

April 2021

Factsheet motivatie

Het gedrag van sporters is deels te verklaren door motivatie. Die geeft inzicht in waarom sommige sporters de Olympische Spelen nastreven, terwijl anderen halverwege een marathon uitstappen. Maar wat is motivatie nu eigenlijk? Waar komt de motivatie van sporters vandaan? En wat kan een trainer of coach doen om sporters te motiveren?

Voor het begrijpen van motivatie en gedrag bestaan verschillende theorieën. De twee belangrijkste zijn de 'Self-Determination Theory' (SDT) en de 'Achievement Goal Theory' (AGT)^[1].

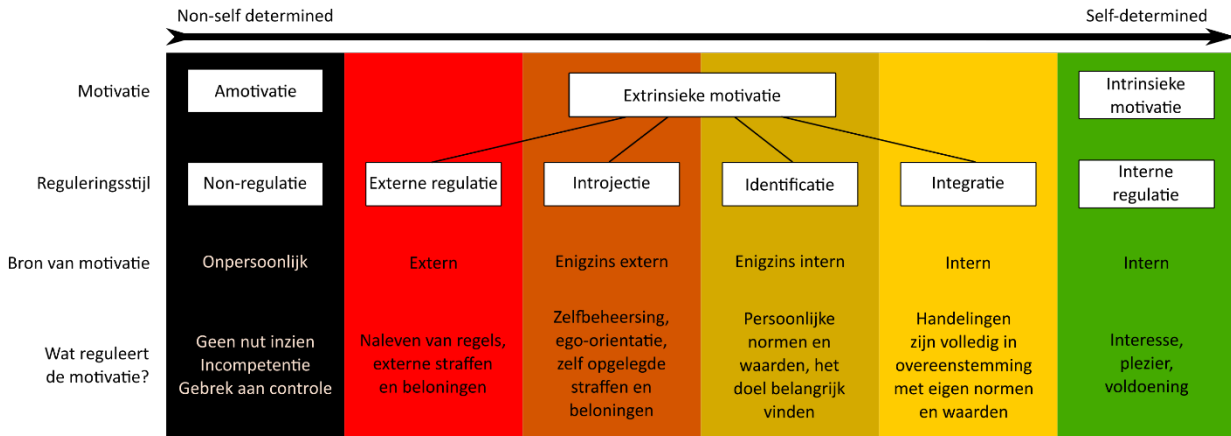
Self-Determination Theory

De SDT of zelfbeschikkingstheorie verklaart waarom mensen tot bepaalde gedragingen komen. Volgens deze theorie hebben mensen van nature drie basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid. Autonomie houdt in dat iemand eigen keuzes maakt en de vrijheid voelt om dat te doen. Competentie betekent dat mensen zich bekwaam voelen in hetgeen ze doen. De behoefte aan verbondenheid geeft aan dat mensen een band willen voelen met anderen. Het gedrag van mensen is te verklaren doordat zij streven naar het vervullen van deze drie behoeften^[2].

Amotivatie

De SDT schaaft alle soorten motivatie onder een continuüm van 'self-determination'. De plaats op dit continuüm bepaalt in hoeverre de motivatie vanuit de sporter zelf komt, ofwel autonoom is. De minst autonome vorm van motivatie is amotivatie, wat betekent dat de sporter helemaal niet gemotiveerd is om een activiteit te doen. Deze sporter zal een activiteit niet doen of die zonder enige overtuiging uitvoeren. Dit kan komen doordat de sporter het nut van de activiteit niet inziet, of denkt dat hij het niet kan.

Het Self-determination continuüm



Het self-determination continuüm. Aangepast en vertaald van Ryan & Deci (2000)^[2].

Extrinsieke motivatie

Bij extrinsieke motivatie doen sporters iets vanwege een externe uitkomst, zoals een financiële beloning, erkenning, of omdat ze gestraft worden als ze het niet doen. Hoewel extrinsieke motivatie krachtig kan zijn en goede resultaten kan opleveren, is het niet erg duurzaam: extrinsiek gemotiveerde sporters haken eerder af en kunnen last krijgen van mentale gezondheidsproblemen, zoals burn-outklachten^[3,4].

