

Alleen maar Winnaars!

Veel leerlingen associëren sport met competitie, de strijd aangaan en winnen en verliezen. Zeker in 2010 met talloze grote topsport-evenementen zoals de Olympische Winterspelen en het WK voetbal staat sport als wedstrijd voor veel mensen voorop en beheersen sportprestaties het nieuws. Als wij met ons vak leerlingen willen voorbereiden op een actieve deelname aan de sport- en beweegcultuur dan is het noodzaak leerlingen met de wedstrijdcultuur in aanraking te laten komen. Hoe dat te bewerkstelligen op een dusdanige wijze dat de 'verliezers' niet in het gedrang komen is de insteek van dit artikel. Door: Sebastiaan Platvoet & Ardan Aldershof

Het spelen van wedstrijden heeft namelijk één groot nadeel: er zijn winnaars en verliezers. En hier schuilt een gevaar voor het onderwijs. Leerlingen die het gevoel krijgen dat ze 'verliezers' zijn kan een ernstige belemmering zijn voor het bereiken van de doelstelling 'een levenlang bewegen'. Het spelen van wedstrijden hoeft echter geen enkel gevaar te betekenen mits je als docent de les zo inricht dat alle leerlingen zich een winnaar voelen.

Er kan maar één de beste zijn

Onderzoek (Scanlan & Lethwaite, 1986; Scanlan & Simons, 1992) toont aan dat voor leerlingen vanaf een jaar of elf/twaalf het in competitie treden met anderen een belangrijke motivatie is om deel te nemen aan sport en bewegen. Voor vakdocenten moet het bekend voorkomen dat kinderen vanaf bovenbouw PO en onderbouw VO gemotiveerd raken als 'wedstrijden' worden gespeeld. Als een competitie-element wordt toegevoegd aan een activiteit wordt door leerlingen vaak actiever aan de les deelgenomen. De motivatie om een goede prestatie te leveren neemt toe, vooral ook omdat leerlingen niet onder willen doen voor medeleerlingen en graag de beste willen zijn. Er kan echter maar één leerling of één team de beste zijn. Het lijkt voor de hand te liggen dat bij leerlingen die vaak niet de beste zijn of als verliezer de les beëindigen, de motivatie om wedstrijden te spelen en actief aan de les deel te nemen afneemt. In vergelijking met anderen zijn

ze namelijk minder vaardig. Het plezier neemt af en een afname in plezier in sport en bewegen verkleint de kans dat de leerling een levenlang blijft bewegen. Denkt u maar aan de ervaringen die Midas Dekkers zo mooi heeft beschreven in zijn

boek *Lichamelijke oefening...* Hij 'faalde' constant ten opzichte van medeleerlingen die over meer vaardigheden beschikten. Echter niet Midas, maar de vakdocent heeft in deze situatie gefaald!

Cognitieve Evaluatie Theorie

Om de doelstelling 'een levenlang bewegen' te bereiken is het evident om leerlingen intrinsiek gemotiveerd te krijgen voor sport en bewegen. Volgens Deci & Ryan (1985, 2000) kan de intrinsieke motivatie worden vergroot als leerlingen ervaren dat ze competent (vaardig) en autonoom zijn. Aan de andere kant, als leerlingen ervaren dat ze niet competent zijn en niet autonoom heeft dit een verminderde intrinsieke motivatie tot gevolg. In figuur 1 wordt dit schematisch toegelicht. Autonomie wordt in het schema geoperationaliiseerd in 'locus of causality'. Mensen met een interne 'locus of causality' hebben het gevoel dat hun acties door henzelf zijn geïnitieerd. Bij een externe 'locus of causality' is het een ander (bijvoorbeeld

de docent) die er voor heeft gezorgd dat een bepaalde actie wordt uitgevoerd.

