

Wat beweegt onze leerlingen?

Moetivatie of motivatie in de gymles

Sinds 2011 doen tweedejaarsstudenten op de Academie voor sportstudies in Den Haag (HALO) op hun stageschool een praktijkgericht onderzoek naar deelnamemotieven en de motivatie van hun leerlingen. Op basis van de resultaten van de stageklas maakt ieder stagekoppel een onderwijsontwerp. Dit artikel beschrijft in het kort de onderwijsmodule, de onderzoeksofzet, het theoretisch kader van waaruit gewerkt wordt, de resultaten van leerlingen in 2014, conclusies en aanbevelingen. Wij willen docenten daarmee handvatten geven voor het ontwerpen van meer motiverend bewegingsonderwijs.

Door: Hans van Ekdorn en Ger van Mossel

Onderwijsmodule Deelnamemotieven

Op de Halo krijgen tweedejaarsstudenten de onderwijsmodule *Deelnamemotieven*. Deze module is gericht op de motivatie van leerlingen, het ontwerpen van motiverend onderwijs en het kennismaken met praktijkgericht onderzoek in de gymzaal. Het vertrekpunt is de door Stegeman (2000) geformuleerde algemene doelstelling dat het vak bewegen en sport gericht is op *leerlingen bekwaam maken voor zelfstandige, verantwoorde, perspectiefrijke en blijvende deelname aan de bewegingscultuur*. Om dat te realiseren zal elke docent zich de volgende vragen moeten stellen:

- Wat *motiveert* leerlingen? (= *bereidheid* om aan bewegen en sport deel te nemen)
- Welke *motieven* spelen daarbij een rol (= om welke *reden* doe je aan bewegen en sport?)
- Hoe kan het *programma* bewegen en sport tegemoet komen aan de beweeg- en sportmotieven van de leerlingen?
- Hoe kan de docent *blijvende deelname* realiseren?

Tijdens de module lopen de studenten stage bij een vakleerkracht in het primair onderwijs (PO) en voortgezet onderwijs (VO) en voeren zij een praktijkgericht onderzoek uit bij een van hun stageklassen. Vervolgens maken zij op basis van de motivatie en deelnamemotieven van hun leerlingen een ontwerp voor een les, lessenserie of schoolsportprogramma. Aan het eind van de

module presenteren de studenten hun ontwerp aan de stageklas. In dit artikel staat hiervan een voorbeeld.



Na het volgen van de module *Deelnamemotieven* hebben de studenten naar verwachting meer theoretische kennis en praktische ideeën gekregen om antwoorden te formuleren op vragen over motivatie en deelnamemotieven van hun leerlingen. Ook draagt dit blok bij aan het ontwikkelen van een persoonlijke vakvisie. Immers, de docent zal op basis van visie telkens keuzes moeten maken: hoe om te gaan met verschillen; op basis van welke deelnamemotieven de lessen te ontwerpen; op welke doelstellingen ligt het accent en hoe vaak leg je bepaalde accenten?

Theoretisch kader

Tijdens de module *Deelnamemotieven* krijgen de studenten verschillende theorieën en modellen aangereikt. Een model met motivatie en deelnamemotieven is hierbij leidend



(zie figuur 1). Zie ook het artikel *Beweegplezier! Freesport in VO* (Van Mossel, 2014) in nummer 4 van dit blad.

De Self-Determination Theorie (SDT) van Deci en Ryan (1985, 2002) en bewerkt op de Universiteit van Gent (UGent) (Haerens et al., 2010; Aelterman et al., 2011) is een wetenschappelijk onderbouwde theorie over motivatie en vormt een bruikbaar kader om de motivatie van jongeren te onderzoeken. De meest optimale vorm van motivatie wordt bereikt als voldaan wordt aan de drie psychologische basisbehoeften autonomie, competentie en verbondenheid. De mate waarin deze behoeften vervuld worden, bepaalt de mate waarin een persoon 'self-determined' is, ofwel de mate waarin een persoon het gevoel heeft zelf de controle over zijn keuzes te hebben. De SDT benoemt en verklaart verschillende vormen van motivatie en plaatst deze op een continuüm dat loopt van amotivatie, via extrinsieke, naar intrinsieke motivatie. Wanneer bij jongeren elke vorm van motivatie ontbreekt of wanneer ze bewegen en sport nutteloos vinden, spreekt men van amotivatie. Binnen de SDT worden twee verschillende typen extrinsieke motivatie (moetivatie/moeten) onderscheiden: interne en externe verplichting. Externe verplichting verwijst naar gedrag om beloningen te krijgen of straffen te voorkomen. Bij interne verplichting wil iemand voor zichzelf

