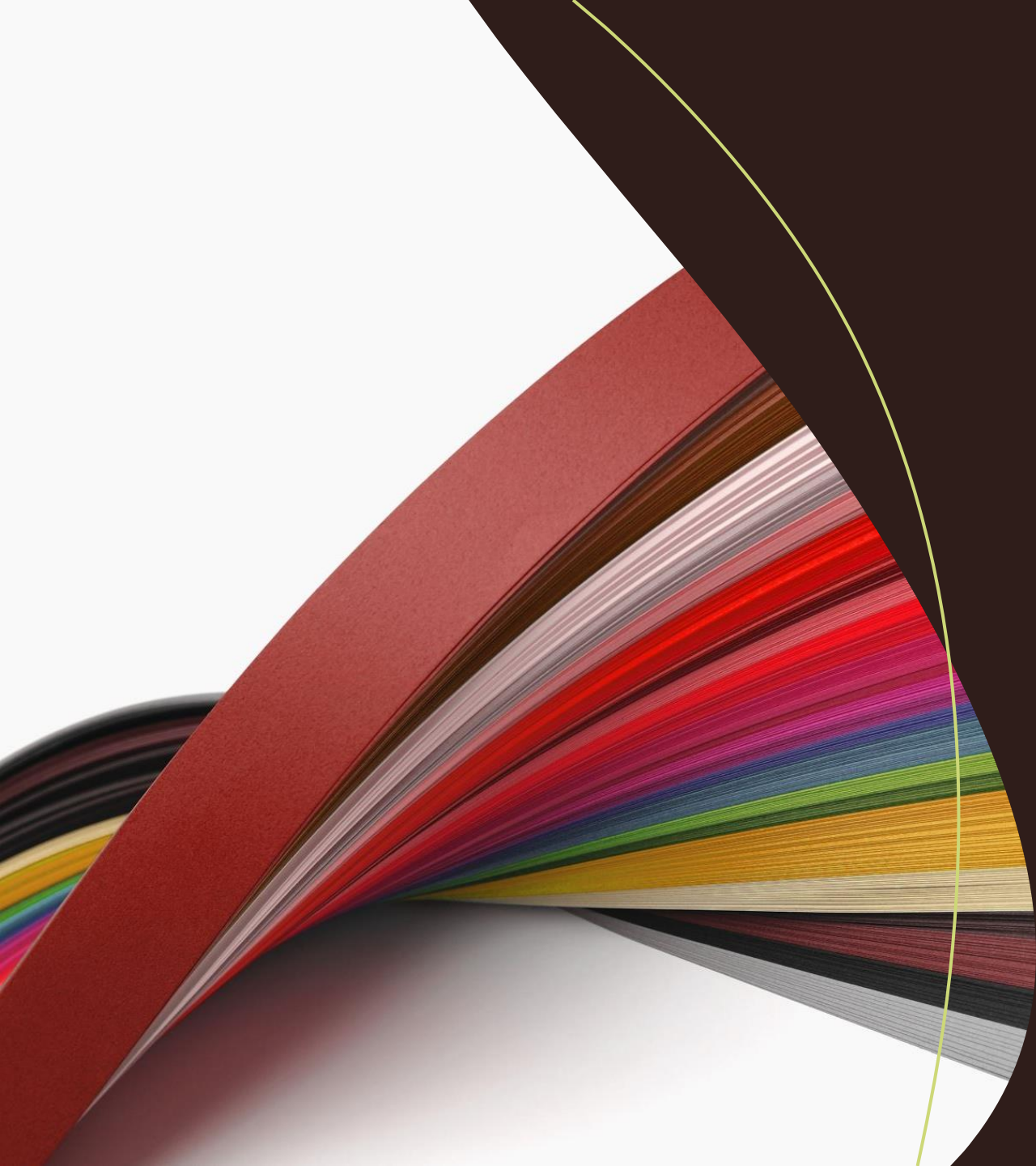




Motivatie Een pleidooi voor zorgvuldig maatwerk

Bart Blondeel

Dag van de trainer 5 december 2020

Inhoud

- 1) Basisbegrippen
- 2) Start sportdeelname
- 3) Sportcommitment
- 4) De rol van doelen stellen (goal achievement Theorie)
- 5) Motivatie doorheen de jeugdopleiding
- 6) Werken met doelen : praktisch
- 7) Motiveren op basis van persoonlijkheid

- 
- <https://www.youtube.com/watch?v=wnHW6o8WMas&t=42s>
- 



Een simplistische, maar populaire manier om motivatie voor te stellen

- A) Kies je droom
- B) Ga voor je droom en kijk niet om
- C) Bereik je droom

Helaas, motivatie is complexer dan dat





Bij de motivatie van sporters moet je rekening houden met verschillende domeinen (een holistische visie) :

- Aanleg
 - Omgeving
 - Thuissituatie
 - Relaties (binnen en buiten de sport)
 - Overtuigingen
 - Persoonlijkheidskenmerken
 -
- 