Sinds het begin van de jaren negentig van de vorige eeuw is veel empirisch bewijs geleverd dat bovenstaande ondersteunt. Deci & Ryan (1991; 2000) toonden aan dat mensen sterk intrinsiek gemotiveerd raken als ze in staat zijn om hun persoonlijke competentie te demonstreren en autonoom te zijn. Onderzoek in Nederland onder talentvolle sporters door Van Rossum (2004) en Elferink-Gemser e.a. (2004, 2007) hebben laten zien dat zij die de top halen in hockey en voetbal zich laten kenmerken door een sterke(re) intrinsieke motiva-



Een fantastische lay-up

tie. Dit is logisch aangezien een sterke intrinsieke motivatie onder andere leidt tot meer inzet, groter doorzettingsvermogen en het kiezen voor moeilijke en uitdagende doelen. Met andere woorden, een grotere intrinsieke motivatie leidt tot meer, harder en effectiever trainen!

De taak voor de docent

Om de intrinsieke motivatie van leerlingen te vergroten is het in eerste instantie van belang om leerlingen positieve en informatieve feedback (= beloning in figuur 1) te geven op hun vaardigheden. Dit betekent dat feedback behalve positief ook een reden dient te bevatten waarom de leerling competent is. Indien je als docent geen informatie toevoegt kan de leerling de feedback als controlerend ervaren waardoor de intrinsieke motivatie daalt.

Een voorbeeld. Je hebt in een les basketbal geoefend op de lay up. Een leerling scoort tijdens het eindspel met een lay-up. Je complimenteert de leerling door je duim op te steken en naar de leerling te roepen 'fantastisch, je liet de bal echt op het hoogste punt los en door de bal tegen het bord te gooien scoor je'. De leerling ervaart competentie en de intrinsieke motivatie neemt toe.

Daarnaast moet een leerling een zekere mate van autonomie ervaren in het leerproces. De leerling moet het gevoel hebben in het leerproces zelf keuzes te hebben gemaakt die hebben geleid tot succes. Afhankelijk van kenmerken van de leerling (o.a. leeftijd, opleidingsniveau, vaardigheid) zal je als docent de mate van autonomie die je geeft moeten bepalen. Autonomie kan je geven door leerlingen bijvoorbeeld te laten kiezen welke vaardigheid ze willen oefenen (set shot, lay-up), op welke positie ze het liefst willen spelen (center, forward, quard) en door veel vragenderwijs les te geven waarbij leerlingen het gevoel krijgen zelf een antwoord te vinden op een (bewegings)probleem. Vragenderwijs lesgeven vergroot het zelfbewustzijn en verantwoordelijkheidsgevoel van leerlingen (Whitmore, 2003).

Doeloriëntatie en motivationeel klimaat

Dat winnen de intrinsieke motivatie vergroot is voor iedereen bekend. En dat verliezen vaak betekent dat juist de intrin-

sieke motivatie afneemt ook. Onderzoek heeft dit ook aangetoond (Morris & Summers, 2004). Maar hoe kan dit verklaard worden? En is het ook niet vaak zo dat je ondanks een verliespartij toch met een tevreden gevoel het veld, de baan of de mat af kunt stappen? De Achievement Goal Theory (AGT) (Nicholls, 1989) biedt uitleg en handvaten om toe- en afname van de intrinsieke motivatie in een competitieve omgeving te verklaren.