schuld- of schaamtegevoelens vermijden. Intrinsiek gemotiveerd gedrag (goesting/willen) wordt beschouwd als het prototype van autonoom, zelfbepalend en vrijwillig functioneren. Bij persoonlijk belang is een bepaald gedrag voor de persoon relevant, hij identificeert zich met het persoonlijk belang of de waarde van het gedrag. Beweegplezier of passie verwijst naar het uitvoeren van de activiteit zelf, omdat deze interessant en plezierig is, zonder dat er een externe reden voor is. De meest optimale motivatie wordt bereikt als leerlingen tijdens de lessen bewegingsonderwijs zelf willen bewegen en sporten vanuit persoonlijk belang of met plezier en passie.

Nederlands onderzoek

Het onderzoek *School, Bewegen en Sport* (Stuij et al., 2011) heeft de beweeg- en sportmotieven van leerlingen in Nederland in kaart gebracht. Het onderzoek onderscheidt naar Ryan et al. (1997) de motieven lichamelijk effect, aanzien, spanning en avontuur, sociaal contact en beweegplezier. Bij het motief lichamelijk effect gaat het om op gewicht blijven of afvallen, zorgen voor eigen gezondheid, er beter uit zien of bereiken van een bepaald trainingseffect. Bij aanzien gaat het om aan anderen laten zien wat hij of zij kan, 'shownen', van anderen winnen en op het podium komen. Bewegen en sporten vanwege spanning en avontuur betekent dat een leerling er van houdt om in de natuur te zijn, van spannende dingen en van avontuur houdt. Een leerling die beweegt en sport om sociaal contact doet dat om samen met vrienden of anderen te zijn.

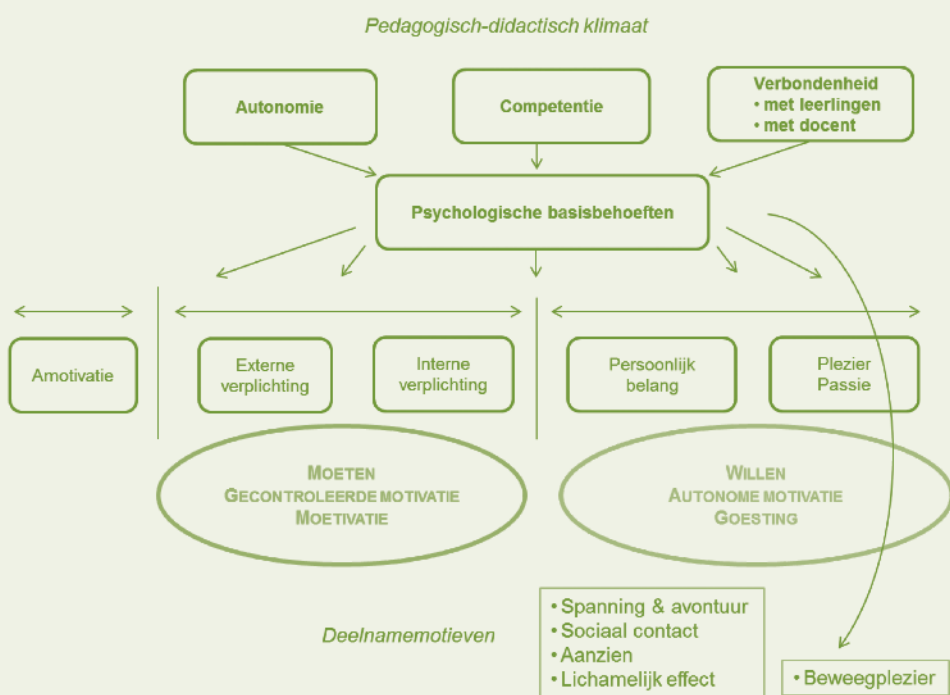
Het motief beweegplezier verwijst naar het oproepen van de 'gein' van het bewegen zelf, de intrinsieke bewegingsuitdaging. De beweger verleent zelf betekenis aan het bewegen. Het doel is ingaan op de bewegingsuitdaging. Aanhangers van dit motief vertonen tijdens het bewegen een speelse houding (Steenbergen 2004). Er is sprake van een intrinsiek doel. Bij de andere motieven bewegen mensen meer om doelen die buiten het bewegen zelf liggen. Beweegplezier is een belangrijke motivatie voor dagelijkse lichamelijke activiteit (Stuij & Wisse, 2011). Beweegplezier is de sleutel tot blijvende deelname aan de bewegingscultuur. Beweegplezier wordt bij leerlingen gerealiseerd in een pedagogisch-didactisch klimaat met ruimte voor gevoelens van autonomie, competentie en verbondenheid.

