

Motiverend coachen: Ook als sporters niet meewerken.

AUTEUR & CO-AUTEUR(S): Delrue J.
REDACTEUR: Blondeel S.
ONDERZOEKSINSTITUUT: Universiteit Gent, Vakgroep Ontwikkelings-, Persoonlijkeids-, en Sociale Psychologie

ABSTRACT

Er is de laatste decennia heel wat inkt gevloeid over de rol van coaching in jeugdsport. Als een coach de juiste stijl gebruikt, kunnen sporters profiteren in termen van motivatie, beleving en prestatie. De juiste stijl kan zelfs bepalend zijn voor de keuze van sporters om door te gaan met hun sport of ermee te stoppen. Maar gelden de voordelige en nadelige effecten van coachingstijl voor alle sporters in alle omstandigheden? Is coaching geen maatwerk dat dient afgestemd te worden op de sporters en de omstandigheden? Meer specifiek, hangt de motiverende kracht van coaching niet af van de motivatie van atleten en de situationele omstandigheden waarin coaching plaatsgrijpt?

Deze studie geeft aan dat een autonomie-ondersteunende coachingstijl motiverend is voor sporters met verschillende types motivatie en in verschillende omstandigheden, zelfs wanneer sporters storend gedrag vertonen op training.

Sleutelwoorden: Motiverend coachen, motivatie, storend gedrag
Datum: 01/07/2018
Extra bronnen: Zie lijst achter tekst
Contactadres: delruejochen@gmail.com

Disclaimer: Het hierna bijgevoegde product mag enkel voor persoonlijk gebruik worden afgehaald. Indien men wenst te dupliceren of te gebruiken in eigen werk, moet de bovenvermelde contactpersoon steeds verwittigd worden. Verder is een correcte bronvermelding altijd verplicht!



Aan sport doen kent heel wat voordelen. Niet alleen op fysiek, maar ook op psychosociaal vlak. Sport is een context waar jongeren hun motorische, sociale en emotionele vaardigheden kunnen ontwikkelen. Toch kent jeugdsport ook een minder mooie kant. Zo brengt competitie vaak druk met zich mee. Atleten, ouders en coaches kunnen helemaal opgaan in het belang van winnen, waardoor de ontwikkeling van vaardigheden en het ervaren van plezier, secundaire doelen worden.

PSYCHOLOGISCHE BEHOEFTE

Hoe jongeren hun sport beleven en of ze in staat zijn om zich duurzaam te engageren en hun atletisch potentieel te realiseren, hangt af van de mate waarin sporters hun psychologische basisbehoeften ondersteund zien (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017). Sporters (en individuen in de brede zin) kennen **drie psychologische basisbehoeften**. Sporters willen zich *competent* voelen. Ze willen het gevoel hebben dat ze effectief zijn en dat hun gedrag en inspanningen tot een gewenst resultaat leidt. Daarnaast willen ze zich *autonoom* voelen in hun streven. Ze willen eigenaar zijn van hun keuzes en gedragingen. Tot slot willen ze zich *verbonden* voelen met belangrijke anderen. Ze willen betekenisvolle relaties aangaan waarin ze zich gewaard voelen. De mate waarin hun basisbehoeften van competentie, autonomie en verbondenheid bevredigd zijn, bepaalt in sterke mate hoe jongeren hun sport beleven.

DE ROL VAN DE COACH

Als coaches erin slagen om een sportomgeving te creëren en vorm te geven waarin de basisbehoeften van jongeren bevredigd worden, bestaat er een grotere kans dat jongeren hun sport positief beleven en duurzaam kunnen uitoefenen. Anderzijds, indien coaches een omgeving creëren waarin de basisbehoeften ondermijnd worden, bestaat de kans dat sporters hun sport negatief beleven, uitblussen en uiteindelijk drop-out vertonen.

Gezien het belang van deze basisbehoeften is het belangrijk dat coaches enerzijds weten hoe ze te ondersteunen en anderzijds waakzaam zijn opdat men ze niet zou ondermijnen. Het

ondersteunen en ondermijnen van sporters hun behoeften wordt grotendeels bepaald door de stijl waarmee coaches in interactie treden met hun atleten. Met andere woorden: behoefte-ondersteuning en -ondermijning zit hem in de coachingstijl.

