Masterscriptie
Sportbeleid & Sportmanagement
Utrechtse School voor Bestuur- en Organisatiewetenschap
Universiteit Utrecht

De zelfbewuste, gedisciplineerde atleet



Een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van triatleten en trainers met een zelfregulatie traject

Roelof Lovink
Augustus 2015
Berg en Dal

Universiteit Utrecht

Hogeschool van Arnhem en Nijmegen

De zelfbewuste, gedisciplineerde atleet

Een kwalitatief onderzoek naar de ervaringen van triatleten en trainers met een zelfregulatie traject

Naam:	Roelof Lovink
Contact:	Roeloflovink@hotmail.com/0610619270
Studentnummer:	4056086
Datum:	14-8-2015
Kader:	Master thesis Master Sportbeleid en Sport Management Utrechtse School voor Bestuurs- en Organisatiewetenschap Universiteit Utrecht
Scriptiebegeleider:	Dr. Inge Claringbould
Tweede beoordelaar:	Dr. Jan Boessenkool
Stagebegeleiders HAN:	Drs. Wietske Idema & Dr. Marjolein Torenbeek

Voorwoord

Dit voorwoord betekent het eind van mijn master Sportbeleid en Sportmanagement. Toen ik twee jaren geleden aan deze master begon had ik nooit gedacht een scriptie te schrijven over het concept 'zelfregulatie'. Sterker nog: ik had nog nooit van zelfregulatie gehoord. Door mijn stage bij het kennisteam Talent van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) kwam zelfregulatie en hoe dit te ontwikkelen bij sporttalent op mijn pad. Al snel ontstond binnen deze stage het plan voor het opzetten en uitvoeren van een zelfregulatie traject ter bevordering van de zelfregulatie vaardigheden bij triathlontalenten. Door vanuit een organisatieperspectief naar het zelfregulatie traject te kijken bleek het een zeer interessant onderwerp voor mijn scriptie. Het mes sneed gedurende het uitvoeren van het onderzoek dan ook aan twee kanten. Aan de ene kant probeerde ik door het uitvoeren van het traject een bijdrage te leveren aan het ontwikkelen van Nederlands triathlon talent, één van mijn grootste passies. Terwijl ik aan de andere kant gedurende het traject data verzamelde voor het product dat nu voor u ligt.

Bij het maken mijn scriptie heb ik van heel wat mensen ondersteuning mogen ontvangen. Een belangrijk persoon die ik hier graag wil bedanken is mijn scriptiebegeleider Inge Claringbould. Zij bracht mij regelmatig op nieuwe ideeën en af en toe was het ook nodig dat ze me weer even op het 'juiste' pad bracht. Zo wees ze mij er een aantal keer op dat ik iets teveel een psychologische invalshoek had terwijl een organisatieperspectief het uitgangspunt was.

Ook wil ik mijn stagebegeleiders van de HAN, Wietske Idema en Marjolein Torenbeek bedanken. Zij hebben me op een speciale manier ingewijd in de wereld van zelfregulatie. Ze lieten mij bij het werken aan deze scriptie namelijk deels bewust deels onbewust werken met de zelfregulatie vaardigheden. Het zelf toepassen van deze vaardigheden hielp mij om gedurende het traject met de atleten en trainers op de belangrijkste punten te focussen.

Naast mijn begeleiders wil ik ook alle mensen bedanken die mijn scriptie op spelling en structuur hebben gecontroleerd. Daarbij gaat een bijzonder bedankje uit naar mijn zussen Annelies en Marleen. Die beide, vanuit een verschillende invalshoek, de nodige input aan dit onderzoek hebben gegeven.

Tot slot een woord van dank aan mijn moeder die in herinnering bij me is. Dankzij de zeer intensieve begeleiding die zij mij als kind heeft geboden bij het leren lezen en schrijven was het voor mij mogelijk een universitaire opleiding te volgen. Mam bedankt dat je me hebt geholpen 'een dyslect met taalgevoel' te worden.

Samenvatting

Inleiding
Het bevorderen van zelfregulatie bij sporttalent krijgt steeds meer aandacht. Zelfregulatie is een proces van reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren. Er is echter nog nauwelijks onderzoek gedaan naar hoe een traject ter bevordering van zelfregulatie vaardigheden bij sporttalenten invloed heeft op deze talenten en hun trainers. Dit onderzoek geeft inzicht in de ervaringen van triatleten en trainers met een zelfregulatie traject en analyseert welke rol de organisatorische context hierin speelt.

Theoretisch kader
Het onderzoek heeft een interpretatief constructivistisch perspectief dit houdt in dat er vooral gekeken is naar wat de talenten en trainers zeggen en hoe ze handelen in het proces van een zelfregulatie traject. Daarbij is ook ontrafeld hoe disciplineringtechnieken (Foucault, 1989) doorwerken in dit proces.

Aanpak van het onderzoek
Er is een 16 weken durend zelfregulatie traject op gezet en uitgevoerd binnen het talentontwikkelingsprogramma van de Nederlandse Triathlon Bond. Aan dit traject namen vier atleten, twee trainers en één onderzoeker deel. Om de ervaringen te achterhalen zijn er gedurende het traject diepte interviews gehouden en participatieve observaties uitgevoerd.

Resultaten
Een proces van wederzijdse aanpassing tussen atleten en trainers vormde zich als kernconcept uit de data. Zowel atleten als trainers lieten gedurende het traject voor een deel oude gewoontes los. Via een bewustwordingsproces bij atleten en trainers, mede ingegeven door de onderzoeker, ontstond er een context waarin het mogelijk was om aan zelfregulatie vaardigheden te werken. De betrokkenen ervoeren het proces van wederzijdse aanpassing op verschillende manieren.

Analyse en conclusie
In de analyse kwam naar voren dat de organisatorische context belemmerend leek te werken voor het zelfregulatie traject. De organisatorische context had een disciplinerende werking op zowel atleten als trainers en schepte in dit onderzoek niet het klimaat waarin atleten snel aan de slag gingen met hun eigen ontwikkeling. Het zelfregulatie traject leidde er wel toe dat atleten zich meer bewust werden van hun positie binnen het trainingscentrum. Deze bewustwording was er echter niet op metaniveau want het centrale organisatorische systeem werd door geen van de atleten ter discussie gesteld.

Inhoudsopgave

Voorwoord 3
Samenvatting....4
Hoofdstuk 1: Inleiding....7
1.1 Aanleiding....7
1.2 Een zelfregulatie traject 8
1.3 Onderzoeksdoel en -lijn 9
1.4 Vraagstelling 10
1.5 Maatschappelijke, bestuurlijke en organisatorische context....10
1.6 Leeswijzer 11
Hoofdstuk 2: Theoretisch kader 12
2.1 Het onderzoeksperspectief 12
2.2 Macht in het alledaagse 12
2.3 Macht en methoden van disciplinering 13
2.4 Panopticon 14
2.5 Technologies of the self 16
2.6 Macht in dit onderzoek 16
Hoofdstuk 3: Literatuuronderzoek 18
3.1 Zelfregulatie....18
3.2 Relatie atleet trainer 22
Hoofdstuk 4: Aanpak van het onderzoek....24
4.1 Methode zelfregulatie traject....24
4.2 Methode van dataverzameling....26
4.3 Data analyse 27
4.4 Methode en ethiek 27
4.5 Betrouwbaarheid en validiteit....28
Hoofdstuk 5: Empirische resultaten 30
5.1 De trainers en atleten 30
5.2 Organisatorische context; locaties en trainingen 31
5.3 Voorbereidingsfase eerste cyclus 33
5.4 uitvoeringsfase eerste cyclus....35
5.5 Afrondingsfase eerste cyclus 38
5.6 Kernconcept: Proces wederzijdse aanpassing....39
5.7 Voorbereidingsfase tweede cyclus 40

5.8 Uitvoeringsfase tweede cyclus 42
5.9 Afrondingsfase tweede cyclus 44
5.10 Evaluatie traject 45
5.11 Kernconcept: Proces wederzijdse aanpassing (2) 46
Hoofdstuk 6: Analyse resultaten 48
6.1 Spanningsveld 48
6.2 Disciplinering in het traject 49
6.3 Disciplinering versus 'the self' 51
Hoofdstuk 7: Discussie 52
7.1 Beantwoording onderzoeksvraag 52
7.2 Beperkingen plus generaliseren resultaten 53
7.3 Theoretische aanbevelingen 53
7.4 Aanbevelingen zelfregulatie traject 54
7.5 Tot slot 55
Bibliografie 56
Bijlagen 59

Tabellen en figuren

Tabel 1 cijfers huidig niveau doel: p. 35
Tabel 2 cijfers niveau doel na-afloop: p. 38
Figuur 1 kernconcept wederzijdse aanpassing: p. 39
Tabel 3 cijfers huidig niveau doel: p. 42
Tabel 4 cijfers niveau doel na-afloop: p. 45

Hoofdstuk 1: Inleiding

1.1 Aanleiding

De 'lunatic competition' zo omschreef een Amerikaans sportblad de eerste Ironman triathlon op Hawaï in 1978 (de Ruyter, 1994). Het was de eerste triathlon in zijn huidige vorm, bestaande uit 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42 kilometer en 195 meter hardlopen. De wedstrijd kwam voort uit een discussie wie nou de beste duuratleet was, de zwemmer, de fietser of de loper.

De triathlonsport heeft zich de afgelopen decennia ontwikkeld en sinds 2000 is triathlon opgenomen in het Olympisch programma. De Nederlandse Triathlon Bond (NTB) focust sinds enkele jaren nadrukkelijk op het herkennen en ontwikkelen van triathlontalent voor de Olympische afstand[1] (NTB, 2014). Sinds 2007 is er in Sittard een Nationaal Trainings Centrum (NTC) waar beloftevolle triatleten samen trainen (NTB, 2009). In 2011 is het talentontwikkelingsprogramma uitgebreid met twee Regionale Trainings Centrums (RTC's), gevestigd in Almere en Sittard. In Sittard worden de trainingen en faciliteiten van het NTC en het RTC zoveel mogelijk gecombineerd.

Het huidige talentontwikkelingsprogramma van de NTB kan tot de spelen van Rio de Janeiro rekenen op financiële steun van NOC*NSF (Triathlon226, 2012). Het 'Masterplan talentontwikkeling (2006-2010)' van NOC*NSF en de prominente plaats die de talentidentificatie en de talentontwikkeling binnen de Sportagenda 2016 en het Olympische Plan 2028 inneemt laat zien dat ook NOC*NSF beleidsmatig veel aandacht aan talentidentificatie en talentontwikkeling besteedt.

De ambitie van de NTB en NOC*NSF en de daarbij behorende investeringen voor talentontwikkeling die worden gedaan lijken, nu en in de toekomst, druk te leggen op de prestaties van de triatleten in internationale topwedstrijden. De NTB is dan ook opzoek naar de belangrijkste elementen die aandacht behoeven om talenten uit te laten groeien tot top triatleten. Zo heeft de bond een 'Meerjaren Opleidingsplan' (2012) en een 'Trainingsraamplan' (2014) waarin de belangrijkste ontwikkelingspunten zijn uitgewerkt. In de praktijk van opleiding betekent dit dat er allerlei trainingstechnische activiteiten worden ontplooid ter bevordering van de triatleten (NTB, 2014). Volgens de talentcoach van de NTB dienen atleten gedurende hun ontwikkeling meer te doen dan veel trainingsuren maken alleen. Volgens deze coach moeten triatleten allerlei vaardigheden ontwikkelen die nodig zijn om de top in de triathlonsport te halen (NTB, 2014).

Ook Elferink-Gemser (2005) geeft in haar onderzoek naar de ontwikkeling van hockeyspelers aan dat sporttalent voldoende vaardigheden dienen te ontwikkelen binnen een afgebakende tijdsperiode om een succesvolle overstap te kunnen maken naar de seniorentop. Er kan dan worden gedacht aan vaardigheden op fysiek, fysiologisch, psychologisch, tactisch en technisch gebied

[1] De Olympische triathlon bestaat uit 1.5 kilometer zwemmen, 40 kilometer fietsen en 10 kilometer hardlopen.

(Elferink-Gemser, 2005; Elferink-Gemser, Jordet, Coelho-E-Silva & Visscher, 2011; Jonker, Elferink-Gemser, de Roos & Visscher, 2012). In de triathlonsport kan bij een tactische vaardigheid bijvoorbeeld worden gedacht aan het profiteren van het 'werk' dat tegenstanders gedurende een wedstrijd verrichten. Dit kan onder andere door in de slipstream van een tegenstander te zwemmen en te fietsen.

Zelfregulatie lijkt voor het ontwikkelen van dit soort vaardigheden een geschikte hulpbron (Kistner, Rakoczy, Otto, Dignath-van Ewijk, Büttner, & Klieme, 2010). Zelfregulatie is het proces van reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren rondom de eigen ontwikkeling van de atleet(metacognitie). Hierbij zijn inzet en geloof in eigen kunnen van cruciaal belang (motivatie) volgens Idema en Torenbeek (2015). Talenten die veel zelfregulerend gedrag vertonen of ontwikkelen nemen een actieve rol aan in hun ontwikkeling (gedrag) (Boekaerts, Maes, Karoly, 2005; Zimmerman, 2008; Idema en Torenbeek, 2015). Zelfregulatie leidt binnen de talentontwikkeling in de sport mogelijk tot een verbetering van de sportprestatie. Zelfregulatieve vaardigheden kunnen volgens Jonker et al. (2010) helpen bij het verbeteren van sportspecifieke vaardigheden en het optimaliseren van het leerproces.

De mogelijkheden die zelfregulatie lijkt te bieden heeft de NTB er in dit onderhavige onderzoek toe aangezet met dit thema aan de slag te gaan (NTB, 2014). De triathlon bestaat uit drie onderdelen waarbij gedurende een wedstrijd ook nog twee maal gewisseld moet worden. Elk onderdeel vereist zijn eigen fysieke, technische en tactische vaardigheden. Zelfregulatieve vaardigheden zouden kunnen helpen om op elk onderdeel optimaal te presteren, maar ook om bijvoorbeeld zwakten te zien in een bepaald onderdeel of juist sterke onderdelen te herkennen en te benutten. Zo kan een triatleet die inziet minder sterk te zijn op het fietsonderdeel gebruik maken van een tegenstander door in zijn of haar slipstream te gaan fietsen. Een aantal triathlontalenten kreeg gedurende het onderhavige onderzoek een traject aangeboden ter bevordering van hun zelfregulatieve vaardigheden. De resultaten van het traject worden in dit onderzoek behandeld.

1.2 Een zelfregulatie traject

Er is nog nauwelijks onderzoek gedaan naar hoe een dergelijke zelfregulatie traject invloed heeft op de sporttalenten en hun trainers. Idema en Torenbeek (2015) richten zich op de ontwikkeling van zelfregulatieve vaardigheden bij talenten. Zij hebben een methode ontwikkeld waarbij de trainer, door een aanpassing in zijn of haar trainingsstijl, in het middelpunt staat van het ontwikkelen van de zelfregulatieve vaardigheden bij talenten. Het uiteindelijke doel hierbij is het bevorderen van de prestaties van de talenten. Binnen dit model kunnen het ontwikkelen van zelfregulerende vaardigheden en het inhoudelijk trainen niet los van elkaar worden gezien, aangezien de trainer gedeelten van de training volgens een vooraf opgesteld protocol zo zal inrichten dat talenten na

kunnen denken over waar zij mee bezig zijn en wat ze willen bereiken. De methode lijkt enigszins paradoxaal aangezien het talent onder begeleiding van de trainer zelf gaat reflecteren en op basis daarvan zijn of haar eigen (leer)doel gaat stellen. Ook het plannen, monitoren en evalueren van dit doel door de atleet gebeurt onder begeleiding van de trainer. Gedurende de gehele trajecten zijn Idema en Torenbeek (2015) tot nog toe het proces blijven monitoren en hebben de trainer waar nodig bijgestuurd.

Idema en Torenbeek (2015) hebben een aantal kwantitatieve analyses uitgevoerd om de impact van dergelijke trajecten op de zelfregulatieve vaardigheden van talent in beeld te brengen. Er is echter nog weinig inzicht in de ervaringen van atleten en trainers die deel uitmaken van een zelfregulatie traject. De organisatorische context van een zelfregulatie traject in de sport is onderbelicht. Terwijl er in de omgeving van een talent belangrijke actoren en factoren zijn die de ontwikkeling van talenten beïnvloeden (Elferink-Gemser, Jordet, Coelho-E-Silva & Visscher, 2011). Er kan dan bijvoorbeeld gedacht worden aan de ouders van het talent, de trainers van het talent, de talentontwikkelingsgroep waarin het talent is opgenomen en het talentontwikkelingsprogramma, zoals het talentontwikkelingsprogramma van de NTB.

1.3 Onderzoeksdoel en -lijn

Het doel van dit onderzoek is inzicht verkrijgen in de ervaringen van atleten en trainers met een zelfregulatie traject en daarbij wordt ook geanalyseerd welke rol de organisatorische context hierin speelt. Met dit onderzoek wordt op twee manieren een bijdrage geleverd aan het ontwikkelen van kennis over talentontwikkeling. Ten eerste biedt dit onderzoek een unieke kwalitatieve kijk op de ervaring van betrokken met een zelfregulatie traject. Deze inzichten kunnen bijvoorbeeld helpen om de procedure voor het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden ten gunste van de atleten verder te ontwikkelen. Ten tweede biedt dit onderzoek met een focus op de ontwikkeling van de leerontwikkeling van atleten en trainers en verrijking van de huidige kennis over talentontwikkeling. In het huidige onderzoek en beleid vanuit NOC*NSF ligt de focus namelijk sterk op technologische ontwikkeling ter bevordering van sportprestaties (NOC*NSF, 2010; 2012). Maar zoals hierboven beschreven lijkt ook de leerontwikkeling en de rol van de organisatorische context daarin van groot belang voor de talenten. Talentontwikkeling kan immers niet plaatsvinden zonder een professionele organisatorische inbedding. In dit onderzoek wordt zelfregulatie opgevat als onderdeel van de professionele organisatie van sport.

Er is in dit onderzoek een zelfregulatie traject van 16 weken opgezet en uitgevoerd bij de talentgroep van het NTC/RTC triathlon in Sittard. In het traject werd voortgebouwd op het model van Idema en Torenbeek voor het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden. De trainers hebben, met ondersteuning van de onderzoeker, gedurende het traject de triatleten gestimuleerd meer

zelfregulatief te worden. Er was met andere woorden sprake van een onderzoek waarbij de onderzoeker, de trainers en de atleten samen een proces doormaakten. Het traject bestond uit twee cyclussen van acht weken waarin de verschillende fasen van zelfregulatie werden doorlopen. Hoe de verschillende actoren zich tot elkaar verhielden en hoe het traject was opgebouwd is in de volgende hoofdstukken uitgewerkt. Gedurende het gehele traject heeft de onderzoeker data verzamelt voor het realiseren van de onderzoeksdoelstelling.

1.4 Vraagstelling

De inleiding en het gehanteerde onderzoeksdoel leiden tot de volgende onderzoeksvraag: *Welke ervaringen hebben triatleten en trainers met het zelfregulatie traject en hoe speelt de organisatorische context daarin een rol?*

1.5 Maatschappelijke, bestuurlijke en organisatorische context

In deze paragraaf worden de kaders geschetst waarbinnen het zelfregulatie traject als onderdeel van het talentontwikkelingsprogramma van de NTB heeft plaats gevonden.

Sportkoepel NOC*NSF is zich de laatste jaren steeds meer gaan focussen op resultaten met als doel Nederland tot de 10 beste sportlanden van de wereld te laten behoren. NOC*NSF zal hierbij (potentieel) succesvolle topsportprogramma's ondersteunen (NOC*NSF, 2010). Programma's die niet binnen deze focus vallen kunnen reken op fors minder steun. De focus van NOC*NSF lijkt nu en in de toekomst, druk te leggen op de prestaties van de triatleten in internationale topwedstrijden. De NTB heeft eind 2012 een extra financiering van 70.00 euro voor het Olympisch programma ontvangen van NOC*NSF. Deze extra financiering zal de druk op prestaties richting de Olympische Spelen mogelijk nog verder doen toenemen.

Ook vanuit de bestuurlijke context is het belangrijk te kijken naar de top 10 ambitie van NOC*NSF. Binnen de visie die in 2010 is gepresenteerd staat dat topsport bedrijfsmatiger moet worden aangepakt en dat zich dit moeizaam verhoudt tot de organisatiestructuur van sportbonden (NOC*NSF, 2010). Want NOC*NSF is van mening dat de democratische besluitvormingsprocessen en verdelingsmechanismen die centraal staan bij de bonden zich moeilijk laten rijmen met de eisen van de topsport. Om subsidie van NOC*NSF te ontvangen moet de NTB zich bij het opzetten van het talentontwikkelingsprogramma schikken naar de regels van NOC*NSF. Op bestuurlijk niveau zal er binnen de NTB dan ook rekening worden gehouden met de regels en eisen die er door NOC*NSF worden gesteld. Het zelfregulatie traject kan mogelijk de prestaties van atleten bevorderen en lijkt daarmee aan te sluiten bij de top 10 ambitie en de daarbij gepredikte bedrijfsmatige aanpak. Echter, het zelfregulatie traject levert geen directe bijdrage aan de prestaties, zoals een sneller zwempak bijvoorbeeld wel doet, en lijkt daarmee ook enigszins discutabel gelet op de bedrijfsmatige aanpak die NOC*NSF van de bonden vraagt. Voorafgaande aan het traject hebben zowel de trainers als de

technisch directeur van de NTB te kennen gegeven een duidelijk meerwaarde van een zelfregulatie traject te zien.

Gekeken binnen de organisatorische context is het in dit onderzoek belangrijk om naast de organisatie van de talengroep ook de organisatiestructuur van de NTB als geheel mee te nemen. De NTB heeft als bond namelijk direct invloed op de gang van zaken binnen de talentontwikkelingsgroep. De technisch directeur van de bond zet de lijn uit waarlangs het talentontwikkelingsprogramma wordt vormgegeven.