Onderzoeksopzet

Sinds 2011 nemen tweedejaarsstudenten op de Halo een vragenlijst af bij een van hun stageklassen in PO (groep 7 of 8) of VO (alle leerjaren). De vragenlijst bestaat uit vier delen. >>

Contact:

J.W.vanEkdom@hhs.nl
g.vanmossel@slo.nl



Model SDT en beweeg- en sportmotieven

In het eerste deel wordt gevraagd naar leerlingenkenmerken als geslacht, leerjaar, onderwijstype, clubsport en vrijetijdssport. In het tweede deel staan vijf stellingen over de waardering van de lessen LO en vier stellingen over het sportieve zelfbeeld van de leerling. Bij het sportieve zelfbeeld geven leerlingen antwoord op hoe goed zij zijn in gym, of zij tot de betere sporters in klas horen, in hoeverre zij bewegen en sport belangrijk vinden en of zij altijd al veel aan bewegen en sport hebben gedaan. In het derde deel staan achttien redenen waarom mensen aan bewegen en sport doen en in het laatste deel staan 26 vragen over de psychologische basisbehoeften autonomie, competentie en verbondenheid.

In 2014 is de vragenlijst afgenomen bij 71 stageklassen. De antwoorden van de leerlingen op de vragenlijst worden door de studenten zelf in SPSS gezet. Alle klassenbestanden worden samengevoegd tot één databestand. In 2014 heeft dit een databestand opgeleverd met 1486 leerlingen. 467 leerlingen zitten in groep 7 of 8 van PO en 1019 leerlingen in VO verdeeld over alle leerjaren. Het databestand wordt vervolgens door docenten van de module *Deelnamemotieven* bewerkt tot een benchmark met frequentie- en kruistabellen. In de benchmark staan de resultaten van de gehele onderzoekspopulatie. Bovendien is de benchmark uitgesplitst naar leeftijdsgroepen: PO, onderbouw VO en bovenbouw VO. Ieder stagekoppel krijgt van zijn eigen stageklas een uitdraai in Excel. Door

deze uitdraai te vergelijken met de verschillende benchmarks kunnen de stagekoppels de resultaten van hun eigen klas beter op waarde schatten.

Resultaten

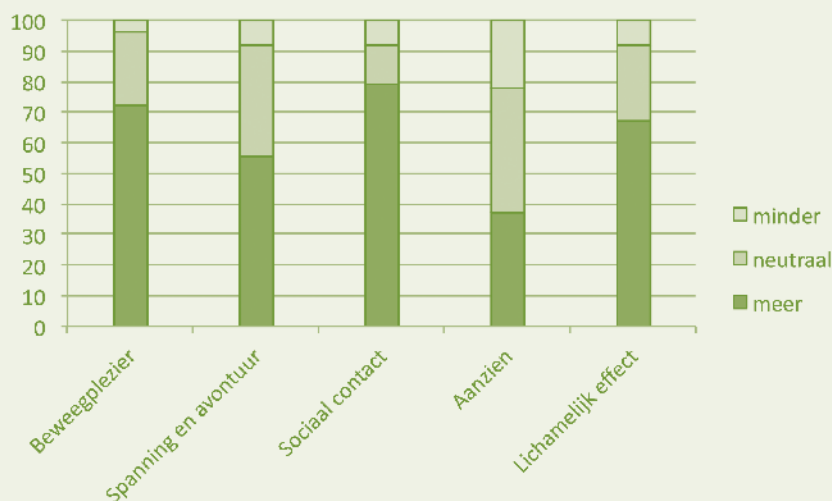
Hieronder staan de resultaten van 2014. Op de website van KVLO staan tevens twee factsheets met de resultaten uitgesplitst over de PO- en de VO-leerlingen. Eerst bespreken we de resultaten van de deelnamemotieven, daarna volgt de zelf-determinatie van de leerlingen.