Intrinsieke motivatie

Met intrinsieke motivatie doen sporters een activiteit puur omdat zij het leuk vinden of er veel voldoening uit halen. Intrinsiek gemotiveerde sporters presteren beter, houden een activiteit langer vol en hebben een betere mentale gezondheid^[4]. Hoewel topsporters over het algemeen een hogere autonome motivatie hebben, geldt dat niet voor iedereen.^[5]

Niet elke vorm van motivatie is strikt extrinsiek of intrinsiek. Zo vallen motivaties als: 'Ik doe dit omdat het goed is voor mijn sportcarrière', of: 'Ik doe dit, omdat het aansluit bij mijn normen en waarden, hoewel ik de taak niet leuk vind' in het midden van het self-determination continuüm.^[2]

Achievement Goal Theory

De AGT maakt onderscheid tussen taakoriëntatie en ego-oriëntatie^[6]. Een sporter die taakgericht is, haalt voldoening uit het uitvoeren van de taak zelf. Taakgerichte sporters zijn beter bestand tegen falen, omdat hun ego niet afhankelijk is van het succes van de uitvoering^[7]. Ego-gerichte sporters voeren een taak uit om hun ego een boost te geven. Ze zoeken een beloning, erkenning of bevestiging van wat ze als hun sterke punten beschouwen (bijvoorbeeld kracht, snelheid, techniek of tactiek). Ego-gerichte sporters zijn vatbaar voor faalangst, omdat ze hun zelfbeeld ophangen aan hun prestaties^[7].

Taakgerichte sporters zijn per definitie meer intrinsiek gemotiveerd, terwijl ego-gerichte sporters meer extrinsiek gemotiveerd zijn. Ook hier is het niet het één of het ander: sporters kunnen tegelijkertijd zowel taakgericht als ego-gericht zijn^[5]. Dit is ook vaak het geval bij topsporters^[8].

Er een onderscheid tussen streefdoelen en vermijdende doelen^[9]. Bij een streefdoel ligt de motivatie in een leuke uitkomst van een activiteit, zoals laten zien dat je iets kunt. De motivatie bij een vermijdend doel is het vermijden dat er iets onprettigs gebeurt, zoals falen tegenover je teamgenoten. Een streefdoel zal eerder bijdragen aan de prestatie dan een vermijdend doel, omdat de eerste bijdraagt aan taakoriëntatie en intrinsieke motivatie en dus aan plezier in de sport. Een vermijdend doel kan de intrinsieke motivatie juist ondermijnen^[9].

Vragenlijsten

Met verschillende vragenlijsten is de motivatie van sporters in kaart te brengen, zoals de 'Sport Motivation Scale' (SMS) of de 'Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire' (TEOSQ)^[5]. De SMS geeft inzicht in de amotivatie, intrinsieke en extrinsieke motivatie van sporters, de TEOSQ geeft een beeld van de taakoriëntatie en ego-oriëntatie van sporters^[10,11].

Bevorderen intrinsieke motivatie

Een coach kan de intrinsieke motivatie bevorderen door de basisbehoeften autonomie, competentie en verbondenheid van sporters te versterken.

1. Autonomie

Een coach die de autonomie van sporters ondersteunt, biedt keuzes, maar geeft ook argumenten voor bepaalde taken die een sporter uitvoert en regels die gelden^[12]. Een coach legt bijvoorbeeld uit waarom een duursporter ook aan krachttraining zou moeten doen, en wat het belang is van een bepaalde oefening. Een autonomie-ondersteunende coach erkent de gevoelens en perspectieven van een sporter, biedt mogelijkheden om initiatief te nemen en geeft feedback op het gedrag dat een sporter zelf kan beïnvloeden. Ook vermijdt een autonomie-ondersteunende coach psychologische en fysieke controle, tastbare beloningen en ego-oriëntatie bij sporters. Zo ondersteunt een coach de autonomie en daarmee de intrinsieke motivatie van sporters.

2. Competentie

Ook kan een coach de intrinsieke motivatie stimuleren door de behoefte aan competentie te vervullen^[13]. Een coach die de competentie van sporters ondersteunt, biedt uitdagende activiteiten aan die passen bij het niveau van de sporter. Ook toont hij vertrouwen in de bekwaamheid van sporters, moedigt hij aan en biedt hij hulp. Positieve feedback en oprechte lof na een succesvolle taak versterkt ook de competentie van sporters. Kritische en vernederende feedback na fouten of een slechte prestatie kan een coach beter achterwege laten.

3. Verbondenheid

Een coach kan de intrinsieke motivatie bevorderen door te voorzien in de behoefte aan verbondenheid^[13]. Een coach die deze behoefte ondersteunt, toont interesse en medeleven. Ook zorgt hij voor een warme en veilige omgeving, en heeft hij aandacht voor de sporter.