Een groot aantal wetenschappelijke studies bracht een verscheidenheid aan coachgedragingen in kaart en taxeerde of ze tot een behoefte-ondersteunende dan wel -ondermijnende coachingstijl behoren. Voor een overzicht van deze coachgedragingen verwijs ik graag naar het boek *Motiverend coachen in de sport* (Aelterman, De Muynck, Haerens, Vande Broek, & Vansteenkiste, 2017). In de huidige bijdrage focussen we ons op twee van deze coachingstijlen: een autonomie-ondersteunende stijl en een controlerende stijl.

AUTONOMIE-ONDERSTEUNING EN CONTROLE

Via autonomie-ondersteuning wil een coach het vrijwillig (d.i. autonoom) functioneren van sporters ondersteunen door participatie bij sporters te stimuleren en coaching af te stemmen op hun behoeften. Specifiek, geeft de coach de sporters keuze met betrekking tot de oefenstof en/of de uitvoering ervan. Daarnaast moedigt de coach sporters aan om initiatief te nemen en hun eigen inbreng te doen. De coach neemt het perspectief van de sporters in acht en wanneer mogelijk stemt de coach de oefenstof daarop af. Dit is helaas niet altijd mogelijk, want sporters moeten ook wel eens iets doen wat niet in lijn licht met hun interesses (bv. uitvoerige lenigheidsoefeningen). Op dat moment erkent de autonomie-ondersteunende coach de mogelijke weerstand bij de sporters en geeft vervolgens een zinvolle duiding voor de opdracht^{3,4}.

Deze coachingstijl staat in fel contrast met de controlerende stijl. Via een controlerende stijl probeert de coach de sporters in een keurslijf te dwingen en gaat zo voorbij aan het perspectief van de sporters. Een controlerende coach gebruikt bevelende taal en dreigt met sancties en speelt in op het ego van sporters. Mogelijke weerstand bij sporters wordt de kop in gedrukt

door middel van intimiderend gedrag en het aanpraten van schuld of schaamtegevoel^{3,4,5}.

Tal van wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat sporters die hun coach als autonomie-ondersteunend percipiëren meer vitaliteit^{6,7} en welzijn ervaren⁸. Bovendien is een autonomie-ondersteunende coachingstijl ook gerelateerd aan engagement⁹, doorzettingsvermogen¹⁰ en zelfs prestaties⁸.

Sporters die hun coach percipiëren als controlerend daarentegen ervaren minder welzijn⁵, meer burn-out¹¹ en tonen meer antisociaal gedrag en wrok tijdens de wedstrijd¹².

EENHEIDSWORST OF MAATWERK?

Hoewel de voordelen van autonomie-ondersteuning en de nadelen van controle gedegen ondersteund zijn door wetenschappelijke studies, blijft de vraag of de positieve en negatieve effecten van deze coachingstijlen gelden bij alle atleten. Kritische coaches geven aan dat sommige sporters wel eens een harde hand nodig hebben opdat ze zouden gehoorzamen en alles zouden geven¹³. Die sporters zijn gericht op het vermijden van schaamte en schuld en op de goedkeuring van anderen. In wetenschappelijke taal noemen we dergelijke atleten *gecontroleerd gemotiveerd*. Zou het kunnen dat een autonomie-ondersteunende coachingstijl enkel effectief is voor *autonoom gemotiveerde* sporters, nl. de sporters die graag keuze ervaren, hun inbreng hebben en eigenaarschap voelen over hun activiteiten? Het is een eerste vraagstuk waar de huidige bijdrage antwoord wil op geven (i.e., onderzoeksvraag 1).

Sommige coaches kunnen nog verder gaan en kunnen van mening zijn dat de stijl die ze gebruiken niet enkel afhankelijk is van de sporter die ze voor zich hebben maar ook van omstandigheden waarin ze zich bevinden¹³. Wanneer sporters moeilijkheden ondervinden om een oefening onder de knie te krijgen kunnen ze inderdaad gebaat zijn met een coach die deze moeilijkheden onderkent en coaching aanbiedt dat afgestemd is op het ritme van de sporter.

Maar sporters die zich storend gedragen kunnen een hardere stijl nodig hebben waarbij ze op hun plichten gewezen worden en waarbij er sancties vasthangen aan ongepast gedrag. Met andere woorden, zijn de effecten van een coachingstijl niet afhankelijk van de situationele omstandigheden? Dit is de tweede vraag waar de huidige bijdrage een antwoord op zoekt (i.e., onderzoeksvraag 2).

HET ONDERZOEK

Om deze vragen te onderzoeken gingen we te rade bij jeugdjudoka's. Judo is een sport waar discipline erg hoog in het vaandel wordt gedragen en daarom de ideale omgeving om onze hypothesen te toetsen.

