



rijksuniversiteit
groningen

Prestatiedoelen in het Wielrennen

Anneke Dijkstra

Studentnummer: s4577434

Faculteit Gedrags- en Maatschappijwetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen

Master These – Talent Development and Creativity

Thesebegeleider: Prof. dr. Nico W. Van Yperen

30-07-2022

Een masterthese is een proeve van bekwaamheid voor studenten. De goedkeuring van de masterthese is het bewijs dat de student over voldoende onderzoeks- en rapportage vaardigheden beschikt om af te studeren, maar biedt geen garantie voor de kwaliteit van het onderzoek en de resultaten van het onderzoek als zodanig, en de masterthese is dan ook niet zonder meer geschikt om als academische bron te worden gebruikt om naar te verwijzen. Indien u meer wilt weten over het in deze masterthese besproken onderzoek en eventueel daarop gebaseerde publicaties, waarnaar u zou kunnen verwijzen, kunt u contact opnemen met de genoemde begeleider.

Voorwoord

Voor u ligt de these: 'Prestatiedoelen in het wielrennen', waarin de prestatiedoelen van junioren en professionele wielrenners tijdens wedstrijden zijn onderzocht en met elkaar vergeleken. Deze masterthese is geschreven als afstudeeropdracht voor de master: 'Talent Development and Creativity'. Het onderwerp van deze these is tot stand gekomen door het feit dat ik zelf professioneel wielrenster ben en interesse heb in het mentale aspect van wielrennen. Daarnaast had mijn thesebegeleider; Nico van Yperen, een bestaande vragenlijst over sportmotivatie die ik hiervoor kon inzetten.

Het onderzoek in combinatie met intensief sporten was uitdagend en heeft een zorgvuldige planning vereist. Op mijn eigen tempo heb ik dit onderzoek uitgevoerd en de hoofdvraag kunnen beantwoorden. Het onderzoek heeft mij ook inzichten gegeven die voor mij als wielrenster en als 'psycholoog' zinvol zijn. Ik zal voortaan andere doelen stellen tijdens wedstrijden.

Gedurende dit traject heeft Nico van Yperen mij erg geholpen, Nico heeft mijn vragen beantwoord en mij voorzien van feedback. Graag dank ik Nico voor de begeleiding en ondersteuning tijdens deze masterthese, en voor de kritische doch leerzame feedback. Ook dank ik Nico voor het mogen gebruiken van de Sport Motivatie vragenlijst, waardoor ik mijn kennis verbreed heb. Tot slot wil ik de ploegleiders en respondenten in dit onderzoek bedanken. Zonder hun hulp had ik dit onderzoek niet kunnen uitvoeren.

Anneke Dijkstra

Heerenveen, juli 2022

Samenvatting

Volgens Mascret et al. (2015) zijn er verschillende prestatiedoelen, samengevat in het 3 (taak vs. zelf vs. ander) x 2 (vermijd vs. streef) *achievement goal model*. Dit onderzoek richt zich op prestatiedoelen van wielrenners in wedstrijden, waarbij antwoord wordt gegeven op de onderzoeksvraag: ‘*In hoeverre verschillen jonge talentvolle wielrenners van professionele wielrenners wat betreft prestatiedoelen in wedstrijden?*’ Doel van dit onderzoek is het stimuleren van talentontwikkeling in het wielrennen, door aan de hand van *performance profiling* inzichtelijke feedback te geven. Dit kan vervolgens worden verwerkt in een passende interventie ‘doelen stellen’. In dit onderzoek zijn junioren ($M = 16,6$ jaar) en professionele wielrenners ($M = 24,3$ jaar) via hun ploegleiders benaderd om de 3 x 2 *achievement goal measures* (Mascret et al., 2015) online in te vullen. Uit de *Mixed Analysis of Variance* is een significante drieweg-interactie gevonden, waaruit blijkt dat junioren in wedstrijden andere doelen stellen dan professionele wielrenners. Zoals verwacht stelden junioren vaker andergerichte vermijddoelen dan professionals. Echter, een onverwacht resultaat was dat junioren ook vaker zelfgerichte streefdoelen stelden. Via *performance profiling* kan deze discrepantie inzichtelijk worden gemaakt en begeleiding worden geboden in het stellen van prestatiedoelen in wedstrijden. Eventueel vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op prestatiedoelen bij vrouwelijke wielrenners en op een grotere, meer professionele groep respondenten.

Sleutelwoorden: prestatiedoelen; performance profiling; wielrennen; wedstrijden

Abstract

According to Mascret et al. (2015), there are several achievement goals, summarized in the 3 (task vs. self vs. other) x 2 (avoid vs. approach) *achievement goal model*. This research focuses on achievement goals of cyclists during races, answering the research question: ‘*To what extent do young, talented cyclists differ from professional cyclists in terms of achievement goals in races?*’ The aim of this research is to stimulate talent development in cycling, by providing insightful feedback based on *performance profiling*. This can then be incorporated into an appropriate intervention ‘goal-setting’. In this study, juniors (M = 16,6 years) and professional cyclists (M = 24,3 years) were approached via their team managers to complete the 3 x 2 *achievement goal measures* (Mascret et al., 2015) online. A significant three-way interaction was found from the Mixed Analysis of Variance, showing that juniors set different goals in races than professional cyclists. As expected, juniors more often set other-based avoidance goals than professionals. However, an unexpected result was that juniors were also more likely to set self-based approach goals. This discrepancy can be made clear through *performance profile* and offer guidance in setting achievement goals in races. Future research could focus on achievement goals of female cyclists and on a larger, more professional group of respondents.

