staan en dat je na je aanname kijkt. Dus dat je dan, daar zit wel verschil in dat de één wat meer concretere tips wil hebben en de ander kan je meer op zijn flikker geven om te motiveren. (C)</p> <p>Dat doe je allemaal aan het begin van het seizoen, zodat ze weten, ze hebben altijd houvast. Zodat als de druk toeneemt, dan weten ze, oh ja, dit is wat ik toevoeg in het elftal, dit moet ik gaan leveren. (D)</p> <p>Dan is van tevoren ook duidelijk, je weet precies waar je aan toe bent op het moment dat je weet dat je kan gaan afvallen. (D)</p> <p>Dan wel de coach, om ervoor te zorgen dat je op dat moment wel vertrouwen geeft dat hij iets wel of niet kan. (C)</p> <p>Zodat ze voelen van, het is oké, ik kan dit. (C)</p> <p>En als je het hebt over het vertrouwen. Als je ook nog eens niet mee mag naar een eindtoernooi, dan word je dubbel gestraft. (D)</p> <p>Als je ziet dat iemand het moeilijk heeft, en met weinig speelminuten kampt, positiviteit brengen en alleen maar zeggen, dit is wat je goed moet doen, wat je kan, om te spelen. (D)</p> <p>Benoemen dat het spannend is. Benoemen dat er druk op staat. (B)</p> <p>Maar in ieder geval, wat je naar mijn idee vaak mis ziet gaan in de sport, is op het moment dat spanning of belangen of druk of weet ik veel wat, als dat doodgezwegen wordt. (B)</p> <p>Ik weet het eerlijk gezegd niet eens precies, of we moeten gelijk spelen, of we moeten winnen, maar in ieder geval, moeten wij een bepaald resultaat halen. We hoeven daar niks anders voor te doen, maar</p>
--	---	--

	<p>Het wegnemen van druk_het benoemen van de spanning of druk_de druk kleiner maken [Code_Subsubcode]</p> <p>Het wegnemen van druk_focus op ontwikkeling in plaats van resultaat [Code_Subcode]</p>	<p>als we dat niet benoemen, wat dan? Dan weet iedereen het eigenlijk, maar wat gaan we er dan mee doen? Want vanaf het moment dat je het gewoon benoemt, dan is die lucht in ieder geval geklaard, zal ik maar zeggen. (B)</p> <p>De oplossing is ook gewoon soms, in dat specifieke geval waar ik nu aan zit te denken, dat was eigenlijk al gewoon bewijzen van opgelost door te zeggen van ja dat is er inderdaad. (B)</p> <p>Je hebt nu al uitgesproken dat het er is. (B)</p> <p>Ja, dan is weer de lucht geklaard. Dat kan al alles schelen. (B)</p> <p>Erover praten zonder concrete oplossing kan ook al heel veel zijn. (B)</p> <p>Nou, bijvoorbeeld even je eigen prestatiedruk, dat je dan in gesprek gaat van oké hoe kunnen we dit ietsje kleiner maken, want hij is er bijvoorbeeld voor de Olympische Spelen, maar hoe zorg je dan toch dat de speler gewoon in het hier en nu bezig is om het goed te doen. (C)</p> <p>En die ander moet gewoon zorgen dat die minimaal een 6 speelt. (C)</p> <p>Het is wel, waar leg je de focus op. We hebben hier een planning die groei bij houdt, dus hoe ontwikkelen spelers zich. En op basis van die ontwikkeling laten we ze stapjes maken en meetraineren met een hoger team. (A)</p> <p>Ik zou liever een dubbeltje, of ook een dubbeltje zien, voor spelers die een hele mooie, bijzondere groei of ontwikkeling hebben doorgemaakt. (A)</p> <p>Zelf weet ik, en geloof ik, dat als je dat hele resultaatdoel weghaalt, en gewoon elke week benadert vanuit ontspanning en plezier, maar wel beter willen worden. (A)</p>
--	---	--