1. Enkele basisbegrippen

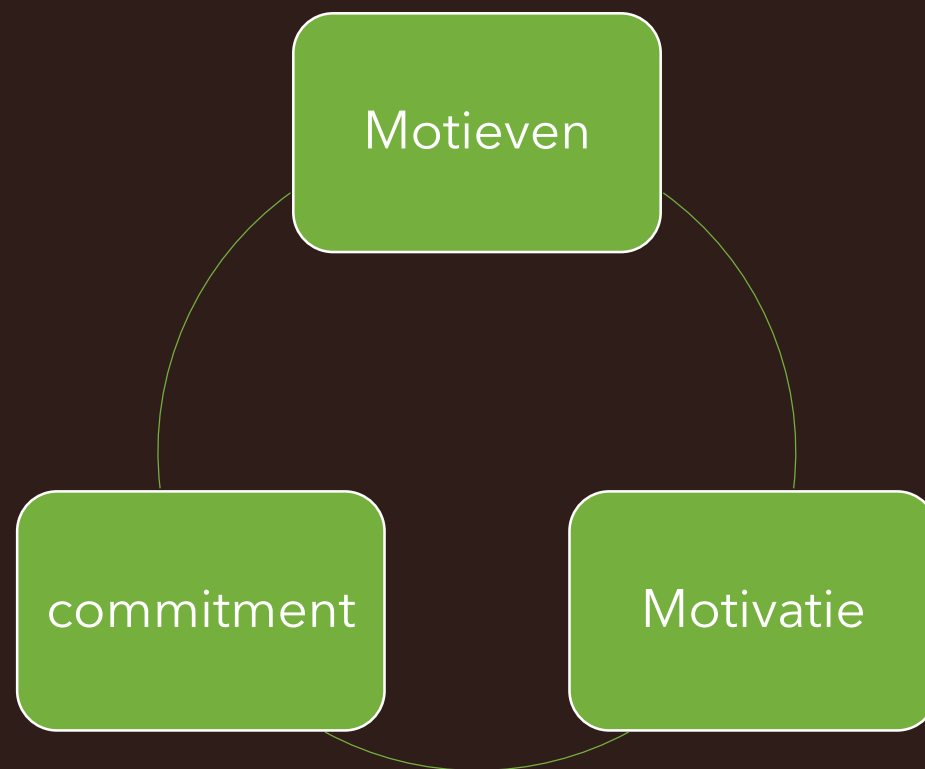
- **Motieven** : min of meer stabiele eigenschappen die mensen aanzetten tot activiteiten.

In de sport : gezondheid / sociaal / competentie / intrinsieke waarde ...

- **Motivatie** : toestand waarin iemand op een bepaald moment verkeert en hem aanzet tot bepaald gedrag.

- 
- ***Sportcommitment*** : de mate waarin men zich engageert, betrokken en vasthoudend is.

De drie aspecten hebben natuurlijk invloed op mekaar



- 
- ***Intrinsieke motivatie*** : de waarde van de activiteit ligt in de activiteit zelf (plezier, zich fit voelen,...)
 - ***Extrinsieke motivatie*** : de waarde van de activiteit ligt buiten de activiteit (beloning, bewondering, geld)
- 

- 
- Intrinsieke motivatie wordt als positief beschouwd.
 - Extrinsieke motivatie als negatief
 - Extrinsieke motivatie kan intrinsieke motivatie uithollen.

Vb. voetballertjes beginnen te spelen omdat ze het leuk vinden,
12 jaar later stoppen ze ermee als de club hen niet meer kan
betalen = discounting principe



Wie kent deze mensen? Niemand?