1.6 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 wordt het onderzoeksperspectief uiteengezet. Vervolgens worden de relevante concepten uit de literatuur besproken in hoofdstuk 3. Op basis van deze concepten wordt in hoofdstuk 4 de methode beschreven van het zelfregulatie traject en hoe gedurende dit traject data zijn verzameld. In hoofdstuk 5 worden de resultaten van deze dataverzameling besproken. Aansluitend hieraan worden de resultaten in hoofdstuk 6 geanalyseerd. Tot slot volgt in hoofdstuk 7 de discussie met een antwoord op de hoofdvraag en een aantal praktische en theoretische aanbevelingen naar aanleiding van dit onderzoek.

Hoofdstuk 2: Theoretisch kader

2.1 Het onderzoeksperspectief

In dit onderzoek wordt uitgegaan van een interpretatief constructivistisch onderzoeksperspectief. Het betekent dat er in het onderzoek aandacht wordt geschonken aan betekenisgeving en is er aandacht voor "hoe mensen construeren wat ze construeren, waarom en met welke gevolgen" (Weick, 1995, p. 4). De interpretatieve benadering gaat er van uit dat de werkelijkheid tijd- en contextgebonden is en wordt gecreëerd door betekenisgeving in sociale constructies (Knoppers, 2014). Sociale constructies komen voort uit de interacties tussen actoren. Door met elkaar om te gaan ontstaat er een collectief idee dat leidt tot een gedeelde 'werkelijkheid' over hoe verschillende situaties geïnterpreteerd moeten worden en hoe mensen zich binnen die situaties ten opzichte van elkaar behoren te gedragen. Het zijn deze sociale constructies die betekenis geven aan het alledaags handelen (Wendt, 1999). Vertaald naar dit onderzoek houdt dit in dat er vooral gekeken wordt naar wat de talenten en trainers zeggen en hoe ze handelen om uitleg te geven aan bepaalde onderwerpen en situaties gedurende het zelfregulatie traject. Hiermee verkrijgt de onderzoeker inzicht in hoe talenten en trainers interacteren, waarom ze dat doen en welke gevolgen dit heeft. Deze inzichten helpen bij het analyseren van de geïnterpreteerd en gefragmenteerd werkelijkheid zoals deze gaandeweg wordt gevormd binnen de organisatie.

2.2 Macht in het alledaagse

Het analyseren van de hierboven genoemde sociale constructies, die bijvoorbeeld kunnen worden gevonden in geschreven teksten en gesprekken, is te zien als een discours analyse. Een discours kan worden gezien als een statement over een bepaald domein gehanteerd door een gemeenschap voor het structuren van de werkelijkheid (Atkinson, 2012). Met deze structurering wordt impliciet een bepaalde 'waarheid' vastgelegd en in standgehouden. Heersende discoursen zijn van invloed op de betekenissen die mensen aan de wereld geven en hoe ze ervaringen verwoorden.

In dit onderzoek wordt een Kritische discours analyse gehanteerd. In een kritische discours analyse wordt het perspectief van actoren gerelateerd aan hun sociale (machts)posities en vooral aan de manier waarop actoren de gevestigde (maatschappelijke) orde bevestigen dan wel ter discussie stellen (Atkinson, 2012). In dit onderzoek wordt gebruik gemaakt van perspectieven van Foucault voor een verdere uitwerking van een kritische discours analyse. Foucault schreef over een kritisch perspectief het volgende: *'It is a matter of pointing out on what kinds of assumptions, what kinds of familiar, unchallenged, unconsidered modes of thought the practices that we accept* (Foucault, 1988,p. 154).' In kritisch onderzoek wordt dus getracht vanzelfsprekendheden bloot te leggen. Dit betreft zaken die in een gemeenschap of samenleving zo normaal worden dat mensen zich er nauwelijks nog bewust van zijn.

Macht speelt volgens Foucault een centrale rol in dit alle daags handelen. Vanuit het perspectief van Foucault verwijst macht naar de verhoudingen en relaties tussen mensen. Een machtsrelatie is dan te zien als een actie van één persoon die het gedrag van een andere of anderen beïnvloedt (Markula en Pringle, 2006). Dit impliceert dat een actie, in een bepaalde machtsrelatie, anderen niet dwingt maar wel aanzet tot bepaald gedrag. In de context van topsport en talentontwikkeling hebben een atleet en een trainer ook een bepaalde machtsrelatie. De trainer probeert het gedrag en de prestaties van een atleet te sturen. Ondanks het feit dat de trainer strategieën kan ontwikkelen om het gedrag van de atleet te sturen is de atleet relatief vrij om te bepalen hoe hij of zij reageert op de acties van de trainer. De acties van de atleet kunnen ook de acties van de trainer beïnvloeden. Wanneer een atleet de trainer bijvoorbeeld laat weten dat hij of zij twijfelt over voortzetting van zijn of haar sportcarrière kan dit de toekomstige acties van de trainer richting de atleet beïnvloeden. Bijvoorbeeld doordat de trainer dan de voorkeur geeft aan een kwalitatief even sterke atleet, die echter wel een sterke motivatie kent om zijn/haar carrière voort te zetten.

De relatief vrije keuze die de atleet in bovenstaand voorbeeld heeft belicht een belangrijk aspect van Foucault's begrip van machtsrelaties. Namelijk 'that power is exercised only over free subjects, and only insofar as they are free' (p. 35, Markula en Pringle, 2006). Volgens Foucault moet er, wil een sprake zijn van een bepaalde machtsrelatie, altijd de mogelijkheid zijn tot verzet. Een machtsrelatie is volgens hem niet een systeem van dominantie dat alles beheerst.

2.3 Macht en methoden van disciplinering

Foucault was vooral geïnteresseerd in een vorm van macht die dominante discoursen voortbracht (Markula en Pringle, 2006). Het gaat dan over het normaliseren van onderwerpen in een samenleving op een manier dat ze gekoppeld worden aan een bepaalde manier van leven in deze samenleving. Foucault (1989) betitelde dit als disciplinerende macht, dit is een vorm van macht die het sociale leven controleert en vormt, ook wel 'technologies of dominance' genoemd (Markula & Pringle, 2006). Foucault (1989) definieert disciplinering als een constante beheersing van het actieve lichaam met het doel om een zo productief mogelijk individu te creëren. Foucault noemde dit 'docile' lichamen. Lichamen die zeer goed gedisciplineerd zijn en daarmee effectief zijn voor de economie en tegelijkertijd politiek gehoorzamen. Het 'docile' lichaam laat zich ook vertalen naar de context van talentontwikkeling in de sport. Zo stelt NOC*NSF in de Sportagenda voorwaarden aan talentontwikkelingsprogramma's om ze op deze manier een bijdrage te laten leveren aan de gestelde top 10 ambitie (NOC*NSF, 2012). Er wordt in deze programma's daarmee actief gestuurd op het zo effectief mogelijk ontwikkelen van talenten.

Het was niet het doel van Foucault om een compleet overzicht te geven van alle mogelijke manieren voor disciplinering. Wel heeft hij een aantal essentiële technieken voor disciplinering onderverdeeld die betrekking hebben op het categoriseren van individuen en in het verkrijgen van supervisie over individuen. Bij categoriseren gaat het er bijvoorbeeld om dat het gedrag van een individu door het dominante discours als ofwel 'normaal' ofwel als 'niet normaal' wordt betiteld. Bij supervisie is er sprake van toezicht dat leidt tot gewenst gedrag. Foucault noemt vervolgens drie technieken die daarbij worden toegepast. De eerste techniek gaat over het controleren van de ruimte. Een volgende techniek gaat over de controle van activiteiten. Daarnaast is er de techniek die gaat over de controle op organisatievormen die individuen in een bepaalde richting bewegen Trainers zijn voortdurend bezig met het opzetten van activiteiten in bepaalde ruimten. Zij bepalen daarbinnen want wenselijk gedrag is en houden daar toezicht op (Claringbould, Knoppers & Jacobs, 2014). Shogan (1999) liet zien dat deze technieken ook van toepassing zijn voor de topsport. Zij toonde dat categoriserende en controlerende krachten daarbij een belangrijke rol spelen. Zo leidt de inzet van de disciplineringstechnieken tot de vorming van bijvoorbeeld 'verschillende' individuen. Zo zijn er getalenteerde atleten, minder getalenteerde atleten en harde werkers.

Echter, voor een het creëren van goed gedisciplineerde lichamen is meer gedetailleerde persoonlijke kennis over individuen nodig. Dat kan volgens Foucault op de drie onderstaande manieren, deze manieren hebben ten gevolgen dat individuen effectiever kunnen worden gecontroleerd en gevormd. De eerste manier is 'hiërarchische observatie'. Door enkel te observeren vanuit een bepaalde positie kan controle worden uitgeoefend op individuen. De tweede manier is het ´normaliseren van het oordeel´ en bestaat uit een oordeel in combinatie met een lijst straffen om afwijkend gedrag te kunnen corrigeren. Daarbij geeft Foucault (1989) aan dat het straffen voorkomen kan worden door beloningen uit te loven. Een voorbeeld van een combinatie van hiërarchische observatie en het normaliseren van gedrag kan zijn dat een trainer bijvoorbeeld strafactiviteiten toevoegt voor de 'te trage atleten' bij bijvoorbeeld een looptest. Wanneer atleten niet een bepaalde tijd lopen moeten zij dan een extra stuk lopen. De derde manier van disciplinering is'het onderzoek' doormiddel van het verzamelen van gegevens en data. Hierdoor kan ieder individu beschreven en geanalyseerd worden (Foucault, 1989). In de sport gebeurt dit bijvoorbeeld door het bijhouden van trainingslogboeken, waarin allerlei gegevens over de trainingen worden verwerkt (Heikkala, 1993).

2.4 Panopticon

Foucault (1989) beschouwde het 'Panopticon', het ontwerp van Bentham voor een ideale gevangenis, als symboliek van de disciplinerende macht. Het Panopticon is een architectonisch principe bestaande uit een wachttoren met daar rond ringen van cellen. Het idee van Bentham is dat

de wachttoren de gevangenen te allen tijde kan zien, terwijl de gevangenen daarentegen niet kunnen zien of en wanneer zij geobserveerd worden vanuit de wachttoren. In de geïndividualiseerde cellen zijn de gevangen altijd zichtbaar zonder dat zij zelf kunnen zien, terwijl men vanuit de wachttoren alles ziet zonder ooit gezien te worden. De constante aanwezigheid van autoriteit heeft ten gevolg dat de gevangen toezien op hun eigen gedrag en 'genormaliseerd' gedrag vertonen. De gevangenen worden bij wijze van spreke hun eigen bewakers en feitelijke uitoefening van de macht wordt daarmee overbodig. Volgens Foucault zijn alle moderne hiërarchische structuren in de maatschappij, zoals aanwezig in ziekenhuizen en scholen, in meer of mindere mate geënt op dit model. Deze organisatie van individuen produceert de betrekking waar individuen door worden gevormd. In de maatschappij is het toezicht echter niet gecentraliseerd in een gebouw of instituties maar 'function in a diffused multiple, polyvalent way throughhout the whole social body' (Foucault, 1991, 208-209). De disciplinerende werking vanuit de maatschappij heeft met andere woorden een hoge mate van ambiguïteit.

Deze ambiguïteit blijkt ook uit een analyse van Duncan (1994). Zij betoogt dat het idee van het panopticon zichtbaar is in hoe vrouwen hun lichaam zien als gevolg van wat ze zien en lezen in magazines. Zij beargumenteerde dat deze magazines, gevuld met verhalen over succesvol diëten en afbeeldingen van glamour modellen, vrouwen er toe aanzet hun eigen lichamen als abnormaal te zien afgezet tegen het onrealistisch beeld dat in de magazines wordt gecreëerd. De ambiguïteit van de disciplinering die uitgaat van de magazines doet vrouwen denken dat hun standaard voor een vrouwen lichaam persoonlijk is vorm gegeven en dus niet wordt vorm gegeven door de maatschappij. Met als gevolg dat vrouwen zichzelf, in plaats van de maatschappij, de schuld geven van de gespannen relatie die zij met hun eigen 'abnormale' lichamen hebben.

Het concept van het panopticon is ook te vertalen naar de organisatie van de topsport en talentontwikkeling. Trainingsessie van topsporters en talenten zijn volgens Shogan (1999) zo georganiseerd dat de trainers de atleten altijd kunnen zien. Atleten zijn zich niet altijd bewust van het feit dat ze worden geobserveerd maar weten wel dat dit altijd mogelijk is. Dit leidt er toe dat de supervisie van de coach en de genormaliseerde standaard van de sport geïnternaliseerd worden door de atleet. Het gevolg hiervan is dat wanneer atleten een oefening niet correct of met onvoldoende inspanning uitvoeren ze het gevoel hebben dat dit 'verkeerd' of 'onnatuurlijk' is (Shogan, 1999).

Op basis van het gedachtegoed van Foucault over disciplinering lijkt het nogal tegenstrijdig dat er momenteel zoveel voorbeelden zijn van ongedisciplineerde atleten die bijvoorbeeld betrokken zijn bij gokschandalen of die in verband worden gebracht met drugsgebruik, aangezien gok- of andere verslavingen doorgaans gezien worden als vormen van onbeheerst en ongedisciplineerd gedrag. Maar een dergelijke constatering is een misvatting van hoe Foucault de formatie en het functioneren van een disciplinaire gemeenschap definieert. Volgens Foucault creëren disciplinaire

instituties lang niet altijd de gewenste uitkomst. Markula en Pringle (2006) stellen dat disciplinering in de sport niet alleen winnaars en 'morele karakters' produceert maar ook verliezers en losbandige reacties oplevert.

2.5 Technologies of the self

In zijn latere werk gaat Foucault in op hoe individuen zorg voor zichzelf kunnen dragen. Een individu kan er voor kiezen om zijn/haar gedrag of zelfs identiteit te veranderen door een proces in gang te zetten dat Foucault betitelde als 'technologies of the self' (Markula en Pringle, 2006). Technologies of the self zijn bewerkingen die een individu zelf, of met behulp van anderen aan het lichaam en ziel uitvoert om zo een zekere staat van geluk, wijsheid, perfectie en onsterfelijkheid te bereiken (Markula en Pringle, 2006). Een belangrijke voorwaarde is dat bijvoorbeeld een atleet zijn huidige eigen identiteit voor zichzelf ter discussie stelt. In deze situatie is een atleet zich kritisch bewust van het disciplinerende effect dat een dominante discours op zijn of haar identiteit als sporter heeft. Wanneer een atleet zich bewust is van deze situatie kan hij/zij over gaan tot uitvoering van zijn of haar vrijheden en zijn/haar identiteit daarmee veranderen. Technologies of the self veranderen zeker niet noodzakelijk het discours, maar bij het uitoefenen van vrijheid verhouden individuen zich altijd tot het dominante discours in een gemeenschap of samenleving (Chapman, 1997).

Wanneer een atleet, na een kritische reflectie, tijdens een training bewust afwijkt van het programma dat door de trainer voor hem/haar is opgesteld neemt hij/zij een bepaalde vrijheid. De atleet stelt daarmee de positie van de trainer en daarmee zijn/haar eigen positie in de organisatie ter discussie. Kortom de atleet stelt het heersende discours, 'goed' aan de training deelnemen, ter discussie. Een dergelijke situatie, waarin een atleet bewust afwijkend gedrag vertoont om een bepaalde staat te bereiken, zou zich ook binnen het RTC/NTC voor kunnen doen.

2.6 Macht in dit onderzoek

Om in kaart te krijgen hoe machtprocessen verbonden zijn met dominante discoursen en disciplineringprocessen dienen onderzoekers volgens Foucault te starten op het microniveau van de gemeenschap. Door in een specifieke topsportorganisatie te kijken naar de machtsrelaties tussen atleten en trainers en daarbij gebruik te maken van een discours analyse kan een bepaalde sociale werkelijkheid worden ontrafeld.

Voor het verkrijgen van inzicht in de rol en invloed van de organisatorisch context op de talenten wordt in dit onderzoek gebruik gemaakt van het perspectief dat Foucault biedt. Daarbij zal specifiek aandacht zijn voor hoe disciplineringprocessen doorwerken in het dagelijks handelen en trainen van de talenten en hun trainers.

Dit perspectief is in het onderzoek naar zelfregulatie bij talent nog niet eerder gebruikt en biedt een verdieping op de bestaande literatuur over zelfregulatie. Deze verdieping is interessant

aangezien een zelfregulatie traject, zoals al eerder beschreven, een zekere paradox in zich bergt. Want enerzijds beoogt zelfregulatie het bevorderen van de zorg voor jezelf maar anderzijds geldt dat het bereiken hiervan gebeurt op basis van een interventie waarin de trainer actief stuurt. Met andere woorden beoogd een zelfregulatie traject een overgang van een oude disciplineringvorm naar nieuwe disciplineringvorm. In de oude disciplineringvorm bepaald de trainer hoofdzakelijk want er dient te gebeuren en in de nieuwe disciplineringvorm dient de atleet meer zelf te bepalen. Echter, het traject beoogd ook een ontwikkelen op zelfregulatie vaardigheden bij atleten. Het ontwikkelen van de vaardigheden kan atleten in staat stellen zich meer bewust te worden van hun positie binnen het NTC/RTC. Deze bewustwording stelt atleten mogelijk in staat over te gaan tot uitvoering van vrijheden binnen hun positie. In de discussie komt de onderzoeker terug op deze twee aspecten van een zelfregulatie traject. Alvorens dit te doen worden in het volgende hoofdstuk eerst de aspecten van zelfregulatie en een zelfregulatie traject uitgediept.

Hoofdstuk 3: Literatuuronderzoek

Het literatuuronderzoek bestaat uit twee delen. Het eerste deel is een uitgebreide beschouwing van de literatuur over zelfregulatie. In deze studie naar zelfregulatie zal eerst een overzicht worden gegeven van de relevante literatuur en concepten met betrekking tot zelfregulatie. Deze literatuur helpt inzichten te verkrijgen in de opbouw en werking van een zelfregulatie traject. In het laatste deel wordt de gevonden literatuur toepasbaar gemaakt voor het eigen onderzoek in de talentontwikkeling context. In het tweede deel ligt de focus op wat er in de literatuur staat over een talent- en/of topsportgroep. Daarbij wordt uiteengezet hoe de organisatorische context invloed heeft op de atleten en trainers.

3.1 Zelfregulatie

Het concept zelfregulatie vindt zijn oorsprong in de constructivistische leertheorie. Het centrale idee bij de constructivistische leertheorie is dat de lerende, vanaf nu student genoemd, zelf verantwoordelijkheid neemt voor zijn of haar eigen ontwikkeling en daarmee een actieve rol speelt in zijn/haar eigen leerontwikkeling (Piaget, 1954; Zimmerman 2002). Shuell (1998) definieert leren vanuit de constructivistische leertheorie als een actief, construerend, cumulatief en doelgericht proces. Het is een actief proces aangezien de student zelf de bij hem of haar binnenkomende informatie dient te verwerken tot betekenisvolle informatie. Het is een constructief proces omdat de student de nieuwe informatie dient te koppelen aan andere informatie. Het is cumulatief omdat deze koppeling gemaakt wordt met reeds bestaande kennis bij de student. Tot slot is het een doelgericht proces omdat de studenten het meest ontvankelijk is voor nieuwe kennis wanneer hij of zij bekend is met het doel van deze kennis. Volgens Piaget (1954) wordt kennis door ieder individu op een eigen wijze geconstrueerd, waarbij men sterk wordt beïnvloed door de reacties en opvattingen in de sociale omgeving.

In de jaren negentig kwamen er allerlei publicaties over zelfregulatie in pedagogisch gerichte, organisatie gerichte en psychologisch gerichte tijdschriften (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner,2000). Volgens Dignath en Buettner (2008) is er vandaag de dag een grote variëteit in concepties van wat zelfregulatie is. Zeidner, Boekearts en Pintrich (2000) zeggen hierover: ‘there are almost as many definitions and conceptions of self-regulation as there are lines of research on the topic’ (p. 750).

Er is hoofdzakelijk literatuur over zelfregulatie in het onderwijs en deze literatuur dient hier dan ook als uitgangspunt. Het onderwijs kent een grote overeenkomst met de talentontwikkelingsgroep die in dit onderzoek centraal staat. Ook in het onderwijs vindt zelfregulatie namelijk plaats binnen georganiseerde context. De literatuur uit het onderwijs beschrijft zelfregulatie als een cyclisch proces waarbij de volgende vaardigheden centraal staan: het kunnen reflecteren op

sterke en zwakke punten, het stellen van eigen doelen, plannen, monitoren en evalueren (Zimmerman, 2002). Het gemotiveerd zijn en blijven, in de vorm van inzet en geloof in eigen kunnen, is voor het zelfregulatie proces volgens veel auteurs een essentiële voorwaarde (Van den Boom, Paas & van Merriënboer, 2007; Heikkilä & Lonka, 2006). Zimmerman (1986) ziet studenten met een hoge mate van zelfregulatieve vaardigheden als actieve participanten in hun eigen leerontwikkeling. Pas het laatste decennium is er ook onderzoek gedaan naar zelfregulatie in de sport. Zo toonde Jonker (2011) aan dat sporttalenten met een hoge mate van zelfregulatie een grotere kans hebben om de top te bereiken dan sporttalenten die dit in mindere mate bezitten. Er is echter nog maar beperkte kennis over hoe zelfregulatieve vaardigheden ontwikkeld kunnen worden in verschillende contexten. Hattie, Biggs en Purdie (1996) schreven over de kennis van het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden in het onderwijs 'theory may have leapt ahead of the evidence' (p. 103).

De focus in deze literatuurstudie zal liggen op het leren zelfregulatief te leren en de rol die de docenten en/of trainers hierbij spelen. Dit wordt gedaan omdat in het onderhavige onderzoek een traject plaats vindt waarin triathlontalent onder begeleiding van de trainer zelfregulatieve vaardigheden (verder) kan ontwikkelen. De inzichten die in de volgende paragrafen zijn opgedaan helpen dan ook bij het uitvoeren en analyseren van het zelfregulatie traject.

