

## Semigestructureerd gesprek bij instroom

### Doel

Het doel van het semigestructureerde gesprek is om (1) inzicht te krijgen in de huidige competenties en de motivatie van de sporter en (2) mogelijke aandachtspunten bij de instroom in een nieuw programma in kaart te brengen.

Onderstaande thema's en vragen helpen je om dit gesprek te voeren. Zie ze als een hulpmiddel om het gesprek te voeren; je hoeft niet alle vragen letterlijk te stellen. Ook de volgorde kan verschillen, afhankelijk van het verloop van het gesprek. Pak de ruimte om door te vragen en verdiepende vragen te stellen. Toets eventuele antwoorden aan de hand van jouw observaties<sup>1</sup> van de sporter.

### Begin van het gesprek

- Communiceer aan de sporter dat dit gesprek gaat over hoe hij/zij dingen ervaren heeft. Geef aan dat er geen goede of foute antwoorden zijn.
- Zorg dat je vertrouwelijk omgaat met eventueel gevoelige informatie die in dit gesprek naar voren komt. Communiceer aan de sporter wat je met de verkregen informatie doet en met wie je dit deelt.

### Motivatie

Onderstaande vragen helpen om inzicht te krijgen in de motivatie van de sporter en de redenen om wel/niet in te stromen in het nieuwe programma.

- Wat wil je bereiken in jouw sport? Wat is ervoor nodig om dat te bereiken?
- Wat motiveert je? Wat maakt je trots?
- Hoe voel je je wanneer je gemotiveerd bent?
- Wat trekt je aan om in het nieuwe programma te komen wonen, trainen en studeren?
- Wat demotiveert je in jouw sportcarrière? Wat vreet bijvoorbeeld energie?
- Hoe voelt het wanneer je gedemotiveerd bent?
- Wat zou je weerhouden om in het nieuwe programma te komen wonen, trainen en/of studeren?

### Sportieve ontwikkeling

Vragen die inzicht geven in de sportieve ontwikkeling en huidige competenties van de sporter:

- Beschrijf een prestatie waar je trots op bent. Waarom was deze zo speciaal?
- Beschrijf een tegenslag waarmee je in je topsportcarrière bent geconfronteerd. Hoe ben je hiermee omgegaan? Wat heb je hiervan geleerd?
- Hoe omschrijf je jouw gedrag tijdens trainingen?
- Zijn jouw prestaties in wedstrijden doorgaans van hetzelfde niveau als in trainingen? Waardoor komt dit volgens jou?
- Hoe voel en gedraag jij je tijdens (belangrijke) wedstrijden?
- Wat zorgt ervoor dat je wel eens wordt afgeleid tijdens trainingen en wedstrijden? Wat doe je om jezelf dan toch te kunnen focussen?
- Als je een keer geen zin hebt om te trainen, hoe komt dat dan meestal? Hoe ga je hiermee om?
- Ben je wel eens (langdurige) geblesseerd geweest? Hoe ging je daar mee om? Wat deed je toen? Wat heeft je daarbij geholpen?

<sup>1</sup>Zie documenten 'Observatietool prestatiegedrag' en 'Handleiding observatietool prestatiegedrag' als voorbeeld.



### Psychosociaal

Vragen die meer inzicht geven in de sociale steun en het (psychosociale) netwerk van de sporter:

- Beschrijf je gezinssamenstelling. Met wie woon je thuis?
- Hoe ervaar jij je thuissituatie? Wat maakt dat jij je thuis voelt of niet?
- Als je bv. op het TeamNL centrum komt wonen en in het weekend naar huis gaat. Hoe reis je dan naar huis? Indien er sprake is van gescheiden ouders, naar wie ga je dan?
- Ontvang je financiële steun van je ouders? Moet je zelf iets doen om daaraan bij te dragen, zoals een bijbaantje?
- Met wie heb je te maken en/of ga je om *binnen je sport*? Hoe ervaar je de band met mensen binnen de sport (teamgenoten, coach en sportbond)? Heb je het gevoel dat zij je steunen in de stap naar het nieuwe programma?
- Met wie ga je om *buiten je sport*? Hoe ervaar je de band met mensen buiten de sport (familie, vrienden, klasgenoten, collega's etc.)? Heb je het gevoel dat zij je steunen in de stap naar het nieuwe programma?
- Heb je nog andere hobby's/interesses?