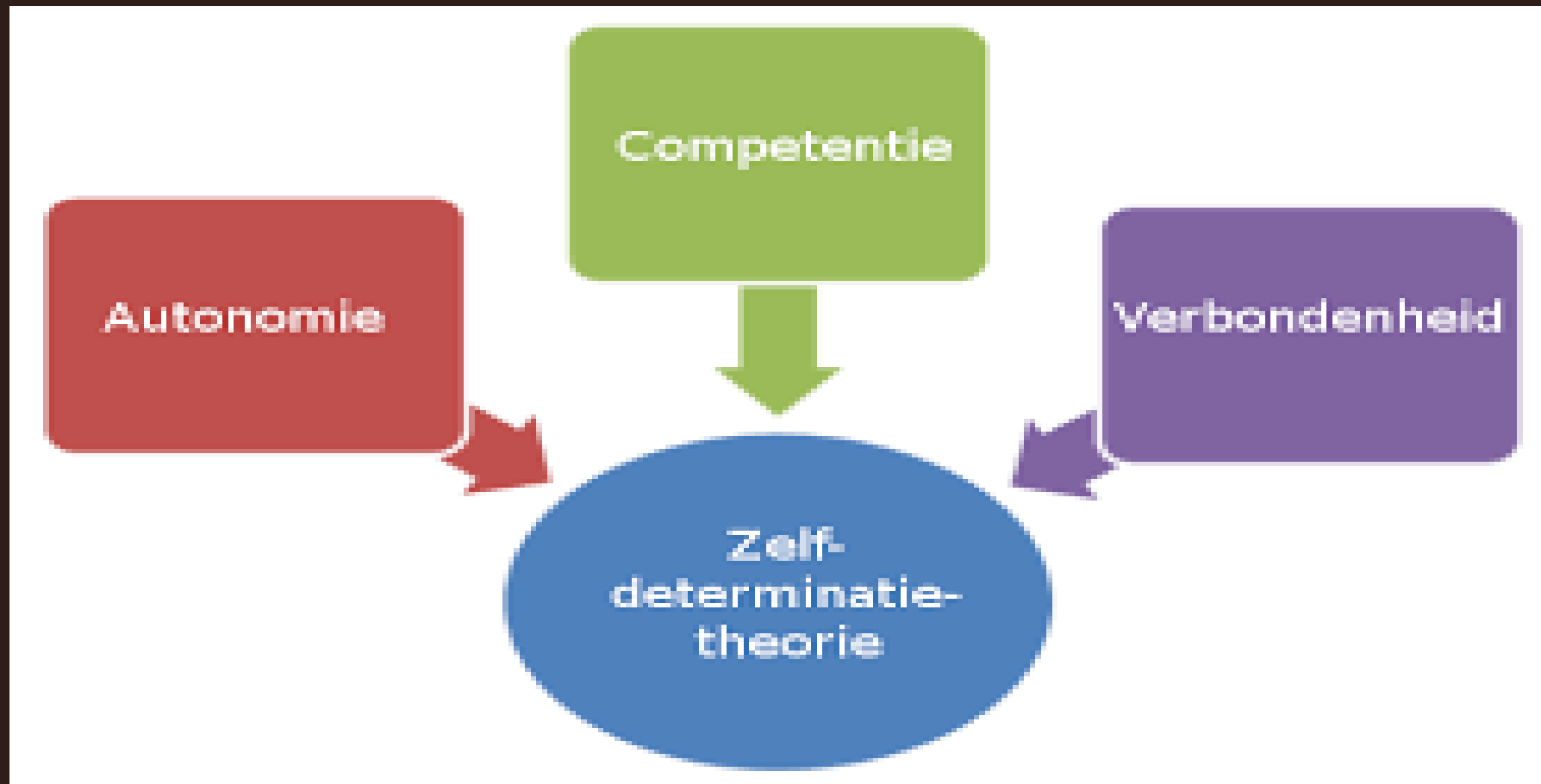
Wie kent deze mensen (iedereen?)



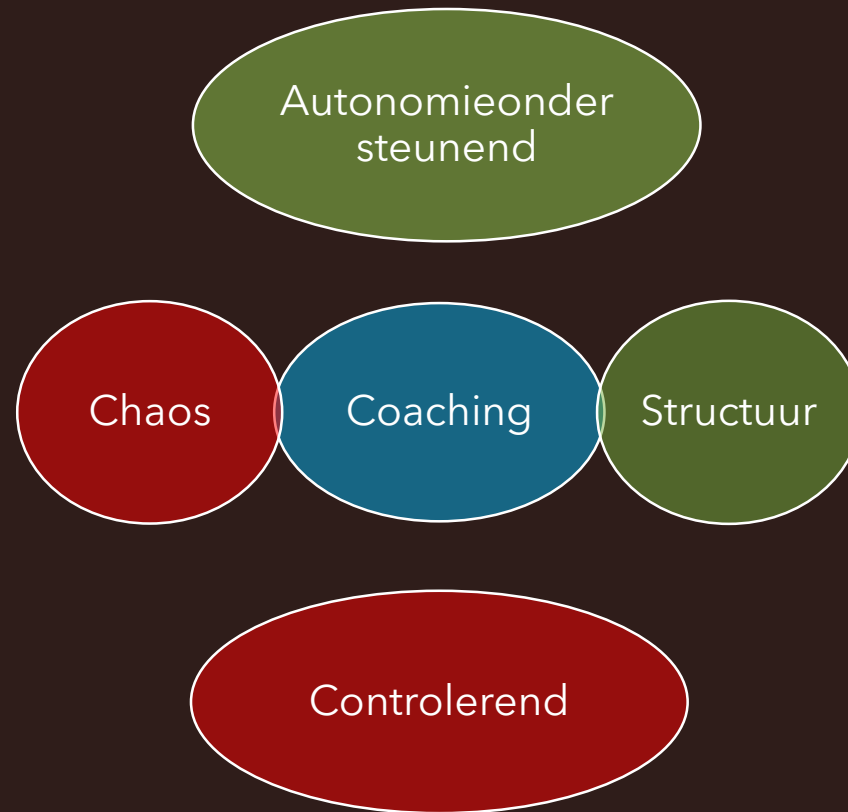
Zelfdeterminatietheorie (Richard Ryan en Edward Deci)