3.1.1 Het cyclische proces van zelfregulatie

Voordat kan worden gestart met de verwerking van de kennis over het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden dient eerst het proces van zelfregulatief leren verder te worden uitgediept. Het model van Zimmerman zal centraal staan in dit onderzoek. Hij plaatste als eerste het proces van zelfregulatie in een overzichtelijk model. Vrijwel alle auteurs die na Zimmerman schreven over zelfregulatie hanteerden zijn model als uitgangspunt. In het model van Zimmerman zijn zowel motivatie aspecten als leerstrategieën voor zelfregulatief leren opgenomen, de focus ligt daarbij op leerstrategieën. De concepten van Zimmerman dienen straks ook als uitgangspunt voor de procedure van het zelfregulatie traject in dit onderzoek.

Volgens Zimmerman is zelfregulerend leren een proces dat bij elke leertaak opnieuw dient te worden toegepast. Dit proces omvat volgens Zimmerman (1986) de hierboven benoemde vaardigheden in drie fasen. De eerste fase is de voorbereidingsfase, de tweede fase de uitvoeringsfase en de derde fase is de afrondingsfase. Deze fasen volgen elkaar over het algemeen logisch op maar het kan in bepaalde leersituaties ook voorkomen dat de vaardigheden door elkaar lopen. Nu zal een korte bespreking van de fasen met de daarbij behorende vaardigheden volgen. In de methode worden deze vaardigheden operationeel gemaakt voor het traject.

In de voorbereidingsfase stelt een student een doel om bijvoorbeeld een bepaalde taak te volbrengen. Voor het stellen van dit doel dient een student eerst te reflecteren op de vaardigheden

die hij/zij bezit en over welke voorkennis hij/zij beschikt (Zimmerman, 2002). Zodra de student een doel heeft gesteld wordt er in de voorbereidingsfase een planning gemaakt. Een student bepaalt daarbij een strategie voor het behalen van het doel. Daarbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan welke hulpbronnen er nodig zijn tijdens de uitvoeringfase (van den Boom et al, 2007).

In de uitvoeringsfase gaat het om het monitoren van de uitvoering waarbij gelet wordt op tekenen van vooruitgang. De student kijkt in deze fase in hoeverre hij/zij de planning kan volgen, of hij/zij gemotiveerd blijft en of hij/zij meer of minder hulp nodig heeft in de uitvoering. Er kan in deze fase ook worden gereflecteerd op basis waarvan aanpassingen in de uitvoering gedaan kunnen worden (van den Boom et al, 2007). Een student dient in deze fase vanuit gedragsmatig vlak ook de juiste randvoorwaarden te scheppen. Bijvoorbeeld door op een plek te gaan werken waar weinig tot geen sprake van afleiding is (Idema en Torenbeek, 2015).

In de afrondingsfase gaat de student zijn leerproces evalueren. Daarbij kijkt de student of de doelen zijn behaald en of de juiste strategieën zijn gekozen. Op basis van deze evaluatie worden leerstrategieën voor de toekomst ontwikkeld. Bij het ontwikkelen van deze leerstrategieën voor de toekomst is er dan ook weer sprake van reflectie. Hieruit komt dan ook naar voren dat zelfregulatie een cyclisch proces is dat voortdurend kan worden herhaald. Afhankelijk van het doel kan deze cyclus bijvoorbeeld één training beslaan of juist een lange periode met een groot aantal trainingen.

3.1.2 Zelfregulatie ontwikkelen

Het reguleren van het eigen leerproces door studenten wordt volgens Heikkilä en Lonka (2006) vaak overgenomen door docenten. De docent legt dan met andere woorden zijn leerstrategie op aan de studenten. Volgens deze auteurs ontstaan dan vaak problemen omdat de leerstrategieën van studenten en docenten in veel gevallen niet overeenkomen. Studenten verliezen in deze situatie, door het verschil in hun eigen leerstrategie en de opgelegde leerstrategie, motivatie om met leertaken aan de slag te gaan (Heikkilä en Lonka, 2006). Algemeen uitgangspunt bij het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden is, in lijn met constructivistische leertheorie, dat wordt getracht studenten zo veel mogelijk hun eigen leerdoelen en strategieën voor het behalen van deze doelen te laten kiezen. Wel wordt het proces voor het inzetten van zelfregulatieve vaardigheden binnen een geïnstitutionaliseerde context gestuurd door een begeleider. Binnen dit onderzoek vormt de bond deze geïnstitutionaliseerde context. Uitgangspunt bij deze begeleiding is dat een student zich zo het proces van zelfregulatie eigen maakt. Heikkilä en Lonka (2006) schrijven over deze manier van begeleiden door bijvoorbeeld een docent: ‘they may produce patterns of thinking and behaviour that become internalized by the students and become a part of their typical way of approaching the learning tasks’ (p. 114). Volgens Zimmerman kan een student pas bij een hoge mate van ontwikkeling van zelfregulatie zijn eigen leren reguleren zonder inbreng van begeleiders (Zimmerman, 2002).

In een traject voor het ontwikkelen van zelfregulatie vaardigheden is er, op grond van bovenstaande, maar beperkt de mogelijkheid tot het volledig zelf reguleren van het leren. Vanuit het concept van zelfregulatie komt dit nogal bevreemdend over. Donker et al (2014) geven voor deze beperkte mogelijkheid tot zelf volledig reguleren twee redenen. Ten eerste kan dit volgens hen komen door een onderzoekstechnisch argument. Namelijk dat op deze manier studenten in dezelfde condities opereren en daardoor met elkaar vergeleken kunnen worden. Ten tweede kan dit volgens hen worden gedaan omdat veel vrijheid in het reguleren van het leren erg belastend is, dan wel kan zijn, voor studenten. Wanneer een student bijvoorbeeld een beperkte mate van zelfregulatieve vaardigheden heeft kan het zelf reguleren van het leren erg belastend zijn volgens Donker et al (2014). De student beschikt dan namelijk (nog) niet over vaardigheden die hem of haar in staat stellen zelf strategieën en doelen voor het leren te bepalen.

Onderzoekers en begeleiders die zich richten op het bevorderen van zelfregulatieve vaardigheden bevinden zich met andere worden in een paradoxale situatie. Voor het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden wordt begeleiding noodzakelijk geacht terwijl het doel is studenten zo veel mogelijk zelf te laten reguleren. De manier van begeleiden is dan ook essentieel voor het handelen in deze paradoxale situatie. Het doel is om studenten zo veel mogelijk zelf leerdoelen en strategieën te laten opzetten en hanteren. Boekaerts zegt daarover: ‘teachers must create a powerful learning environment, in which students are allowed and inspired to design their own learning experiments’ (1997, p. 162). Uitgangspunt daarbij is dat studenten zo veel mogelijk vragenderwijs, met open vragen, worden begeleid gedurende een zelfregulatie traject. Volgens Palmer en Wehmeyer (2003) zet deze vragenderwijs begeleiding studenten aan tot een actieve rol in hun eigen leerontwikkeling. Ze schrijven hierover: ‘questions in the model are constructed to direct the student through a problem-solving sequence’ (2003, p. 116).

De procedure voor het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden is vaak onduidelijk beschreven volgens Donker et al (2014). Om tot een heldere opzet van het zelfregulatie traject in de talentontwikkelingsgroep in de triathlonsport te komen zal gebruik worden gemaakt van de procedure zoals beschreven door Idema en Torenbeek (2015). Deze procedure zal tot in detail worden beschreven in het methode hoofdstuk, hier zal slecht de theoretische achtergrond worden beschouwd. De procedure van Idema en Torenbeek, die zich specifiek richt op de sportcontext, bouwt voort op de concepten van Zimmerman (1986). Op basis van de verschillende vaardigheden die ontwikkeld dienen te worden voor het zelfregulatief leren hebben Idema en Torenbeek vragen opgesteld die de trainer gedurende het traject dient te stellen. Deze vragen zijn gekoppeld aan de verschillende fasen en een bepaalde vaardigheden binnen deze fasen zoals beschreven door Zimmerman. De vragen worden gesteld om een bepaalde vaardigheid bij een atleet te trainen. Het vragenderwijs begeleiden staat dan ook centraal in deze methode. De eerste kwantitatieve analyses

naar deze methode laten voornamelijk een vooruitgang op de vaardigheid reflectie bij de atleten/sporters zien (Idema en Torenbeek 2015). Echter, zoals in de inleiding al aangegeven is er nog vrijwel niets bekend over hoe atleten en trainers een zelfregulatie traject ervaren. Dit onderzoek biedt, met de methode van Idema en Torenbeek (2015) als uitgangspunt, dan ook een unieke inkijk in deze ervaringen.

3.2 Relatie atleet trainer

Atleten en trainers en hun onderlinge verhoudingen spelen een centrale rol in dit onderzoek. Een groot aantal van de hierboven beschreven bronnen over zelfregulatie hebben betrekking op de onderwijscontext. Er is een groot verschil tussen de onderwijscontext en de sportcontext. In tegenstelling tot het onderwijs is sport geen verplichte activiteit. Deelnemers, in dit geval de talenten, zijn in principe vrij er mee te stoppen wanneer zij dat willen. In dit verband is het begrip motivatieklimaat van belang (Ames, 1992). Binnen dit concept wordt een onderscheid gemaakt tussen een leerklimaat, waar het ontwikkelen van vaardigheden voorop staat, en een resultaatklimaat, waarin het presteren ten opzichte van anderen centraal staat. In een leerklimaat benadrukken trainers dat het om persoonlijke vooruitgang gaat, zoals het onder de knie krijgen van nieuwe vaardigheden. In een resultaatklimaat wordt het beter zijn dan een ander benadrukt door een trainer en ligt het accent op het maken van zo min mogelijk fouten (Bakker & Oudejans, 2012). Uitgangspunt daarbij is dat het voor de motivatie van een talent belangrijk is om zoveel mogelijke een leerklimaat te scheppen (Bakker & Oudejans, 2012). Om erachter te komen wat voor een klimaat er speelt is het van belang om te kijken naar wat voor een klimaat er wordt waargenomen door sporters (percieved motivational climate). Het klimaat binnen een groep lijkt dan ook van groot belang voor de motivatie en ontwikkeling van atleten. Gedurende een zelfregulatie traject dient er volgens Idema en Torenbeek (2015) dan ook voldoende aandacht geschonken te worden aan het scheppen van een leerklimaat. Dit idee betekent dat er een context wordt geschapen waarin trainers een belangrijke rol kunnen spelen in het stimuleren van jongeren en daarvoor dienen ze vaardigheden en kennis te hebben om talenten in hun ontwikkeling te begeleiden (Cushion et al., 2010). Een belangrijke vaardigheid daarbij is volgens Cushion et al (2010) dat trainers kunnen differentiëren in wat ze talenten bieden. Talenten in een talentontwikkelingsgroep zijn op verschillende punten in hun ontwikkeling en daardoor kunnen ze niet allemaal op dezelfde manier worden begeleid. Dit is een belangrijk inzicht bij het uitvoeren en analyseren van het zelfregulatie traject, aangezien dit traject maar beperkt ruimte heeft voor differentiatie tussen atleten.

Het gedrag van de trainer speelt een belangrijke rol in de context waarin jonge atleten ideeën, waarden en normen in en over de sport ontwikkelen (Claringbould, 2014). Deze ideeën

hebben volgens Coakley en Pike (2009) invloed op de participatie van deze atleten in zowel de sport als de maatschappij.

De machtsrelatie tussen de trainer en atleet, zoals beschreven in het perspectief van Foucault (zie Hoofdstuk 2 paragraaf 2), is van invloed op de ontwikkeling van een atleet. Trainers dienen vanuit dit perspectief een omgeving te creëren waarin atleten zichzelf kunnen ontwikkelen als individuen met een eigen identiteit (Denison, 2007). In dit onderzoek wordt geanalyseerd hoe de machtsrelaties tussen atleten en trainers hun doorwerking hebben in het zelfregulatie traject. Daarbij wordt ook meegenomen in hoeverre de trainers de atleten de vrijheid geven om zichzelf te ontwikkelen tot individuen met hun eigen identiteit.

Hoofdstuk 4: Aanpak van het onderzoek

Het onderhavige onderzoek bouwt voort op de concepten van actie onderzoek. volgens Edwards en Skinner (2010) is actie onderzoek: *'a way of producing practical results for the people involved and is a knowledge-generation process that produces insights for both participants and the researcher (p. 167).'*

Door het gekozen onderzoeksdesign valt dit methode hoofdstuk uiteen in twee delen. Ten eerste is er de methode van het zelfregulatie traject, waarin is gepoogd zelfregulatieve vaardigheden bij talenten van het NTC/RTC triathlon (verder) te ontwikkelen. Het tweede deel van dit methode hoofdstuk heeft betrekking op onderzoeksmethoden die zijn gebruikt voor het verzamelen en analyseren van de data.

4.1 Methode zelfregulatie traject

In dit traject maakten de atleten, de trainers en de onderzoeker samen een proces door. Het doel van dit proces was het bevorderen van de zelfregulatieve vaardigheden van de atleten. Om het traject in goede banen te leiden is er door de onderzoeker vooraf een protocol (zie bijlage 1) opgesteld. Dit protocol is gebaseerd op de ZIPcoach[2] methode van Idema en Torenbeek (2015). ZIPcoach is een didactische methode die trainers en sportdocenten tijdens een training of les in kunnen zetten om sporters op een gestructureerde manier te laten werken aan de zelfregulatieve vaardigheden.

In dit traject werden de drie fasen van Zimmerman twee keer doorlopen met vier atleten en twee trainers. In iedere fase is er aan bepaalde vaardigheden gewerkt. Het gehele traject bestond uit 16 weken, verdeeld over twee cycli van acht weken. Er is voor acht weken per cyclus gekozen om de sporters de tijd te geven te leren werken volgens de aangeboden methode. Volgens Dignath en Büttner is dit een logisch opbouw omdat: 'learners need time to adopt strategies into their learning behavior (2008, p. 244).' In de eerste acht weken werden de zelfregulatie stappen impliciet doorlopen met de atleten. Dat wil zeggen zonder verdere uitleg aan de atleten over de stappen die werden doorlopen. Ze krijgen enkel te horen dat er een traject plaatsvond ter bevordering van hun ontwikkeling. Met daarbij de vraag of ze wilden deelnemen. Voorafgaande aan de tweede cyclus kregen de atleten uitleg van de onderzoeker over zelfregulatie. Voor twee RTC atleten die deelnamen aan het traject was deze uitleg in de vorm van een interactief college samen met alle andere RTC atleten. De twee andere atleten die deelname aan het traject kregen individuele uitleg van de onderzoeker. In de tweede cyclus gingen de atleten dan ook expliciet aan de slag met zelfregulatie. Volgens Schraw (1998) heeft kennis over het concept zelfregulatie een positief effect op het ontwikkelen van zelfregulatieve vaardigheden. Er is voor gekozen om de atleten pas na acht weken

[2] ZIP staat voor zelfregulatie in de praktijk

op de hoogte te brengen zodat er een geleidelijke opbouw zat in wat er gedurende het traject van de atleten werd gevraagd.

Zowel de onderzoeker als de trainer hadden een rol in het doorlopen van de zelfregulatie fasen met de atleten. De onderzoeker begeleidde de atleten bij de voorbereidingsfase, het monitoren tijdens de fase van uitvoering en de gehele fase na uitvoering. Zoals in het protocol ook te lezen is, ondersteunde de onderzoeker de atleten in deze fasen bij het opstellen, monitoren en evalueren van een doel. Voor het maken van een plan ter bevordering van het doel werd er gebruik gemaakt van een piramide (zie bijlage 2). In deze piramide noteerden de atleten acties die hen konden helpen bij het werken aan het doel. Onderin de piramide noteerden ze de eenvoudigste acties en bovenin de piramide de moeilijkere acties (zie hoofdstuk 5 voor de invulling van deze piramides). De trainer hield zich hoofdzakelijk bezig met de fase van uitvoering, maar was ook aanwezig bij de andere twee fasen. De trainer kon indien hij dat wenste ook inbreng in deze gesprekken hebben. Voor het ontwikkelen van de zelfregulatie vaardigheden van de atleten diende er door de trainers een aanpassing in hun trainersstijl gedaan te worden. Zij hebben gedurende het traject meer vragenderwijs, met open vragen, training gegeven. De trainers werden in het toepassen van de methode gedurende de trainingen ondersteund door de onderzoeker door middel van monitoring van de trainingen. De onderzoeker was minimaal één keer in de twee weken aanwezig bij trainingen en na afloop besprak hij met de trainers hoe het werken aan de zelfregulatieve vaardigheden was verlopen en waar in de volgende trainingen de accenten op kwamen te liggen.

Het onderzoek heeft op verzoek van het kennisteam talentherkenning en talentontwikkeling van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen plaats gevonden bij de Nederlandse Triathlon Bond. De onderzoeker was gedurende het traject lid van dit kennisteam. Daarnaast is de onderzoeker zelf ook triatleet en hij beschikte dan ook over de nodige kennis van de sport. Deze achtergrondkennis was zowel een kans als een valkuil in het onderzoek. De onderzoeker werd mede door zijn kennis van de sport snel informatie toevertrouwd die relevant was voor het onderzoek. Tegelijkertijd heeft de onderzoeker er gedurende het gehele traject voor gewaakt dat hij niet zijn mening gaf over de te nemen technische ontwikkelingsstappen in en rond de training.

Het aantal atleten is in samenspraak tussen de trainers en de onderzoeker tot stand gekomen. Voor de trainers was dit het maximaal aantal atleten dat zij tijdstechnisch konden laten deelnemen. De deelnemende atleten zijn gekozen door de trainers, waarbij de onderzoeker vooraf had aangeven dat het van belang was dat een deelnemende atleet gemotiveerd zou zijn om met zijn of haar eigen ontwikkeling aan de slag te gaan. Deze inschatting werd vervolgens door de trainer gemaakt en daar heeft de onderzoeker dan ook geen inspraak meer in gehad. De trainers hebben de atleten persoonlijk gevraagd of ze wilden deelnemen aan het traject.

4.2 Methode van dataverzameling

Voorafgaande, tussen beide cycli en na-afloop van het traject zijn door de onderzoeker semigestructureerd interviews gehouden met de atleten. Per atleet waren dit drie interviews. Deze interviews zijn volgens Rubin & Rubin (2005) uitermate geschikt voor het achterhalen van ervaringen, gedachten, meningen en gevoelens. Voorafgaande aan het traject bestond dit interview uit een aantal vragen over de huidige manier van trainen van de atleet. Deze vragen waren gebaseerd op een vragenlijst van Idema en Torenbeek (2015) (zie bijlage 2). Vervolgens werd er in het startgesprek begonnen met het doorlopen van de eerste stappen uit het protocol, te weten reflecteren, doelen stellen en plannen. In het tussentijdse gesprek werd allereerst de laatste stap van het protocol doorlopen, te weten evalueren. Vervolgens werd met de atleten zelfregulatie besproken. Dit was een interactieve les over zelfregulatie. Daarbij kregen ze eerst de vraag waar ze aan dachten bij zelfregulatie met daarbij de afgelopen 8 weken in gedachten. Nadat zelfregulatie was toegelicht werd er in het tussentijdse gesprek een start gemaakt met de tweede cyclus. Waarbij de stappen van reflecteren, doelen stellen en plannen opnieuw werden doorlopen. In het eindgesprek werd het traject afgesloten en geëvalueerd met de atleten. Dit evalueren gebeurde op basis van een topiclijst (zie bijlage 5). Deze topiclijst is tot stand gekomen op basis van de hoofdvraag van dit onderzoek en de verschillende stappen in het zelfregulatie traject. Er is dan ook gevraagd naar de ervaringen gedurende het gehele traject.

Naast deze semigestructureerde interviews is de onderzoeker minimaal één keer in de twee weken een dag intern geweest bij de NTC/RTC talentgroep voor een participatieve observatie. De onderzoeker is in totaal veertien dagen intern geweest bij het NTC/RTC. De onderzoeker hield zich op dat moment bezig met de acties in het kader van het traject maar maakte tegelijkertijd notities van hetgeen hij meemaakte. Deze notities zijn op advies van Claringbould (2013) op twee niveaus gemaakt. Het ene niveau bevatte informatie over hetgeen er gebeurde in de training en het andere niveau bevatte informatie over hoe de onderzoeker allerlei gebeurtenissen analyseert en interpreteert. De notities werden binnen een dag uitgewerkt in observatieverslagen.

In deze participatieve observatie maakte de onderzoeker ook gebruik van de mogelijkheid tot informele gesprekken met de atleten en trainers. Door deze informele gesprekken kreeg de onderzoeker meer informatie over de ervaringen en ideeën van atleten en trainers. De input van deze informele gesprekken is ook in notities en observatieverslagen verwerkt.

De onderzoeker heeft bij het verzamelen van data binnen de talentgroep gepoogd tegelijkertijd zowel empathie en inlevingsvermogen tonen als ook de nodige afstand tot de atleten en trainers te bewaren. Dit heeft hij gedaan door goed te luisteren en vragen te stellen maar vrijwel nooit zijn mening over de gang van zaken te geven. Daarnaast heeft de onderzoeker rekening gehouden met een aantal valkuilen die Claringbould (2013) voor participatieve observaties heeft geformuleerd. Zo

heeft de onderzoeker er voor gewaakt dat hij niet te veel af ging op de eerste indruk van de atleten en de trainers. Bij een eerste indruk wordt er namelijk vooral afgegaan op uiterlijke kenmerken. Deze indruk diende niet de verdere omgang tussen de onderzoeker en atleten te bepalen. Een tweede valkuil waar de onderzoeker zich bewust van was bij het observeren was het halo (engel) en horn (duivel) effect. Het halo-effect houdt in dat als mensen een positieve eigenschap bij iemand waarnemen, er snel de conclusie wordt getrokken dat die persoon ook wel andere positieve eigenschappen zal hebben. Dat zou in deze situatie bijvoorbeeld zijn dat de onderzoeker verwacht dat een sterke atleet ook snel zelfregulatieve vaardigheden zal ontwikkelen. Hebben mensen een negatief eerste gevoel bij een persoon, dan dichten mensen hem of haar meer negatieve eigenschappen toe (horn-effect). Bijvoorbeeld als iemand negatief staat ten opzichte van de methode van zelfregulatie, dat deze dan gezien kan worden als een 'ongemotiveerde' atleet. Dit speelde bijvoorbeeld omdat het contact met één atleet nogal moeizaam verliep, maar mede door de inzichten in deze effecten heeft de onderzoeker gepoogd deze atleet op dezelfde manier als de andere atleten te blijven benaderen.