In figuur 1 staat per staaf het aantal leerlingen in procenten dat minder, neutraal en meer belang hecht aan de verschillende beweeg- en sportmotieven. 72% van de leerlingen hecht bij

bewegen en sport veel waarde aan beweegplezier en zit daarmee in de groep 'meer'. Zij vinden bewegen en sport plezierig, het maakt hen blij, zij vinden het leuk om wedstrijden tegen anderen te spelen/doen en vinden bewegen en sport uitdagend. 24% scoort hierop neutraal en 4% is het hiermee (helemaal) oneens en zit in de groep 'minder'.

In figuur 1 staat per motief de verdeling over alle leerlingen. In figuren 3 tot en met 6 wordt alleen het aantal procenten van de groep 'meer' weergegeven.

In figuur 2 staat het aantal leerlingen in procenten van de verschillende onderwijsfasen dat beweeg- en sportmotieven belangrijk vindt. Alle beweeg- en sportmotieven worden minder belangrijk naar mate de leerlingen ouder is, behalve lichamelijke effect. Hoe ouder de leerling, hoe belangrijker het motief lichamelijk effect.



Figuur 1. Beweeg- en sportmotieven van leerlingen in procenten (n = 1486)

Hierboven zagen we dat zeven van de tien leerlingen aan bewegen en sport doet vanwege het beweegplezier. In figuur 3 staat het aantal jongens en meisjes van het voortgezet onderwijs in procenten dat meer belang hecht aan de beweeg- en sportmotieven. Over het algemeen vinden jongens beweegplezier, spanning en avontuur en aanzien belangrijker dan meisjes. Voor sociaal contact en lichamelijk effect is er nauwelijks een verschil.

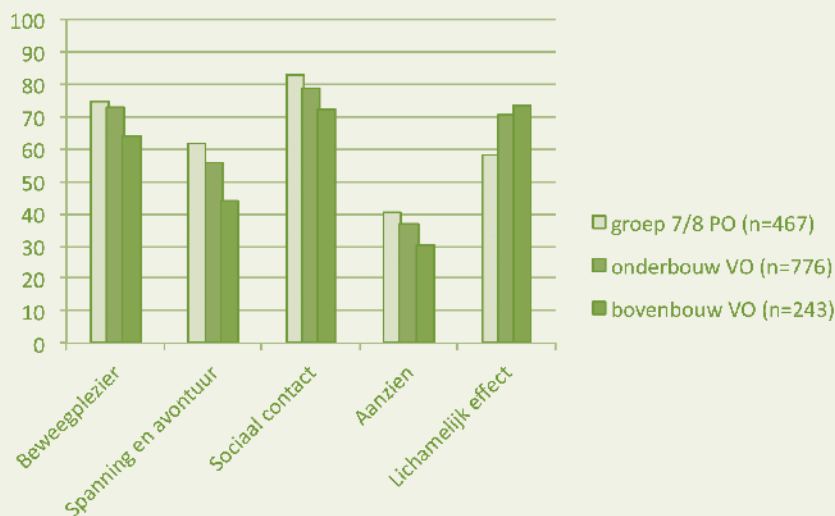
Leerlingen met een hoog sportief zelfbeeld vinden in verhouding alle deelnamemotieven belangrijker dan leerlingen met een laag en doorsnee sportief zelfbeeld, dit geldt vooral voor het motief beweegplezier (zie figuur 4). 86% van de leerlingen met een hoog sportief zelfbeeld vindt beweegplezier een belangrijk motief om te bewegen en te sporten. Slechts 14% van de leerlingen met een laag en 43% van de leerlingen met een doorsnee sportief zelfbeeld vindt beweegplezier belangrijk.

Bij clubsporters is er een vergelijkbaar beeld. Clubsporters, leerlingen die lid zijn van een sportvereniging, scoren hoger op alle deelnamemotieven dan niet-clubsporters (zie figuur 5). Ook tussen clubsporters en niet-clubsporters geldt het grootste verschil voor het motief beweegplezier. Het kleinste verschil is bij het motief lichamelijk effect.