- Voor Vlaanderen : Maarten Vansteenkiste (de motivatiepsycholoog)
- Coachen met de M-factor : <https://mfactor.be/>
- Zie ook : motiverend coachen in de sport (Aelterman e.a. Acco 2017)

De drie basisbehoeften

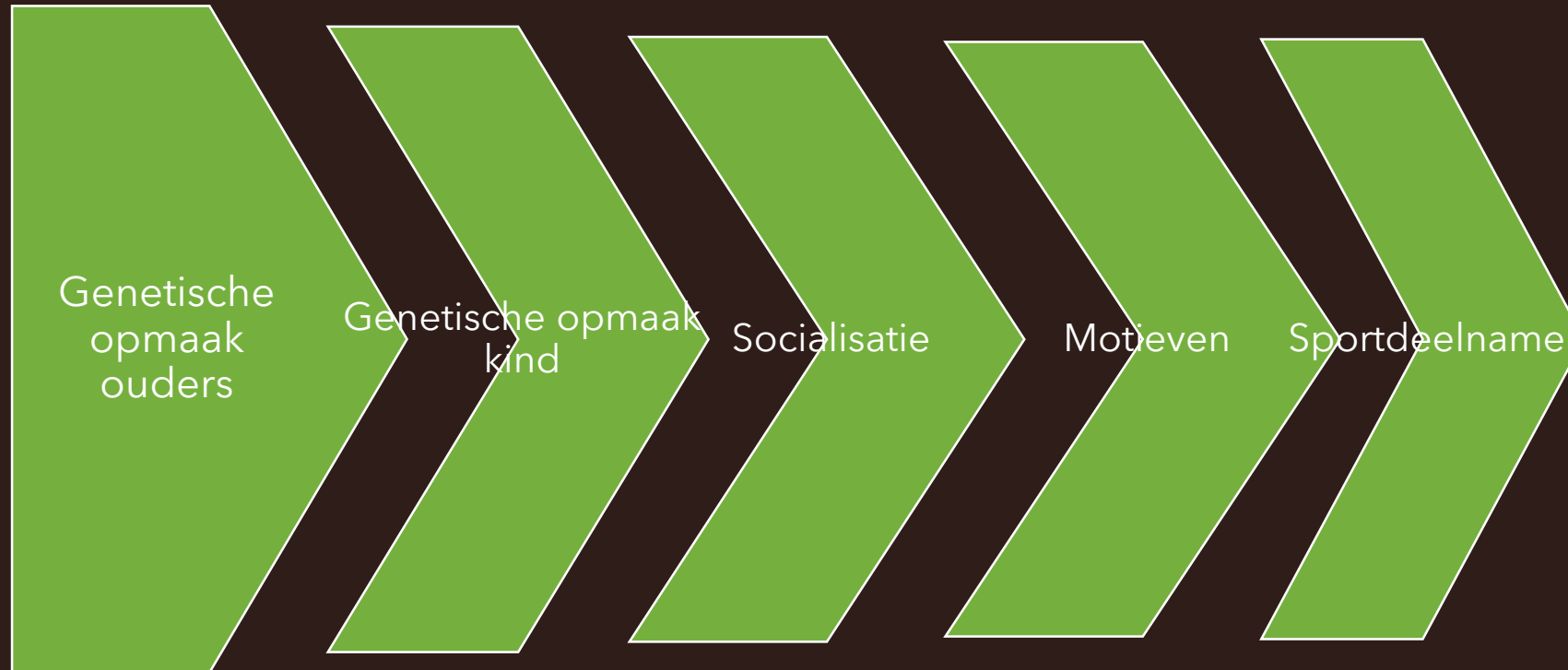


coachcirkel



Amotivatie		Extrinsieke	motivatie		Intrinsieke motivatie
	Externe druk	Interne druk	Persoonlijke zinnelijkheid	Integratie	plezier
Gebrek aan geloof, geen zelfvertrouwen	Voor beloning of vermijden van straf	Om schaamte en schuld te vermijden	Ik geef er zelf zin, waarde aan	Sluit aan bij mijn waarden	Plezier, passie, interesse
	Gaan trainen omdat je moet van je ouders	Ik heb geen zin om te trainen, maar ga toch omdat ik me anders een loser of luiard voel	Thuis oefeningen doen omdat het je helpt kwetsuren te voorkomen	Ook trainen bij slecht weer omdat je een gepassioneerd sporter bent, het is je identiteit	Altijd gaan trainen omdat het zo leuk is
	Gecontroleerde	motivatie	Autonome	Motivatie	

2. Model voor start sportdeelname





Dit geeft aanknopingspunten voor een intakegesprek en verdere opvolging bij start sportloopbaan of bij belangrijk keerpunt

Aanleg belangrijk of niet?

