

## EERLIJKHEID EN MOTIVATIE (2p.)

*Welke coachgedragingen kunnen ervoor zorgen dat sporters hun coach als rechtvaardig en eerlijk ervaren? Hoe zorgen eerlijkheid en rechtvaardigheid voor betere motivatie en prestatie?*

In de bedrijfswereld is veel onderzoek verricht naar de rechtvaardigheid van managers en de invloed hiervan op werksfeer, motivatie en prestatie van werknemers. De bedrijfswereld heeft hierbij heel wat gelijkenissen met de sportwereld. Net als managers, leiden ook coaches hun sporters naar een gemeenschappelijk doel. Vandaar ontstond de interesse om de rechtvaardigheid van een coach te onderzoeken in een sport-setting.

Uit recent onderzoek is gebleken dat de gepercipieerde rechtvaardigheid, namelijk de rechtvaardigheid van de coach in de ogen van de sporters, een invloed heeft op diverse prestatie-bevorderende gedragingen van deze sporters zoals plezier, (team)cohesie en toewijding tot het team. Omwille van deze link tussen gepercipieerde rechtvaardigheid en (team)prestatie, heeft de M-factor onderzocht welk coachgedrag een invloed kan hebben op de gepercipieerde rechtvaardigheid.

Met betrekking tot specifiek coachgedrag, is de Zelf Determinatie Theorie (ZDT: Deci & Ryan, 2000) een van de meest besproken theorieën in de sportpsychologie. ZDT stelt dat er drie aangeboren psychologische behoeften zijn (i.e., de behoefte aan autonomie, binding en competentie) die vervuld dienen te worden om psychologische groei, integriteit en welzijn te bevorderen. Wanneer een coach erin slaagt om deze drie behoeften te vervullen, wordt dergelijk gedrag toegewezen aan behoefte-ondersteunend gedrag. Een *behoefte-ondersteunende coach* erkent gedachten en meningen van sporters, laat ze initiatief nemen en betreft hen actief in het denkproces (autonomie). Daarnaast geeft hij duidelijke verwachtingen en richtlijnen mee, straalt hij vertrouwen uit en geeft hij feedback om zijn sporters een structurele houvast te bieden, waardoor ze succeservaringen kunnen beleven (competentie). Tot slot is hij vriendelijk, respectvol en oprecht geïnteresseerd in zijn sporter op en naast het veld (binding). Omwille van deze kenmerken verwachtten we dat een behoefte-ondersteunende coachstijl een positief effect heeft op de gepercipieerde vaardigheid van de coach.

Gedurende vijf weken werden Belgische volleybalspeelsters en handbalspelers via vragenlijsten wekelijks gevraagd naar hun perceptie van de rechtvaardigheid van de coach. Voorafgaand aan deze vijf weken werd daarenboven een vragenlijst afgenomen om te kijken in welke mate de coach erin slaagde om de drie basisbehoeften van de spelers te vervullen. Daarnaast werd ook de transparantie, namelijk het geven van een uitleg na een bepaalde beslissing, wekelijks bevraagd. Tot slot werd ook gekeken of wedstrijdresultaat en status van de speler een invloed zou hebben op de gepercipieerde rechtvaardigheid van de coach, waarbij verwacht werd dat winst of basisspeler zijn een positieve, en verlies of bankzitter zijn een eerder negatieve invloed zou hebben op gepercipieerde rechtvaardigheid.

Deze verwachting werd bevestigd aangezien winst/basisspeler zijn en verlies/bankzitter zijn respectievelijk een positieve en negatieve invloed bleken uit te oefenen op de gepercipieerde rechtvaardigheid, al was de grootte van deze invloed veel kleiner vergeleken met de invloed van coachgedrag op de gepercipieerde rechtvaardigheid.

Resultaten toonden duidelijk significant aan dat een behoefte-ondersteunende coachstijl positief gerelateerd was aan de gepercipieerde vaardigheid van de coach. Daaruit kan gesteld worden dat de coachgedragingen de effecten van wedstrijdresultaat en status van de speler dus ruimschoots kunnen bufferen.

Daarnaast bleek het geven van een uitleg na een bepaalde beslissing een positieve invloed te hebben op de gepercipieerde rechtvaardigheid van de coach. Daarbij had het geven van een uitleg achteraf meer effect op de gepercipieerde rechtvaardigheid bij een coach die niet behoefte-ondersteunend was dan bij een behoefte-ondersteunende coach. Dit kan verklaard worden door het feit dat transparantie belangrijker is wanneer bepaalde beslissingen onverwacht zijn. Een behoefte-ondersteunende coach geeft namelijk autonomie, laat de sporters mee denken, waardoor ze ook beter kunnen inschatten waarom hun coach een bepaalde beslissing neemt, zonder dat hij ze daarvoor steeds in detail moet uitleggen. Daardoor zal het geven van een uitleg na een bepaalde beslissing een kleiner effect hebben in een behoefte-ondersteunende omgeving dan in een omgeving waarin de drie basisbehoeftes niet ondersteund worden, aangezien hier de kans op onverwachte beslissingen groter is.

Als conclusie kunnen we stellen dat coaches best een behoefte-ondersteunende coachstijl hanteren. Het duiden van keuzes, inspraak laten, feedback geven, een duidelijke structuur aanbieden, heldere afspraken en richtlijnen opstellen en opbouwen van een band met jouw sporters zal er immers voor zorgen dat de gepercipieerde rechtvaardigheid groot is en sporters bijgevolg over voldoende plezier, motivatie en toewijding beschikken om optimaal te groeien en te presteren.

Indien je als coach bijvoorbeeld onder tijdsdruk toch een dringende en onverwachte beslissing moet nemen (bv. tijdens een wedstrijd), doe je er goed aan deze beslissing achteraf voldoende transparant te duiden opdat dit geen effect zou hebben op jouw gepercipieerde rechtvaardigheid.

Gezien het beperkte effect van winst of verlies en de status van basisspeler of bankzitter, geven deze aanwijzingen je steeds voldoende mogelijkheden om als coach jouw gepercipieerde rechtvaardigheid toch op een hoog niveau te houden en zo impact te hebben op de groei, ontwikkeling en prestaties van jouw sporter(s).

*Wil je meer te weten komen over behoefte-ondersteunend coachen, neem dan zeker een kijkje op [www.mfactor.be](http://www.mfactor.be) of schrijf je in voor de initiatie-sessie en de workshops!*