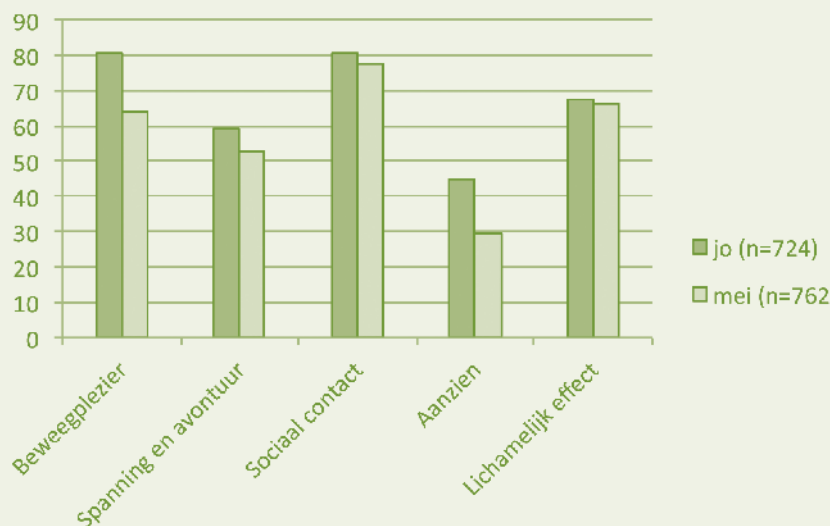
Hieronder staat in hoeverre de psychologische basisbehoeften, gevoelens van autonomie, competentie en verbondenheid, worden bewerkstelligd bij de leerlingen tijdens de lessen LO. Verbondenheid is tevens gesplitst in verbondenheid met medeleerlingen en met de leerkracht. Bovendien staat in iedere grafiek de waardering van de leerlingen over de lessen LO. In figuur 6 staat per variabele de verdeling over alle leerlingen. In figuren 8 tot en met 11 wordt alleen het aantal procenten van de groep 'meer' weergegeven.

Bij 44% en 63% van de leerlingen worden respectievelijk gevoelens van autonomie en competentie gerealiseerd (zie figuur 6). 53% voelt zich verbonden met de leerkracht en 72% met medeleerlingen. In de meest rechtse staaf staat dat 85% van de leerlingen LO hoog waardeert.

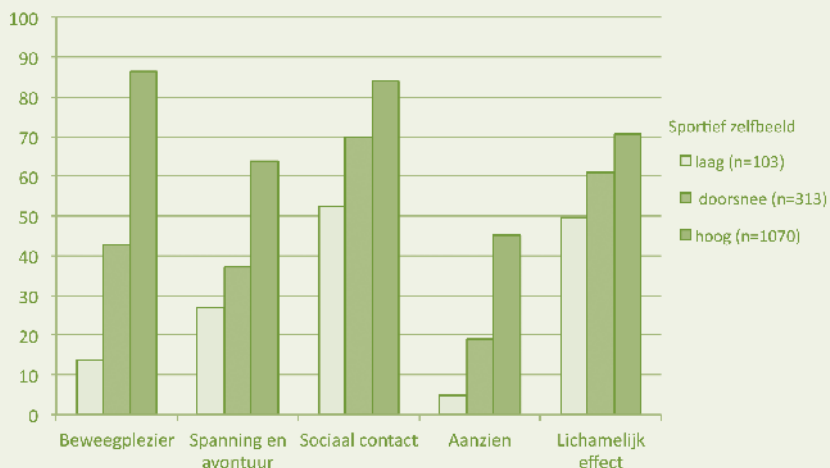
Gevoelens van autonomie en verbondenheid blijft over de onderwijsfasen nagenoeg gelijk (zie figuur 7). De waardering voor LO neemt over de leeftijd, vooral bij leerlingen in bovenbouw vo, af. Mogelijk wordt de lagere waardering in bovenbouw vo verklaard door de afname van competentiegevoelens en de afname van beweegplezier en andere motieven om te bewegen en te sporten (zie figuur 2).



Figuur 2. Beweeg- en sportmotieven naar onderwijsfase in procenten (n = 1486)



Figuur 3. Beweeg- en sportmotieven van jongen en meisjes in VO in procenten (n = 1486)



Figuur 4. Beweeg- en sportmotieven naar sportief zelfbeeld van leerlingen in procenten (n = 1486)

Meisjes scoren op alle psychologische basisbehoeften lager, met uitzondering van verbondenheid met medeleerlingen, en waarderen LO lager dan jongens (zie figuur 8). De verschillen zijn het grootst bij competentie gevoelens. Ook waarderen meisjes de LO-lessen lager dan de jongens.

