

**KNHB**KONINKLIJKE NEDERLANDSE
HOCKEYBOND**1^d**

Maart 2012

Hockey **VISIE**

Motiveren op maat:
hoe prikkel ik mijn spelers?

DOELGROEP: **BREEDTEHOCKEY - VELD**

Hockeyvisie is bedoeld voor iedereen die als opleider, trainer en/of coach actief is in de hockeysport binnen tophockey, breedtehockey, jongste jeugd en/of technisch management. In iedere artikelenreeks worden visies gedeeld, kanttekeningen geplaatst, nieuwe ontwikkelingen gemeld en wetenschappelijke onderbouwing aangeboden. Hockeyvisie is een uitgave van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB), is onafhankelijk en wil alle kennis die beschikbaar is op het gebied van opleiden en coachen met liefhebbers delen.

www.knhb.nl

De KNHB Academie biedt hockeyverenigingen ondersteuning bij het ontwikkelen van het technisch beleid en technisch kader. Daarbij richt de KNHB Academie zich op drie pijlers: deskundigheidsbevordering, verenigingsadvies technisch beleid en opleidingen. Meer informatie over de KNHB Academie is te vinden op www.knhb.nl.



Motiveren op maat: hoe prikkel ik mijn spelers?

In een selectieteam ga je als coach uit van gemotiveerde spelers. In de breedtesport is het een utopie om te denken dat iedere speler intrinsiek gemotiveerd is om het beste uit zijn hockeyspel te halen en de hoogst haalbare teamprestatie na te streven. Het is altijd een uitdaging voor hockeycoaches om ook deze spelers te prikkelen. In dit artikel gaan we in op de vraag: hoe krijg ik mijn spelers gemotiveerd?

door Marjolein Roemaat en Geert Buijtenweg

Wie zijn de auteurs?

Marjolein Roemaat en Geert Buijtenweg zijn beiden docent/adviseur bij EXPOSZ, een universitair opleidings-, advies- en onderzoekscentrum voor sport en zorg. EXPOSZ is een onderdeel van de faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit in Amsterdam.

In een selectieteam mag je als coach uitgaan van gemotiveerde spelers. Ze zijn immers uit een grote groep geselecteerd en er zijn anderen voor afgefallen. Toch rijst wellicht de vraag: hoe houd ik al mijn spelers maximaal gemotiveerd? Binnen het breedtehockey is het nog eens een extra uitdaging om spelers gemotiveerd te krijgen én te houden.

Gemotiveerde hockeyers zijn bereid zich in te zetten voor een taak, een activiteit



Als coach moet je je ogen en oren openzetten.

of een doel. Ze zijn bijvoorbeeld *extrinsiek* gemotiveerd door status (presteren in het eerste team van een club geeft aanzien), financiële vergoeding (loon of sponsorauto) of andere prikkels van buitenaf (enthousiaste ouders). Daarnaast kunnen ze ook *intrinsiek* gemotiveerd zijn door drijfveren, beweegredenen vanuit de speler zelf. Denk bijvoorbeeld aan plezier, prettig gevoel, uitdagingen, teamspeler zijn, competitiedrift, etc.

In dit artikel zoomen we in op hoe de trainer/coach zijn spelers intrinsiek kan motiveren.

Zorg als coach voor een prikkelende leeromgeving

Drie basisbehoeften

Ryan en Deci zijn twee Amerikaanse onderzoekers die een motivatiemodel hebben ontwikkeld. Hierin zien zij de mens als een spons, die van nature geneigd is



Motiveren op maat: hoe prikkel ik mijn spelers?



Sociale verbondenheid gaat over grenzen heen, zo tonen de speelsters van Nederland Meisjes A en hun Belgische leeftijdgenoten op het EK in 2011.

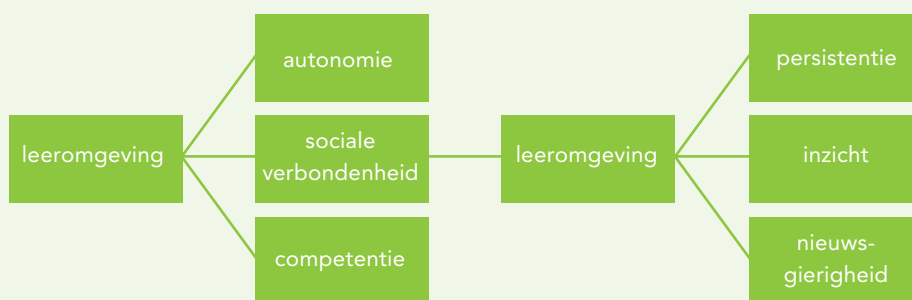
water op te zuigen; dat staat in dit geval voor leren en ontwikkelen. Coaches zouden volgens Ryan en Deci ervoor moeten zorgen dat hun spelers zoveel mogelijk 'water' kunnen opzuigen en dat niets hen daartoe in de weg staat.