- Ga de verwachtingen na van de ouders (en het kind)
 - Heeft het kind sowieso een kans om in de sport te groeien?
 - Wat zijn de doelstellingen van de club?
- 



Socialisatie

- Weten de ouders wat van hen verwacht wordt?
 - Hoe zien zij de sportloopbaan van hun kind? (let op voor sociaal wenselijke antwoorden die allicht meer en meer voorkomen)
 - Krijgt het kind emotionele en materiële ondersteuning?
- 



Motieven

- Wat zijn de voornaamste motieven van het kind?
 - Kunnen wij die motieven in deze club verwezenlijken?
- 

3. Invloed op sportcommitment



Resultaten uit studies

- Plezier is altijd de belangrijkste factor voor sportcommitment.
- Sociale steun is ook een belangrijke factor.
- Opbrengsten kunnen een sporter in de sport houden, maar de intrinsieke motivatie is dan voor een stuk weg.
- Gedane investeringen kunnen een rem zijn op stoppen. Geen positieve motivator
- Sociale druk : kan zowel positief als negatief werken op commitment
- Andere prioriteiten : werken altijd negatief

Wat kunnen we hiermee als club of als coaches?

- Plezier laten beleven is essentieel
- Ga na of de sporter voldoende sociale steun heeft en/of geef die steun vanuit de club
- Ga na welke de opbrengsten zijn voor de sporter en in welke mate die voor hem/haar belangrijk zijn
- Ga na of er sociale druk is, van waar die komt en welke rol die speelt

4. De invloed van doelen (zie ook achievement goal theory)

- 2 soorten doelen : doelen die gericht zijn op progressie = vergelijking met zichzelf op twee tijdstippen (taakdoelen/mastery goals) t.o.v. doelen die gericht zijn op vergelijking met anderen (resultaatdoelen/ego-involved goals)

Doeloriëntatie (min of meer stabiele voorkeur) en doelinstelling (situationeel bepaald)

- Taakoriëntatie = gericht op het verbeteren van eigen prestaties
- Ego-oriëntatie (wedijveroriëntatie) = gericht op het beter doen dan anderen

Oriëntatie is orthogonaal (kan hoog zijn op beide schalen)



Uit onderzoek blijkt

Hoge taakoriëntatie vertoont samenhang met	Hoge ego-oriëntatie vertoont samenhang met
Positieve gevoelens	Noch positieve, noch negatieve gevoelens
Eerder positieve gedachten over wat met sport kan worden bereikt (leren samenwerken, respect hebben voor anderen, actieve levensstijl)	Eerder negatieve gedachten over wat met sport kan worden bereikt (geld verdienen, agressie kwijt kunnen, status verhogen)
Meer vooruitgang in sportieve vaardigheden	Minder vooruitgang in sportieve vaardigheden
	Met de instelling dat alles (of toch veel) geoorloofd is om te winnen en alles wat daarmee gepaard gaat (vals spelen, risico op eetproblematiek e.d.)

- 
- Maar : de meeste negatieve effecten van ego-oriëntatie zijn er vooral bij
 - - een negatief zelfbeeld van de eigen bekwaamheid
 - - een hoge wedijveroriëntatie EN lage taakoriëntatie
- 



Hoge
taak- en
lage ego-
oriëntatie

Hoge
taak- en
hoge ego-
oriëntatie

Lage taak-
en ego-
oriëntatie

Lage taak-
en hoge
ego-
oriëntatie

Hoe oriëntatie bepalen?

- A) Vragenlijsten

Bv. <https://www.brianmac.co.uk/teosq.htm>

- B) Observatie

- Hoe hard werkt de sporter op training?
 - Is er een verschil tussen wedstrijdperiodes en niet-wedstrijdperiodes?
 - Is de sporter al dan niet zwaar teleurgesteld na verlies?
 - Raakt de sporter ontmoedigd na een serie nederlagen?
- 

- 
- Vraagt de sporter spontaan om advies?
 - Is de sporter fier op zaken die hij bereikt zonder wedstrijden te winnen (bv. persoonlijk record, techniek beheersen)?
 - Stelt de sporter zich taakdoelen of alleen resultaatdoelen?
- 

- C) Gesprekken

- Met de sporter zelf (wat vind je belangrijk te bereiken? Welke doelen stel je jezelf? Vind je het vooral belangrijk te winnen?)
 - Met de ouders (hoe reageert hij/zij thuis na een verlieswedstrijd? Spreekt hij/zij alleen over het winnen van wedstrijden of ook over beheersen van techniek, persoonlijke records e.d.?)
 - Met vorige coaches
- 



Wat kunnen we als clubs of coaches doen om de oriëntatie te beïnvloeden?