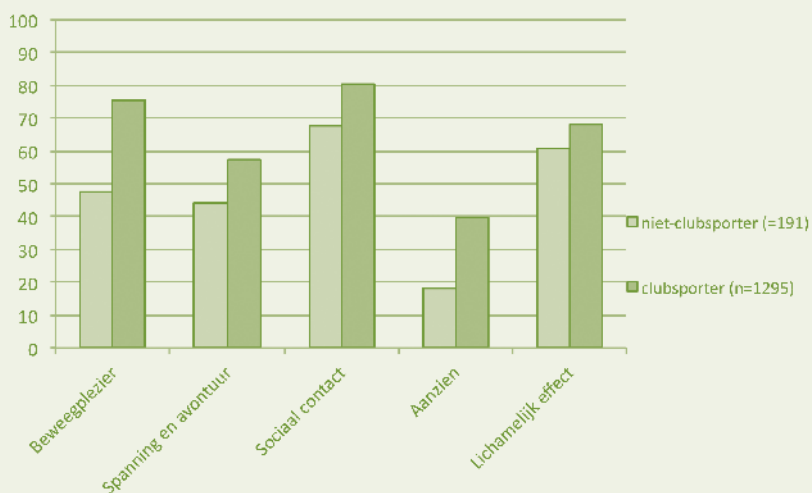
Als we de motieven uitsplitsen op basis van de verschillen die er zijn in sportief zelfbeeld kunnen we het volgende constateren. Bij leerlingen met een laag en doorsnee sportief zelfbeeld worden de psychologische basisbehoeften veel minder goed bewerkstelligd dan bij leerlingen met een hoog sportief zelfbeeld (zie figuur 9). Bij 18% en 30% van de leerlingen met respectievelijk een laag en doorsnee sportief zelfbeeld worden gevoelens van autonomie gerealiseerd. Dat geldt voor de helft van met een hoog sportief zelfbeeld. Competentie gevoelens wordt bij zeven van de tien leerlingen met een hoog sportief zelfbeeld gerealiseerd en bij 14% van de leerlingen met een laag sportief zelfbeeld.

Ook tussen clubsporters en niet-clubsporters zijn er grote verschillen in de mate waarin gevoelens van autonomie, competentie en verbondenheid worden bereikt tijdens de gymlessen (zie figuur 10). Dit geldt vooral voor competentie gevoelens, respectievelijk 65% en 50%. 87% van de clubsporters waardeert de lessen LO hoog en 72% van de niet-clubsporters.

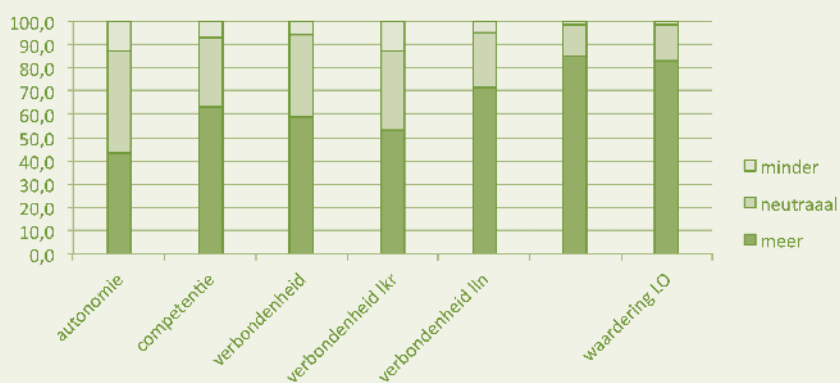
Conclusies en aanbevelingen

Uit dit onderzoek onder stageklassen in PO (groep 7 en 8) en VO van Halo-studenten blijkt dat een groot deel van de leerlingen gemotiveerd is om te bewegen en te sporten tijdens de lessen bewegingsonderwijs. Echter, meisjes, leerlingen met een laag sportief zelfbeeld en diverse leerlingen in de hogere leerjaren gaan de lessen LO minder waarderen. Bovendien neemt hun motivatie voor bewegen en sport af. Mogelijk hangt dit samen met hun competentiegevoelens en verschuiving van hun beweeg- en sportmotieven. Deze leerlingen ervaren nog maar weinig beweegplezier, het belangrijkste motief om te komen tot een actieve leefstijl. Het gevolg is dat deze leerlingen minder intrinsiek gemotiveerd zijn voor bewegen en sport. Voor hen is bewegingsonderwijs geen kwestie van motivatie, maar *moetivatie*.

