

Waarom vinden wij hockeyen leuk?

(...en hoe kunnen we het leuk blijven vinden?)

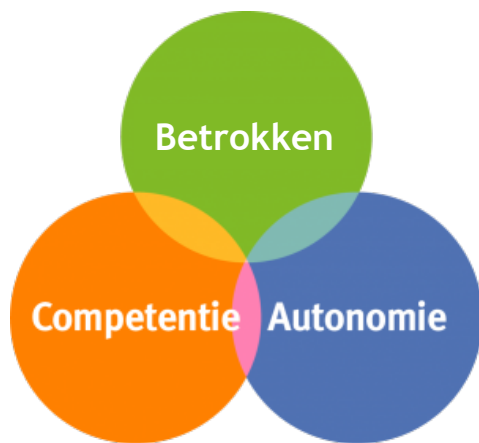
Door: Remco Hartgers

Het hockeyseizoen gaat weer beginnen. We staan weer te trappelen om een balletje te mogen slaan, want hockey zit in ons bloed. Maar waarom vinden wij onze sport eigenlijk zo leuk? Wat zijn onze drijfveren om 2, 3 of zelfs 4 keer per week op het hockeyveld te staan?

Om deze vraag te beantwoorden, is de zelfdeterminatietheorie van Edward Deci & Richard Ryan interessant. Hun theorie zegt dat menselijke motivatie bestaat uit 3 psychologische basisbehoeften:

- **Autonomie** (zelf kunnen beslissen, willen vs. moeten)
- **Betrokkenheid** (deel uitmaken van een team)
- **Competentie** (beter willen worden)

Dat wil dus zeggen dat een hockeyer meer kans heeft om te blijven hockeyen als hij zelf kan beslissen, als hij onderdeel is van een gezellig team en als hij het gevoel heeft dat hij zijn (hockey)vaardigheden aan het verbeteren is.



Doelen stellen

Om met dat laatste te beginnen: we willen dus telkens een beetje beter hockeyen. Het stellen van doelen helpt daarbij. Er zijn om te beginnen 3 belangrijke soorten doelstellingen:

- Individuele vs. collectieve doelen
- Procesdoelen vs. resultaatdoelen
- Korte termijn doelen vs. lange termijn doelen

In teamsporten is het belangrijk om individuele doelen te stellen die complementaire zijn aan het collectieve doel. Hockeyers hebben elkaar in het team namelijk nodig om een wedstrijd goed te kunnen spelen.

Uitsluitend resultaatdoelen stellen is gevaarlijk. Resultaat kan je immers niet volledig controleren. Resultaat kan twee kanten op: of je haalt het, of je haalt het niet.

Procesdoelstellingen zitten daar tussenin. Verslagen worden door een betere tegenstander zegt in eerste instantie niets over jouw prestatie. Het kan heel goed zijn dat jij jouw doelstellingen voor die wedstrijd bereikt hebt. Je hebt goed gespeeld, maar de tegenstander was gewoon beter.

Daarom is het belangrijk voor coaches en spelers om goed na te denken over het proces. WAT willen we bereiken en HOE komen we daar? Er wordt meer gekeken naar de lange termijn (bv. een seizoen) dan naar de korte termijn (deze wedstrijd). Als het proces goed is, komt het resultaat vanzelf.

Beter hockey begint bij jezelf



Bij HC Schiedam vinden we het belangrijk dat jeugdspelers zelf leerdoelen leren opstellen. Nadenken over wat je wil leren tijdens trainingen en wedstrijden zorgt voor meer bewustwording bij spelers en dat bevordert de ontwikkeling van de speler. Leerdoelen kunnen technische, tactische, fysieke, maar ook mentale zijn. Als een speler zich bijvoorbeeld meer wil richten op zijn taak dan op de omgevingsfactoren (publiek, scheidsrechters) tijdens de wedstrijd dan is dat een mentale doelstelling. Dit wordt tijdens de zogenoemde 10 minuten gesprekjes met de coaches besproken. De coaches helpen de spelers vervolgens met het bereiken van hun doelen.

Belonen en straffen (intrinsieke vs. extrinsieke motivatie)

Coaches, maar óók ouders, hebben nog wel eens de neiging om spelers te motiveren door middel van belonen of straffen. Spelers wordt soms een drankje of een marsreep beloofd als ze winnen. Sommige ouders maken het erg bont, door hun kind geld te beloven voor ieder doelpunt dat ze maken!

Belonen en straffen zijn vormen van *extrinsieke* motivatie en kan misschien even werken. Op de lange termijn gaat het echter tegenwerken, doordat de *intrinsieke* motivatie wordt ondermijnt. Daarnaast zal de beloning steeds groter moeten zijn om hetzelfde effect te krijgen. En ook straffen, bv. extra (conditie)training, zal de motivatie van sporters niet verhogen.

Hockey = fun!!

Kortom, hockey is leuk omdat we het samen doen en omdat we echt iets leren. HC Schiedam vindt het belangrijk dat de (jeugd)spelers iedere keer weer met veel plezier naar de trainingen en wedstrijden komen. Ze moeten een goede intrinsieke motivatie hebben. Onze trainers en coaches zijn ervoor om ze daarmee te helpen.

Iedereen heel veel hockeyplezier gewenst dit seizoen...

Bronnen:

Self-Determination Theory: basic psychological needs in motivation, development and wellness – R.M. Ryan, E.L. Deci

Het Sportbrein, mythes uit de sportpsychologie ontrafeld – E. Maenhout & K. Perquy