De AGT heeft als uitgangspunt dat mensen altijd op zoek gaan naar situaties waarin ze kunnen laten zien hoe vaardig ze zijn en tegelijkertijd situaties uit de weg gaan waarin ze het gevoel hebben weinig vaardig te zijn. Belangrijkste vraag die je hierbij moet stellen is: wanneer ben ik succesvol? Is dat bij winst of is dat bij het leveren van een maximale prestatie binnen de eigen mogelijkheden? Indien het eerste het geval is spreekt Nicholls van een egogeoriënteerde sporter: deze leerling heeft als primair doel om beter te presteren dan medeleerlingen. In het tweede geval is volgens Nicholls sprake van een taakgeoriënteerde sporter: een leerling die sterk taakgeoriënteerd is zal bij het beoordelen van een prestatie een afweging maken tussen de eigen mogelijkheden en de geleverde prestatie. Succes is voor hem/haar een heel subjectieve aangelegenheid. Winnen en verliezen zegt deze leerling in eerste instantie niet zoveel. Dit in tegenstelling tot de egogeoriënteerde leerling. Het zal niet verbazen dat de taakgeoriënteerde leerling meer intrinsiek gemotiveerd is voor sport en bewegen, verantwoording neemt voor succes en 'falen', moeilijke en uitdagende doelen stelt en graag samenwerkt met medeleerlingen. De 'ego-leerling' daarentegen laat zich meer extern motiveren, zoekt externe oorzaken bij verlies, speelt eerder en vaker vals en werkt alleen goed samen als samenwerking de winstkansen ver-

groot. Een leerling is niet taak- of ego- maar taak- én egogeoriënteerd. Een negatieve invloed op de motivatie is aanwezig indien een leerling erg laag scoort op taakoriëntatie en hoog op ego-oriëntatie. Talentvolle sporters scoren hoog op zowel taak- en ego-oriëntatie (Elferink-Gemser e. a., 2007).

Praktische consequenties

De ALO Nijmegen is van mening dat één van de belangrijkste taken van een vakdocent Sport- & Bewegingsonderwijs is het vergroten van de intrinsieke motivatie van leerlingen voor sport en bewegen. Essentieel hierbij is dat bij het spelen van wedstrijden een klimaat wordt gecreëerd waarin leerlingen een intrinsieke motivatie behouden en/of ontwikkelen voor sport en bewegen. Een taakgericht klimaat is hierbij een voorwaarde. Een aantal praktische adviezen om een taakgericht klimaat te creëren is:

- 1 Stel procesdoelen en beoordeel leerlingen daarop
 - Een procesdoel is een doel dat zich niet richt op de uitkomst maar op de weg naar het uiteindelijke doel. Bijvoorbeeld: ver van de trampoline af inspringen om verticale snelheid te krijgen (in plaats van het prestatiedoel: je krijgt een 7 als je de salto hoog in de lucht maakt). De leerling leert zich richten op de taak. Het goed uitvoeren van een taak leidt uiteindelijk tot een succesvolle prestatie.
- 2 Vergelijk leerlingen niet onderling
 - Het vergelijken van leerlingen bevordert ego-oriëntatie. Laat een leerling zich alleen vergelijken met zichzelf. De opmerking 'wat hij kan dat kan jij ook' is vaak funest voor de intrinsieke motivatie.
- 3 Maak evaluaties zoveel mogelijk persoonlijk (roep een leerling bij je) en geef duidelijke en concrete feedback





Spelen voor je school motiveert ook

- Differentieer en herken individuele prestaties.
 - Door te differentiëren kan elke leerling op eigen niveau werken. De leerling kan zich zo beter richten op de taak en wordt minder geconfronteerd met leerlingen die de eigen prestatie overtreffen.
 - De goede leerling blijft uitgedaagd door moeilijke vaardigheden te kunnen oefenen, hij/zij hoeft zich niet aan het gemiddelde niveau aan te passen.
 - Herken prestaties van een individuele leerling, ook in teamsporten, en geef hier feedback op.
- 4 Beloon inzet en geef feedback op ontwikkeling
- Creëer een sfeer waarin je vooruitgang belangrijker vindt dan absolute prestaties (bijv. in klas 2 spring je verder dan in klas 1 versus bij 2.60m, heb je een zes).

- Kijk naar de mogelijkheden van een kind en stel afhankelijk van de mogelijkheden van het kind criteria op, bij voorkeur in overleg met de leerling.
- 5 Minder is meer
- Geef leerlingen de mogelijkheid om te oefenen en vooruitgang te boeken. Een activiteit meerdere keren laten terugkomen geeft een leerling de mogelijkheid om steeds vaardiger te worden. De leerling leert 'oefening baart kunst'.
 - Help leerlingen bij het maken van een plan om vaardiger te worden. Een leerling moet bewust zijn van het eigen niveau en op welke wijze hij/zij vaardiger kan worden. Help de leerling het zelfbewustzijn te vergroten, bijvoorbeeld door vragen te stellen en gebruik te maken van videoanalyses.