A. Algemeen : zorg voor een motivationeel leerklimaat in tegenstelling tot een motivationeel resultaatklimaat

Dit betekent in de praktijk bijvoorbeeld :

- De nadruk leggen op taakdoelen en niet op resultaatdoelen
 - Erkenning en waardering geven voor inzet en persoonlijke vooruitgang
- 

- 
- Vormen van autonomie geven aan de sporters bij de besluitvorming
 - Iedereen laten ontwikkelen op zijn eigen tempo (dus mogelijk meer tijd geven aan minder getalenteerde sporters)
 - Iedereen ruim en min of meer gelijkwaardige speeltijd geven
 -
- 



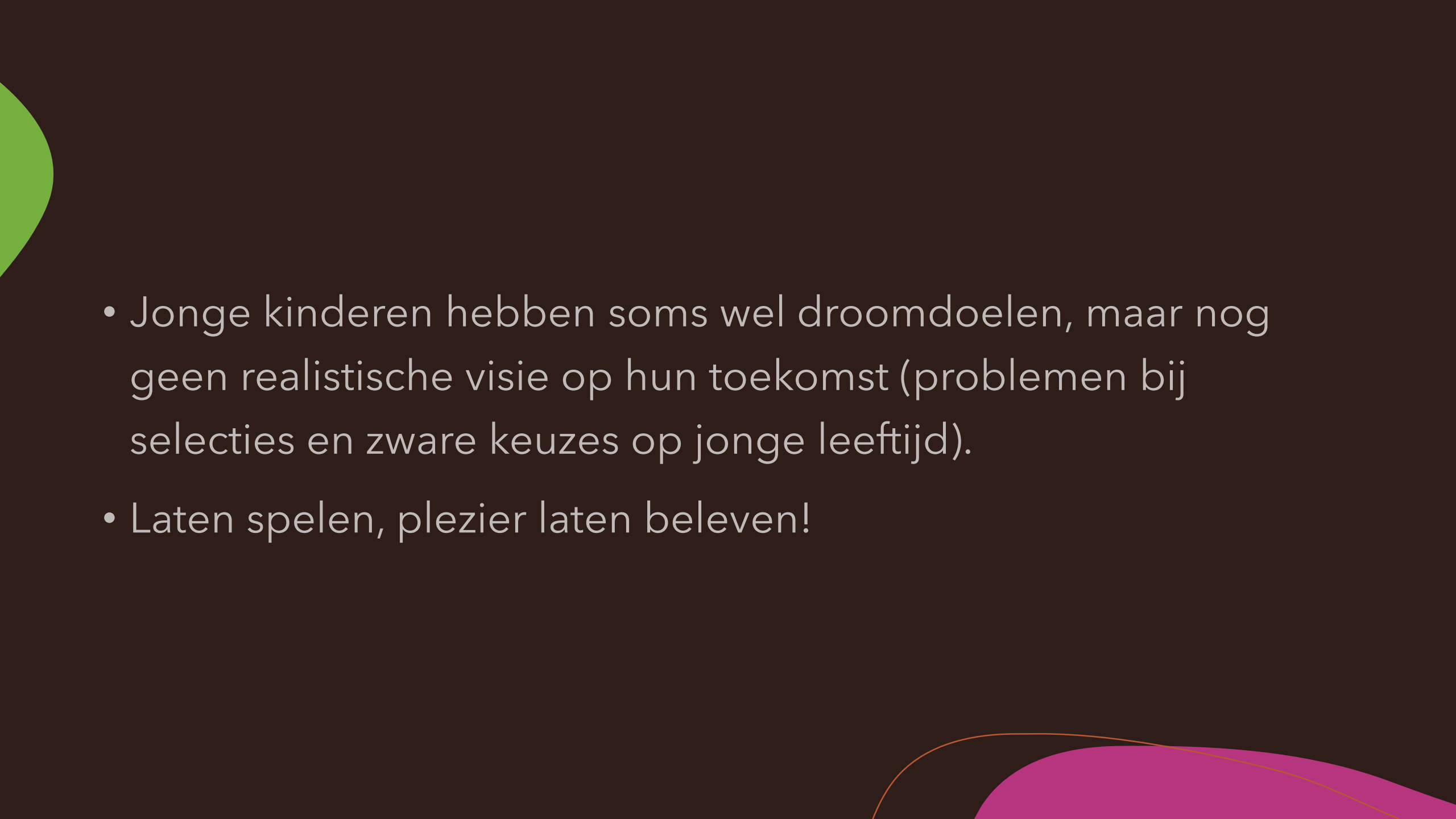
Als hoge ego-oriëntatie positief kan zijn, is een
motivationaleel resultaatklimaat dan ook niet
gunstig?

NEEN, WANT

- Motivationeel resultaatklimaat heeft vele nadelen (minder intrinsieke motivatie, meer agressie en vals spelen, burn out en drop out,)
 - De omgeving zorgt sowieso voor een resultaatklimaat (bv. ouders : en... hoe was het? (wil zeggen, heb je gewonnen?))
- 

5) Motivatie doorheen de jeugdopleiding

- A) Jonge kinderen
 - Plezier is altijd het belangrijkste motief
 - Beginnersgeest : men vergelijkt zichzelf nog niet met anderen
 - Tot 7 jaar is er geen onderscheid tussen de concepten inspanning en bekwaamheid (hoe meer men zich inspant, hoe beter men iets zal kunnen). Pas tussen 10 en 12 jaar is dat onderscheid volledig gerealiseerd. (iemand met veel talent hoeft zich niet te veel in te spannen)

- 
- Jonge kinderen hebben soms wel droomdoelen, maar nog geen realistische visie op hun toekomst (problemen bij selecties en zware keuzes op jonge leeftijd).
 - Laten spelen, plezier laten beleven!