	<p>Het wegnemen van druk_focus op het proces [Code_Subcode]</p>	<p>Maar daarna breek je die af in procesdoelen, die over je eigen vaardigheden gaan. (D)</p> <p>Hoe meer je het proces beloont, hoe beter het resultaat uiteindelijk gaat worden. (D)</p> <p>Want als ik als coach heel neurotisch ga doen, en ik heb me er zeker schuldig aan gemaakt, want ik zit hier een onwijs mooi verhaal te vertellen en dit is mijn ideale wereld hoe ik het zou willen, maar ik heb me ook schuldig gemaakt dat ik dacht shit, we moeten de playoffs halen. Of we moeten het veilig stellen. Ga maar naar de cornervlag, ga de bal daar vasthouden. Dat heeft niks met ontwikkeling te maken. Alleen maar iemand bang dat ze de bal kwijt raakt. Dat loopt dan goed af, maar ben je dan uiteindelijk beter geworden om straks onder druk in de playoffs te gaan spelen? Nee. (D)</p> <p>Dus kies je inderdaad in de jeugd echt voor ontwikkelen. Vanaf wanneer vinden we winnen belangrijk? Vanaf wanneer vinden we het topsport? (D)</p> <p>Ik kan wel zeggen, ik wil gewoon winnen, want ik word verantwoordelijk voor het resultaat. Dus ik wil drie of vier internationals. Dan is het aan het bestuur van de club om te zeggen, nee nee, je moet nog 20% ontwikkelen. Dus er moeten meisjes door van de A1, want anders ontwikkelen wij niet. Maar dat is niet aan mij, want ik word afgerekend. Ik heb ook prestatiedruk. Ik word afgerekend, het bestuur wordt niet afgerekend. Dus het bestuur is daar verantwoordelijk voor. (D)</p> <p>Maar je moet ze zoveel mogelijk handvatten geven, hoe dan. En dat is weer dat proces. Hoe gaan wij winnen van Den Bosch met 9 internationals? (D)</p> <p>Het enige wat ze willen weten is hoe ze dan de wedstrijd moeten winnen. Dus focus op hoe. (D)</p>
--	---	---

	<p>Het wegnemen van druk_focus op de taak van de sporter [Code_Subcode]</p>	<p>Benoemen dat als we dit en dit en dit goed doen, dan volgt er dat resultaat uit. Of als dat resultaat er niet uit volgt, dan heeft de tegenstander het echt heel goed gedaan. (B)</p> <p>Ja. Als jij weet dat je je aandacht aan iets geeft wat er toe leidt dat je succesvol gaat zijn, dat is volgens mij beter dan dat niet weten en jezelf eigenlijk constant de vraag te stellen: wat moet ik nou doen om succesvol te zijn? En daar dan helemaal zenuwachtig van te worden. Dat leidt ook weer tot druk. En tot niet presteren. (B)</p> <p>Bij deze is het dan als iemand heel gestresst is omdat hij denkt, ik moet echt de allerbeste zijn, dat we het even wat kleiner maken van oké, waar ben je goed in, oké, begin daar gewoon weer even mee, gewoon stap voor stap. Wat als het even niet goed gaat, dan weer even terug naar de basis die voor jou geldt. Dat soort manieren doe ik dan meestal. (C)</p> <p>En uiteindelijk hoeven we ook niet, want kijk, presteren onder druk, dan heb je ook nog je rol. Uiteindelijk moet diegene er gewoon voor zorgen dat die op haar manier gewoon goed is. (C)</p> <p>R: Ja, of dat je gewoon denkt van, ik heb toch elke bal gevraagd en er is eigenlijk helemaal niks dramatisch mee gebeurd. Dat kan natuurlijk ook. Dat je denkt van oh ja, het kan prima. (C)</p> <p>Dat doe je allemaal aan het begin van het seizoen, zodat ze weten, ze hebben altijd houvast. Zodat als de druk toeneemt, dan weten ze, oh ja, dit is wat ik toevoeg in het elftal, dit moet ik gaan leveren. (D)</p> <p>Dus ik zeg, dit breng jij aan ons elftal, dus op het moment dat jij het moeilijk hebt, dit is wat wij zien, dus dit is wat je kan. Dus heel erg gefocust op wat iemand wel al kan, en juist niet de focus leggen op wat iemand nog niet kan. (D)</p>
--	---	---