Keywords: achievement goals; performance profile; cycling; competition

Introductie

Dylan van Baarle (professioneel wielrenner) had als doel tijdens Parijs-Roubaix (grote voorjaarsklassieker) “vroeger in de wedstrijd aanvallen, om zo de koers hard te maken” (Hommes, 2022). Zijn focus lag op het aanvallen en niet op het winnen van de wedstrijd zelf. Dylan won Parijs-Roubaix na een solo van 28 kilometer. Het stellen van doelen is effectief gebleken om sportprestaties te verbeteren (Locke & Latham, 2013). Doelen bepalen de richting, mate van inspanning en het doorzettingsvermogen van een atleet. Deze drie mechanismen zorgen ervoor dat de atleet doet wat nodig is om dergelijke prestaties te behalen. Daarnaast levert het stellen van doelen ook positieve psychologische veranderingen op, ten aanzien van angst, zelfvertrouwen en motivatie (Gould, 1993). Een techniek om belangrijke psychologische prestatie gerelateerde constructen te verbeteren is: *performance profiling* (Bird et al., 2021). Dit onderzoek richt zich op *performance profiling* van prestatiedoelen in wielervedstrijden, waarbij de profielen van junioren en professionele wielrenners vergelijkenderwijs worden onderzocht. In dit onderzoek staat de volgende vraag centraal: ‘*In hoeverre verschillen jonge talentvolle wielrenners van professionele wielrenners wat betreft prestatiedoelen in wedstrijden?*’

Hoewel er veel onderzoek naar prestatiedoelen wordt uitgevoerd, is er geen informatie over prestatiedoelen in het wielrennen beschikbaar. Om een passende interventie ‘doelen stellen’ aan te bieden voor jonge, getalenteerde wielrenners, is het nuttig om hun huidige manier van doelen stellen in wedstrijden, te vergelijken met deze van hun rolmodellen (professionele wielrenners). Als het gaat om talentontwikkeling, is het stellen van doelen de belangrijkste psychologische vaardigheid om prestaties van junioren te verhogen (Dohme et al., 2019). Middels een *performance profile* wordt de discrepantie tussen de individu en de normgroep voor elk prestatiedoel weergegeven. Door gebruik te maken van deze techniek wordt gerichte feedback verkregen over iemands persoonlijke score. Wanneer een junior bijvoorbeeld hoger scoort op andergerichte vermijddoelen in vergelijking met de normgroep, kan een passende interventie worden ontwikkeld. Zoals het stellen van taak- en zelfgerichte streefdoelen. Het zelfbewustzijn van de junioren wordt vergroot en biedt ondersteuning in het focussen op de meest geschikte prestatiedoelen.

Deze informatie draagt bij aan het bieden van een kans voor jonge wielertalenten, om een hoger prestatieniveau te behalen. Door de juiste begeleiding wordt de stap naar de (senioren)top eenvoudiger. Aan de hand van de individuele *performance profiling* kunnen passende persoonlijke interventies worden ontworpen, wat de talentontwikkeling in het wielrennen stimuleert.

Performance profiling

Bij *performance profiling* wordt, aan de hand van een web diagram, een visueel profiel gecreëerd van individuele scores op verschillende constructen. Het is een effectieve techniek gebleken voor het verhogen van iemands zelfbewustzijn over zijn huidige staat en hoe interventieprogramma's hierbij kunnen worden opgesteld (Gucciardi & Gordon, 2009). Dit maakt *performance profiling* ook bruikbaar voor onderzoek, bijvoorbeeld om de discrepantie tussen de junioren (als groep of individueel) en professionele wielrenners in beeld te brengen. Uitgaande van het normatieve profiel van professionele wielrenners, kunnen aan de hand van deze techniek de sterke (overeenkomstig met de professionals) en zwakke (afwijkend van de professional) punten van de junioren worden geïdentificeerd, waarna een passende interventie 'doelen stellen' voor junioren kan worden ontwikkeld.

Performance profiling werd succesvol toegepast bij elite en niet-elite boksers, om na te gaan op welk aspect van doelen stellen de interventie gericht kan worden (O'Brien et al., 2009). In dit onderzoek koos iedere bokser zelf de verschillende constructen voor het *performance profile*. De bokser beoordeelde zichzelf op de volgens hem belangrijkste doelen in het boksen, op de schaal van 1 (extreem zwak) tot 10 (ideaal). Aan de hand van dit profiel werden vervolgens individuele doelen voor het seizoen opgesteld. De boksers gaven aan deze wijze van doelen stellen prettig te vinden. Het profiel heeft hen geholpen passende doelen te identificeren, waaraan zij zich verbonden voelden. Ook werden zij zich weer bewust van de belangrijkste doelen in het boksen en in hoeverre zij deze doelen stellen. In tegenstelling tot het onderzoek van O'Brien et al. (2009) staan in het huidige onderzoek zes constructen vast (i.e., zes verschillende prestatiedoelen) en worden de scores van junioren vergeleken met de normgroep van professionals.

Prestatiedoelen

Er zijn verschillende prestatiedoelen te onderscheiden (Mascret et al., 2015), op basis van *standaard* (taak, zelf of ander) en *valentie* (streven vs. vermijden). Bij taakgerichte doelen ligt de focus op de taak zelf en de uitvoering hiervan. Zelfgerichte doelen richten zich op iemands eerdere prestaties in het verleden, hierbij wordt met de atleet zelf vergeleken. Bij andergerichte doelen focust de atleet zich op prestaties van anderen en wordt er met andere atleten vergeleken (Mascret et al., 2015). Daarnaast zijn streefdoelen gericht op succes, terwijl vermijddoelen zich richten op het vermijden van falen en andere negatieve gebeurtenissen. Dit is samengebracht in het 3×2 *achievement goal model* waarin zes prestatiedoelen worden onderscheiden (Mascret et al., 2015): 1a) de taak correct uitvoeren (taak-streef) of 1b) de taak niet verkeerd uitvoeren (taak-vermijdd), 2a) het beter doen dan voorheen (zelf-streef) of 2b) het niet slechter doen dan voorheen (zelf-vermijdd) en 3a) het beter doen dan anderen (ander-streef) of 3b) het niet slechter doen dan anderen (ander-vermijdd).