Het is zaak om een 'waterrijke' omgeving te creëren, oftewel een prikkelende, motiverende leeromgeving. Daarvoor is het noodzakelijk om te voldoen aan drie basisbehoeftes die ieder mens heeft, namelijk:

- autonomie;
- sociale verbondenheid;
- competentie.

Autonomie is de (keuze)vrijheid die spelers ervaren. Dat zij eigen inbreng hebben in de wedstrijd, dat zij tactische keuzes mogen maken. En ook dat zij het gevoel hebben zonder druk te mogen hockeyen; plezier of vooruitgang gaan boven resultaat.

Sociale verbondenheid ontstaat als iemand zich gewaardeerd voelt en er een veilig klimaat heerst. Een klimaat waarin fouten gemaakt mogen worden.



Figuur 1: Het aangepaste motivatiemodel van Ryan & Deci (2000).

Competentie, daarmee bedoelen we dat het niveau passend moet zijn bij de hockeyer. Niet te veeleisend, maar ook niet te weinig uitdagend. Dat kun je als coach bereiken door een betere speler een ander individueel doel mee te geven in een wedstrijd dan een minder sterke hockeyer.

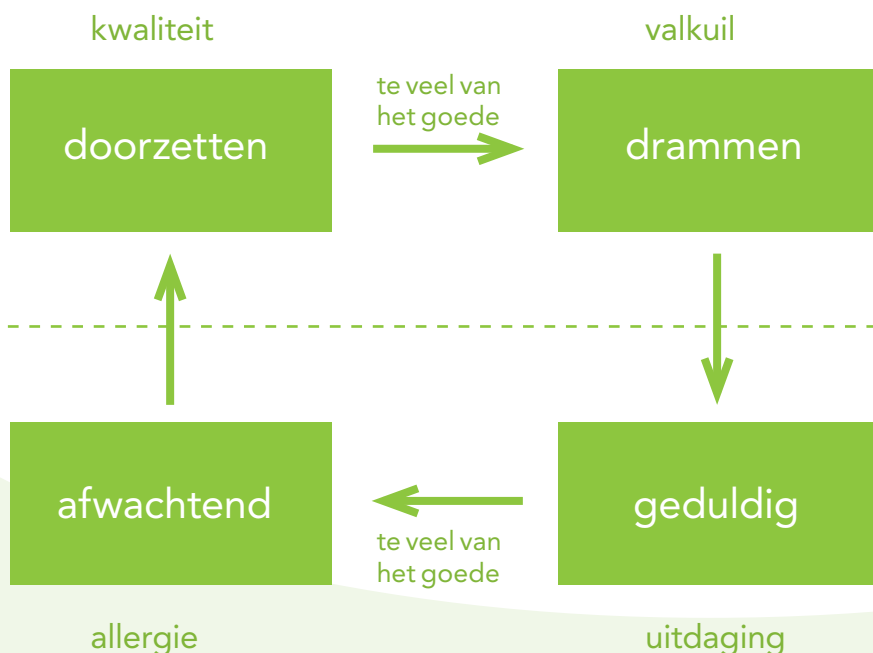
Is aan deze drie basisbehoeftes in bepaalde mate voldaan? Dan ontstaat er een leeromgeving waarin de hockeyer intrinsiek gemotiveerd raakt. Intrinsieke

motivatie kun je onder andere herkennen aan persistentie, inzicht en nieuwsgierigheid. (zie figuur 1)

Sociale verbondenheid

Wil je als coach sociale verbondenheid creëren met je spelers? Dan komt het aan op het maken van echt contact: authentiek communiceren. Dit is een van de onderwerpen die ook in de opleiding tot hockeytrainer op niveau 2, 3 en 4 aan bod komt, door middel van het kennen en

Motiveren op maat: hoe prikkel ik mijn spelers?



Figuur 2: Het kernkwadrant (Ofman, 1994) van een coach met doorzettingsvermogen.

herkennen van kernkwaliteiten. (Ofman 1994, zie literatuurverwijzing)

Als je je kernkwaliteiten inzet als coach, werkt dat inspirerend voor je spelers. Je straalt die kwaliteiten uit en als voorbeeldfiguur ben je motiverend voor je spelers. Als je de kwaliteit van een doorzetter bezit en dat laat zien, heb je grote kans dat het team dit bewust of onbewust overneemt. Bij kernkwaliteiten moet je er wel voor oppassen dat je niet in je valkuil schiet. Te veel van het goede als doorzetter kan leiden tot drammen. (zie figuur 2)

Flow is de beleving van de optimale ervaring

Een uitdaging is om daar een positief te-gengestelde kwaliteit tegenover te zetten. Als je doorschiet in je valkuil 'drammen', is het goed om geduld op te brengen.