- 
- Haperende motivatie?
 - Ga na of er iets fout loopt (Niet in de juiste groep? Foute sportkeuze? Verplichting van de ouders?)
- 

- B) Begin puberteit
 - Kinderen krijgen stilaan zicht op de eigen capaciteiten. Een (sport) carrièreplanning opstellen blijft moeilijk, maar is soms al noodzakelijk (topsportschool, topclub e.d.)
 - De concepten inspanning en bekwaamheid zijn nu volledig gescheiden (wie hetzelfde presteert met minder inzet heeft meer talent!)

- 
- Het aspect taak- en ego- oriëntatie wordt dus heel belangrijk.
 - Het gebruik maken van doelen wordt heel belangrijk.
- 

- 
- C) Late pubers en adolescenten
 - Kennen eigen mogelijkheden en zitten mogelijks al in een bepaald segment : recreatiesport, competitiesport op lager niveau, competitiesport op hoger niveau, topsportopleiding (of moeten de keuze maken)
 - Met doelen werken blijft belangrijk
- 

6) Werken met doelen : praktisch

- Werk zo veel mogelijk met taakdoelen en zo weinig mogelijk met resultaatdoelen
- Sommige sporten relatief makkelijk zoals atletiek omdat veel kwantificeerbaar is.
- Moeilijker in technische sporten en zeker in teamsporten
- Liefst individueel, coach in samenspraak met de sporter (autonomieprincipe)



Werk met tussendoelen

- Doelen op korte termijn
 - Doelen op middellange termijn
 - Doelen op lange termijn
 - Zorg altijd voor succeservaringen
- 



Doelen op verschillende domeinen

- Fysiek
 - Sporttechnisch
 - Tactisch
 - Mentaal
 - Sociaal
- 

Individuele doelen, maar ook teamdoelen

- Let op : teamdoelen zijn te dikwijls resultaatdoelen

MAAR kunnen ook prestatiedoelen zijn :

Bijvoorbeeld : % balbezit omhoog krijgen / balverliezen beperken/ % afwerking verhogen, ...

- 
- Voorbeeld basketbal :

Waaraan wil je werken de komende weken?



Techniek	Belang	Huidige evaluatie op 10	Verbeterings marge op 10	Score	Prioriteit
Linkse Lay-up	8	5	5	40	2
Behind the back dribbel	5	7	3	15	4
Zuivere passing	10	3	7	70	1
Jumpshot	6	6	4	24	3

- 
- Maar hoe meten en evaluatie maken?
 - In bepaalde sporten (bv. atletiek) kan men makkelijk heel objectieve meetbare criteria gebruiken, maar in de meeste sporten niet.
 - Men kan bepaalde statistieken gebruiken (balverlies, shotpercentage) maar dit is van veel andere factoren afhankelijk.
 - Dikwijls zal men aangewezen zijn op (subjectieve en beschrijvende) (zelf) evaluaties via observatie (gebruik bv. video-opnames)
- 

- 
- Volgende stap is uiteraard bepalen hoe men het doel kan bereiken
 - Hoe kan ik individueel aan mijn doelen werken?
 - Hoe kan ik als individu specifiek aan mijn doelen werken tijdens een collectieve training?
- 

Sport in latere puberteit en adolescentie

- In deze fase wordt het belangrijk om regelmatig te peilen naar blijvende motivatie voor bepaalde keuzes.
- De sporter moet zich ook (regelmatig) een duidelijk en realistisch beeld vormen van zijn toekomst en zijn prioriteiten.

Standaard motivatie (naar Christian Target)

1. Bepaal je redenen van bestaan en hun prioriteiten

Centrum van interesse	% tijd besteed	Waarde/10	Evaluatie/10	Gewenste Prioriteit	Gewenste % tijd besteed
Sport	30	5	9	3	15
Studies	30	9	7	1	35
Familie	10	8	6	3	15
Vriendin	15	8	6	2	20
Vrienden	5	3	8	5	5
Andere hobby's	5	3	8	5	5
Reizen/uitgaan	5	2	8	5	5

Centrum van interesse	% tijd besteed	Waarde/10	Evaluatie/10	Gewenste Prioriteit	Gewenste % tijd besteed
Sport	30	9	7	1	40
Studies	30	6	9	2	20
Familie	10	8	6	3	15
Vriendin	15	4	0	4	10
Vrienden	5	3	8	5	5
Andere hobby's	5	3	8	5	5
Reizen/uitgaan	5	2	8	5	5