Uit een aantal onderzoeken is gebleken dat streefdoelen (zowel taak-, zelf- of andergericht) positief gerelateerd zijn aan het behalen van prestaties, terwijl vermijddoelen negatief gerelateerd blijken te zijn aan het bereiken van prestaties (Van Yperen, 2021). Individuen met streefdoelen zijn geïnteresseerd in feedback, wat zij gebruiken om hun doelen te bereiken en prestaties te verbeteren (Anseel et al., 2015). Vermijddoelen roepen daarentegen vooral negatieve reacties op, wat tot een lager zelfvertrouwen, meer zorgen, negatieve gedachten en een verlaagde intrinsieke motivatie kan leiden (Van Yperen, 2021; Elliot, 1999).

Verder zijn andergerichte doelen (met name ander-vermijddoelen) minder positief dan taak- en zelfgerichte doelen. Atleten met andergerichte doelen vinden sociale vergelijkingsinformatie belangrijk. Deze atleten hebben daardoor minder controle over de uitkomsten, omdat hun evaluaties mede afhankelijk zijn van prestaties van anderen (Van Yperen, 2021). Dit kan ertoe leiden dat zij meer moeite hebben met het verwerken van tegenslagen, dan atleten die taak- en zelfgerichte doelen stellen. Verder kan door andergerichte doelen de mentale focus verschuiven van iemands taak en de eigen prestatie naar externe factoren als de prestaties van anderen, scores ten opzichte van anderen en gevolgen van winnen en verliezen.

Individueen die zich focussen op taak- en zelfgerichte doelen daarentegen, zijn op zoek naar informatie die hen helpt om optimaal hun taken uit te voeren, te groeien en hebben vaak een hogere intrinsieke motivatie (Van Yperen, 2021). Daarom is het over het algemeen beter om te focussen op taak- en zelfgerichte streefdoelen (Van Yperen, 2021). Dat wil niet zeggen dat andergerichte doelen, of vermijddoelen per definitie slecht zijn. Een wielrenner die geen goede klimmer is bijvoorbeeld, kan als doel hebben om niet de aansluiting met het peloton te verliezen op de klim (andergericht vermijddoel). Belangrijk is dat zo'n doel vervolgens gestructureerd wordt in een doelhiërarchie, dat wil zeggen wordt 'vertaald' naar taak- en zelfgerichte streefdoelen (Van Yperen, 2022). Zo kan aan het begin van de klim gefocust worden op positionering, ademhaling en een hoge cadans, om deze klim in het peloton te blijven.

De discrepantie in doelen stellen tussen meer en minder succesvolle professionals (waaronder wielrenners) werd in het onderzoek van Hardy et al. (2017) onderzocht. In dit onderzoek werden Super-Elites (Gouden/zilveren medaille op de Olympische Spelen of Wereld Kampioenschappen) vergeleken met Elite atleten (professionals zonder gouden/zilveren medaille op de Olympische Spelen of Wereld Kampioenschappen). Uit de interviews kwam naar voren dat Super-Elites gefocust waren op het resultaat en het willen winnen, waarbij ze het proces van trainen als erg belangrijk zien voor de uiteindelijke uitkomst. Daarentegen hadden de Elite atleten vooral een focus op het winnen zelf, en vergaten het trainingsproces als belangrijke factor. Anders gezegd, super-elite atleten stelden eveneens *mastery* doelen (i.e., zelf- en taakgerichte streefdoelen), het beste uit zichzelf willen halen, in een bepaalde taak of uitvoering (Hardy et al., 2017). Omdat deze doelen meer binnen de directe controle van de atleten liggen, is het voor hen een effectieve manier om met wedstrijddruk om te gaan.

Het onderzoek van Stoeber et al. (2009) richtte zich specifiek op prestatiedoelen. De dag voorafgaand aan de halve Ironman Triathlon, vulden de deelnemers een vragenlijst in. Verschillende variabelen werden hierin getoetst: prestatieniveau (beste seizoens- en persoonlijk record), perfectionisme en prestatiedoelen (aan de hand van de *Achievement Goals Questionnaire for Sport*).

Deze vragenlijst meet prestatiedoelen gebaseerd op het 2×2 *achievement goal framework* (Elliot & McGregor, 2001), dat wil zeggen *mastery* streef- en vermijddoelen (taak- en zelfgericht) en *performance* streef- en vermijddoelen (andergericht). Dit model is later gespecificeerd naar het 3×2 *achievement goal model* (Elliot et al., 2011). Na afloop van de triatlon kregen de onderzoekers data van de wedstrijdprestaties. Hieruit bleek dat triatleten met streefdoelen (*mastery*- of *performance*-gericht) beter hadden gepresteerd dan werd verwacht op basis van hun persoonlijke records. Ditzelfde resultaat werd gevonden in de atletiek (Stoerber et al., 2010). Ook hierbij presteerden de atleten met streefdoelen beter dan werd verwacht op basis van hun persoonlijke records.