4.3 Data analyse

De transcripten zijn met behulp van het kwalitatieve analyse programma MAXQDA geanalyseerd. Het analyseren van de data gebeurde door zowel gebruik te maken van de inductieve als deductieve benadering. Volgens Elo en Kyngä (2008) is de deductieve methode in kwalitatief onderzoek geschikt om een concept, zoals zelfregulatie, te analyseren. Het deductieve deel was leidend in dit onderzoek. Er is gepoogd met de ervaringen van de betrokkenen invulling te geven aan de nog abstracte fasen van een zelfregulatie traject, zoals beschreven in het vorige hoofdstuk. Er is voor het deductieve deel een analyse matrix gemaakt van de zelfregulatie vaardigheden die in deze fasen werden behandeld (zie bijlage 6). Met behulp van deze matrix zijn de data in MAXQDA gegroepeerd. Hiermee konden de reacties en ervaringen van atleten en trainers per zelfregulatie vaardigheid in beeld worden gebracht.

Naast de deductieve methode is er ook gebruik gemaakt van een inductieve methode. Hierbij zijn de data geanalyseerd op codes die niet binnen de analyse matrix voor de zelfregulatie vaardigheden paste. Ook deze codes zijn gegroepeerd. Uiteindelijk zijn uit deze twee groeperingen de belangrijke categorieën en kernconcepten vastgesteld en uitgewerkt tot een figuur (zie hoofdstuk 5, figuur 1).

4.4 Methode en ethiek

Het onderzoek bevat een aantal ethische punten waar rekening mee gehouden is. Het eerste punt van aandacht is de actieve rol die de onderzoeker gedurende het gehele traject had. De onderzoeker is zich bewust van zijn positie in het actieonderzoek en heeft kritisch op zijn eigen handelen

gereflecteerd. Zo heeft hij zorgvuldigheid betracht door op systematische wijze gegevens te verzamelen over zijn onderzoeksgroep. Gedurende de analyse van de verkregen data heeft de onderzoeker, na actief deelgenomen te hebben aan het traject, weer afstand genomen tot het onderzoeksobject. Dit heeft de onderzoeker gedaan door te reflecteren op de gebeurtenissen en door een helikopterview aan te nemen. Er is met andere woorden, naast de details, weer gekeken naar het grote geheel van het traject.

Ten tweede is de onderzoeksgroep voor een deel minderjarig. De ouders van deze atleten is om toestemming gevraagd voor deelname aan het traject en de verzameling van data gedurende het traject. Er waren geen grote risico's verbonden aan het traject voor de atleten die deelnamen. Er is gedurende het traject een aantal keer aan de atleten gevraagd of zij vragen of problemen hadden. Geen enkele atleet gaf gedurende het traject aan problemen te hebben in welke zin dan ook. Alle atleten namen deel op basis van vrijwilligheid en konden op ieder moment uit het traject stappen. Het belang van de atleten stond en staat voorop. De namen van zowel atleten als trainers zijn in de verslaglegging van dit onderzoek gefingeerd.

Ten slotte is een belangrijk punt van aandacht dat de onderzoeker in eerste instantie contact heeft gelegd met de NTB met de vraag of zij interesse hadden om met hun talenten aan de slag te gaan met zelfregulatie. De onderzoeker heeft de trainers vooraf ingelicht wat zij gedurende het traject konden verwachten. Ook heeft hij met hen besproken dat er geen garanties zijn dat dit traject zou leiden tot meer zelfregulatieve atleten. De trainers erkenden dit maar zagen desalniettemin een meerwaarde in dit traject voor hun atleten.

4.5 Betrouwbaarheid en validiteit

Volgens Boeije (2005) zijn betrouwbaarheid en validiteit van grote invloed op de kwaliteit van het onderzoek. Betrouwbaarheid heeft betrekking op beïnvloeding van de waarnemingen door toevallige of onsystematische fouten. De betrouwbaarheid van de waarnemingen kan worden vergroot door standaardisatie van de methoden van dataverzameling (Boeije, 2005). Het gehele traject met daarin de gesprekken met de atleten is, zoals al eerder aangegeven, geprotocolleerd verlopen. Hierdoor zijn deze verkregen data goed te vergelijken en daarmee is de betrouwbaarheid van deze data ook hoog. Bovendien is de onderzoeker persoonlijk bij het traject van data verzameling aanwezig geweest en heeft dus kunnen zien hoe serieus de geïnterviewden omgingen met deze dataverzameling. De indruk van de onderzoeker is dat alle respondenten de interviews erg serieus namen en daarmee is de betrouwbaarheid van de respondenten dus hoog. De observatieverslagen zijn erg afhankelijk van hoe de onderzoeker alles wat er gebeurd en gezegd is interpreteert. Een andere onderzoeker zou dit anders kunnen interpreteren waardoor er andere data mogelijk zijn. De betrouwbaarheid van deze data is dan ook minder hoog.

Bij de validiteit van het gehele onderzoek gaat het om de geldigheid van de dataverzameling, de analyse en de interpretatie van de onderzoeker (Boeije, 2005). Voor de waarborging van de validiteit is het van belang dat de dataverzameling de juiste informatie geeft over datgene wat de onderzoeker wil bestuderen (Boeije, 2005). De combinatie van interviews en observaties zorgden ervoor dat de ervaringen van de trainers en atleten gedurende het traject konden worden verzameld. De informatie die werd verzameld sloot dan ook aan bij datgene wat werd onderzocht. De interpretatie van het onderzoek is gebaseerd op de hierboven beschreven systematische analyse methode. De methode voor het vinden van de kernconcepten is besproken met een andere onderzoeker van de HAN ter controle op systematische vertekeningen in de analyse. Dergelijke vertekeningen zijn daarbij niet gevonden.

Er is in de verslaglegging van dit onderzoek een rijke en gedetailleerde beschrijving gegeven van de omstandigheden, situaties en mechanismen. Hiermee kan worden nagegaan of de uitkomsten te vertalen zijn naar andere situaties en contexten (generalisatie op basis van herkenbaarheid van de situatie) (Boeije, 2005). De uitkomsten zijn weliswaar gebaseerd op de oorspronkelijke veldsituatie, maar beoogd is door de verschijnselen in deze context te beschouwen, herkenbare processen/situaties zichtbaar en inzichtelijk te maken voor vergelijkbare andere situaties. Hierdoor zijn de beschreven uitkomsten mogelijk toepasbaar in andere soortgelijke situaties en bevorderen ze de theorievorming over zelfregulatie trajecten. In hoofdstuk 5 volgt deze uitgebreide verslaglegging.

Hoofdstuk 5: Empirische resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van het onderzoek behandeld. Er wordt chronologisch door de fasen van het traject, zoals beschreven in het protocol (bijlage 1), heen gelopen. Aan de hand van deze bespreking wordt het proces van wederzijdse aanpassing tussen atleten en trainers als kernconcept inzichtelijk gemaakt. Alvorens dit te doen wordt eerst een algemeen beeld geschetst van de participanten die deelnamen aan het onderzoek en de organisatorische context waarin het onderzoek plaatsvond.

5.1 De trainers en atleten

Binnen het trainingscentrum in Sittard zijn twee trainers actief. Beide trainers hebben zelf een achtergrond in de triathlon topsport. Sven is de trainer van de RTC atleten en toegepast wetenschapper binnen het centrum. Hij is 35 jaar en vier jaar actief als triathlontrainer. Sven was gedurende het traject de begeleider van Marit, Yarno en Rebecca. Jelle is trainer van de NTC atleten. Hij is 37 jaar, negen jaar actief als zwemtrainer en vier jaar als triathlontrainer. Jelle was gedurende het traject de begeleider van Maarten. Hieronder volgt een beschrijving van de vier atleten die deelnamen aan het onderzoek. Naast de atleten die deelnamen aan het onderzoek waren er in de onderzoeksperiode nog vijftien atleten actief binnen het NTC/RTC.

De oudste atleet in het traject is Maarten, hij is 19 jaar oud en komt uit het westen van Nederland. Bij het startgesprek geeft hij aan al tien jaar aan triathlon te doen, al geeft hij daarbij aan: *'maar sinds twee a drie jaar ben ik er echt mee bezig. Dat mijn doel ook verder ligt dan het alleen leuk meedoen.'* Zijn lange termijn doel is meedoen aan de Olympische Spelen. Maarten traint sinds anderhalf jaar fulltime bij het NTC in Sittard.

Het oudste meisje dat deelnam is Marit, zij was bij de start van het traject 17 jaar en komt uit het Noordoosten van Nederland. Marit doet sinds 2013 aan triathlon en woonde bij de start van het traject net enkele maanden in Sittard alwaar ze bij het RTC traint. In de toekomst hoopt Marit mee te doen aan grote wedstrijden zoals EK's en WK's en misschien de Olympische spelen. Marit heeft een achtergrond in de zwemsport. Bij de start van het traject was Marit net begonnen aan de opleiding fysiotherapie in Heerlen.

De derde atleet in het traject is de 16 jarige Yarno. Hij is afkomstig uit Zuid-Limburg en woont bij zijn ouders. Hij is via een talentendag[3] van de NTB met triathlon in aanraking gekomen en mocht naar aanleiding daarvan meteen mee trainen in Sittard. Voordat Yarno met triathlon begon deed hij aan hardlopen. In het eerste gesprek benadrukt Yarno dat hij er pas over 10 jaar hoeft te staan en

[3] Dit is een dag waarbij junioren uit de verschillende sporten hun potentie op het zwemmen en lopen kunnen laten zien aan de trainers van de NTB. De NTB probeert hiermee talentvolle triatleten te vinden.

dat hij nu vooral bezig is met beter worden in triathlon binnen het RTC. Hij droomt van de Olympische Spelen zo geeft hij aan. Yarno zit in het laatste jaar van het VMBO en wil daarna het CIOS in Sittard gaan doen.

Met haar 15 jaar bij de start van het traject is Rebecca de jongste atleet die deel nam aan het zelfregulatie traject. Ze komt uit Zuid-Limburg en woont bij haar ouders. Rebecca is twee jaar geleden begonnen met triathlon en is vrij snel daarna via een talentendag in Sittard gaan trainen bij het RTC. Voordat Rebecca aan triathlon deed was ze actief in de zwemsport. Ook nu zwemt ze nog steeds wedstrijden voor haar zwemvereniging. Rebecca wil in de toekomst graag deelnemen aan wereldkampioenschappen en hopelijk de Olympische Spelen. Rebecca zit in het vierde jaar van het VWO.

5.2 Organisatorische context; locaties en trainingen

Grofweg maakte het trainingscentrum gedurende het traject gebruik van drie vaste locaties. De eerste locatie is het woningcomplex in het centrum van Sittard waar een aantal atleten in zelfstandige appartementen wonen. In één van de appartementen is het zogenaamde kantoor van het NTC gevestigd, dit is de bureauwerkplaats van de trainers. In het kantoortje staan twee bureaus, een grote ronde tafel waar de trainers gesprekken met atleten voeren. In de ruimte hangt een schilderij dat de weg naar Rio (Olympische spelen 2016) uitbeeldt.

De tweede locatie is het zwembad aan de rand van Sittard waar het trainingscentrum zes dagen per week van 7.00 uur tot 8.30 uur het zes banen wedstrijdbad in gebruik had. Enkel voor een zwemtest[4] maakte de groep in de organisatie gebruik van lijnen. De zwemmers zwommen hoofdzakelijk naast elkaar en weinig achter elkaar zoals dat in de zwemsport ook wel gebruikelijk is. Over het algemeen zwommen de snelste atleten in het midden van het bad en een aantal minder snelle atleten aan de randen van het zwembad. Aan de muur aan de korte zijde van het zwembad hing een whiteboard waar de trainers het programma opschreven. Beide trainers waren aanwezig bij de zwemtrainingen die de onderzoeker heeft geobserveerd. De trainers hadden overzicht over het gehele bad. Trainer Sven riep bij de start van de training meestal iets in de trant van '*het is zeven uur, starten maar'*. Gedurende de training werd aan individuen of subgroepjes die op dezelfde plaats in het te zwemmen programma waren aanwijzingen gegeven.

In de onderzoeksperiode stond op de zaterdagen ook een looptraining op het programma. De trainingen startten vanaf het zwembad en kenden iedere keer ongeveer de zelfde opbouw. Met de gehele groep inlopen richting een parcours in de buurt. Eenmaal op locatie volgde een aantal versnellingen om vervolgens op een parcours de kern van de looptraining te doen. Vervolgens liep de

[4] Test over 400 en 200 meter die één keer in de maand werd gedaan om de voortgang van de atleten te meten.

gehele groep samen terug. Vaak keerden tijdens het inlopen al atleten terug naar het zwembad omdat ze niet langer konden of mochten lopen door blessures. De trainingen werden meestal gegeven door Sven. De trainer(s) gaven voor de kern[5] ofwel aan in welke zones[6] er gelopen diende te worden ofwel ze vroegen de atleten naar deze zones. De atleten kregen vervolgens zelf de verantwoordelijkheid om deze zones aan te houden gedurende de training. Vervolgens splitste de groep als van zelf, door de gelopen snelheden, in verschillende subgroepjes en individuen. De trainer(s) hadden hierdoor weinig tot geen overzicht over de groep en/of de atleten. Tijdens de actieve rust[7] spraken de atleten met elkaar en ook met de trainer indien die in de buurt was.

De derde locatie van het trainingscentrum is het atletiekcomplex waar op dinsdagmiddagen een baantraining afgewerkt werd tijdens het traject. Op het complex bevond zich een 400 meter tartan[8] atletiekbaan met daarbij een indoor complex waar de atleten voorafgaande aan de training verzamelden. De ruimte waarin de groep verzamelde was donker met enkel tafels tegen de muur en er stonden een aantal oude stoelen. Tijdens de observaties was het overwegend stil in deze ruimte. Atleten bereiden zich grotendeels individueel voor op de looptraining en daarbij spraken ze weinig met elkaar. De looptrainingen op de baan kenden een vast patroon. Eerst werd er vijftien minuten warmgelopen met de gehele groep buiten het complex. De trainers bleven bij het warmlopen over het algemeen achter op het complex. Vervolgens volgde er een deel loopscholingsoefeningen[9] op de baan. Deze oefeningen werden veelal gegeven door Sven. De werkvorm was ook veelal hetzelfde. Twee rijtjes waarin de atleten achter elkaar de verschillende oefeningen uitvoerden. Na de deze oefeningen volgde over het algemeen een aantal versnellingen voorafgaande aan de kern. De kern bestond altijd uit interval blokken op de baan over een bepaalde afstand met actieve rust daar tussen. De trainers stonden daarbij vrijwel altijd met een stopwatch looptijden te klokken. Na de kern bespraken de trainers en atleten kort de training op de baan (voor de inhoud van deze gesprekken zie paragrafen 5.4.2 en 5.8.2). Vervolgens liepen de meeste atleten één of enkele ronden tegengesteld over de atletiekbaan als vorm van uitlopen. Daarnaast werd er gedurende de wintermaanden na afloop van de looptraining in het indoor complex door aantal atleten met behulp van Tacx fietstrainer[10] gefietst. De atleten deden dit in een klein zaaltje zonder toezicht van de trainers. Vaak zorgde één van de atleten hierbij voor muziek.

[5] Centrale deel van een training waarin aan een doel van de training wordt gewerkt.
[6] Zones zijn gebaseerd op bepaalde hartslagritmes en geven de intensiteit van de inspanning weer.
[7] Actieve rust volgt op een deel van de training met een hoge intensiteit. Bij het hardlopen werd er binnen deze groep dan in een rustig tempo hard gelopen.
[8] Dit is een kunststof baan die ook gebruikt wordt voor officiële atletiekwedstrijden.
[9] Dit zijn oefeningen om de looppas efficiënter te maken.
[10] Dit is een apparaat waar de racefiets in kan worden vastgezet zodat op de plaats kan worden gefietst.

Nu volgen de resultaten van de twee cycli per fase van het zelfregulatie traject. Ter bevordering van de leesbaarheid zijn de paragrafen over reflecteren, het stellen en plannen van een doelen en het evalueren per cyclus in de tegenwoordige tijd geschreven. De overige paragrafen zijn in de verleden tijd geschreven.

5.3 Voorbereidingsfase eerste cyclus

5.3.1 reflecteren

Bij de start van het traject voert de onderzoeker een gesprek met de atleten waarbij ook de desbetreffende trainer aanwezig is. Op de vraag wat hun sterke en zwakke punten in de triathlonsport zijn, komen een heleboel, vooral zwakke, punten naar voren. Alle vier de atleten benoemen bepaalde mentale vaardigheden van zichzelf als zwak. Bij Rebecca en Marit zijn dit wedstrijd gerelateerde zaken en bij Yarno en Maarten trainingsgerelateerde punten.

Op de vraag wat Maarten bedoelt met *'ik ben mentaal nog niet helemaal sterk'* antwoordt hij: *'Ja ik twijfel soms wel eens aan mezelf. Loop ik niet te hard of loop ik niet te langzaam. Zwem ik niet te langzaam. Train ik niet te veel of train ik niet te weinig. Dat nog eerder dan train ik niet te veel. Dat is wat mij soms nog een beetje nekt.'*

Yarno geeft in het startgesprek aan dat hij onzeker is over de manier waarop te trainen. Hij geeft aan nogal eens hetzelfde te doen en op hetzelfde tempo te trainen als de rest van de groep. Volgens hem is dit echter niet het meest effectief. Volgens Yarno helpt in zones (zie voetnoot 5) trainen bij het realiseren van een lange termijn plan. Tegelijkertijd geeft hij aan dat hij bang is dat, wanneer hij niet snel genoeg is, hij zijn plaats binnen het RTC zal verliezen. Op de vraag waarom hij het zo belangrijk vindt om onderdeel te zijn van het RTC antwoord hij dat dit hem een gevoel van trots geeft.

Ook Marit geeft in het startgesprek aan mentaal nog niet helemaal sterk te zijn. Ze zegt met hardlopen in wedstrijden wel eens op te geven als het niet goed gaat. Ze gaat dan langzamer lopen en laat haar hoofd hangen. Rebecca geeft in het startgesprek aan flink gespannen te zijn voor wedstrijden. Aan haar houding en praten is te merken dat Rebecca ook gespannen is voor dit gesprek. Om haar gerust te stellen is meermaals verteld dat het gesprek voor haar is en dat we konden stoppen wanneer ze dat zou willen.

Met name Rebecca heeft erg veel moeite met het benoemen van een sterk punt. Ze geeft in het gesprek meerdere keren aan het niet te weten. Sven laat haar vervolgens per discipline van de triathlon vergelijken met de groep en dan komt naar voren dat ze haar zwemniveau goed vindt. Voor de andere drie atleten is het makkelijker een sterk punt te benoemen. Zo geven Marit en Yarno aan hun inzet bij respectievelijk trainingen en wedstrijden als een sterk punt te zien. Maarten laat weten

trots te zijn op de stap die hij het afgelopen jaar heeft gemaakt met zwemmen. Maar daar voegt hij meteen aan toe dat dit altijd nog beter kan.

5.3.2 Doel stellen en plannen

Na het reflecteren op sterke en zwakke punten volgt de vraag voor het stellen van een doel voor de aankomende acht weken. Yarno reageert meteen op deze vraag en geeft aan dat hij graag mentaal sterker wil worden. Gaandeweg het gesprek komt naar voren dat Yarno graag zelfverzekerder wil zijn in de zwemtrainingen. Dit helpt hem, zo betoogt hij, om op zijn eigen niveau en tempo de training af te werken. Yarno stelt als hoofddoel dat hij op zijn eigen tempo gaat trainen. Hij heeft moeite specifieke acties te formuleren ter ondersteuning van dit doel. Veel verder dan '*mijn eigen ding doen'*, '*geloven in mezelf*' en '*met de sportpsycholoog'* praten komt hij niet. Deze punten zet hij, op basis van moeilijkheidsgraad, in de piramide. Tot slot geeft Yarno een cijfer voor zijn huidige niveau op het gestelde doel. Na afloop van het gesprek geeft ook Sven hem, niet in het bijzijn van Yarno, een cijfer. Hetzelfde gebeurt ook bij de andere atleten. Deze cijfers zijn weergegeven in tabel 1 en laten weinig verschil tussen atleten en trainers zien.

Voor het stellen van een sportspecifiek doel komt Maarten met zijn zwemtechniek. Hij geeft aan dat hij op video-opnames heeft gezien dat hij nog te veel bij legt[11]. Maarten vraagt gedurende het stellen van zijn doel of hij het goed doet. Daarbij laat de onderzoeker weten dat we voor hem bezig zijn en dat hij bepaalt of dit relevant is. Maarten vult de piramide in met acties die hij nodig acht om zijn stuwing beter te krijgen. Ook hij heeft, net als Yarno, moeite met het formuleren van concrete acties voor in de training.

Marit heeft wat bedenk tijd nodig bij het formuleren van een doel. Ze benoemt punten die niet zo goed gaan in haar looptechniek en komt dan tot de conclusie dat soepeler lopen haar hoofddoel gaat worden. Vervolgens geeft ze na lang twijfelen een aantal acties die ze kan doen voor het behalen van dit doel en deze zet ze in de piramide. Haar acties zijn behoorlijk concreet en te vertalen naar trainingsvormen. Zo wil ze bijvoorbeeld met kleinere passen gaan lopen en haar lopen laten filmen om zo bewust te worden van wat er gebeurt.