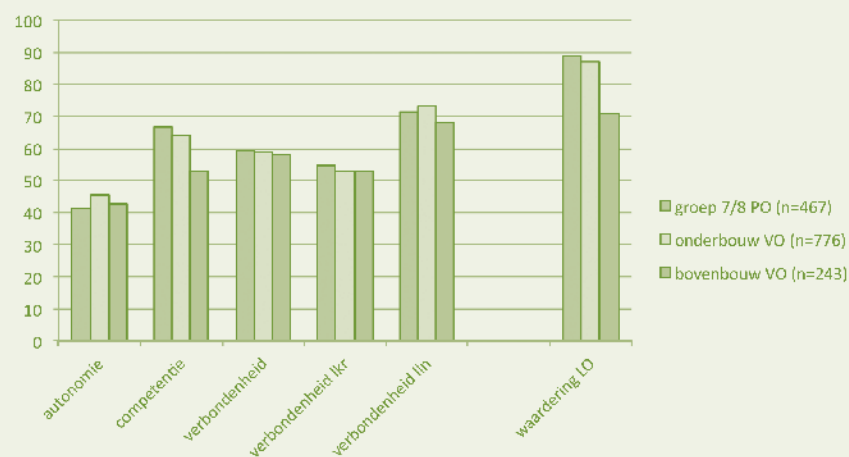
De deelnamemotieven beweegplezier, spanning en avontuur, sociaal contact, aanzien en lichamelijk effect bieden een kader voor het ontwerpen van lessen, lessenseries en schoolsportprogramma's. Het pedagogisch-didactisch klimaat zorgt voor



Figuur 5. Beweeg- en sportmotieven van clubsporter en niet-clubsporters in VO in procenten (n = 1486)



Figuur 6. Psychologische basisbehoeften en waardering voor LO van leerlingen in procenten (n = 1486)



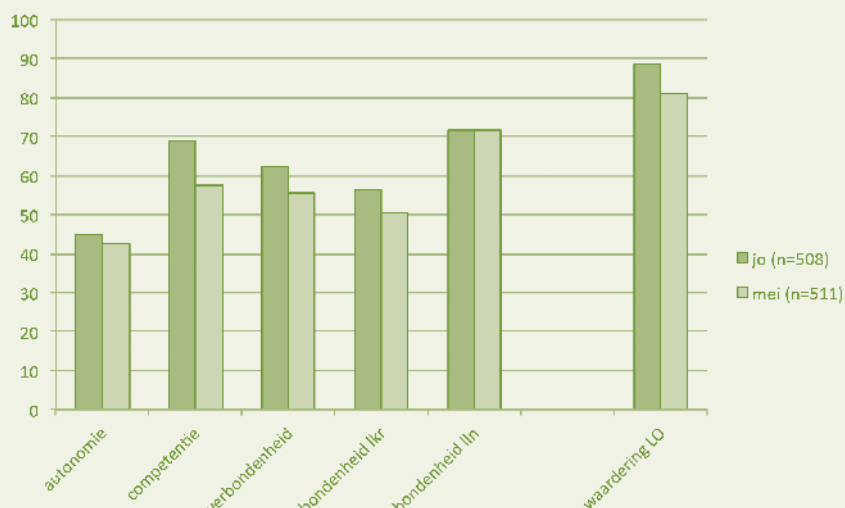
Figuur 7. Psychologische basisbehoeften en waardering voor LO naar onderwijsfase in procenten (n = 1486)

bewerkstelling van gevoelens van autonomie, competentie en verbondenheid bij de leerlingen. Aandacht voor deelnamemotieven en SDT-gevoelens waarborgt dat leerlingen meer vanuit persoonlijk belang én met passie gaan bewegen en sporten. ◀