Jury et al. (2015) onderzochten prestatiedoelen in golf. De *Achievement Goal Questionnaire* (gebaseerd op het 3×2 *achievement goal model* van Elliot et al., 2011) werd online afgenomen, waarbij wedstrijdgolfer stellingen moesten beantwoorden over prestatiedoelen in wedstrijden. De niet-wedstrijdgolfer kregen stellingen over prestatiedoelen tijdens het golfen met vrienden. Hieruit werd geconcludeerd dat wedstrijdgolfer hoger scoorden op zelfgerichte streefdoelen dan niet-wedstrijdgolfer. Daarnaast had competitie ook invloed op het stellen van zelfgerichte vermijddoelen. Wedstrijdgolfer stelden vaker zelfgerichte vermijddoelen dan niet-wedstrijdgolfer. Competitie bleek geen invloed te hebben op de taakgerichte en andergerichte streef- en vermijddoelen. Dit kan verklaard worden door het feit dat wedstrijdgolfer meer gefocust zijn op zelfontwikkeling (bijvoorbeeld minder aantal slagen) dan niet-wedstrijdgolfer (Jury et al., 2015).

Op basis van de hierboven beschreven onderzoeken wordt in het huidige onderzoek verwacht dat professionele wielrenners vaker taak- en zelfgerichte streefdoelen in wedstrijden stellen dan junioren (*Hypothese 1*). Daarnaast wordt verwacht dat professionele wielrenners minder vaak andergerichte vermijddoelen stellen in wedstrijden dan junioren (*Hypothese 2*).

Methode

Steekproef

De respondenten voor dit onderzoek zijn mannelijke wielrenners (junioren en professionals), die deelnemen aan wegwedstrijden georganiseerd door de Koninklijke Nederlandse Wielren Unie (KNWU)/Union Cycliste Internationale (UCI). Het onderzoek richt zich op Nederlandse wielrenners, wat maakt dat internationale atleten zijn uitgesloten in dit onderzoek. Van de 72 respondenten die de vragenlijst hebben ingevuld, zijn na verwijdering van de vrouwelijke respondenten, de incorrecte en incomplete vragenlijsten, 37 respondenten (13 junioren en 24 professionals) onderzocht. Vijf respondenten (13,5%) fietsten op het niveau Olympische/Wereldtop, 10 respondenten (27%) op Europees topniveau, 12 respondenten (32,4%) op het niveau van de Nederlandse top, 8 respondenten (21,6%) op Nederlandse subtop en 2 respondenten (5,4) procent fietsten op een ander niveau.

De dertien junioren wielrenners zijn tussen de zestien en negentien jaar oud ($M = 16.62$; $SD = 0.85$). Zij maken deel uit van het Regionale Training Center (RTC) Noord, waar de beste atleten binnen een bepaalde leeftijdsgroep deel van uitmaken. Deze wielrenners zijn woonachtig in het noorden van Nederland.

Aan dit onderzoek hebben vierentwintig professionele wielrenners deelgenomen, die negentien jaar of ouder waren ($M = 24.32$; $SD = 4,33$). Zij rijden onder een contract bij een Nederlands UCI (Pro) Continental Team. De professionele wielrenners zijn woonachtig door heel Nederland en zijn vaak in het buitenland voor trainingen/wedstrijden.

Procedure

Via Topsport Noord en wieltrainer Jan Dupon zijn de junioren wielrenners benaderd om de vragenlijst online in te vullen. De respondenten hebben de vragenlijst in de Qualtrics omgeving, op hun mobiele telefoon, tablet of computer, ingevuld. Qualtrics is een softwareprogramma voor vragenlijsten en geeft de mogelijkheid om vragenlijsten samen te stellen, te verzenden en te analyseren. In de trainingsgroep is de link naar deze vragenlijst gedeeld, met het verzoek deze in te vullen.

Middels een informatieve beschrijving zijn de respondenten vooraf op de hoogte gesteld van het doel, de tijdsduur en de anonimiteit van dit onderzoek. Ook is gemeld dat aan het eind van de vragenlijst, persoonlijke feedback zal worden verkregen over de score van de respondent op de mentale gebieden. Op deze manier kunnen de respondenten inzicht krijgen in hun scores en op welke gebieden zij eventueel nog winst kunnen behalen.

De professionele wielrenners zijn via hun ploegleiders benaderd. Er is contact gezocht met de ploegleiders/managers van Nederlandse continentale wielrenteam, met de vraag mee te werken aan dit onderzoek. Middels telefonisch contact is het belang en het doel van dit onderzoek uitgelegd. Na toezegging hebben de ploegleiders de inleidende tekst en vragenlijst gedeeld met hun Nederlandse renners, die dit vervolgens online konden invullen. Hierbij hebben de ploegleiders de renners vriendelijk verzocht mee te willen werken aan dit onderzoek. Na een maand is een herinnering door de ploegleiders naar renners gestuurd die de vragenlijst nog niet hadden ingevuld.

Meetinstrumenten

Prestatiedoelen zijn gemeten met behulp van de Sport Motivatie Vragenlijst (Mascret et al., 2015). De zes verschillende doelen werden aan de hand van 3 stellingen per doel gemeten, zie Appendix A en B. Elke stelling begon met 'Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is:...'. De zes doelen zijn: 1) Taakgericht streefdoel ($\alpha = .78$); een voorbeeld item is '... de taakuitvoering goed verzorgen'. 2) Zelfgericht streefdoel ($\alpha = .92$); '... het beter doen dan voorheen'. 3) Andergericht streefdoel ($\alpha = .80$); '... het beter doen dan anderen'. 4) Taakgericht vermijddoel ($\alpha = .93$); '... geen fouten maken in de taakuitvoering'. 5) Zelfgericht vermijddoel ($\alpha = .83$); '... het niet slechter doen dan voorheen'. 6) Andergericht vermijddoel ($\alpha = .92$); '... het niet slechter doen dan anderen'. Ieder item werd gevolgd door een 7-punts Likertschaal waarop respondenten moesten aangeven hoe vaak zij dat type doel stellen, van 1 *nooit*, tot 7 *altijd*.