Rebecca geeft in eerste instantie aan dat ze iets met haar zenuwachtigheid wil doen. Daarbij geeft ze aan dat dit misschien wat lastig in een training te oefenen is. Ze komt dan op het punt dat ze meer structuur in haar loopprogramma wil brengen. Op de vraag of ze dan de looptrainingen buiten het RTC bedoelt, omdat ze daar een programma krijgt, antwoordt ze twijfelend. Ze geeft aan niet zeker te weten of dat het antwoord is dat wordt gevraagd. De onderzoek vertelt dat het erom gaat waar zij aan wil werken. Op de vraag wat ze nodig heeft om meer structuur in haar looptrainingen te

[11] Bijleggen is te zien als arm voor arm zwemmen in de borstcrawl waardoor er momenten zonder stuwing in de zwemcyclus zijn.

krijgen antwoordt Rebecca: '*euhm een trainer die me verteld wat ik moet doen.'* Door een vraag van Sven realiseert Rebecca zich dat zij ook een rol kan pakken. Ze komt erop uit dat zij een planning van de dagen kan maken en voor de invulling van de trainingen daarin hulp kan vragen bij Sven. De acties voor het maken en monitoren van een loopprogramma verwerkt ze in de piramide. Ook dit gebeurt met de nodige twijfels. Sven en de onderzoeker laten haar hierbij zelf de stappen formuleren en geven geen advies.

Tabel 1: cijfers huidig niveau doel

atleet	Cijfer atleet	Cijfer trainer
Marit	6	5,5
Maarten	6	6
Rebecca	6	7
Yarno	6,5	5,5

5.3.3 perspectief betrokkenen

In deze voorbereidingsfase was er hoofdzakelijk een interactie tussen de onderzoeker en de atleten. De trainers zaten voornamelijk als toehoorder bij het startgesprek. Ze bleven daarmee dicht bij hoe deze fase in het protocol stond beschreven. Enkele keren stelde de trainers een vraag ter verheldering van een gegeven antwoord. Zo zei Sven over het gestelde doel van Yarno: '*dus als jij meer vertrouwen krijgt zouden wij dat in de training moeten zien doordat jij je eigen tempo aan houdt?*' De vragen van de trainers waren, zoals ook in bovenstaand voorbeeld, gesloten. De atleten dienden enkel te bevestigen dan wel te ontkrachten.

In de startgesprekken kwam onzekerheid bij de atleten naar voren. Zo gaf Yarno aan onzeker te zijn over zijn plaats binnen het RTC omdat zijn zwemniveau nog niet aan de eisen vanuit de bond voldeed. Maarten was onzeker over de hoeveelheid training en Rebecca liet weten onzeker te zijn rond wedstrijden. Ook maakten Maarten en Rebecca kenbaar onzeker te zijn bij het stellen van de doelen. Daarbij vroegen ze zich af of ze het wel goed deden voor de trainer en/of onderzoeker. Ook waren alle vier de atleten twijfelend zodra ze acties moesten bedenken die hen konden helpen dichter bij het gestelde doel te komen. Kortom, voor de atleten was het niet eenvoudig om de eerste stappen van het protocol te doorlopen.

5.4 uitvoeringsfase eerste cyclus

Deze paragraaf start met een weergave van de beginsituatie van de atleten en trainers om vervolgens de ontwikkelingen in de eerste cyclus te behandelen. In het startgesprek zeiden al vier de atleten het prettig te vinden wanneer de trainers hen vertellen welke opdrachten ze dienden uit te

voeren. Maarten zei daar in het startgesprek het volgende over: *'Ik heb wel graag dat iemand tegen mij zegt van zo moet je het doen en niet dat je het zelf maar moet doen. Want zij hebben daar het meeste verstand van in mijn ogen.'* Maarten dacht wel er het meeste van te leren wanneer hij in overleg met Jelle de invulling van de training bepaalde. Een situatie waarin de trainers de atleten vrijlaten bij de invullingen van de trainingen vonden alle vier de atleten niet prettig. Rebecca gaf daarbij in het startgesprek aan dat dit ook niet voorkwam. Ook gaven alle vier de atleten aan het prettig te vinden om in een groep te trainen. Maarten zei de andere atleten vooral te gebruiken om zichzelf naar een hoger niveau te pushen. Terwijl Rebecca aangaf het vooral prettig te vinden dat ze af een toe even een praatje kon maken in de groep.

In de eerste weken van het traject kreeg de onderzoeker visies van de trainers op een aantal atleten te horen. Zo gaf Jelle aan dat er veel oud zwemmers binnen de groep zaten en dat deze vanuit die sport gewend waren dat de trainers exact bepaalde wat er diende te gebeuren. Ook werd een atleet getypeerd als het voorbeeld van een niet zwemmer en een ander als motorisch zwak. Aan de andere kant hadden de atleten ook visies op hun trainers. In een informeel gesprek tussen een groep atleten ging het over de strenge limieten die er vanuit het bondsbureau voor deelname aan de trainingsstage werden gesteld. Volgens de atleten keek Sven veel liever naar motivatie en houding van de atleten dan naar deze limieten.

5.4.1 Doel/actie per training

Voor alle betrokken was het voor het eerst dat ze met zelfregulatie aan de slag gingen. Zoals in de literatuurstudie aangegeven dienden de trainers de atleten vragenderwijs, met open vragen, op weg te helpen met hun gestelde doel in de trainingen. Jelle zei hier na enkele weken in het traject over: *'Je wil atleten vaak te snel voorleggen hoe ze het moeten doen'*. Ook Sven kreeg hiermee te maken. Het programma van iedere training stond vooraf vast. Het was de bedoeling dat atleten binnen dit programma zelf na zouden denken aan welke acties uit de piramide zij konden werken om dichter bij het realiseren van het gestelde doel te komen. De controle van Sven op de uit te voeren activiteiten in combinatie met de sturende vragen die hij stelde bewogen de atleten met name aan het begin van het traject richting bepaalde acties. Zo kwam Marit pas na een aantal sturende vragen van Sven op het idee om passen te tellen per honderd meter als controle van haar pasfrequentie. Na evaluatie van de onderzoeker met Sven lukte het hem in de loop van de eerste cyclus steeds beter om open vragen te stellen. In één van de trainingen waar Sven vragenderwijs ondersteuning bood aan Rebecca maakte een van de atleten die niet deelnam aan het traject de volgende opmerking: *'wat zijn dat voor een moeilijke vragen joh'*.

Drie atleten gingen gedurende de eerste cyclus steeds meer nadenken over acties die zij binnen het gegeven programma konden uitvoeren. Zo dacht Yarno na over de te zwemmen en te

lopen tijden en ging hij soms in een 'eigen' baan zwemmen, los van de rest van de groep. Al gaf Sven in een evaluatie van een training met de onderzoeker aan dat het opvallend was dat Yarno in die training aan anderen moest vragen hoe hard ze gezwommen hadden. Dit liet volgens Sven zien dat hij nog niet maximaal met zijn doel bezig was, aangezien hij dan zelf wel de gezwommen tijden zou monitoren. Voor Rebecca bleek het lastig om praktische acties te bedenken waarmee ze in de trainingen aan de slag kon. Haar doel was niet gericht op de invulling van specifieke acties binnen een training. In haar piramide stonden echter wel acties waarmee ze ook in de trainingen aan de slag kon. Op vragen van Sven hierover reageerde ze echter nogal ontwijkend. Ze zei al snel: '*ik weet het niet*'. In overleg met Sven maakte Rebecca wel een aantal keer een planning van meerdere weken voor haar looptrainingen.

5.4.2 Monitoren

Met name in de looptrainingen vonden de trainers het lastig om het werken aan het doel bij de atleten te monitoren. Door de actieve rust dienden de trainers met de atleten mee te lopen om ze te spreken. Dit gebeurde wel maar veel verder dan '*het gaat wel oke'* of '*kan beter'* kwamen de antwoorden van de atleten niet. Ook in de zwemtrainingen werd er maar af en toe de tijd genomen om de voortgang te monitoren.

De trainers vroegen over het algemeen na afloop van de training aan de atleten hoe het werken aan het doel was gegaan in de training. Aan het eind van de eerste cyclus lukte het de atleten ook steeds beter om hun evaluatie van de training te verwoorden. Zo zei Marit in week acht bij zo'n evaluatie het volgende: *'Het gaat steeds beter maar ik merk wel dat wanneer ik moe wordt dat dan de controle minder is.'* Er was nog weinig aandacht van zowel trainers als atleten voor wat ze de volgende training anders dan wel beter konden doen naar aanleiding van de ervaringen uit een training.

5.4.3 Perspectief betrokkenen

In de uitvoeringsfase hadden beide trainers vooral in het begin moeite om niet te sturen op inhoud gedurende de trainingen. Ze werkten meer volgens gewoonten dan dat ze bezig waren met het toepassen van het protocol. In de loop van de eerste cyclus gingen ze meer werken volgens het protocol. Dit werd mede veroorzaakt door de onderzoeker die de trainers wees op het volgen van het protocol.

De vier atleten hadden verschillende ervaringen met de uitvoeringsfase en reageerden daarin ook verschillend op vragen van de trainer. Vooral Rebecca bleef, tegenstelling tot de andere atleten, gedurende de gehele cyclus ontwijkend reageren op vragen van Sven en de onderzoeker. Gedurende het traject leken de atleten zich steeds meer bewust te worden wat van hen gevraagd werd. In

reactie hierop namen ze steeds meer initiatief in de training, dit leek echter gebaseerd op autoriteit van de trainer.

5.5 Afrondingsfase eerste cyclus

5.5.1 Evalueren eerste cyclus

Na afloop van de eerste cyclus is met de atleten geëvalueerd zoals ook in het protocol beschreven, daarbij was ook de desbetreffende trainer aanwezig. Drie van de vier atleten geven bij deze evaluatie aan zich door het werken met het doel meer bewust te zijn geworden van wat ze doen in de trainingen. Marit geeft bij de evaluatie aan dat ze waarschijnlijk ook in de toekomst met doelen blijft werken om het maximale uit haar trainingen te halen. Rebecca laat weten het prettig te vinden dat door dit project meer structuur in haar programma is gekomen. Ze heeft alle trainingen, afgezien van een weekje ziek zijn, kunnen doen zoals ze dat voor ogen had en is daarom tevreden met hoe het is gegaan. Alle vier de atleten en de beide trainers geven hogere cijfers dan voorafgaande aan het traject voor het niveau op het gestelde doel (zie tabel 2). Ook nu zijn er geen grote verschillen tussen de cijfers van de atleten en de trainers. Bij Yarno gebeurd er iets aparts tijdens het geven van het cijfer. Hij geeft zichzelf een 8 voor zijn niveau na de cyclus. Echter, Hij heeft niet met de sportpsycholoog gesproken terwijl dit wel in zijn piramide als actie stond. Hij geeft aan dit niet te hebben gedaan omdat hij eerst wilde kijken hoe het ging. Hij geeft daarbij aan dat het wel beter is gegaan. Op mijn vraag wat dan precies beter ging antwoord hij: '*Ik let niet meer zo op anderen. Omgaan met druk is ook beter gegaan. Ik ben niet meer zo zenuwachtig voor een wedstrijd of bang om te verliezen. En ik ben gewoon wel gaan geloven in mezelf*[12].' Marit blijft kritisch dat het met name wanneer ze moe begint te worden minder goed gaat en dat dit echt nog beter kan.

Tabel 2: Cijfers niveau doel na-afloop

atleet	Cijfer atleet	Cijfer trainer
Marit	7	7,5
Maarten	8	9
Rebecca	9	8,5
Yarno	8	8

5.5.2 Perspectief betrokkenen

Drie atleten ervoeren het stellen van doelen als een middel om zich bewuster te worden van waar ze in een training mee bezig waren. Rebecca benoemde dit aspect niet en beschreef bij het evalueren

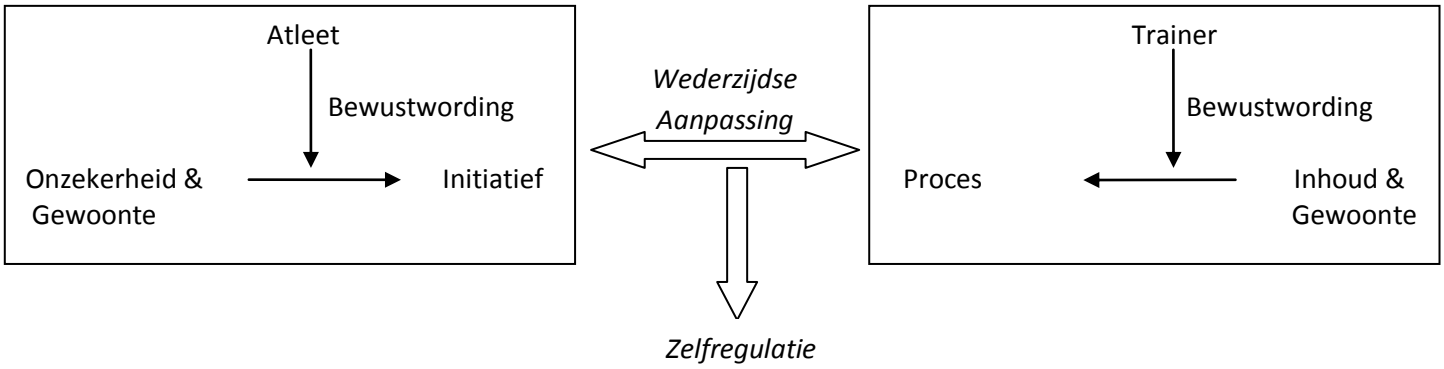
[12] Yarno geeft gedurende de eerste cyclus flinke progressie gemaakt op de zwemtest. Mogelijk heeft dit ook invloed op zijn vertrouwen gehad.

ook vooral de uitkomsten van waar ze in de afgelopen weken mee bezig was geweest. Ze beschreef met andere woorden niet het proces waar ze mee bezig was geweest, maar de inhoud.

De trainers lieten bij het evalueren vooral een interactie plaatsvinden tussen de onderzoeker en de atleet. Daarmee vertolkten ze de rol die hen in het protocol was toebedeeld. Al merkte Sven in de evaluatie met Yarno scherp op dat deze niet met de sportpsycholoog had gesproken. Een verdere analyse van de posities en perspectieven van de betrokken gedurende de eerste cyclus volgt in paragraag 5.6.

5.6 Kernconcept: Proces wederzijdse aanpassing

Figuur 1: Kernconcept wederzijdse aanpassing



Een terugkerend thema in de eerste cyclus was dat het zelfregulatie traject om aanpassingen van zowel atleten als trainers vroeg. De onderzoeker heeft dit geïnterpreteerd als een proces van wederzijdse aanpassing tussen atleten en trainers. In figuur 1 is schematisch weergegeven hoe de atleten en trainers zich in dit proces tot elkaar verhielden. De trainers gaven bij het begin van het traject aan moeite te hebben met het loslaten van hun oude werkvorm. Het traject vroeg om een meer proces gerichte sturing. Terwijl de trainers, zeker de eerste weken, nog met inhoudelijke sturing, op sporttechnische punten, bezig waren. De trainers werden zich hier gaandeweg het traject, mede door evaluaties met de onderzoeker, bewust van en deden vervolgens aanpassingen in de manier waarop ze de atleten benaderden. Het traject vroeg ook om aanpassingen bij de atleten. In het startgesprek gaven ze alle vier aan graag van de trainer te horen wat ze moesten doen. Hierbij speelde de onzekerheid van de atleten een rol. Deze onzekerheid werd voor deel ingegeven door de eisen die er vanuit de organisatorische context aan hun lidmaatschap van het NTC/RTC werden gesteld. In de eerste weken van het traject hadden de atleten dan ook een afwachtende houding. Terwijl nu van hen werd verwacht ook zelf na te denken over de invulling van de training. Gaandeweg de eerste cyclus kwam er, door regelmatig met het proces bezig te zijn, bewustwording

bij de atleten van de te nemen stappen in de trainingen. Deze bewustwording resulteerde in initiatief van de atleten om met acties aan de slag te gaan. Rebecca bleef ook tijdens de trainingen in de eerste cyclus onzeker en gaf bijna nooit haar menig, behalve bij het bepalen van de muziek tijdens het fietsen op de Tacx. Daarbij liet ze het duidelijk weten wanneer ze een ander nummer wilde horen. Dit gebeurde in een informele setting zonder aanwezigheid van de trainers. Tot slot had ook de gehele trainingsgroep invloed op het proces van wederzijdse aanpassingen. Zij waren onbekend met het traject en vroegen zich soms dan ook letterlijk af wat er gebeurde. Daarmee doorbraken ze het proces tussen trainer en atleet.

5.7 Voorbereidingsfase tweede cyclus

5.7.1 zelfregulatie

Voorafgaande aan de start van de tweede cyclus werd zelfregulatie geïntroduceerd bij de atleten. Alle vier de atleten gaven aan nog nooit van zelfregulatie gehoord te hebben. De atleten hebben eerst zelf, zonder voorkennis, op geschreven waar ze aan dachten bij zelfregulatie. Yarno schreef: '*het beter maken van jezelf door doelen te stellen en daarin gesprekken over te praten.'* Hij gaf daarbij meteen aan op te hebben geschreven wat we de voorafgaande weken hadden gedaan. De andere atleten waren wat meer twijfelend in hun verwoording. Marit had het over zelfbewust zijn of worden, Rebecca benoemde het zelf plannen en organiseren van trainingen en Maarten schreef het besturen van jezelf. De twee laatst genoemden beschreven het als iets dat je zonder begeleiding doet.

Na de uitleg van de onderzoeker konden alle vier de atleten zelfregulatie vaardigheden ontdekken in twitter berichten van Epke Zonderland. Ook konden alle vier de atleten de zelfregulatie vaardigheden koppelen aan het voorafgaande traject. Drie van de vier atleten benoemden daarbij het belang van zelfregulatie vaardigheden voor de effectiviteit van hun training. Daar tegenover stond dat de atleten moeite hadden met het benoemen van de rol van de trainer in een zelfregulatie traject. Op de vraag wanneer zelfregulatie vaardigheden van pas konden komen antwoordde Maarten: *'wedstrijden, daar kan je coach je ook niet helpen. Daar moet je het zelf doen. Dat heb jij [kijkt naar Jelle] ook wel eens vaker tegen mij gezegd: je moet het in een wedstrijd zelf doen.'* Rebecca zag een zelfde soort belang van deze vaardigheden bij wedstrijden.

In een telefoongesprek tussen Sven en de onderzoeker na de uitleg over zelfregulatie zei Sven dat het waarschijnlijk voor Yarno en Rebecca verhelderend was geweest. Voor Marit in mindere mate, aangezien zij volgens hem al wel met de waarom vraag van het traject bezig was. Volgens trainer Jelle hielp de achtergrond over zelfregulatie Maarten bij het begrijpen waar hij gedurende het traject mee bezig was.

5.7.2 Reflecteren

In het gesprek voor het reflecteren hadden de atleten al geëvalueerd en kennis gemaakt met zelfregulatie. Om de aandacht van de atleten vast te houden is het reflecteren daarom kort behandeld. Alle atleten benoemen een onderdeel uit de piramide van de vorige cyclus als een sterk punt. Na doorvragen blijken er ook een aantal nieuwe punten te zijn die de atleten als sterk betitelen. Zo geeft Marit in het gesprek aan tevreden te zijn met haar ontwikkeling op het zwemonderdeel. Daarbij geeft ze meteen aan dat haar slagfrequentie nog hoger kan.

Bij het benoemen van zwakke punten vertelt Maarten, net als bij de start van de eerste cyclus, over zijn geloof in eigen kunnen. Ook Marit komt terug op een punt uit het eerste gesprek. Ze geeft aan dat het mentaal wel beter gaat met lopen, zeker na een training van de sportpsycholoog, maar dat ze nog steeds wel eens mentaal inzakt en haar hoofd laat hangen tijdens wedstrijden. Rebecca zegt dat het lopen echt nog beter kan, vervolgens heeft ze echter moeite om te benoemen wat er dan specifiek beter kan. Yarno komt met een analyse dat zijn lopen momenteel een zwak onderdeel is in triathlons maar dat hij, om dit te verbeteren, sneller dient te gaan zwemmen. Hij zegt daarover: '*Als ik sneller ga zwemmen kost het me minder kracht en dan zit ik in een goede fietsgroep en dan kom ik ook fitter van de fiets en kan ik sneller lopen.'* Hij benoemt ook meteen zijn doorhaal als zwak punt in zijn zwemtechniek.

5.7.3 Doel stellen en plannen

bij het stellen van een doel en het maken van een planning is er meer dan in de eerste cyclus interactie tussen de atleten, de trainers en de onderzoeker. Met name bij het formuleren van acties die bij het gekozen doel pasten bieden de trainers meer ondersteuning dan in de eerste cyclus.

Marit stelt '*soepeler blijven lopen'* als nieuw doel ter opvolging van haar doel uit de eerste cyclus. Ze heeft vervolgens moeite om nieuwe acties te formuleren ter aanvulling van de acties uit de eerste piramide. Sven stelt haar daarop de volgende vraag: *'Je zei ik zak mentaal in. Wat zijn de dingen die je kan doen om dat minder te maken?'* Marit denkt hier even over na en komt vervolgens met positieve zelfspraak als aanvullende actie. Marit is de eerste en enige die zichzelf een onvoldoende geeft voor haar gestelde doel (zie tabel 3 voor de cijfers van atleten en trainers). Ze geeft aan dat het pas een voldoende kan worden als ze het in wedstrijden naar wens kan uitvoeren.