Vanuit die uitdaging kun je vervolgens ook makkelijk redeneren waar als coach jouw allergie zit, namelijk het te veel van je uitdaging. In dit geval dus afwachtend gedrag. Ga maar na: een coach die van nature altijd doorzet, zal meer allergisch zijn voor afwachtende spelers.

Competentie

Iedere speler heeft unieke kwaliteiten, waarvan hij vaak niet beseft dat ze uniek zijn. Hij denkt namelijk al snel: "Dat kan toch iedereen." Maar het is juist die eigenschap waarmee anderen deze speler typeren. "Dat is typisch hem", hoor je dan, als de betreffende speler weer het initiatief neemt om een aanval op te zetten of iets te organiseren.

Het zou mooi zijn om deze kernkwaliteiten te benoemen. Daarnaast kun je als coach stimuleren dat de speler deze kwaliteiten bewust inzet. Het is zeer motiverend om in een team te spelen waarin een beroep wordt gedaan op je kwaliteiten, bijvoorbeeld creativiteit.

Andersom werkt het demotiverend wanneer er geen vraag is naar jouw kwaliteiten. In het laatste geval word je

gedwongen om taken op je te nemen die je zelfs heel moeilijk afgaan. Bijvoorbeeld het consequent nakomen van afspraken, terwijl jij als creatieve speler ook weleens andere mogelijkheden ziet en wilt uitproberen. Met als gevolg dat je niet gewaardeerd kunt worden om wie je bent. Sociale verbondenheid en competentie zijn makkelijker individueel te beïnvloeden door een trainer/coach dan autonomie, mede gezien het feit dat hockey een team-sport is. Lees ook het artikel over positief coachen uit de vorige reeks van Hockey-visie (december 2011). Dit sluit (deels) aan op autonomie. Bij positief coachen wordt immers geen nadruk gelegd op prestaties, maar op plezier.

Flow

Als coach kun je de motivatie vergroten door te zorgen dat de taak per speler aansluit bij zijn unieke kwaliteiten. Er is dan evenwicht tussen de eigen vaardigheid en de uitdagende activiteit, ook wel 'flow' genoemd. (zie figuur 3)

De taak – bijvoorbeeld het aansturen van de achterhoede – mag zeker niet te makkelijk en net niet te moeilijk zijn. Zo voorkom je dat de speler naar de status van respectievelijk verveling of angst schiet. Flow is de beleving van deze optimale ervaring, waarbij de aandachtsspanne het grootst is. In een flow gaat alles vanzelf en gaat bovendien het tijdsbesef verloren.



Zet je in de wedstrijd de kwaliteiten van spelers optimaal in?

Motiveren op maat: hoe prikkel ik mijn spelers?

Als coach sta je voor de klus om individuele kwaliteiten van spelers te herkennen en te benoemen. Hierdoor vergroot je de sociale verbondenheid met de speler, een van de factoren die volgens Ryan en Deci bijdragen aan de intrinsieke motivatie. Tevens is het dan mogelijk om een speler binnen een team de kans te geven zijn kernkwaliteiten in te zetten. Op die manier is er sprake van flow en een zeer gemotiveerde speler. Als dit lukt, wedden dat jij als coach dan ook 'in flow' raakt?

Literatuurverwijzing

Ryan en Deci 2000: uit: Martens, R., Boekaerts, M. (2007). *Motiveren van studenten in het hoger onderwijs*. Groningen: Wolters-Noordhoff.
Ofman, D.D. (1994, 3e druk). *Bezieling en kwaliteit in organisaties*. Cothen: Servire.
Csikszentmihalyi, M. (2007, 7e druk). *Flow: Psychologie van de optimale ervaring*. Amsterdam: Boom.



Figuur 3: De optimale ervaring als flow weergegeven (Csikszentmihalyi, 2007).

Hockeyvisie is een uitgave van de KNHB. © 2012 KNHB, Nieuwegein. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Per kwartaal verschijnen 6 artikelen van Hockeyvisie. Hockeyvisie is verkrijgbaar via de webshop van de KNHB. Kosten per artikel bedragen € 2,00 (excl. eenmalige transactiekosten à € 0,85).

Redactieraad: Carel van der Staak, Lutger Brenninkmeijer, Wim Kemps, Afke van de Wouw

Coördinatie en teksten: KNHB, Woordwif **Vormgeving:** KNHB

Fotografie: KNHB / Koen Suyk, Jeroen van Bergen, Willem Vernes, Frank Uijenbroek

Contact: academie@knhb.nl

Deze tekst is vanuit praktisch oogpunt geschreven in de mannelijke vorm.
Overal waar de term 'spelers' staat vermeld, doelen we eveneens op speelsters.
Dit geldt tevens voor andere gebruikte mannelijke vormen.

official partners Koninklijke Nederlandse Hockey Bond