Resultaten

Om de hypothesen te onderzoeken, is een *Mixed Analysis of Variance* uitgevoerd. Er werd verwacht dat professionele wielrenners vaker taak- en zelfgerichte streefdoelen stellen in wedstrijden dan junioren (*Hypothese 1*). Ook werd er verwacht dat professionele wielrenners minder vaak andergerichte vermijddoelen stellen in wedstrijden van junioren (*Hypothese 2*). Met ‘groep’ (junior versus professioneel) als *between-subjects* factor, en ‘standaard’ (taak versus zelf versus ander) en ‘valentie’ (streven versus vermijden) als *within-subjects* factor. Deze analyse leverde drie (marginaal) significante hoofdeffecten op: Groep; $F(1,35) = 3.51, p = .07, \eta_p^2 = .09$, Valentie; $F(1,35) = 48.65, p = < .01, \eta_p^2 = .58$ en Standaard; $F(2,70) = 3.23, p = .05, \eta_p^2 = .09$. Verder was de tweeweginteractie tussen Standaard en Valentie significant, $F(2,70) = 5.16, p = .01, \eta_p^2 = .13$. Echter, deze significante effecten werden gekwalificeerd door de verwachte significante drieweginteractie tussen Groep, Standaard en Valentie, $F(2,70) = 6.58, p = < .01, \eta_p^2 = .16$.

Onverwacht lieten vervolganalyses zien dat junioren ($M = 6.26, SD = .92$) vaker zelfgerichte streefdoelen stelden dan professionals ($M = 5.26, SD = 1.39$), $t(35) = 2.30, p = .03$, zie Figuur 1. Er werden geen verschillen gevonden tussen junioren en professionals voor taakgerichte streefdoelen ($t(35) = .58, p = .57$). Er is dus *geen* empirische ondersteuning gevonden voor *Hypothese 1*: professionele wielrenners stellen vaker taak- en zelfgerichte streefdoelen in wedstrijden dan junioren.

Hypothese 2 was dat professionele wielrenners minder vaak andergerichte vermijddoelen stellen in wedstrijden van junioren. Voor deze hypothese werd empirische evidentie gevonden: professionals ($M = 3.08, SD = 1.69$) streefden minder vaak naar andergerichte vermijddoelen dan junioren ($M = 4.79, SD = 1.84$), $t(35) = 2.85, p = .01$.

Tot slot werden er geen significante verschillen gevonden wat betreft andergerichte streefdoelen ($t(35) = .98, p = .34$), taakgerichte vermijddoelen ($t(35) = 1.75, p = .09$) en zelfgerichte vermijddoelen ($t(35) = .29, p = .77$).

In Figuur 1 is een *performance profile* van de junioren ten opzichte van de professionals weergegeven. Echter, groepsgegevens zeggen weinig over individuele atleten (Lowie & Verspoor, 2019). Voor praktische doeleinden en interventies moeten derhalve individuele profielen worden uitgewerkt. Ter illustratie zijn twee individuele profielen uitgewerkt. In Figuur 2 is te zien dat het doelprofiel van junior A verschillend is dan dat van de normgroep (professionals). Deze junior verschilt voornamelijk in het stellen van ander- en taakgerichte streef- en vermijddoelen. Een interventie ‘doelen stellen’ zou zich hierop kunnen richten (zie Discussie voor een uitgewerkt voorbeeld). In Figuur 3 wordt zichtbaar dat junior B vaak streefdoelen stelt (taak- en zelfgericht). Daarnaast wordt duidelijk dat deze junior, vergeleken met de professionals, vaker taak-, zelf- en andergerichte vermijddoelen stelt (zie uitgewerkte interventie in Discussie).

Discussie

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat professionele en niet-professionele atleten verschillen in het stellen van prestatiedoelen (Stoeber et al., 2009, 2010; Jury et al., 2015). Dit onderzoek bevestigt deze resultaten. Aan de hand van dit onderzoek is duidelijk geworden dat junioren en professionele wielrenners verschillen in het stellen van prestatiedoelen in wedstrijden.

Gezien het feit dat zelfgerichte streefdoelen positief gerelateerd zijn aan het behalen van prestaties, een hogere intrinsieke motivatie en gericht zijn op zelfontwikkeling (Van Yperen, 2021), werd verwacht dat professionele wielrenners vaker zelfgerichte streefdoelen stelden dan junioren (*Hypothese 1*). Verder is uit verschillende onderzoeken gebleken dat professionele atleten vaak zelfgerichte streefdoelen stellen en het beste uit zichzelf willen halen (Hardy et al., 2017; Stoeber et al., 2009, 2010); Jury et al., 2015). Echter, anders dan verwacht, stelden junioren vaker zelfgerichte streefdoelen dan de professionele wielrenners. Uit onderzoek van Ebner et al. (2006) bij studenten, is verder gebleken dat jongeren voornamelijk focussen op het doel om te groeien. De middeljarige volwassenen waren al meer gefocust op het doel om prestaties te onderhouden en voorkomen van prestatieverlies. Zoals gebleken, zoeken atleten die zelfgerichte streefdoelen stellen, naar feedback om verder te ontwikkelen en te groeien (Van Yperen, 2021), gericht op het beter willen doen dan voorheen. De professionele wielrenners in dit onderzoek hebben al een professioneel contract, daardoor kunnen zij meer gefocust zijn op het onderhouden van hun prestaties. De junioren zijn zich nog voornamelijk aan het ontwikkelen en zoeken informatie die hen daarbij kan helpen. Atleten met een focus op zelfontwikkeling stellen vaker zelfgerichte streefdoelen (Jury et al., 2015). Dit kan een verklaring zijn voor het feit dat junioren in dit onderzoek vaker zelfgerichte streefdoelen stellen dan de professionals.