Motiverende teamleiders

Een coach kan ook de motivatie van teamspelers bevorderen. Door spelers met een leidende rol in het team goede kwaliteiten van medespelers te laten benoemen, neemt de intrinsieke motivatie van spelers

toe^[14]. Ook leidt het tot betere sportprestaties. De mindere kwaliteiten benoemen, leidt juist tot minder motivatie en slechtere prestaties.

Motivationaleel klimaat

Het motivationaleel klimaat bepaalt mede of sporters taakgericht of ego-gericht zijn. Een klimaat waarin de ontwikkeling van sporters centraal staat, een zogeheten ontwikkelingsgericht klimaat, gaat gepaard met een hoge mate van taakoriëntatie. In een dergelijke omgeving laten sporters niet alleen een hogere intrinsieke motivatie zien, ook tonen ze meer zelfvertrouwen, voelen ze zich competent en presteren ze beter^[15]. Plezier, inzet en verbondenheid met de sport staan hierbij centraal^[15]. Als de nadruk ligt op het verwerven van status en winnen, is er sprake van een prestatieklimaat. Hierin voert een ego-oriëntatie de boventoon, en zijn sporters vaker extrinsiek gemotiveerd. Ook ervaren ze meer negatieve gevoelens en presteren ze soms minder goed^[15].

Bij jongere sporters bepalen – naast de coach en andere sporters – ook de ouders het klimaat waarin hun kind sport. Het is verstandig dat zowel coaches als ouders de nadruk leggen op criteria die een ontwikkelingsgericht klimaat bevorderen. Dit kunnen ze doen door structuur te bieden en een ondersteunende rol aan te nemen, aangepast aan de individuele behoeften van een sporter^[12,16]. Sporters varen wel bij een informele en betrokken sfeer, waarbij ze positieve feedback krijgen^[12,16,17]. In een dergelijk motivationaleel klimaat kunnen sporters topprestaties bereiken.

Bronnen

1. Clancy RB, Herring MP, MacIntyre TE, Campbell MJ. A review of competitive sport motivation research. *Psych. Sport Exerc.*, 2016; 27: 232-242.
2. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol.*, 2000; 55: 68-78.
3. Holmberg PM, Sheridan DA Self-determined motivation as a predictor of burnout among college athletes. *Sport Psy.*, 2013; 27: 177-187.
4. Sheehan RB, Herring MP, Campbell MJ. Associations between motivation and mental health in sport: a test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Front. Psychol.*, 2018; 9: 707.
5. Clancy RB, Herring MP, Campbell MJ. Motivation measures in sport: A critical review and bibliometric analysis. *Front. Psychol.*, 2017; 8: 348.
6. Nicholls, JG (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge; Massachusetts, MA: Harvard University Press.
7. Ommundsen Y, Roberts GC. Goal orientations and perceived purposes of training among elite athletes. *Percept. Mot. Skills*, 1996; 83: 463-471.
8. Pensgaard AM, Roberts GC. The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *J. Sports Sci.*, 2000; 18(3): 191-200.
9. Elliott AJ, Harackiewicz JM. Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: a mediational analysis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 1996; 70: 461-475.
10. Duda JL, Nicholls JG. Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *J. Educ. Psychol.*, 1992; 84: 290-299.
11. Van Yperen NW, Duda JL (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 1999; 9: 358-364.

12. Mageau GA, Vallerand RJ. The coach–athlete relationship: A motivational model. *J. Sports Sci.*, 2003; 21(11): 883-904.
13. Deci EL, Ryan RM. The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychol. Inq.*, 2000; 11(4): 227-268.
14. Fransen K, Vansteenkiste M, Vande Broek G, Boen F. The competence-supportive and competence-thwarting role of athlete leaders: an experimental test in a soccer context. *PloS one*, 2018; 13(7), e0200480.
15. Harwood CG, Keegan RJ, Smith JM, Raine AS. A systematic review of the intrapersonal correlates of motivational climate perceptions in sport and physical activity. *Psychol. Sport Exerc.*, 2015; 18: 9–25.
16. Coatsworth JD, Conroy DE. The effects of autonomy-supportive coaching, need satisfaction and self-perceptions on initiative and identity in youth swimmers. *Dev Psychol.* 2009 Mar; 45(2): 320-328.
17. Weiss MR, Amorose AJ, Wilko AM. Coaching behaviors, motivational climate, and psychosocial outcomes among female adolescent athletes. *Pediatr Exerc Sci.* 2009 Nov; 21(4): 475-492.