2. Hoe zie je jouw toekomst?

A. Persoonlijk leven	Korte termijn	Middellange termijn	Lange termijn
Vriendin	Meer afspreken	Samen wonen	Trouwen en kindjes
Familie	Digitaal contact houden (corona)	Wekelijks bezoeken	Ouders helpen zelfstandig te blijven wonen
Vrienden	Regelmatig contact houden (nu digitaal)	Samen op vakantie gaan	Vriendenkring opbouwen waar we gaan wonen

2. Hoe zie je jouw toekomst?

	Korte termijn	Middellange termijn	Lange termijn
B. Sportief	Club nog helpen om niet te degraderen	Andere club zoeken waar ik niet zo veel moet trainen	Zo lang mogelijk fit blijven door op recreatief niveau te blijven spelen
C. Professioneel	Studies afronden	Job zoeken	Bijscholen en goed worden in mijn vak



Tot slot : zelfvertrouwen is misschien wel de grootste motivator dus :

- Geef positieve feedback
 - Organiseer zoveel mogelijk succeservaringen voor de sporters
 - Laat hen kijken naar andere sporters die succesvol zijn.
 - Overtuig hen vooral dat ze (allemaal) een grote potentie hebben om progressie te maken.
- 

Motivatie op basis van persoonlijkheid

Doen wij als coaches meestal spontaan, maar wel een beetje met de natte vinger :

- Sporter A heeft een harde hand nodig
- Sporter B moet continu bevestiging krijgen
- Sporter C is zeer gevoelig en moet omzichtig aangepakt worden.

- 
- Er is ook de mogelijkheid gebruik te maken van bepaalde vragenlijsten.
 - Niet altijd eenvoudig te vinden, af te nemen en vooral te interpreteren
- 



Action Type : een veelomvattende methode

- Gebaseerd op typologie van Jung en Briggs/Briggs-Myers
 - Op basis van volgende keuzes :
- 

- 
- Extravert (E) versus introvert (I) (richting van de aandacht)
 - Zintuiglijk (S) versus intuïtief (N) (opname van informatie)
 - Denken (T) versus voelen (F) (nemen van beslissingen)
 - Oordelend (J) versus afwachtend (P) (houding ten opzichte van de omgeving)
- 

- 
- 16 types onderverdeeld in 4 temperamenten

Vaklui (SP)

Wachters (SJ)

Rationalisten (NT)

Idealisten (NF)



Kenmerken

Temperament	Kenmerken
Vaklui	Spontaan/impulsief/gericht op hier en nu/risicobereid/improviseren
Wachters	Gestructureerd/betrouwbaar/precies/verantwoordelijk/voorzichtig
Rationalisten	Theoretisch/kritisch/perfectionistisch/analytisch/sceptisch
Idealisten	betrokken/harmonie zoekend/waarderend/inspirerend/invoelend/lichtgelovig

Welke coachvaardigheden verwacht elk temperament?

Vaklui	Wachters	Rationalisten	Idealisten
Directheid	Verantwoordelijkheid	Visie	Charisma
Pragmatisme	Consistentie	Intelligentie	Integriteit
Sluwheid	Zorgzaamheid	Onafhankelijkheid	Creativiteit
Risicobereidheid	Wederzijds respect	Overzicht	Inspiratie
Efficiëntie	Organisatie	Helderheid	Veelomvattendheid
Artisticiteit	Grondigheid	Vernuft	Bevlogenheid
Tactische kracht	Logistieke kracht	Strategische kracht	Diplomatieke kracht

Coachadviezen

Temperament	Adviezen
Vaklui	Geef vrijheid/korte termijn doelen/niet te veel uitleg/veel afwisseling/concrete en gedetailleerde informatie
Wachters	Geef het gevoel dat ze lid zijn van een groep/doelen op middellange termijn/specifieke feedback/concrete en gedetailleerde informatie
Rationalisten	Betrek hen bij het analyseren/leg uit waarom aanpak wordt gekozen/lange termijn doelen/feedback over feiten en data/presenteer overzichten
Idealisten	Wees oprecht/kies doelen waar de sporter de bepalende factor voor is/vraag de sporter advies/presenteer overzichten, het totale plaatje

Hartelijk dank voor de aandacht!

- www.mentalsportcoach.be
- Sport Performance Consulting
- mentalsportcoach@yahoo.com
- 0473 37 39 66
- Putkapelstraat 117 9051 Gent
- Krommedijk 47/570 8301 Knokke-Heist

literatuur

- Aelterman, N. e.a. : Motiverend coachen in de sport, Acco 2017
- Bakker, F. en Huijbers, J. Totaalcoachen, begeleiden met Action Type, Arko Sports Media 2006.
- Blondeel, B. : Mentale en sociale vaardigheden in jeugdsport, Academia press 2008
- Blondeel, B. : coachen van jeugdteams, Skribis 2018
- Huber J. : Applying educational psychology in coaching athletes, Human Kinetics 2013
- Target, C. : le bible de la préparation mentale, Amphora 2016

Nog een extraatje : motivatie tijdens en na covid : Dr. Alan Goldberg

- <https://www.youtube.com/watch?v=PhIm2LSIcjA>