Aansluitend aan haar zwakke punt geeft Rebecca aan dat ze beter wil worden in het lopen. Ze heeft vervolgens moeite om een specifiek doel te stellen. Ook wanneer haar gevraagd wordt naar acties die ze nodig acht om sneller te lopen geeft ze aan het moeilijk te vinden. Vragenderwijs richting Sven geeft ze frequentie als mogelijk punt om aan te werken. Sven reageert hierop: *'je hoeft mij niet vragend aan te kijken het zijn jou ideeën. Maar dat is inderdaad een punt.'* Uiteindelijk weet

Rebecca, na het nodige doorvragen, wel tot een aantal concrete acties te komen waarmee ze in de trainingen aan de slag kan.

Ook voor Maarten sluit het punt waar hij aan wil werken aan bij zijn zwakke punt uit de reflectie. Hij geeft aan zich meer op zichzelf en zijn trainingsopdrachten te willen focussen. Vervolgens is hij erg zoekende naar de acties die hem daarbij kunnen helpen. Gaandeweg het gesprek krijgt hij twee acties, die hem kunnen helpen bij het werken aan zijn doel, cadeau van Jelle. Daarnaast komt hij zelf nog met '*apart van de rest starten aan de training'* als concrete actie.

Voor Yarno is het effectief maken van zijn doorhaal het doel. In het gesprek komt hij, mede door vragen van Sven en de onderzoeker, tot hele concrete acties om hier aan te werken. Acties zoals *'onderwater opnamen maken en bespreken'* en '*techniek oefeningen zorgvuldig uitvoeren*', Waarbij hij ook heeft beschreven welke techniek oefeningen volgens hem geschikt zijn.

Tabel 3: Cijfers huidig niveau doel

atleet	Cijfer atleet	Cijfer trainer
Marit	5	6
Maarten	6	5
Rebecca	6.5	7
Yarno	6	7

5.7.4 Perspectief betrokkenen

In deze voorbereidingsfase pakten de trainers veel meer een rol dan in de voorgaande. Zo ondersteunden ze de atleten veel meer bij het formuleren van acties. Waarom ze dit deden is niet helemaal duidelijk. Het leek erop dat ze een meer controleerbare situatie wilden creëren. Nu kwamen er namelijk acties op papier waar de atleten direct mee aan de slag konden in de training.

De onzekerheid bij de atleten gedurende het stellen van een doel was een stuk minder dan in de eerste fase. Al ervoer Rebecca dit, gelet op haar antwoorden, nog steeds als iets moeilijks. De atleten namen de aangedragen acties door de trainers allemaal aan en ontplooiden zelf vervolgens weinig initiatief om ook nog acties te bedenken.

5.8 Uitvoeringsfase tweede cyclus

In deze cyclus kreeg trainer Jelle een ongeluk waardoor hij een tijd afwezig was. Bovendien begon halfweg deze cyclus het internationale wedstrijdseizoen van Maarten. Hij is hierdoor in deze cyclus minder intensief begeleid.

Net als in de eerste cyclus kreeg de onderzoeker weer allerlei visies van de trainers op de atleten en de gang van zaken te horen. Zo is het volgens Sven typisch iets voor meisjes om, zoals Rebecca, graag van de trainer te willen horen wat er gaat gebeuren. Op een ander moment ging het in een gesprek tussen de twee trainers over de vermoeidheid die een atleet ervoer als gevolg van de trainingen in combinatie met school. Jelle zei daarover: '*daar moet je op kikken die vermoeidheid'*, Sven reageerde hier instemmend op.

5.8.1 Doel/actie per training

Bij het bedenken van acties binnen het programma van de trainingen was de ondersteuning van Sven een mengeling van open en sturende vragen. Zo vroeg hij in een looptraining aan Rebecca en Yarno: *'Is er binnen deze training nog iets waar je wat mee kan binnen het doel dat je jezelf gesteld hebt?'* Yarno kwam naar aanleiding van deze vraag met een concrete actie en Rebecca had een meer afwachtende houding. Als reactie daarop stuurde Sven haar richting een actie gerelateerd aan haar pasfrequentie. Op een gegeven moment zei Sven over een dergelijke sturing van de atleten: '*je kunt ze ook niet alles zelf laten bedenken want dan haal je de flow uit de training*.'

In evaluaties van de onderzoeker met de trainers na afloop van de trainingen kwam gedurende de tweede cyclus naar voren dat de trainers positief waren over de ontwikkeling van de atleten op hun doelen. Zo gaf Jelle in een evaluatie van een training aan een beetje bang te zijn dat Maarten zich in die training gek zou laten maken door de andere atleten op de training, maar dat hij zich heel goed op zijn eigen trainingsplan had gefocust.

In de loop van de tweede cyclus wisten de atleten steeds makkelijker acties te kiezen binnen een gegeven training. Zo gaf Marit in de laatste training van deze cyclus aan dat ze aan haar pasfrequentie ging werken. Daarbij bedacht ze ook meteen hoe ze haar voortgang tijdens de training zou gaan monitoren.

5.8.2 Monitoren

Het monitoren tijdens de training door de trainers was gedurende de tweede cyclus, met name bij Sven, veel frequenter aan de orde dan in de eerste cyclus. Sven stelde eigenlijk iedere training waarbij de onderzoeker aanwezig was wel één of meerdere monitorvragen gedurende de training. De eerste vraag van Sven was vaak: '*hoe gaat het?*' Een eventuele tweede vraag ging bijna altijd over een gezwommen dan wel gelopen tijd en hoe een atleet dit tempo had ervaren. Op de eerste vraag van Sven reageerde Rebecca in een training als volgt: '*de eerste ronde goed maar dan daarna merk ik dat ik het moeilijk vind om het tempo te houden*.' In de gehele tweede cyclus reageerde Rebecca directer op de vragen gedurende de trainingen dan op vragen voorafgaande aan de trainingen.

Net als in de eerste cyclus vroegen de trainers na afloop van de training aan de atleten hoe het werken aan het doel ging. Deze evaluaties waren bij Sven vaak een mengeling van het bespreken

van de specifieke acties waar de atleten in de training aan wilden werken en de gelopen dan wel gezwommen tijden. Deze tijden werden door Sven over het algemeen geduid. Zo gaf hij als reactie op een tijd van Rebecca: '*Dan ging het in ieder geval lekker hard*'. Ook deed Sven naar aanleiding van een aantal ervaringen van atleten suggesties voor volgende trainingen. Tegen Yarno zei Sven bij een evaluatie: *'dat is voor de volgende keer misschien een puntje. Iets behoudender starten. Op dit moment moet de laatste herhaling nog ongeveer net zo makkelijk gaan als de eerste.'* De atleten deden zelf, in het bijzin van de onderzoeker, geen suggesties voor volgende trainingen. De trainers hebben daar ook niet naar gevraagd.

5.8.3 Perspectief betrokkenen

In deze fase gaf Sven aan waarom hij het als noodzakelijk ervoer om inhoudelijk te blijven sturen gedurende het traject. Voor een analyse van deze redenen zie paragraaf 5.11. Sven stuurde in deze fase meerdere malen inhoudelijk. Aan de andere kant was hij, maar ook Jelle (de trainingen die hij nog aanwezig was), actiever bezig met het monitoren van de acties. Sven zag, mogelijk doordat deze acties voor een deel door hem zelf waren aangedragen, meer het belang van dit monitoren.
De atleten waren zelf ook veel actiever bezig met monitoren. Zowel met als zonder instructie van de trainer. Ze waren gedurende de tweede uitvoeringsfase dan ook veel meer autonoom bezig met hun training. Opvallend daarbij was dat ook Rebecca, in tegenstelling tot de andere fasen, veel directer reageerden op monitor vragen van Sven. Ze leek het prettig te vinden om met concrete acties aan de slag te gaan en daar zelf op te monitoren.

5.9 Afrondingsfase tweede cyclus

5.9.1 Evaluatie tweede cyclus

Alle vier de atleten geven in de evaluatie aan zich in meer of mindere mate ontwikkeld te hebben op het gestelde doel. Daarbij geven ze allen een hoger cijfer dan bij de start van het traject (zie tabel 4). Marit geeft in het eindgesprek aan dat ze bij vermoeidheid nog steeds moeite heeft haar looptechniek te handhaven en dat ze daarom een 6,5 geeft. In de evaluatie van de onderzoeker met Sven geeft hij aan dat het proces met Marit goed is gegaan maar dat de uitvoering moeizaam blijft, hij geeft daarom een 6. Yarno meldt dat hij grote vooruitgang heeft geboekt in de maandelijkse zwemtest en dat hij daaruit afleidt dat zijn doorhaal een stuk effectiever is geworden. Even later zegt hij in het gesprek: '*ik ben wel echt tevreden over wat ik in een korte periode heb bereikt.*' Alle vier de atleten geven in het afsluitende gesprek aan in de aankomende periode aan acties uit de piramide te blijven werken. Marit en Rebecca benadrukken dat ze aan hun pasfrequentie dienen te blijven

werken. Yarno voegt aan zijn bestaande acties '*met peddels zwemmen'* [13] toe om de doorhaal verder te verbeteren. Maarten geeft aan dat hij nu vooral rond wedstrijden wil gaan focussen op zichzelf en zich daarbij niet wil laten afleiden door anderen.

Rebecca reageert andermaal ontwijkend op vragen. Op de vraag waarom ze niet goed weet in hoeverre ze tevreden is over haar doel antwoord ze: *'omdat ik het moeilijk vind om over mezelf te denken, over wat goed gaat en wat niet zo goed.'*

Tabel 4: Cijfers niveau doel na-afloop

atleet	Cijfer atleet	Cijfer trainer
Marit	6,5	6
Maarten	8	onbekend
Rebecca	7.5	7,5
Yarno	8	7

5.9.3 Perspectief betrokkenen

De Bewustwording bij de atleten bleek in deze evaluatiefase een stap verder dan in de vorige evaluatiefase. Na de eerste cyclus waren ze vooral bewust van wat er gedurende het traject in de trainingen van hen werd verwacht. Nu waren drie van de vier atleten in staat zelf na te denken over vervolg stappen om te ontwikkelen op hun eigen doel. Ze waren met andere woorden in staat te reguleren op hun eigen ontwikkeling. De trainers waren bij deze evaluatie ofwel niet aanwezig ofwel ze hadden geen inbreng. Een verdere analyse van de posities en perspectieven van de betrokken gedurende de gehele tweede cyclus volgt in paragraaf 5.11.

5.10 Evaluatie traject

De evaluatie van het traject heeft door omstandigheden niet met Maarten en ook niet met Jelle plaats kunnen vinden. Onderstaande evaluatie is dan ook gebaseerd op reacties van Sven en zijn atleten. Er is individueel met de atleten en individueel met de trainer geëvalueerd.

Alle drie de atleten geven aan dat ze door dit traject meer zijn gaan nadenken over de invulling van de trainingen. Marit en Yarno geven deze reactie meteen op de vraag of er iets is veranderd door dit traject. Rebecca geeft eerst aan dat er niet veel veranderd is door het traject. Bij de toelichting van haar antwoord komt Rebecca er toch op uit dat ze door het traject meer is gaan nadenken over haar trainingen. Rebecca noemt het 'goed' om na te denken over de invulling van haar trainingen. Marit vertelt het 'fijn' te vinden om daarover na te denken omdat ze daarmee

[13] Het stuwvlak van de hand wordt met een peddel vergroot. Dit maakt de peddel een hulpmiddel voor het trainen van de stuwkracht en watergevoel.

effectiever traint. Volgens Yarno is door het traject het rendement van zijn trainingen omhoog gegaan.

In het gesprek geven Rebecca en Yarno aan dat Sven gedurende het traject meer vragen is gaan stellen tijdens en rondom de trainingen dan dat hij dit voor het traject deed. Marit geeft aan dat ze nog niet veel langer dan de duur van het traject onder Sven traint en daardoor ook niet echt een verandering in zijn werkwijze heeft kunnen waarnemen. Daarnaast verteld Marit dat Sven af en toe bruikbare tips gaf gedurende het traject. Als voorbeeld van een tip geeft ze het tellen van haar passen met lopen. '*daar was ik zelf nooit opgekomen'* zo zegt Marit. Volgens Yarno spits Sven het programma van de trainingen nu ook meer toe op vragen en behoeften van atleten, dit vindt hij positief voor zijn ontwikkeling als atleet. Rebecca zegt over de rol van Sven in haar ontwikkeling: '*Ja ik denk dat ik door zijn trainingen wel beter word. Dat betekent wel wat voor me*.'

Marit en Rebecca geven aan de vragen van de onderzoeker gedurende het traject regelmatig moeilijk te hebben gevonden. Rebecca zegt daarover: '*omdat je heel veel moet nadenken of wat je precies doet en waarom je het doet.*' Marit en Yarno geven aan de begeleiding van de onderzoeker als prettig te hebben ervaren. Rebecca weet, zo zegt ze, niet goed wat ze van de begeleiding van de onderzoeker moet vinden.

Sven geeft als algemene indruk van het traject dat zijn atleten meer zijn gaan nadenken over de invullingen van de trainingen maar ook over allerlei andere zaken. Als voorbeeld noemt hij dat Rebecca na afloop van een wedstrijd, die voor haar teleurstellend was verlopen, zelf naar hem toe was gekomen met de vraag om iets te bespreken.*'Dat zijn dingen die ze vorig jaar nooit gezegd zou hebben. In ieder geval niet zo van ik zie dit en dit gebeuren en daar moet iets aan gebeuren.'* Sven ziet dan ook een duidelijke ontwikkeling in de zelfregulatieve vaardigheden van de atleten. In het begin dachten ze volgens hem tijdens de training niet echt na over het gestelde doel maar de laatste weken gebeurde dat steeds meer. Volgens Sven halen de atleten nog niet veel punten uit een training voor de volgende training. Op de vraag hoe dat komt antwoord Sven: '*omdat er nog best wel heel veel dingen tussen nu en volgende training gebeuren.*' Tot slot geeft Sven zijn visie op het belang van het zelfregulatie traject: '*Ik denk dat het gewoon heel goed is om positief kritisch over jezelf te zijn. Goed vragen stellen over je eigen doen en laten helpt je met leren.'*

5.11 Kernconcept: Proces wederzijdse aanpassing (2)

In de tweede cyclus kreeg het proces van wederzijdse aanpassing, zoals schematisch weergegeven in figuur 1, een vervolg. Er was sprake van toenemende bewustwording bij de atleten van het proces dat moet leiden tot zelfregulatie en hun positie hier binnen. In de eerste cyclus gaven drie van de vier atleten al aan dat ze meer nadachten over uit te voeren acties in de training. Sven gaf ter illustratie van de verder gaande bewustwording in de tweede cyclus aan dat zijn atleten meer zijn gaan

nadenken over '*allerlei zaken'*. Een voorbeeld van de bewustwording bij de atleten is dat Rebecca kon reflecteren op het proces van het zelfregulatie traject. Ze reflecteerde dat het geen dat van haar werd gevraagd gedurende het traject moeilijk was voor haar. Sven gaf aan dat de uitleg over zelfregulatie door de onderzoeker mogelijk ook bijdroeg aan de bewustwording. Door toenemende bewustwording namen atleten meer initiatief. Er was echter wel een grote diversiteit in waar en wanneer er initiatief door de atleten werd genomen. De trainers stuurden in de tweede cyclus op proces. Marit en Yarno illustreerde deze sturing op het proces. Zij gaven aan dat Sven steeds meer vragenderwijs training was gaan geven. In deze tweede cyclus was er echter ook nog inhoudelijke sturing door de trainers. Zo droegen de trainers in de planningsfase bij alle atleten acties aan. Ook werden atleten in trainingen gedurende deze cyclus nog regelmatig gestuurd richting een bepaalde actie. Bij het monitoren en evalueren stuurde Sven veelvuldig op het bespreken van gezwommen dan wel gelopen tijden en de daarbij behorende ervaring van de atleet. In enkele gevallen gaven de trainers een typering van atleten op basis waarvan ze meer inhoudelijk gingen sturen. Zo gaf Sven een duidelijke typering van Rebecca als meisjesachtig. Op basis van deze typering dacht Sven dat Rebecca meer sturing wilde. Een tweede reden voor de trainers om inhoudelijk te sturen was hun praktisch belang. Sven gaf aan dat de 'flow' uit de training zou gaan wanneer hij de atleten enkel zou sturen op proces. Desalniettemin was er in de tweede cyclus een ontwikkeling in de wederzijdse aanpassing tussen atleten en trainers. Hierdoor konden de atleten ook, meer dan in de eerste cyclus, werken aan het ontwikkelen van de zelfregulatie vaardigheden.

Hoofdstuk 6: Analyse resultaten

In het vorige hoofdstuk zijn de belangrijkste ervaringen van de betrokkenen in beeld gebracht en geïnterpreteerd. In deze interpretatie kwam een proces wederzijdse aanpassing van atleten en trainers als kernconcept naar voren. Zowel atleten als trainers lieten gedurende het traject voor een deel oude gewoontes los. Via een bewustwordingsproces bij atleten en trainers, mede ingegeven door de onderzoeker, ontstond er een organisatorische context waarin het mogelijk was om aan zelfregulatie vaardigheden te werken. De bevindingen uit de resultaten worden in dit hoofdstuk gekoppeld aan het theoretisch kader en inzichten uit de literatuurstudie.

6.1 Spanningsveld

Het onderzoek heeft een interpretatief constructivistisch perspectief. Uitgangspunt daarbij is dat actoren, door met elkaar om te gaan, een collectief idee construeren dat leidt tot een gedeelde 'werkelijkheid' over hoe verschillende situaties geïnterpreteerd moeten worden en hoe mensen zich binnen die situaties ten opzichte van elkaar behoren te gedragen (Wendt, 1999). In het resultaten hoofdstuk is te lezen dat de vier atleten een vrijwel identiek lange termijn doel hebben. Het eind doel, het presteren op de Olympische Spelen, wordt ook uitgebeeld door een schilderij op het kantoor van het NTC/RTC. Binnen het NTC/RTC lijkt er dan ook een collectief idee te zijn geconstrueerd waar de trainingen binnen dit centrum toe dienen te leiden. Om dit doel te realiseren was er voorafgaande aan het traject een status quo waarin atleten en trainers samen met de triathlonsport bezig waren. Deze status quo hield in dat de trainer hoofdzakelijk bepaalde wat er diende te gebeuren en de atleten voerden trainingsopdrachten uit. Het ontwikkelen van de atleten werd in deze situatie voor een groot deel gereguleerd door de trainers. De atleten vonden dit, zoals te lezen in de resultaten, prettig. Er was met andere woorden een gedeeld idee hoe ze zich ten opzichte van elkaar dienden te gedragen. Het traject heeft de bestaande omgangsvorm ter discussie gesteld voor zowel atleten als trainers. Door het zelfregulatie traject en inmenging van de onderzoeker werden atleten en trainers aangezet tot ander gedrag. Zoals in figuur 1 weergegeven was deze aanpassing voor atleten en trainers verschillend. Maar voor beiden was daarvoor bewustwording van het proces nodig en daarbij ontstond een spanningsveld. Voor trainers was dit een spanningsveld tussen inhoudelijke sturing met daarbij het vasthouden aan gewoonten aan de ene kant en aan de andere kant het enkel sturen op proces. Deze gewoonten waren bijvoorbeeld dat de trainers exact vertelden wat er diende te gebeuren in trainingen. Het sturen op proces aan de andere kant hield voor de trainers in dat ze atleten met open vragen gingen begeleiden gedurende het traject. Voor atleten was er een spanningsveld met aan de ene kant een afwachtende houding, ingegeven door onzekerheid en gewoonten, en meer initiatief aan de andere kant. De gewoonte van de atleten was om opdrachten van de trainers af te wachten en deze uit te voeren. Terwijl

gedurende het traject van hen initiatief werd gevraagd in het bedenken en uitvoeren van acties. De onzekerheid bij atleten was mede ingegeven door de eisen die er vanuit de organisatorische context aan hen werd gesteld voor lidmaatschap van het NTC/RTC. Ook leek de onzekerheid ingegeven doordat de atleten het graag goed wilden doen voor de trainers. De hierboven beschreven situatie wordt in de volgende paragraaf met behulp van de disciplineringtheorie van Foucault geanalyseerd.

6.2 Disciplinering in het traject

Het collectieve doel van het NTC/RTC is om atleten te ontwikkelen tot sporters die gaan presteren op Olympische Spelen. Er kan dan ook worden gesteld dat binnen het NTC/RTC wordt gepoogd zo productief mogelijke atleten (individuen) te creëren. Foucault (1989) noemde dit 'docile' lichamen die zeer goed gedisciplineerd zijn. Hij noemde daarbij een aantal mogelijke technieken om te disciplineren. De meest gebruikt techniek door de trainers gedurende het traject is de techniek die gaat over de controle op organisatievormen die individuen in een bepaalde richting bewegen. Trainingen kenden, zoals in het resultaten hoofdstuk beschreven, een zeer gestructureerde opbouw. De afstanden en intensiteiten per segment van een bepaalde training werden duidelijk vermeld. Daarbij lag het accent tijdens de training sterk op het monitoren van tijden door zowel atleten als trainers. Binnen de groep leek dan ook een collectief idee te zijn dat het 'met tijd bezig zijn' een genormaliseerde activiteit is. De disciplinering door het controleren van activiteiten past dan ook goed bij het sturen op inhoud door de trainers.