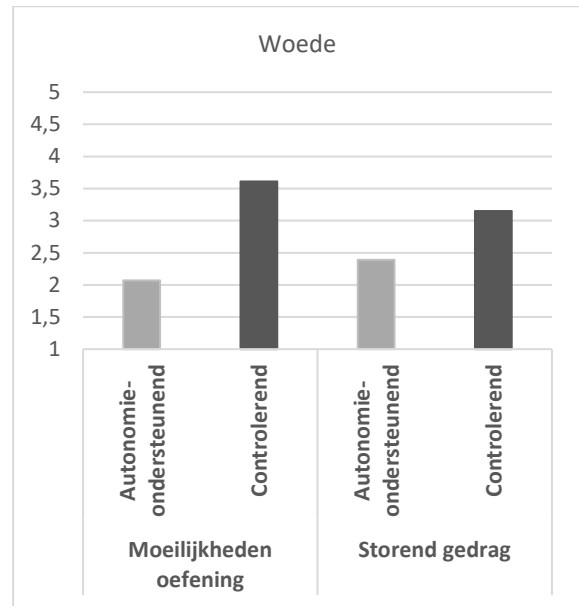
We legden 101 judoka's (gemiddeld 13,5 jaar oud) twee stripverhalen voor. Een eerste verhaal vertelde over twee judoka's die hard hun best deden maar desondanks moeilijkheden hadden om een judotechniek onder de knie te krijgen. Een tweede verhaal vertelde over twee judoka's die helemaal geen moeite deden om de oefeningen goed uit te voeren en bovendien storend gedrag vertoonden. Van ieder stripverhaal hadden we twee versies, een versie waarin de coach autonomie-ondersteunend reageert op de situaties, en anderzijds een versie waarin de coach reageert met een controlerende stijl. Na het lezen van het stripverhaal vroegen we de judoka's hoe ze zich zouden voelen en gedragen als ze gecoacht zouden worden door die specifieke coach (autonomie-ondersteunend of controlerend) in die specifieke omstandigheden (moeilijkheden met een oefening of storend gedrag).

RESULTATEN

Uit de resultaten bleek dat de judoka's die de autonomie-ondersteunende versies van de verhalen hadden gelezen rapporteerden dat (in tegenstelling tot de judoka's die de controlerende versies lazen) hun psychologische behoeften van competentie, autonomie en verbondenheid beter ondersteund zouden zijn, dat ze meer engagement zouden vertonen, en terzelfdertijd minder woede zouden voelen en minder verzet zouden vertonen ten opzichte van de verwachtingen van de coach.

Verder bleek dat de effecten van een autonomie-ondersteunende en controlerende coachingstijl niet beïnvloed werden door het type motivatie van de judoka's. Met andere woorden de positieve en negatieve gevolgen van, respectievelijk, een autonomie-ondersteunende en controlerende coachingstijl waren even sterk voor judoka's die gecontroleerd gemotiveerd waren als voor judoka's die autonoom gemotiveerd waren. In geen geval bleken judoka's die gecontroleerd gemotiveerd waren gebaat met een controlerende stijl (cf. onderzoeksvraag 1).

Met betrekking tot de tweede onderzoeksvraag, bleek dat de situationele omstandigheden wél invloed hadden op de effecten van de coachingstijl. Specifiek bleek dat de negatieve effecten van een controlerende coachingstijl minder sterk waren in de situatie waarin judoka's storend gedrag vertoonden. Met andere woorden: een controlerende coachingstijl leek minder brokken te maken in een situatie waarin sporters zich storend gedragen. Maar, in beide situaties bleek de controlerende coachingstijl nog steeds negatieve gevolgen te hebben in termen van de psychologische behoeften van judoka's, de ervaren woede en verzet, alsook in termen van vertoond engagement. Ondanks de minder uitgesproken negatieve effecten van controle, was de autonomie-ondersteunende coachingstijl in ieder geval de meest motiverende stijl.



Figuur 1: Effecten van coachingstijl op woede bij 'moeilijkheden met een oefening' en bij 'storend gedrag'.