Ter afsluiting

In de toekomst vindt hopelijk een verdere integratie plaats tussen onderwijs en sportvereniging. Om de doelstelling 'Een levenlang bewegen' na te streven lijkt dit ook noodzaak. De sportvereniging kan vooral leren van de didactische en pedagogische kwaliteiten van de vakdocent. Veel verenigingen ervaren dat jongeren het lidmaatschap opzeggen in de leeftijd van 15-16 jaar. Andere interesses en bezigheden spelen hier zeker een rol in, maar het vermoeden bestaat dat ook een verminderde intrinsieke motivatie van invloed is. Echter door een juist motiverend en pedagogisch klimaat te scheppen, in sportlessen in het onderwijs en bij de sportvereniging, kunnen we hopelijk deze trend doorbreken en blijven jongeren

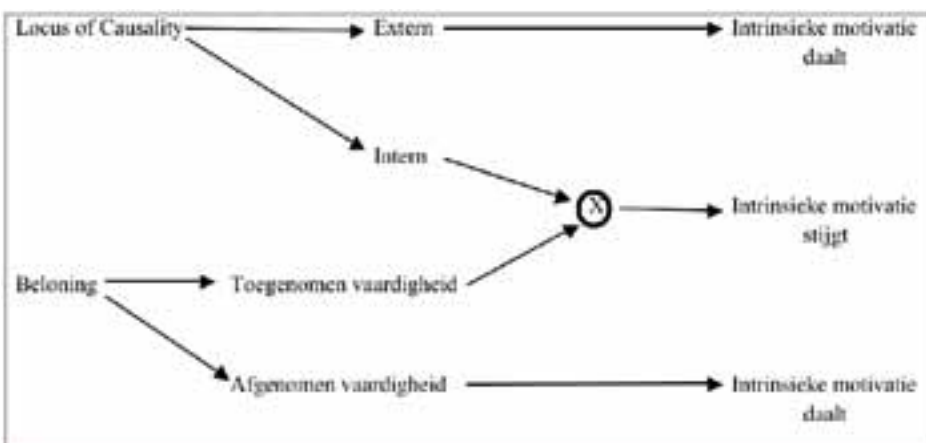
gemotiveerd om actief deel te nemen aan de georganiseerde sport.

Sebastiaan Platvoet is als docent en onderzoeker werkzaam bij het Instituut voor Sport- & Bewegingsstudies van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen.

Ardan Aldershof is als docent werkzaam bij het Instituut voor Sport- & Bewegingsstudies van de Hogeschool Arnhem en Nijmegen.

Referenties

- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Elferink-Gemser (2004). Today's talented youth field hockey players, the stars of tomorrow? A study on talent development in field hockey
- Elferink-Gemser, M.T., Visscher, C., Lemmink, K.A.P.M., Mulder, Th. Multidimensional performance characteristics and performance level in talented youth field hockey players: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences* (2007) vol. 25 no. 4.
- Morris, T., & Summers, J. (2006). *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues*. Milton: John Wiley & Sons Australia, LTD., 345-370
- Nicholls, J.G. (1989). *The competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Scanlan, T.K. & Lewtwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35
- Scanlan, T.K. & Simons, J.P. (1992). The construct of sport enjoyment, in: *Motivation in sport & exercise*, Champaign, 3, Human Kinetics
- Van Rossum, J. (2004). Volhouden of afhaken? Enkele resultaten van een longitudinaal onderzoek onder jeugdige sporters. Stichting Human Quality & Performance, Amsterdam



Figuur 1

Correspondentie:

Sebastiaan.Platvoet@han.nl