Tijdens het traject ontstonden er, door een bewustwordingsproces, situaties waarin de trainers hun, hierboven beschreven, gewoonten los lieten. De atleten moesten door deze veranderende benadering van de trainers zelf een deel van de invulling van de training bepalen. Deze verandering leidde echter tot onzekerheid bij de atleten. De onzekerheid bij de atleten over het zelf in te vullen deel van de training kwam mogelijk voort uit het bewust zijn van de voortdurende supervisie van de trainer. De trainingsessie van de NTC/RTC atleten en de gesprekken over zelfregulatie waren bijna altijd zo georganiseerd dat de trainers de atleten konden observeren. In het zwembad hadden de trainers voortdurend een totaal overzicht over de hele groep en ook op de atletiekbaan waren de atleten altijd zichtbaar. Zoals Shogan (1999) al aangaf hoeven de atleten zich niet altijd bewust te zijn van het feit dat ze worden geobserveerd maar weten ze wel dat dit altijd mogelijk is. De atleten wisten bij de eigen invulling onvoldoende of deze voldeed aan de 'normale' gang van zaken zoals deze tot voor de start van het traject door de trainer werd bepaald. Daarmee waren de atleten mogelijk dan ook bang om het fout te doen voor de ogen van de trainer. Met als gevolg dat de atleten met name gedurende de eerste weken om bevestiging vroegen bij de trainer. Gaandeweg het traject nam de onzekerheid bij de atleten af en leken ze daarmee ook minder last te hebben van de disciplinerende werking die van de supervisie van de trainers uitging.

Er is nog een tweede verklaring voor de onzekerheid bij de atleten gedurende het traject. De atleten verhouden zich tot eisen die vanuit de NTB worden gesteld aan lidmaatschap van het NTC/RTC. Wanneer zij niet presteren bestaat de mogelijkheid dat ze uit de selectie worden gezet. Om te voldoen aan de gestelde eisen lijkt het logischer om de trainingsopdrachten van de trainer uit te voeren dan om zelf trainingsopdrachten te bedenken. Zoals Maarten ook aangaf bij het startgesprek: *'zij [de trainers] weten toch het beste wat er moet gebeuren'*. De trainers hebben ook te maken met deze gestelde eisen. Uiteindelijk dienen hun atleten te voldoen aan de eisen vanuit NOC*NSF om de financiering vanuit NOC*NSF voor de toekomst te waarborgen. Deze verhouding tussen atleten, trainers, NTB en NOC*NSF zijn te plaatsen in het Panopticon, het symbool van Foucault (1989) voor disciplinerende macht zoals beschreven in het theoretisch kader. NOC *NSF speelt dan de rol van de wachttoren in het Panopticon. Deze organisatie kijkt toe op de NTB en haar sporters en hoe deze worden begeleid. NOC*NSF beschikt ook over de machtsmiddelen om invloed op de begeleiding van de sporters uit te oefenen. Het belangrijkste machtsmiddel is de financiering van het talentontwikkelingsprogramma. De NTB vormt in deze de binnenplaats van de gevangenis. Zij vormt de schakel tussen wachttoren, te weten NOC*NSF, en de atleten. De atleten kunnen in het Panopticon gezien worden als de gevangenen die aangestuurd worden door hun supervisoren. Ze moeten zich houden aan de regels en eisen die de NTB hanteert. Daarnaast worden ze gecontroleerd door NOC*NSF, terwijl de atleten zelf niet op de hoogte zijn van wat er zich afspeelt in de wachttoren (NOC*NSF). Het feit dat de atleten nooit over de rol van NOC*NSF hebben gesproken lijkt dit te bevestigen.

Voor het overkomen van deze Panopticon-situatie kan het scheppen van een leerklimaat helpen. In een leerklimaat benadrukken trainers dat het om persoonlijke vooruitgang gaat, zoals het onder de knie krijgen van nieuwe vaardigheden (Bakker & Oudejans, 2012).De trainers leken voorafgaand aan het traject dit belang ook te zien door in te stemmen met deelname. Deze instemming was los van de wensen en eisen van NOC*NSF. Het traject bood de trainers geen garantie op snellere atleten zoals bijvoorbeeld een sneller zwempak dat wel doet. Het traject bood de trainers wel de kans om atleten te stimuleren op persoonlijke ontwikkeling. Gaandeweg het traject leken de atleten zich steeds meer te focussen op persoonlijke ontwikkeling. Zo werd door de atleten steeds meer het eigen leren gereguleerd. Ze gaven zelf ook meermaals aan het prettig en/of goed te vinden om met hun persoonlijke ontwikkeling bezig te zijn. Een Panopticon situatie, zoals hierboven beschreven, heeft zich door dit ogenschijnlijke leerklimaat gedurende het traject dan ook niet voorgedaan. Daartegenover staat wel dat er binnen het NTC/RTC een collectief doel lijkt te zijn, te weten het presteren op de Olympische Spelen. Dit doel is wel in lijn met de wens/eis van uit de wachttoren, namelijk de top 10 ambitie die NOC*NSF propageert.

6.3 Disciplinering versus 'the self'

Op zichzelf is het doel van het zelfregulatie traject te zien als een vernieuwde vorm van disciplinering. Er is gepoogd de atleten een methode aan te leren waardoor ze effectiever zouden gaan leren. Dit lijkt een voorbeeld van het creëren van 'docile' lichamen. Betoogd zou kunnen worden dat een zelfregulatie traject als einddoel heeft dat een atleet zichzelf disciplineert zonder dat daar supervisie van de trainer voor nodig is. Deze supervisie is dan volledige geïnternaliseerd door de atleet. Maar in dit onderzoek is naar voren gekomen dat het traject aanzet tot een bewustwordingproces bij zowel atleten als trainers. Deze bewustwording is volgens Foucault de eerste stap in het uitoefenen van de 'Technologies of the self'. Wanneer een atleet zich namelijk kritisch bewust is van zijn of haar positie kan hij of zij over gaan tot uitoefening van vrijheden binnen deze positie. Deze bewustwording was te zien bij Rebecca die reflecteerde dat hetgeen dat van haar werd gevraagd gedurende het traject moeilijk was voor haar. Jarno gaf in de loop van het traject aan zijn zorgen over zijn plaats binnen het RTC los te kunnen laten. Hij verhield zich door bewustwording van zijn positie op een nieuwe manier tot de limieten vanuit de NTB en nam meer initiatief om zichzelf te ontwikkelen. Er was echter geen bewustzijnsontwikkeling op metaniveau te zien, want het centrale organisatorische systeem werd door geen van de atleten ter discussie gesteld. Ze waren aan het eind van het traject niet kritisch op de gang van zaken binnen het NTC/RTC. Ook waren er in de evaluatie met de onderzoeker weinig kritische geluiden te horen over het zelfregulatie traject. Het is waarschijnlijk ook onrealistisch om van deze jeugdige atleten al zo'n kritisch houding te verwachten jegens de organisatie waarin zij zich bevinden.

Hoofdstuk 7: Discussie

In het vorige hoofdstuk zijn de resultaten gekoppeld aan het theoretisch kader en inzichten uit de literatuurstudie. In dit hoofdstuk wordt de onderzoeksvraag beantwoord. Daarnaast worden de beperkingen van het onderzoek besproken en theoretische en praktische aanbevelingen gedaan.

7.1 Beantwoording onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag van dit onderzoek is*: Welke ervaringen hebben triatleten en trainers met het zelfregulatie traject en hoe speelt de organisatorische context daarin een rol?*

Het traject heeft de bestaande omgangsvorm ter discussie gesteld voor zowel atleten als trainers. Er kwam gedurende het traject een proces van wederzijdse aanpassing tussen atleten en trainers op gang. Zoals in figuur 1 weergegeven was deze aanpassing voor atleten en trainers verschillend. Maar voor beiden was daarvoor bewustwording van het proces nodig en daarbij ontstond een spanningsveld. Voor trainers was dit een spanningsveld tussen inhoudelijke sturing met daarbij het vasthouden aan gewoonten aan de ene kant en aan de andere kant het enkel sturen op proces. Voor atleten was er een spanningsveld met aan de ene kant een afwachtende houding, ingegeven door onzekerheid en gewoonten, en meer initiatief aan de andere kant. De betrokkenen ervoeren dit proces op diverse manieren en gaven er ook op verschillende manieren invulling aan. Zo gingen drie atleten grotendeels mee in het proces voor het ontwikkelen van zelfregulatie vaardigheden, terwijl één atleet gedurende het gehele traject een afwachtende houding hield.

In de analyse kwam naar voren dat de organisatorische context op twee niveaus belemmerend lijkt te werken voor een zelfregulatie traject. Het eerste organisatorische niveau dat belemmerend lijkt te werken is dat van de trainers en de talentontwikkelingsgroep. De disciplineringtechniek controle op organisatievorm, zoals beschreven door Foucault (1991), bleek voor de trainers lastig om los te laten. Hierdoor bleven de trainingen strak georganiseerd waarbij afstanden en intensiteiten per segment van de training werden opgelegd aan de atleten. Dit gaf de atleten weinig aanzet tot eigen initiatief. Wanneer de ‘oude’ gewoonte, en daarmee de controle op activiteiten, door de trainers werd los gelaten hadden zij door hun aanwezigheid nog steeds een disciplinerende werking op de atleten. Met name in de eerste weken van het traject leek hun supervisie voor onzekerheid bij atleten te leiden over de uit te voeren activiteiten. Ook de gehele trainingsgroep had invloed op het proces. Zij waren onbekend met het traject en vroegen zich soms dan ook letterlijk af wat er gebeurde. Daarmee doorbraken ze het proces tussen trainer en atleet. Het tweede organisatorische niveau dat belemmerend lijkt te werken is dat van de NTB en NOC*NSF. Zij stellen de eisen waaraan atleten en daarmee indirect trainers moeten voldoen om door te mogen met het talentontwikkelingsprogramma. De atleten benoemden druk van deze eisen te ervaren.

Deze situatie zorgde in dit onderzoek voor een klimaat waarin atleten niet snel initiatief namen. Dit is mogelijk te verklaren doordat fouten in deze initiatieven atleten door de gestelde eisen hun positie binnen de talentontwikkelingsgroep konden kosten. Het zelfregulatie traject leidde er wel toe dat atleten zich meer bewust werden van hun positie binnen het trainingscentrum. Deze bewustwording was er echter niet op metaniveau want het centrale organisatorische systeem werd door geen van de atleten ter discussie gesteld.

7.2 Beperkingen plus generaliseren resultaten

De onderzochte groep was klein. Door omstandigheden werd het traject in de laatste fasen van het onderzoek met één trainer en één atleet ook minder intensief dan vooraf bedacht. Gezien de beperkte grootte van de onderzoeksgroep is het niet zonder problemen om de bevindingen als een verzadiging van ervaringen en meningen over het onderwerp te zien. Desalniettemin is over deze kleine onderzoeksgroep diepgaande informatie verzameld. Door in de verslaglegging een rijke en gedetailleerde beschrijving te geven is gepoogd de herkenbaarheid van het onderzoek voor andere situaties en contexten te vergroten.

Daarnaast werd in het onderzoek een smalle definitie van zelfregulatie en hoe dit te ontwikkelen gehanteerd. Het protocol dat gebaseerd was op de methode van Idema en Torenbeek (2015) bood maar in beperkte mate ruimte voor atleten, trainers en onderzoeker om er hun eigen invulling aan te geven. Gaandeweg het traject werd duidelijk dat het ontwikkelen van zelfregulatie vaardigheden geen ‘one size fits all’ is. De atleten reageerden verschillend op de fasen in het traject. Het werken met een vast staand protocol was door deze verschillende reacties niet altijd een hulpmiddel. Desondanks bood het protocol zowel de trainers als de onderzoeker de nodige houvast bij het doorlopen van alle fasen in het traject. Zo hadden de trainers in het begin moeite met het doorlopen van alle stappen. De onderzoeker kon hen dan door een verwijzing naar het protocol duidelijk maken waar ze de volgende keer meer aandacht aan dienden te besteden. Samengevat was het protocol dan ook zowel een hulpmiddel als een beperking.

7.3 Theoretische aanbevelingen

De inzichten van dit onderzoek zijn niet uitputtend, maar bieden nieuwe inzichten als het gaat om hoe betrokkenen in een talentontwikkelingsgroep een zelfregulatie traject ervaren. Daarnaast biedt het onderzoek inzichten in het proces dat een zelfregulatie traject is. De inzichten die in dit onderzoek zijn opgedaan kunnen bij vervolgonderzoek helpen om meer te focussen op de data verzameling. Zo kan in vervolg onderzoek bijvoorbeeld meer worden ingezoomd op het proces van wederzijdse aanpassingen. De concepten die daarbij een rol spelen, zijn in het onderzoek voor het eerst in kaart gebracht maar verdienen meer aandacht.

Daarnaast is ook de organisatorische context van een zelfregulatie traject een belangrijk onderwerp in vervolg studies. In dit onderzoek is de studie naar de organisatorische context beperkt gebleven tot ervaringen van atleten en trainers die deelnamen aan het traject. Maar zoals beschreven hadden ook de atleten die niet deelnamen aan het traject maar wel onderdeel van het NTC/RTC waren invloed op het traject. Daarnaast kan het ook interessant zijn de organisatorische context te verbreden naar de ouders van de atleten. De ouders hebben, gezien de leeftijd van de atleten, ontegenzeggelijk invloed gehad op hoe de atleten het traject hebben ervaren.

7.4 Aanbevelingen zelfregulatie traject

In de resultaten kwam naar voren dat het zowel voor de trainers als de atleten in de eerste weken moeilijk was om met alle stappen uit het protocol bezig te zijn. Bij een volgend traject is het mogelijk beter om het werken aan de verschillende zelfregulatie vaardigheden langzaam op te bouwen. Zo kan er bijvoorbeeld wel een doel worden gesteld door een sporter en kiest de trainer daar bijvoorbeeld passende acties bij. In een dergelijke situatie kan vervolgens langzaam de inhoudelijke sturing door de trainer worden afgebouwd. Hiermee krijgt de atleet steeds meer ruimte om zelf initiatief te nemen. Dit brengt mogelijk wel het risico met zich mee dat de ‘oude’ situatie gehandhaafd blijft. De atleet wordt in deze situatie immers minder uitgedaagd om zelf actief met het proces aan de slag te gaan. Differentiëren tussen atleten, zoals ook beschreven door Cushion et al (2010), lijkt daarbij dan ook van groot belang. De trainer dient dan per atleet een inschatting te maken hoe veel ondersteuning hij of zij dient te bieden.

Het is mogelijk beter om in één keer een hele trainingsgroep mee te nemen in een zelfregulatie traject. Ten eerste voorkom je daarmee reacties als: *’wat een moeilijke vragen’* van atleten die niet deelnemen maar wel in dezelfde trainingsgroep zitten. Deze vragen lijken het proces tussen de atleet en de trainer in het traject te verstoren. Ten tweede maakt dit dat de trainer de gehele groep op dezelfde manier kan benaderen en niet hoeft te switchen tussen wel en niet deelnemende atleten. Ten derde is het mogelijk dat groepsleden elkaar dan meer stimuleren waardoor ook het leerklimaat binnen de groep wordt bevorderd. Ook hierbij dient de trainer dan in zijn aanpak wel te differentiëren tussen de atleten.

Een belangrijke aanbeveling voor implementatoren van een zelfregulatie traject is, aansluitend aan de vorige aanbeveling, dat ze zoveel mogelijk een organisatorische context creëren waarin persoonlijke ontwikkeling voorop staat. Kortom een klimaat waarin het ontwikkelen van vaardigheden voorop staat. Eventuele fouten die bij het ontwikkelen van deze vaardigheden worden gemaakt zijn in zo’n klimaat geen enkel probleem. Op basis van dit onderzoek is het moeilijk om te zeggen wat er gedaan dient te worden binnen een talentontwikkelingsgroep voor het scheppen van

een leerklimaat. Het is in ieder geval verstandig atleten te laten inzien dat zij geen invloed kunnen uit oefenen op eventuele eisen vanuit de bond of NOC*NSF. Daarbij helpt het om te benadrukken ze enkel invloed kunnen uitoefenen op hun persoonlijke ontwikkeling. Bij het bevorderen van deze persoonlijke ontwikkeling kan een zelfregulatie traject een uitkomst zijn.

De laatste aanbeveling is het bevorderen van de bewustwording bij atleten en trainers van het proces van wederzijdse aanpassing. Dit kan bijvoorbeeld worden gedaan door de ervaringen uit dit traject met de deelnemers aan een volgend traject te delen. Deze kennis leidt mogelijk tot meer bewustwording over wat hen te wachten staat. Daarnaast kan een onderzoeker/implementator van een zelfregulatie traject aangeven wat hij of zij waarneemt gedurende het traject. Bijvoorbeeld: *'Ik zie dat jullie erg op tijd zijn gefocust, hoe komt dit? Denken jullie dat dit bijdraagt aan het behalen van je doelen?'* Zo worden de atleten en trainers geconfronteerd met hun gedrag waardoor het bewustwordingsproces mogelijk sneller gaat.

7.5 Tot slot

Het uitgevoerde onderzoek biedt een uniek inzicht in het proces van het ontwikkelen van zelfregulatie vaardigheden binnen een talentontwikkelingsprogramma. Er was een grote diversiteit in de ervaringen van de betrokkenen. Desondanks zagen alle betrokkenen de meerwaarde van het traject voor de ontwikkeling van de atleten. Het onderzoek begon met een verwijzing naar de 'lunatic competition', de Ironman Triathlon op Hawaii. Mochten de atleten die deel hebben genomen aan dit traject ooit de overstap maken naar deze afstand, dan denken ze misschien nog wel eens terug aan de vaardigheden uit het traject. Ze zijn bij een Ironman triathlon namelijk minimaal 8 uur bezig. Genoeg tijd om een plan te monitoren!

Bibliografie

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Eductional Psychology*, 84, 261-271.

Atkinson, M. (2012). *Key Concepts in Sport & Exercise Research Methods*. Londen: Sage Publications Ltd.

Bakker, F. C., Oudejans, R.R.D. (2012). *Sportyschologie*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en doen*. Purmerend: Boom Onderwijs.

Boekaerts, M. (1997). Self-regulated learning: A new concept embraced by researchers, policy makers, educators, teachers, and students. *Learning and Instruction*, 7 (2), 161-186.

Boekaerts, M., Maes, S., & Karoly, P. (2005). Self-regulation across domains of applied psychology: Is there an emerging consensus? *Applied Psychology*, 54, 149–154.

Boekaerts, M., Pintrich, P.R., Zeidner, M. (Eds.). (2000). *Handbook of self-regulation*. San Diego: Academic Press.

Chapman, G. E., (1997). Making weight: Lightweight rowing, technologies of power, and technologies of the self. *Sociology of Sport Journal*, 14 (3): 205-223.

Claringbould, I. (2013). *Observeren & Participerende Observatie*. Presentatie Wagner Group.

Claringboud, I., Knoppers, A., Jacobs, F. (2014). Young athletes and their coaches: disciplinary processes and habitus. *Leisure Studies*, 34 (3): 319-334.

Coakley, J., & Pike, E. (2009). *Sports in society*. London: McGraw-Hill.

Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O'Callaghan, C. (2010). *Coach learning and development: A review of literature*. The National Coaching Foundation. Geraadpleegd op 27-03-2015, van: http://msvsc02-g284nc.uv.netbenefit.com/sites/default/files/Coach-Learning-and-Dev-Review.pdf

Denison, J. (2007). Social theory for coaches: A Foucauldian reading of one athlete's poor performance. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 2, 369–383.

Dignath, C., Büttner, G. (2008). Components of fostering self-regulated learning among students. A meta-analysis on intervention studies at primary and secondary school level. *Metacognition and Learning,* 3 (3), 231-264.

Donker, A., De Boer, H., Kostons D., Dignath van Ewijk, C., van der Werf, M. (2014). Effectiveness of learning strategy instruction on academic performance: A meta-analysis. *Educational Research Review,* 11 (1): 1-26.

Duquin, M., E. (1994). The Body Snatchers and Dr Frankenstein Revisited: Social Construction and Deconstruction of Bodies and Sport. *Journal of Sport and Social Issues,* 18 (3): 268-281.

Edwards, A. & Skinner, J. (2010). *Qualitative Research in Sport Management*. Oxford: Elsevier.

Elferink-Gemser, M.T. (2005). *Today's talented youth field hockey players, the stars of tomorrow? A study on talent development in field hockey*. Thesis Center for Human Movement Sciences, Universiteit Groningen, Nederland.

Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Coelho-E-Silva, M. J., & Visscher, C. (2011). The marvels of elite sports: how to get there? *British Journal of Sports Medicine, 45*(9), 683-684.

Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., Lemmink, K. A. P. M., & Mulder, Th. (2004). Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 22, 1053-1063.

Elo, S., Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing,* 62 (1), 107–115.

Foucault, M. (1988). *Politics, philosophy, culture*. New York: Roudledge.

Foucault, M. (1989). *Discipline, Toezicht en Straf*; *De geboorte van de gevangenis*. Groningen: Historische Uitgeverij.

Foucault, M. (1991). *Discipline and punish: The birth of the prison*. London: Penguin Books.

Hattie, J., Biggs, J., Purdie, N. (1996). Effects of Learning Skills Interventions on Student Learning: A Meta-Analysis. Review of Educational Research, 66 (2): 99-136.

Heikkala, J. (1993). Discipline and Excel: Techniques of the Self and Body and the Logic of Competing. *Sociology of Sport Journal,*10 (2), 397-412.

Heikkilä, A. & Lonka, K. (2006). Studying in higher education: students' approaches to learning, self-regulation, and cognitive strategies. *Studies in Higher Education* 31 (1), 99–117.

Idema en Torenbeek. (2015). *Zelfregulatie in de sportpraktijk; succesmethode voor talentontwikkeling.* Nieuwegein: Arko Sports Media BV.

Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., Toering, T. T., Lyons, J., & Visscher, C. (2010). Academic performance and self-regulatory skills in elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 28, 1605-1614.

Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2011). The development of reflection and attainment of senior international status in elite sports. In L. Jonker (Ed.) *Self-regulation in sport and education. Important for sport expertise and academic achievement for elite youth athletes* (chapter 9). Proefschrift Universiteit Groningen, 2011.

Kistner, S., Rakoczy, K., Otto, B., Dignath-van Ewijk, C., Büttner, G., & Klieme, E. (2010). Promotion of self-regulated learning in classrooms: investigating frequency, quality, and consequences for student performance. *Metacognition Learning*, *5*, 157–171.

Knoppers, A. (2014). *College 1: kwalitatieve onderzoeksvaardigheden*. 06-01-2014.