IN DE PRAKTIJK

De positieve gevolgen van een autonomie-ondersteunende coachingstijl zijn door talloze wetenschappelijke studies ondersteund. De meeste van deze studies onderzochten de effecten van deze coachingstijl in situaties waarin sporters gemotiveerd zijn om een nieuwe vaardigheid te leren en dus veel inspanningen leveren. Coaches hebben het echter veel moeilijker om autonomie-ondersteunend te zijn in situaties waarin sporters weinig inspanning willen leveren, niet gemotiveerd zijn en storend gedrag vertonen. Dergelijke situaties vragen voor een duidelijke en sterke reactie van de coach, die de regels en normen makkelijk op een dwingende manier aan de sporters duidelijk kan maken door bevelende taal te gebruiken (bv. "Genoeg nu! Je moet de oefening afwerken."), door te dreigen met sancties (bv. "Als ik het nog eens moet zeggen, dan...") of door effectief te sanctioneren (bv. "Als het zo zit, mag je wat aan de kant zitten."). Op deze manier kunnen coaches proberen om de aandacht te vestigen op de oefeningen en de sporters aan te zetten tot een extra inspanning. Maar met zo een dwingende aanpak kunnen sporters het gevoel krijgen dat ze niet begrepen worden en reageren met verzet en woede ten opzichte van de coach.

Met andere woorden: zelfs als atleten storend gedrag vertonen, kan een controlerende coachingstijl zich tegen de coach keren.

Wat is dan het alternatief? In deze omstandigheden is een permissieve (= toegelijke) reactie uit den boze. In de huidige studie reageerde de autonomie-ondersteunende coach op de volgende manier. De coach stelde vragen (bv. "het lijkt erop dat je moeilijkheden hebt om je te concentreren, hoe komt het?"), erkende de negatieve gevoelens van de atleten en gaf een zinvolle duiding voor de oefening (bv. "Ik begrijp dat het niet makkelijk is om je te concentreren als de oefening je niet helemaal ligt, maar deze oefening zal je helpen om een volgende beter uit te voeren."). De coach gaf de sporters zelfs een keuze (bv. "Jullie kunnen kiezen, of je kiest een nieuwe partner of je oefent samen verder maar dan wel op een serieuze manier."). Op deze manier probeert de autonomie-ondersteunende coach de lont uit de explosieve situatie te krijgen. Coaches kunnen dergelijke manier van handelen misschien te *soft* vinden in deze situatie, maar de resultaten van het huidig onderzoek geven aan dat de sporters net meer engagement vertonen, en minder woede en verzet, dan wanneer een coach ze controlerend aanpakt voor hun storend gedrag. De uitdaging in zo'n situatie is om als coach niet mee te gaan in de emotionele oorlogsvoering, maar wel rustig te blijven, het perspectief van de sporter in te nemen en terzelfdertijd consequent te reageren op het storend gedrag van de atleten op een autonomie-ondersteunende manier.

BRONNEN

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum
2. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: The Guildford Press.
3. Aelterman, N., De Muynck, G.-J., Haerens, L., Vande Broek, G., & Vansteenkiste M. (2017). Motiverend coachen in de sport. Leuven: Acco.
4. Delrue, J. *, Reynders, B. *, Aelterman, N., De Backer, M., Decroos, S., De Muynck, G.-J., Fontaine, J., Franssen, K., Haerens, L., van Puyenbroeck, S., Vande Broek, G., & Vansteenkiste, M. (2018). Adopting a Helicopter-perspective towards Motivating and Demotivating Coaching: A Circumplex Approach. In finale herwerking ter publicatie.
5. Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 193–216.
6. Adie, J. W., Duda, J. L., Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 51-59.
7. Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 372-390.
8. Haerens, L., Vansteenkiste, M., De Meester, A., Delrue, J., Tallir, I., Vande Broek, G., Goris, W., et al. (2018). Different combinations of perceived autonomy support and control: identifying the most optimal motivating style. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(1), 16–36.
9. Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G.E. (2014). Perceived coach behaviors and athletes' engagement and disaffection in youth sport: The mediating role of the psychological needs. *International Journal of Sport Psychology*, 45, 559-580.
10. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
11. Balaguer, I., Gonzalez, L., Fabra, P., Castillo, I., Merce, J., Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30, 1619-1629.
12. Delrue, J., Haerens, L., Mouratidis, A., Gevaert, K., Vande Broek, G., & Vansteenkiste, M. (2017). A game-to-game investigation in the relation between need-supportive and need-thwarting coaching and moral behavior in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 1-10.
13. Ng, J. Y. Y., Thøgersen-Ntoumani, C., & Ntoumanis, N. (2012). Motivation contagion when instructing obese individuals: A test in exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 525-538.