Daarnaast verschillen de wedstrijden van de junioren en professionals van elkaar (Jeukendrup et al., 2000). In een professioneel team wordt vaker gewerkt met kopmannen, waardoor andere teamgenoten als knecht worden ingezet. Dit heeft consequenties voor de manier van doelen stellen in wedstrijden. Junioren zijn vaak nog in alle disciplines goed, nog niet gespecialiseerd en rijden voor hun eigen kansen (Schumacher et al., 2006).

In wedstrijden zullen zij zich focussen op hun eigen prestaties en het verbeteren hiervan, met andere woorden, focussen op zelfgerichte streefdoelen. Professionele wielrenners zijn meer gespecialiseerd in een bepaalde discipline en rijden daardoor vaak in dienst van andere renners. Zij dienen de kopman van de ploeg te helpen in wedstrijden die ze persoonlijk minder goed liggen. Het knechten in dienst van een kopman, kenmerkt zich door bereikbare doelen, vaak afgebakende taken (Van Lakerveld & Gollin, 2020). Dit kan een verklaring zijn waarom professionele wielrenners wellicht minder hoge zelfgerichte streefdoelen stellen.

Doordat andergerichte vermijddoelen gerelateerd zijn aan negatieve reacties, zoals minder zelfvertrouwen, meer negatieve gedachten en een lagere intrinsieke motivatie, werd verwacht dat junioren vaker andergerichte vermijddoelen zouden stellen dan de professionals (*Hypothese 2*). Ook werd verwacht dat junioren sociale vergelijking belangrijk zouden vinden, waardoor zij zich minder focussen op hun taak en de eigen prestatie en meer op de prestaties van anderen. Dit onderzoek bevestigt de verwachting dat junioren hogere andergerichte vermijddoelen stellen, dan professionele wielrenners. Een mogelijke verklaring waarom junioren vaker andergerichte vermijddoelen stellen, is dat jongere atleten zichzelf vergelijken met leeftijdsgenoten (Perkins & Noam, 2007). Dit kan ervoor zorgen dat junioren zich focussen op hun concurrenten, en hier hun doelen in wedstrijden op baseren, terwijl de (oudere) professionele wielrenners meer gefocust zijn op zichzelf. Junioren bevinden zich in een fase waarin hun zelfvertrouwen, zelfregulatie en intrinsieke motivatie nog aan het ontwikkelen is (Joësaar et al., 2011; Plakona et al., 2014), dit kan zich vertalen in andergerichte vermijddoelen.

Verder kan wedstrijddruk/spanning die de junioren wellicht ervaren, een mogelijke verklaring zijn voor het stellen van andergerichte vermijddoelen (Weltevreden et al., 2018). Druk hangt vaak samen met negatieve gedachten, wat als gevolg kan hebben dat junioren andergerichte vermijddoelen gaan stellen. Ook is de support van ouders belangrijk gebleken bij het stellen van prestatiedoelen (Morris & Kavussanu, 2008). Ouders hebben niet per definitie verwachtingen die junioren willen vermijden, maar atleten die gevoelig zijn voor de verwachtingen van hun ouders kunnen een vermijddoel aannemen, om resultaten die ouders als negatief kunnen interpreteren, te vermijden (White et al. 1998).

De professionele wielrenners hebben al een niveau bereikt en zijn op een leeftijd dat ze minder beïnvloed worden door hun ouders. Daarnaast hebben zij meer ervaring met presteren onder druk en weten in deze situatie de juiste doelen te stellen (Danielsen et al., 2017).

Performance profiling

Effectieve interventies voor prestatiedoelen, focussen zich op het promoten van taak- en zelfgerichte streefdoelen (Van Yperen et al., 2015). Coaches kunnen atleten het belang van deze doelen duidelijk maken en ze waar nodig eraan herinneren deze te stellen. Hierbij is het belangrijk om taakgerichte feedback te geven, over de progressie en iemands inspanning (Anseel et al., 2011; Van Yperen, 2021). Ter illustratie zullen mogelijke interventies worden besproken op basis van (1) het geobserveerde profiel van junioren in vergelijking met professionals, en (2) de in de resultaten gepresenteerde profielen van twee willekeurige junioren.

Junior A

Zoals te zien is in Figuur 2 stelt junior A in vergelijking tot de normgroep meer doelen gericht op anderen, zowel andergerichte vermijd- als streefdoelen. Echter, hebben atleten geen controle op andergerichte doelen (Van Yperen, 2021). Een interventie kan zich daarom richten op het stellen van taak- en zelfgerichte streefdoelen. Een ander discrepantie wordt zichtbaar voor taakgerichte doelen, zowel streef- als vermijddoelen. In vergelijking met de normgroep, scoort junior A veel lager op beide doelen. Volgens literatuur is het gewenst om laag te scoren op taakgerichte vermijddoelen, iets wat junior A doet. Echter scoort deze junior ook laag op taakgerichte streefdoelen, terwijl de professionals zich hierop focussen. Een passende interventie voor junior A zou dus zijn om de prestatiedoelen minder te richten op anderen en daarentegen meer doelen te stellen gericht op specifieke taken. Daarnaast kan het zinvol zijn om de prestatiedoelen hiërarchisch te structureren. Mocht junior A een andergericht vermijddoel stellen, dan kan dit worden onderverdeeld in taak- en zelfgerichte streefdoelen. In 3-6 coachsessie (Hassan & Morgan, 2015) leert de junior het belang van prestatiedoelen en wordt hiermee geoefend. Voor de junior is het belangrijk te weten waarom taak- en zelfgerichte streefdoelen effectiever kunnen zijn voor prestaties.