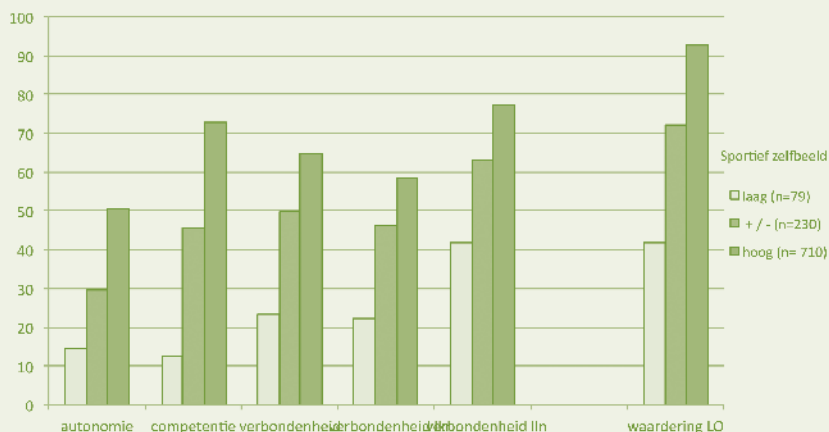
Literatuur

- Aelterman, N., Vanstenkiste, M., Berghe, L. van den, Meyer, J. de, Cardon, G. & Haerens, G. (2011). *De rol van motivatie binnen de les lichamelijke opvoeding*. Gent: UGent.
- Deci, E.L. & R.M. Ryan (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & R.M. Ryan (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G. De Bourdeaudhuij, L. & Vansteenkiste, M. (2010). The quality and quantity of motivation for secondary school physical education and its relationship to the adoption of physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review* 16, (2), 117-139.
- Mossel, G. van (2014). Beweegplezier! Freesport in VO. *Lichamelijke Opvoeding*, 102, (4), 36-39.
- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Steenbergen, J. (2004). *Grenzen aan de sport*. Maarssen: Elsevier.
- Stegeman, H. (2000). *Belang van bewegingsonderwijs*. Zeist: Jan Luiting Fonds.
- Stuij, M & Wisse, E. (2011). Plezier in bewegen, beste garantie voor actieve leefstijl. *Lichamelijke opvoeding* 99 (2), 31-33.
- Stuij, M, Wisse, E., Mossel, G. van, Dool, R. den, Lucassen, J. (2011). *School, Bewegen en Sport*. 's-Hertogenbosch: Mulier Instituut (2011)
- Wilson, P.M., Todd Rogers, W., Rodgers, W.M. & Cameron Wild, T. (2006) The Psychological Need in Satisfaction Exercise Scale. In: *Journal of Sport & Exercise Psychology* (28) 231-251.

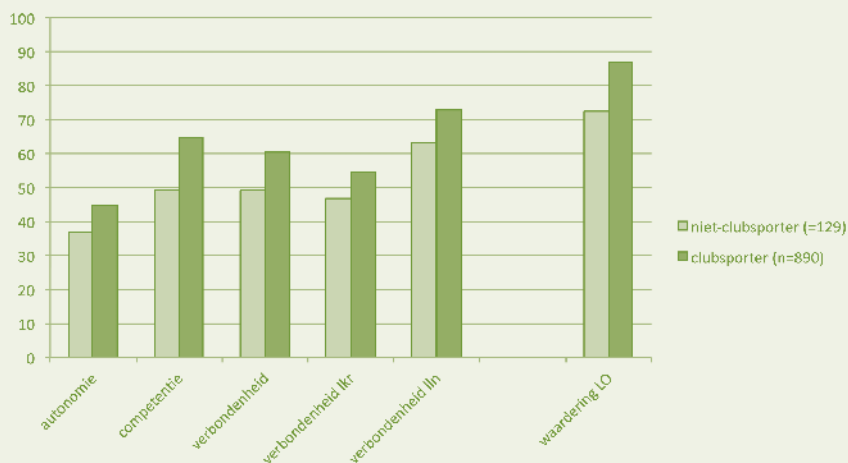
Hans van Ekdorn is opleider aan de Academie voor sportstudies in Den Haag (Halo). Ger van Mossel (email:) is leerplanontwikkelaar bewegingsonderwijs & sport bij SLO. Samen verzorgen zij de module *Deelnamemotieven* op de Halo. Het ontwerp is van Aljan Dekker en Mark Hoppenbrouwer (studenten Halo).



Figuur 8. Psychologische basisbehoeften en waardering voor LO van jongens en meisjes in VO in procenten (n = 1486)



Figuur 9. Psychologische basisbehoeften en waardering voor LO naar sportief zelfbeeld van leerlingen in procenten (n = 1486)



Figuur 10. Psychologische basisbehoeften en waardering voor LO van clubsporters en niet-clubsporters in VO in procenten (n = 1486)