	<p>Het wegnemen van druk_focus op de kwaliteiten van de sporter [Code_Subcode]</p> <p>Het wegnemen van druk_het aanbrenge van structuur [Code_Subcode]</p> <p>Het ophogen van druk [Code]</p>	<p>Je kan spelen omdat je heel goed aan de bal bent, hey je hebt het moeilijk, je moet nog beter worden aan de bal om te spelen. Dat verdedigen doen we later wel, als jij goed in je vel zit. (D)</p> <p>Hoe dan, focussen op wat je goed kan. Zo kan je prestatiedruk, hoop ik, omturnen in iets wat binnen handbereik is, en dan krijg je mensen gemotiveerd om het te halen. (D)</p> <p>Alleen als ze allebei hetzelfde herkennen en de ontvanger loopt naar links en de passer past ook naar links en de bal gaat van de één naar de ander, dan is het goed. (B)</p> <p>I: Dus als ik jou zo hoor, zou een bepaalde mate van structuur spelers ook kunnen helpen om druk weg te nemen? R: Ja absoluut. En structuur wil niet zeggen dat je keuzevrijheid wegneemt. Keuzevrijheid is ook heel erg belangrijk. Ze moeten wel van elkaar kunnen weten wat ze van elkaar kunnen verwachten. Bijvoorbeeld, je bent aan het verdedigen, en mijn medespeler doet of A of B. Als hij A doet moet ik dat doen, en als hij B doet moet ik dat doen. (B)</p> <p>Structuur helpt gewoon, absoluut. (B)</p> <p>Als je die aandachtscapaciteit onderbelast, dan verstijven ze misschien ook wel, want dan kunnen ze te veel nadenken. (B)</p> <p>En dit is even een voorbeeld hoor, maar dat geldt ook voor andere prestatiedruk, maar het kan bijvoorbeeld ook zijn van dat we juist wel bewust bij sommige competitiewedstrijden de druk erop gooien om eigenlijk te testen van waar staan we nu en hoe doen we dat? Dan wel dat we een topper, echt een belangrijke topper maken, een soort van finale. Dan gooi je echt wel extra druk erop van ja oké, dit is wel echt het moment dat je moet laten zien hoe goed je bent, dan wel voor, bijvoorbeeld zondag spelen we tegen de nummer laatste. Ja, wij staan nummer één.</p>
--	---	---

		<p>Dus in principe, op papier ga je dat winnen, maar dan gaan we bijvoorbeeld de prestatiedruk wat omhoog voeren. Bijvoorbeeld, we willen zoveel corners halen, of zoveel doelpunten. En we willen dat ze maar vijf keer bij ons in de cirkel komen, max. (C)</p> <p>Maar ja, goed als iemand onder spanning is kan het ook wel eens zijn dat ik gewoon zeg van kom op. Nou verwacht ik wel even dat je echt aan staat. Dan maak ik hem weer hoger. (C)</p> <p>Ja, je ziet wel gewoon van ik word scherper, want dat wordt er en van mij verwacht, en daar committeert iemand zich dan hopelijk ook aan. Dus dat betekent wel dat de focus dan omhoog gaat, hoop ik dan. (C)</p> <p>I: Is een bepaalde mate van druk dan misschien ook nodig om het optimale eruit te halen? R: Ja, zeker in dit geval. (C)</p> <p>Want ik denk, uiteindelijk vaart iedereen het best met een heel klein beetje stress. Een klein beetje stress he. Ik bedoel, als het te veel wordt gaan we allemaal naar de burn-out, maar een beetje voelen van oh, er wordt wat van me gevraagd, is wel gezond. (C)</p>
<p>Prestatiedruk op de werkvloer [Categorie]</p>	<p>Oorzaken van prestatiedruk op de werkvloer [Code]</p> <p>Omgaan met prestatiedruk op de werkvloer [Code]</p> <p>Omgaan met prestatiedruk op de werkvloer_prestatiedruk verhogen</p>	<p>Als iemand net nieuw is, voelt die hartstikke veel prestatiedruk. Als ik ergens 16 jaar werk, voel ik hem toch minder. (C)</p> <p>Maar goed, als jij de hele tijd het gevoel hebt dat je allemaal taken uit moet voeren waar je net niet goed genoeg voor bent, ja dan voel je wel de hele tijd prestatiedruk. (C)</p>