Markula, P. & Pringle, R. (2006). *Foucault, sport and exercise: Power, knowledge and transforming the self*. London: Routledge.

NOC*NSF. (2006). *Publieksversie Masterplan Talentontwikkeling 2006-2010. Talent Centraal*. Papendal: NOC*NSF.

NOC*NSF. (2010). *Nederland in de top 10. Naar een winnend topsportklimaat. Wat heeft Nederland nodig om tot de top 10 van de beste topsportlanden ter wereld te behoren*. Papendal: NOC*NSF.

NOC*NSF. (2012). *Sport inspireert! Sportagenda 2016.* Papendal: NOC*NSF.

NTB. (2009). *Strategisch plan NTC 2009 - 2016*. Nieuwegein: NTB.

NTB. (2012). *Meerjaren Opleidingsplan*. Nieuwegein: NTB.

NTB. (2014). *Trainingsraamplan*. Nieuwegein: NTB.

Palmer, S. Whemeyer, M. (2003). Promoting self-determination in early elementary school: teaching self-regulated problem-solving and goal-setting skills. *Remedial and Special Education*. 24, 115-126.

Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. New York: Basic Books.

Rubin, H., & Rubin, I. (2005). *Qualitative interviewing*. London: Thousand Oaks.

De Ruyter, B. (1994). *Triathlon; Training, Techniek, Taktiek*. Rijswijk: Elmar.

Van den Boom, G., Paas, F., & Van Merriënboer, J.G. (2007). Effects of elicited reflections combined with tutor or peer feedback on self-regulated learning and learning outcomes. *Learning and Instruction*, 17, 532-548.

Schraw, J. (1998). Promoting general metacognitive awareness. *Instructional Science*, 26 (1): 113-125.

Shogan, D. (1999). *The Making of High Performance Athletes; Discipline, Diversity, and Ethics*. Toronto: University of Toronto Press.

Shuell, T.J. (1988). The role of the student in learning from instruction., *Contemporary Educational Psychology,* 13 (3), 277-278.

Triathlon226. (2012). *Olympische triathlon goed op weg naar 2016.* Geraadpleegd op 27-11-2014, van: http://www.triathlon226.nl/2012/12/olympische-triathlon-goed-op-weg-naar-2016/

Weick, K. (1995). *Sensemaking in Organizations*. Thousans Oaks: SAGE Publications.

Wendt, A. (1999). *Social Theory of International Politics.* Cambridge: Cambridge University Press.

Zimmerman, B.J. (1986). Becoming a Self-Regulated Learner: Which Are the Key Subprocesses? Contemporary Educational Psychology, 11, 307-313.

Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a self-regulated learner. *Theory Into Practice* 41 (2), 64- 70.

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal, 45* (1), 166-183.

Bijlagen

Bijlage 1
Het traject bij NTC/RTC talentgroep in Sittard
Noot vooraf: waar hij staat in dit stuk kan ook zij gelezen worden.

Zelfregulatie is het proces van reflecteren, doelen stellen, plannen, monitoren en evalueren rondom de eigen ontwikkeling. Hierbij zijn mentale aspecten, zoals intrinsieke motivatie en geloof in eigen kunnen van cruciaal belang. Talenten die veel zelfregulerend gedrag vertonen zijn continu bezig zichzelf te verbeteren en nemen daarbij een actieve rol aan. Hierdoor zijn zij in staat de tijd binnen en buiten de trainingen efficiënter te benutten. De trainer/coach kan een talent actief stimuleren om zelfregulerend gedrag te laten zien en actief bezig te zijn met zijn ontwikkeling. Dit kan hij doen door gedeelten van de training zo in te richten, dat talenten na kunnen denken over waar zij mee bezig zijn en wat ze willen bereiken.

Doel van het traject
Het doel van het traject is zelfregulatieve vaardigheden ontwikkelen bij triathlontalenten. De veronderstelling is dat deze vaardigheden hen vervolgens helpen om zich op een meer adequate manier te ontwikkelen en uiteindelijk beter te presteren.

Basis
Het bevorderen van zelfregulatie in trainingen dient geleidelijk te gebeuren. Hierdoor kan het talent wennen aan de vragen van de trainer en het gedrag dat de trainer tijdens het oefenen aan/van hem vraagt.
Voor de opzet van het traject gaan we uit van de drie fasen die samen een cyclus vormen. In iedere fase gaan we het volgende doen:
Fase 1: Voorbereidingsfase – reflecteren, doel stellen, plannen (=actieplan maken)
Fase 2: Fase van uitvoering – plan uitvoeren, monitoren, plan tussentijds aanpassen (als nodig).
Fase 3: Fase na uitvoering – evalueren en ook weer reflecteren.

Achtergrond
Triathlon is een complexe individuele sport waarin iedere atleet waarschijnlijk een ander aspect centraal stelt in zijn ontwikkeling. De vraag is in hoeverre de atleten zich bewust zijn van de belangrijkste punten om op te focussen voor hun ontwikkeling.

Doel in het traject (cyclus van 8 weken)
De volgende richtingen behoren tot de mogelijkheden:
1. Tactisch/Mentaal doel: bijvoorbeeld Op eigen tempo trainen. Waarbij de atleet zich niet laat beïnvloeden door de omgeving.
2. Een technisch doel: bijvoorbeeld de slagfrequentie bij het zwemmen verhogen.
3. Een fysiologisch doel stellen.

relevante punten voor het doel:
-Het hoeft geen doel te zijn wat binnen acht weken bereikt kan worden maar wel iets waarin een atleet zich kan ontwikkelen.
-Piramide met deeldoelen dient voor: Dat de sporter leert dat hij niet alles tegelijkertijd kan doen.
-De trainer moet ook geloven in het doel en de stappen. De trainer moet er ook tevreden mee zijn. Kortom het is een wisselwerking tussen trainer en atleet.

Algemene punten voor de trainer
- Minimaal twee trainingen per week aandacht besteden aan zelfregulatie.
- Kies een oefeningen die aansluiten bij het doel dat tijdens de voorbereidingsfase is gesteld.

- Werk tijdens de interventieoefening alleen vragenderwijs, d.w.z. geef geen directieve of sturende aanwijzingen.
-Stel open, niet-suggestieve vragen.
-Stel geen vragen om een bepaald antwoord te horen.
- Afwisselen in terminologie en vragen werkt en voorkomt 'sleur': focussen, verbeteren, veranderen, etc.
- Laat het talent tijdens de interventieoefening zelf nadenken over alternatieven, d.w.z. geef geen oplossingen. Het gaat er niet om dat hij het juiste antwoord geeft, maar dat hij leert nadenken over zijn eigen ontwikkeling.
- Stel tijdens de interventieoefening hoge verwachtingen aan de atleet, wees niet te snel tevreden met een antwoord of plan van aanpak.
- Aanmoedigen mag altijd!

Twee keer de cyclus doorlopen
We gaan gedurende het traject twee keer de drie fasen doorlopen.
part I: acht weken werken we op een meer impliciete manier aan zelfregulatie, dit wil zeggen zonder verdere uitleg aan de atleten.
Scholingsmoment: vervolgens een scholingsmoment van de onderzoeker aan de atleten en trainer(s) samen.
Interventie part II: waarin dezelfde cyclus doorlopen wordt maar dan explicieter, omdat de atleten nu ook weten waar het om gaat.

Niveaus
Binnen de interventie is er sprake van drie niveaus waarop zelfregulatieve vaardigheden worden ontwikkeld. Ten eerste het macro niveau dat het gehele traject beslaat, ten tweede het meso niveau dat de twee opeenvolgende cyclussen beslaat en ten derde het micro niveau dat iedere training afzonderlijk behelst. Op meso niveau worden de drie fasen van zelfregulatie twee keer doorlopen.

De twee cyclussen zie er als volgt uit:
Voorbereidingsfase (week 1)
Voor het reflecteren, het stellen van een doel en het maken van een plan zal voor iedere atleet een half uur worden ingepland waarin de trainers en Roelof de atleet helpen de verschillende stappen te doorlopen.

1. Invullen vragenlijst (alleen voorafgaande aan de eerste cyclus)(atleten en trainers)

2. Kort gesprekje over manier van trainen en verwachtingen (zie bijlage 2) (atleet en Roelof, trainer als toehoorder)

3. Reflecteren op sterke en zwakke punten (atleten (individueel), trainer en Roelof).

Activiteit: reflectie

De onderzoeker vraagt de atleet het volgende te bedenken:
-Wat kan de atleet goed in de triathlonsport? En wat kan de atleet nog niet zo goed in de triathlonsport?
-En/of wat zijn de sterke en zwakke punten van de atleet in het beoefenen van zijn sport?

De trainer zal monitoren of hij deze punt herkent en stelt eventueel open vragen wanneer er punten worden gemist.

4. Doel stellen (atleten (individueel), trainer, Roelof)

Activiteit: doelstelling

De onderzoeker vraagt de atleet op basis van zijn sterke en zwakke punten:
-Stel een doel waar je de aankomende 8 weken aan wilt werken.

De trainer ziet er op toe dat het gekozen doel past bij de atleet en stelt vragen wanneer hij denkt dat het doel niet passend is.

5. plan maken om het doel te realiseren (atleten (individueel), Trainer, Roelof)

Activiteit: plannen

De onderzoeker vraagt aan de atleet:
-Wat kun je al goed binnen dit doel?
-Wat kun je nog niet zo goed binnen dit doel?

-Ontwikkelingsmodel in te vullen: hiervoor gebruiken we een piramide (zie bijlage 3) waarin onderin de meest essentiële vaardigheden (deeldoelen) komen te staan die nodig zijn om het doel te halen en bovenin de lastiger te bereiken vaardigheden (deeldoelen).
Waarbij de volgende stappen:
-Welke acties zijn nodig voor dit doel (tijdsperiode)
-Vervolgens maakt de sporter een inschatting van de tijd per actie
-Piramide met deeldoelen invullen

Ten slotte: score geven op het huidige niveau voor het gestelde doel

De trainer ziet er op toe dat de stappen logisch zijn en stelt vragen aan de atleet indien dit niet het geval is.

6. Doornemen zelfregulatie traject in de training en de trainer geeft zijn atleet een score op het gestelde doel (trainer en Roelof)

Fase van uitvoering (week 1 tot en met 8)
1. dit is de periode waarin er aan het doel gewerkt gaat worden. Per training kan er aan één of meerdere tussendoel(en) gewerkt worden door het aanbieden van oefeningen. Zie daarvoor het protocol voor het aanbieden van oefeningen in bijlage 4.

2. Rond om de trainingen heeft de trainer aandacht voor de voortgang van het traject. De trainer zal rondom de trainingen monitoren hoe gaat met het werken aan de doelen.

Activiteit: kern is monitoren en indien nodig helpen met aanpassen.

Voorafgaande aan iedere training vraagt de trainer aan de atleet:
-hoe het gaat met het werken aan zijn doel?
-Als je denkt aan je doel, wat ga je deze week doen / Met welke stap in de ontwikkelingspiramide ga je aan de slag? (uitwerking deeldoelen zie bijlage 3)
-Hoe ga je dit (concreet) in de praktijk (training) brengen?
-Hoe ga je dit monitoren?

na-afloop van de training vraagt de trainer aan de atleet om terug te denken aan het gestelde doel en de deeldoelen en stelt de volgende vragen:
- wat gaat er goed?
- wat kan er beter?
- wat ga je veranderen / waar ga je op letten om dit te bewerkstelligen?

3. Doornemen zelfregulatie traject is een terugkerend iets; wekelijkse feedback telefonisch/per mail/live/etc. (trainer en Roelof)
4. De Onderzoeker komt één keer in de twee weken naar Sittard om de verschillende deeldoelen in de piramide te bespreken (atleten (individueel), trainer, Roelof)

Fase na uitvoering (week 8)
1. Invullen vragenlijst zowel na de eerste als de tweede cyclus(atleten en trainers)
2. Doel evalueren en scoren (atleten (individueel), trainer en Roelof)

Activiteit: evalueren en vervolgens weer naar reflecteren

De onderzoeker vraagt aan de atleet:
hoe het werken aan zijn doel de afgelopen weken is gegaan tijdens de trainingen.

Daarnaast stelt de onderzoeker alle volgende vragen:
- wat neemt je mee voor de toekomst?
- wat zou je de volgende keer anders doen? Waarom?
- wat zou je hetzelfde doen? Waarom?
-Welke score geef jij jezelf nu voor je gestelde doel?

De trainer zal ook dit gesprek monitoren en stelt eventueel vragen.

3. Kort gesprekje over nieuwe manier van trainen en opbrengsten voor atleet (atleten (individueel) en Roelof, trainer als toehoorder)
4. Evaluatie traject (trainer en Roelof)

Bijlage 2

Gesprek Voorbereidingsfase (nulmeting) _____ Versie November 2014

Introductie:

Voorstellen interviewer; doel van het gesprek is kennismaken + inzicht krijgen in hoe je traint; het gesprek wordt opgenomen, als je daar toestemming voor geeft; duur 15-20 minuten; je mag alles zeggen, er zijn geen goede of foute antwoorden

Vragen:

1) Wie ben je, hoe lang doe je al aan triathlon, hoe lang ben je lid van de NTC/RTC groep?

2) Als je aan het trainen bent, hoe train jij dan?
(Evt hulpvragen:Trainer legt oefening uit, jullie gaan aan de slag, hij loopt rond/geeft aanwijzingen, legt het een keer stil. Op het moment dat de trainer rondloopt, niet bij jou is, hoe train jij dan? Verschilt dat met een situatie waarin de trainer wel naast jou staat?)

3) In hoeverre heb je een doel voordat je aan een oefening begint?

4) Waar denk je dat je het meeste van leert in een training? Waarom? Leg uit voor a, b en c!

a) Als de trainer zegt wat je moet doen en aanwijzingen geeft hoe je dat moet doen

Helemaal mee oneens | mee oneens | een beetje mee oneens | een beetje mee eens | mee eens | helemaal mee eens

b) Als de trainer in overleg met mij of de groep bepaalt wat we moeten doen en hoe je dat moet doen

Helemaal mee oneens | mee oneens | een beetje mee oneens | een beetje mee eens | mee eens | helemaal mee eens

c) Als je zelf of met het team (zonder trainer) bepaalt wat je moet doen en hoe je dat moet doen

Helemaal mee oneens | mee oneens | een beetje mee oneens | een beetje mee eens | mee eens | helemaal mee eens

5) Wat vind je het meest prettig in een training? Waarom? Leg uit voor a, b en c!

a) Als de trainer zegt wat je moet doen en aanwijzingen geeft hoe je dat moet doen

Helemaal mee oneens | mee oneens | een beetje mee oneens | een beetje mee eens | mee eens | helemaal mee eens

b) Als de trainer in overleg met mij of met de groep bepaalt wat we moeten doen en hoe je dat moet doen

Helemaal mee oneens | mee oneens | een beetje mee oneens | een beetje mee eens | mee eens | helemaal mee eens

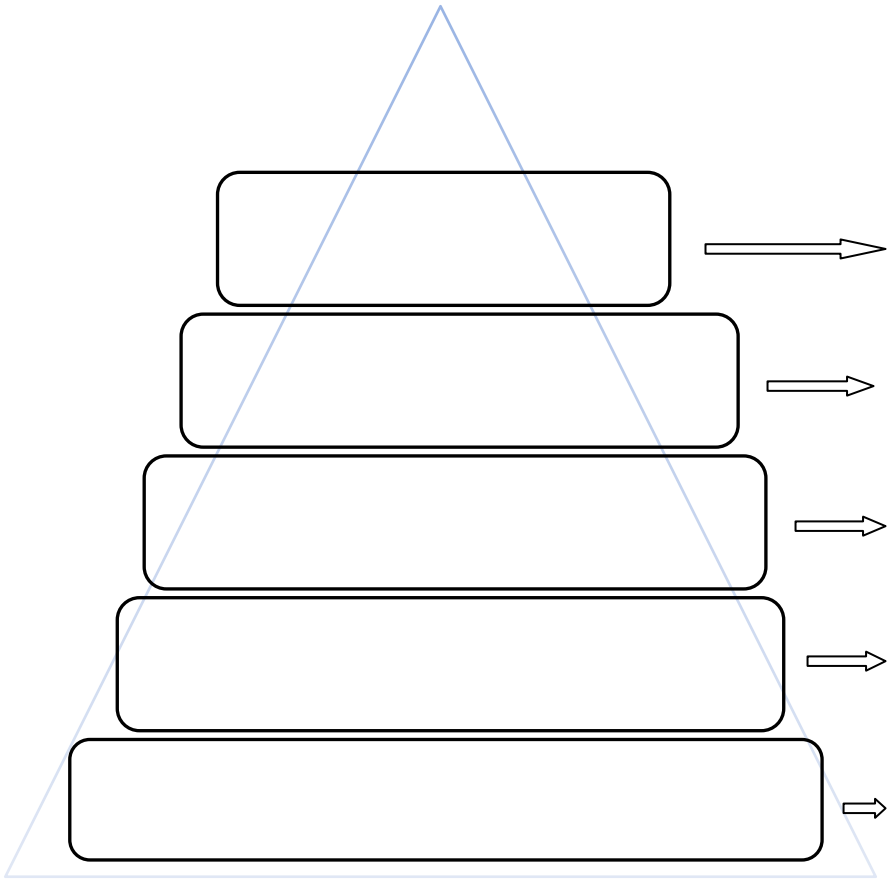
c) Als je zelf of met het bepaalt wat je moet doen en hoe je dat moet doen

Helemaal mee oneens | mee oneens | een beetje mee oneens | een beetje mee eens | mee eens | helemaal mee eens

Bijlage 3

Ontwikkelingsmodel

Piramide met deeldoelen/activiteiten die toewerken naar het gestelde doel voor het 8 weken durende traject.
In het bovenste vak het gestelde doel met daaronder de deeldoelen. Afhankelijk van je gestelde doel zijn het één of meerdere stappen. Elke twee weken geef je een cijfer aan de gestelde doelen en schrijf je op wat goed gaat en wat beter kan.



Cijfer:	Goed?	Beter?

Bijlage 4
Protocol voor het aanbieden van de oefeningen:
De trainers kiezen in de training 1 oefening ter bevordering van het traject. De oefening is niet te ingewikkeld, loopt over het algemeen goed en biedt de atleet de mogelijkheid aan zijn doelstelling te werken. De trainer legt de oefening uit. Eventueel kunnen atleten ook zelf oefeningen aandragen die hen helpen bij het realiseren van de doelstelling.

Activiteit: reflecteren

De trainer vraagt de atleet het volgende te bedenken:
- wat hij al goed kan binnen deze oefening, en wat hij nog niet zo goed kan.

Activiteit: doel

De trainer stelt minimaal één van de volgende vragen aan de atleet:
- na te denken over waar hij precies aan gaat werken in deze oefening
- wat hij wil bereiken vandaag binnen zijn doelstelling en deeldoelen.
- In hoeverre hij denkt genoeg in huis te hebben om dit doel te bereiken

Activiteit: planning

De trainer vraagt aan de atleet:
- hoe hij dit gaat aanpakken. Wat wordt zijn focus? Waar gaat hij op letten?
Wat wordt zijn plan van aanpak? Etc.

Activiteit: monitoren

De oefening begint en de atleet gaat werken aan zijn doel. De trainer kijkt/loopt rond en vraagt de atleet:
- hoe het gaat met het werken aan zijn doel.
Voor het monitoren van de trainingen zie het protocol van de gehele cyclus.

Activiteit: evalueren

Na de oefening vraagt de trainer aan de atleet te bedenken:
- hoe het werken aan zijn doel ging tijdens de oefening.
Voor het evalueren van de trainingen zie het protocol van de gehele cyclus.

Bijlagen 5
Vragen afsluiting traject
Voorafgaande aan de training (trainer ook aanwezig):

-hoe is het werken aan je doel de afgelopen weken gegaan tijdens de trainingen?
- wat zou je de volgende keer anders doen? Waarom?
- wat zou je hetzelfde doen? Waarom?
- wat neemt je mee voor de toekomst?
-Welke score geef jij jezelf nu voor je gestelde doel?
-vragen: kun je dit cijfer toelichten?
-In hoeverre ben je tevreden met je resultaat?

Na-afloop (trainer niet aanwezig):
Doel: Vragen naar de beleving: Wat heb ik niet kunnen zien in mijn observaties

Vragen voor gesprek
Hoe heb je de trainingen van het zelfregulatie traject ervaren vanaf november tot nu? (zowel positief als negatief).

Ben je gedurende het traject op een andere manier gaan trainen? Indien ja, Hoe dan? En waar kwamen deze veranderingen vandaan? Indien nee, de omgekeerde vragen.

Wat betekend het NTC/RTC voor jou (ontwikkeling als atleet)? Daarbij welke rol spelen Jelle/Sven in jou ontwikkeling?

Hoe heb je het traject ervaren?
Ben je zaken anders gaan pakken?
Wat zie je voor een verschillen?
Hoe vond je de begeleiding gedurende het traject?
Hoe heb je de begeleiding van de trainer ervaren? Daarin veranderingen?
Wat levert het traject voor jou op?
Wat is er niet veranderd?
Hoe zie je de toekomst voor je?

Bijlage 6

zelfregulatie vaardigheid	zelfregulatie aspect	Maarten (betekenis/invulling)	Marit (betekenis/invulling)	Yarno (betekenis/invulling)	Rebecca (betekenis/invulling)	trainer (uitvoering/aanvulling)
reflecteren	trainingsmethode					
	zwak punt					
	sterk punt					
doel stellen	optie 1					
	evt. optie 2					
	evt. optie 3					
	gekozen doel					
plannen	goed binnen doel					
	niet zo binnen doel					
	acties					
	invulling piramide					
	score					
monitoren	koppel doel-actie					
	actie training					
	monitoren training					
	evaluatie					
	volgende keer					
evaleuren	ervaringen					
	goed/minder goed					
	toekomst?					
	score					
Zelfregulatie (term)	1e reactie					
	herkennen					
	plaatsing traject					