De huidige doelen die de junior in wedstrijden stelt, worden opgeschreven. Vervolgens wordt er samen gekeken, hoe deze doelen in een doel hiërarchie gestructureerd kunnen worden (McCarthy et al., 2010). De andergerichte doelen die deze junior veelal stelt, worden vertaald naar concrete taakgerichte streefdoelen. De junior kan hier vervolgens mee oefenen in wedstrijden. In de volgende coachsessie wordt geëvalueerd en waar nodig kunnen de doelen verder worden gestructureerd. Door de doelen op te schrijven, kan de junior ze voorafgaand aan de wedstrijd doorlezen.

Junior B

Junior B stelt voornamelijk taak- en zelfgerichte doelen (zie Figuur 3), wat volgens de literatuur positief is en wat door de normgroep bevestigd wordt. Echter wordt duidelijk dat deze junior hoog scoort op vermijddoelen, zowel taak-, zelf- en andergericht. Omdat junior B ook hoog scoort op taak- en zelfgerichte streefdoelen, kan het verstandig zijn om met deze junior in gesprek te gaan en informatie te geven over mogelijke consequenties van vermijddoelen en het nut van streefdoelen. Een interventie zou zich kunnen richten op het behouden van de taak- en zelfgerichte streefdoelen, en middels het vergaren van kennis de taak- en zelfgerichte vermijddoelen te beperken. Junior B zou de prestatiedoelen ook kunnen structureren door een doelhiërarchie toe te passen. Door deze hiërarchie expliciet te maken, wordt de zelfregulatie van junior B verhoogd. Hierdoor wordt de junior zich bewust van de acties en subdoelen die nodig zijn om het grotere doel te behalen (Zimmerman et al., 2017). De interventie kan, aan de hand van 3 tot 6 coachsessies, de vermijddoelen van deze junior, ombuigen naar taak- en zelfgerichte streefdoelen (Hassan & Morgan, 2015). Door de huidige doelen van de junior in kaart te brengen, kan samen naar een meer passend alternatief worden gezocht. Het overkoepelende, wellicht vermijddoel, wordt opgeschreven en vervolgens wordt er gekeken hoe dit kan worden gestructureerd in specifieke taak- en zelfgerichte streefdoelen. In wedstrijden kan de junior vervolgens met deze verschillende type doelen oefenen, om na te gaan wat voor hem het meest effectief is. Dit wordt in de volgende coachsessies besproken en waar nodig bijgesteld.

Om de effectiviteit van de interventies te meten, kan de Sport Motivatie Vragenlijst nogmaals worden ingevuld. Aan de hand van deze resultaten kan er een *performance profile* worden ontwikkeld, waarbij de junior voorafgaand aan de interventie, vergeleken wordt met zichzelf na afloop van de interventie (O'Brien et al., 2009). Hierdoor wordt de eventuele progressie duidelijk zichtbaar.

Sterke en zwakke punten

Deze studie heeft bijgedragen aan bestaande literatuur over prestatiedoelen in het wielrennen en daarbij het toepassen van een *performance profile* als interventie. Uit dit onderzoek is gebleken dat junioren andere prestatiedoelen in wedstrijden stellen dan professionele wielrenners. Dit verschil is gevonden wat betreft zelfgerichte streefdoelen en andergerichte vermijddoelen. Voor beide type doelen geldt dat junioren deze vaker stellen dan de professionals. Verder is gebleken dat aan de hand van de Sport Motivatie Vragenlijst (Mascret et al., 2015) inzichtelijk *performance profile* kan worden opgesteld, en dat aan de hand hiervan een passende en persoonlijke interventie 'doelen stellen' kan worden ontwikkeld. Het *performance profile* is een effectieve techniek gebleken om de discrepantie tussen zowel twee verschillende groepen, als een individu met een groep te vergelijken.

Een zwak punt in dit onderzoek, is het feit dat deze studie relatief weinig respondenten bevat. Van de 72 respondenten die hebben deelgenomen in dit onderzoek, zijn maar 37 respondenten meegenomen in de data-analyse. Dit kwam hoofdzakelijk door respondenten die de vragenlijst niet volledig hebben ingevuld. Een oorzaak hiervan kan de lengte van de vragenlijst zijn, het invullen kostte ongeveer 25 minuten. De kleine steekproef vertegenwoordigt de populatie niet goed, waardoor de conclusies minder representatief zijn. Tevens zijn er uitsluitend mannelijke wielrenners meegenomen in dit onderzoek, waardoor het niet te generaliseren is voor vrouwen. Een andere limitatie is het feit dat de professionele wielrenners in deze studie een contract bij een Nederlands UCI Continentale Team hebben, dit is de subtop in het professionele peloton. Wellicht zou dit onderzoek met professionele wielrenners van Worldtour Teams (hoogste niveau) andere resultaten opleveren. De gemiddelde leeftijd van de normgroep is lager dan die van Worldtour-renners.

Vervolgonderzoek kan zich richten op vrouwelijke wielrenners. Dit is nodig om vrouwelijke junioren begeleiding te bieden in hun ontwikkeling. Door vrouwelijke wielrenners mee te nemen in een toekomstig onderzoek, kan een passend *performance profile* worden ontwikkeld. Daarnaast kan vervolgonderzoek zich richten op wielrenners met een contract bij een Worldtour team en meer respondenten includeren. Hierdoor zal de normgroep betrouwbaarder zijn.

Conclusie

Er is een verschil gevonden in het stellen van prestatiedoelen in wedstrijden, tussen junioren en professionele wielrenners. Junioren stellen vaker zelfgerichte streefdoelen en andergerichte vermijddoelen, dan de professionals. Het *performance profile* is een geschikte techniek om deze discrepantie per individu in kaart te brengen. Op basis hiervan kan een passende interventie ‘doelen stellen’ worden ontwikkeld. Dit zal het zelfbewustzijn van de atleet verhogen en draagt bij aan de talentontwikkeling in het wielrennen.