### Duale carrière

Vragen die meer inzicht geven in hoe de sporter sport met school/studie/werk combineert:

- Wat voor school/studie/werk doe je naast jouw sport?
- Wat wil je op graag bereiken op school (korte en lange termijn)? En wat is daar volgens jou voor nodig?
- Hoe wil je dit gaan invullen als je bv. op het TeamNL centrum komt wonen?
- Hoe gaat de afstemming tussen school, sport en thuis tot nu toe? Denk aan rooster, reisafstanden en omvang huidige trainings- en wedstrijdprogramma.
- Ervaar je wel eens moeilijkheden om sport met school te combineren? Waar loop je dan tegenaan? Hoe probeer je dit op te lossen?

### Verwachtingen TeamNL centrum

Vragen die meer inzicht geven in de (reële) verwachtingen van het leven op een TeamNL centrum:

- Hoe verwacht je dat jouw leven op het TeamNL centrum eruit gaat zien?
- Denk je ondersteuning nodig te hebben om jezelf verder te ontwikkelen? Zo ja, welke? Zo nee, waarom niet?

### Situaties

Meegemaakte situaties helpen om meer inzicht te krijgen in het gedrag van een sporter. Je kunt via ervaren situaties goed inzoomen op de benodigde competenties voor de instroom zoals communiceren, aandacht richten, doorzettingsvermogen, probleemoplossend vermogen, aanpassingsvermogen en optimale balans.

### Startvraag

Heb je wel eens een situatie meegemaakt waarin je [competentie X] hebt moeten laten zien?

Om de sporter op weg te helpen om te komen tot een eigen situatie die past bij een competentie, kun je situaties voorleggen ter verheldering/inspiratie voor de sporter zoals:

- Je bent op trainingskamp en de terugvlucht wordt in verband met de weersomstandigheden geannuleerd. Jij moet de dag erna gewoon naar school.
- Je bent langdurig geblesseerd. De verwachte revalidatie duurt 9 maanden.
- Je beste vriend(in) viert zijn verjaardag, maar jij hebt die dag erna een belangrijke wedstrijd.
- Je mag onverwachts deelnemen aan het WJK, maar dit valt precies tegelijk met jouw eindexamenweek.



Stel de sporter, nadat er een geschikte situatie is geschetst, de volgende verdiepende vragen:

- Wat was jouw doel/taak/rol in deze situatie?
- Hoe pakte je dit aan? Hoe heb je gehandeld?
- Wat was het resultaat daarvan? Hoe kijk je daar nu op terug?

### Zelfanalyse competenties

Laat de sporter van alle competenties van prestatiegedrag een inschatting maken hoe goed hij/zij deze al beheerst. Dit is om het perspectief van de sporter mee te nemen in het gesprek en de analyse, en om bewustzijn bij de sporter te creëren over de ontwikkeling van deze gedragscompetenties.

**Opdracht sporter:** Je ziet hier een aantal competenties. Geef voor jezelf aan hoe goed je vindt dat je daar nu al in bent. Geef daarbij ook een korte toelichting waarom.

Competentie	Zelfbeoordeling			Toelichting
Aandacht richten	Red	Yellow	Green	
Aanpassingsvermogen	Red	Yellow	Green	
Beslissingen nemen	Red	Yellow	Green	
Communiceren	Red	Yellow	Green	
Doelgericht handelen	Red	Yellow	Green	
Doorzettingsvermogen	Red	Yellow	Green	
Grenzen stellen & bewaken	Red	Yellow	Green	
Optimale balans topsport & persoonlijke leefstijl	Red	Yellow	Green	
Plannen	Red	Yellow	Green	
Presteren onder druk	Red	Yellow	Green	
Probleemoplossend vermogen	Red	Yellow	Green	
Procesgericht werken	Red	Yellow	Green	
Reflecterend vermogen	Red	Yellow	Green	
Zelfvertrouwen	Red	Yellow	Green	

### Vermoeden subklinische problematiek

Mocht je het vermoeden hebben dat er (sub)klinische problematiek speelt bij de sporter, kun je onderstaande thema's dieper uitvragen (zowel over het verleden als het heden):

- Verleden met (sub)klinische problematiek
- Voorkomen van (sub)klinische problematiek in de familie
- Last van somberheid
- Stress over toekomst
- Slaapproblemen
- Vermoeidheid en verlies van energie
- Gevoelens van waardeloosheid/doelloosheid
- Verandering van gewicht en of eetlust
- Concentratieproblemen
- Vermijdingsgedrag
- Disfunctionele gedachten
- Benadering van lichaamsbeeld of zelfbeeld (zowel positief als negatief)