	<p>[Code_Subcode]</p> <p>Omgaan met prestatiedruk op de werkvloer_prestatiedruk verlagen [Code_Subcode]</p> <p>Omgaan met prestatiedruk op de werkvloer_prestatiedruk verlagen_focus op kwaliteiten [Code_Subsubcode]</p> <p>Omgaan met prestatiedruk op de werkvloer_belang van focus op ontwikkelen en het stellen van realistische doelen [Code_Subcode]</p>	<p>Iedereen kan iets goed. (D)</p> <p>Dus niet alleen de lat omlaag halen, maar ook juist, zoals ik zei met hockey, wat iemand goed kan, dat ook juist blijven uitdagen. En nu is het van, je moet de ondergrens halen, maar de ondergrens is niet wat iemand straks in het werkveld goed maakt. Dat is wat diegene goed kan. (D)</p> <p>Want ik denk, uiteindelijk vaart iedereen het best met een heel klein beetje stress. Een klein beetje stress he. Ik bedoel, als het te veel wordt gaan we allemaal naar de burn-out, maar een beetje voelen van oh, er wordt wat van me gevraagd, is wel gezond. (C)</p> <p>Ja, alleen moet je veel gedifferentieerder te werk gaan. (D)</p> <p>Dus het verwachtingspatroon van iedereen individueel maken als manager. Dat kost meer tijd, alleen je hebt wel een gemotiveerd team. (D)</p> <p>Ook het vmbo kind, ook de stagiaire vindt het leuk om zichzelf te verbeteren. Dat zit denk ik in ieder mens. (D)</p>
<p>Prestatiedruk binnen het onderwijs [Categorie]</p>	<p>Oorzaken van prestatiedruk binnen het onderwijs [Code]</p>	<p>Het begint in het onderwijs. Die zijn zo fout als maar kan bezig. Mijn neefje en nichtje zijn 6, die krijgen cito-toetsen. Wat nou ontwikkel focus? (A)</p> <p>Als het daar ander gebeurt, gaan we denk ik ook wel wat anders zien op de sportvelden. Als wij een kind van 12 binnen krijgen, is het al verpest. Toen was ik het ook namelijk. Want in de sport houden we niet echt scores bij onder de 10, volgens mij. Het wordt nergens gepubliceerd ofzo. Geen rapportcijfers.</p>

	<p>Omgaan met prestatiedruk binnen het onderwijs [Code]</p> <p>Omgaan met prestatiedruk binnen het onderwijs_prestatiedruk verlagen [Code_Subcode]</p> <p>Omgaan met prestatiedruk binnen het onderwijs_prestatiedruk verlagen_focus op ontwikkeling in plaats van resultaat [Code_Subsubcode]</p> <p>Omgaan met prestatiedruk binnen het onderwijs_prestatiedruk verlagen_focus op de kwaliteiten en motivatie van leerlingen [Code_Subsubcode]</p>	<p>Selecties zijn later. Dat begint volgens mij pas een beetje als ze 10, 11 zijn. Op school zijn ze 6. Hoe eerder je kinderen gaat selecteren op basis van cijfertjes en wat ze kunnen, hoe meer druk je erin brengt. (A)</p> <p>Dus het is een mooi onderzoek wat je doet, alleen we proberen het elke keer met pleisters plakken op te lossen, dus een cursus mindfulness, en dan moet de coach dit zeggen, maar het probleem zit veel dieper geworteld. Het zit gewoon in het onderwijs, en daar zit het gewoon vast. De rest is niet meer boeiend. (A)</p> <p>Een kind wat dyslectisch is wat uiteindelijk zegt, oké, laat mij dat dictee maar maken, krijgt een 4 maar krijgt normaal altijd een 2. Waanzinnig. Super goed gedaan. Terwijl, het is eigenlijk onvoldoende. Maar voor dat kind niet. (D)</p> <p>Zorg dat er niet zoveel waardering ligt op een advies of een toets. (D)</p> <p>Welke vakken vind ik wel leuk, ben ik goed in, en welke niet? (D)</p> <p>Iedereen kan iets goed. (D)</p> <p>Dat je een middelmatige rekenaar bent. Laat het lekker middelmatig of misschien zelfs onder middelmatig, maar zorg dat jouw ding wat jij goed kan, dat jij dat super goed kan. (D)</p> <p>En dan is de prestatiedruk van het rekenen, haal je weg, en leg je bij iets waar iemand al intrinsiek gemotiveerd voor is. (D)</p>
--	--	---

		<p>Die naar huiswerkbegeleiding moeten waardoor ze niet aan hun talenten kunnen werken. (D)</p> <p>En dat je de ruimte en de vrijheid voelt om te werken waar jij aan wil werken. (D)</p> <p>Dus wil jij nog beter iets doen wat je al kan? Oké, dan gaan we dat doen. (D)</p>
--	--	--