Referenties

- Anseel, F., Beatty, A. S., Shen, W., Lievens, F., & Sackett, P. R. (2015). How are we doing after 30 years? A meta-analytic review of the antecedents and outcomes of feedback-seeking behavior. *Journal of Management*, *41*(1), 218-348.
<https://doi.org/10.1177/0149206313484521>
- Anseel, F., Van Yperen, N. W., Janssen, O., & Duyck, W. (2011). Feedback type as a moderator of the relationship between achievement goals and feedback reactions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *84*(4), 703-722. <https://doi.org/10.1348/096317910X516372>
- Bird, M. D., Castillo, E. A., & Luzzi, M. (2021). Performance profiling: Theoretical foundations applied implementations and practitioner reflections. *Journal of Sport Psychology in Action*, *12*(4), 213-225. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1822970>
- Danielsen, L., Rodahl, S., Giske, R., & Hoigaard, R. (2017). Mental toughness in elite and sub-elite female soccer players. *International Journal of Applied Sport Sciences*, *29*(1), 77-85.
<https://doi.org/10.24985/ijass.2017.29.1.77>
- Dohme, L. C., Piggott, D., Backhouse, S., & Morgan, G. (2019). Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review. *The Sport Psychologist*, *33*(4), 261-275. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0014>
- Ebner, N. C., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, *21*, 664-678.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.4.664>
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, *34*(3), 169-189. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3403_3

- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 x 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology, 103*(3), 632-648. <https://doi.org/10.1037/a0023952>
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(3), 501-519. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501>
- Gould, D. (1993). Goal setting for peak performance. In J. M. Williams (Eds), *Applied sport psychology: Personal guide to peak performance*. 133-148. Mayfield.
- Gucciardi, D. F., & Gordon, S. (2009). Revisiting the performance profile, technique: theoretical underpinnings and application. *The Sport Psychologist, 23*, 93-117. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.93>
- Hardy, L., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Woodman, T., & Warr, C. (2017). Great British medalist: Psychosocial biographies of Super-Elite and Elite athletes from Olympic sports. *Process in Brain Research, 232*, 1-119. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.03.004>
- Hassan, M. F. H., & Morgan, K. (2015). Effects of a mastery intervention programme on the motivational climate and achievement goals in sport coaching: A pilot study. *International Journal of Sports Science & Coaching, 10*(2-3), 487-503. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.2-3.48>
- Hommel, K. (2022, 17 april). Dylan van Baarle 'kart' naar zege in Parijs-Roubaix: 'Deze gaat voor eeuwig zijn'. *Trouw*. Geraadpleegd op 20 juli 2022, van <https://www.trouw.nl/sport/dylan-van-baarle-kart-naar-zege-in-parijs-roubaix-deze-gaat-voor-eeuwig-zijn~b41f0aeb/>
- Jeukendrup, A. E., Craig, N. P., & Hawley, J. A. (2000). The bioenergetics of world class cycling. *Journal of Science and Medicine in Sport, 3*(4), 414-433. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(00\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(00)80008-0)
- Joësaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(5), 500-508. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.04.005>

- Jury, M., Smeding, A., & Darnon, C. (2015). Competing with oneself or with others: Achievement goal endorsement in amateur golf competition. *International Journal of Sport Psychology*, *46*, 258-273.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2013). Goal setting theory. In E. A. Locke, & G. P. Latham (Eds), *New developments in goal setting and task performance*, 3-15. Routledge.
- Lowie, W. M., & Verspoor, M. H. (2019). Individual differences and the ergodicity problem. *Language learning*, *69*, 184-206. <https://doi.org/10.1111/lang.12324>
- Mascret, N., Elliot, A. J., & Cury, F. (2015). Extending the 3 x 2 achievement goal model to the sport domain: The 3 x 2 Achievement Goal Questionnaire for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *17*, 7-14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.001>
- McCarthy, P. J., Jones, M. V., Harwood, C. G., & Davenport, L. (2010). Using goal setting to enhance positive affect among junior multi-event athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *4*(1), 53-68. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.53>
- Morris, R. L., & Kavussanu, M. (2008). Antecedents of approach-avoidance goals in sport. *Journal of Sports Sciences*, *26*(5), 465-476. <https://doi.org/10.1080/02640410701579388>
- O'Brien, M., Mellalieu, S., & Hanton, S. (2009). Goal-setting effects in elite and nonelite boxers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *21*(3), 293-306. <https://doi.org/10.1080/10413200903030894>
- Perkins, D. F., & Noam, G. G. (2007). Characteristics of sports-based youth development programs. *New directions for youth development*, *115*, 75-84. <https://doi.org/10.1002/yd.224>
- Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-confidence in sport. *Sport Science*, *7*(1), 47-55.
- Schumacher, Y. O., Mroz, R., Mueller, P., Schmid, A., & Ruecker, G. (2006). Success in elite cycling: A prospective and retrospective analysis of race results. *Journal of Sports Sciences*, *24*(11), 1149-1156. <https://doi.org/10.1080/02640410500457299>

- Stoeber, J. & Crombie, R. (2010). Achievement goals and championship performance: Predicting absolute performance and qualification success. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 513-521. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.007>
- Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotman, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 211-245. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.211>
- Van Lakerveld, E., & Gollin, R. (2020, 17 september). De knechtenrol tijdens de Tour heeft ook zijn charme. *De Volkskrant*. Geraadpleegd op 21 juli 2022, van <https://www.volkskrant.nl/sport/de-knechtenrol-tijdens-de-tour-heeft-ook-zijn-charme~b6b9785a/>
- Van Yperen, N. (2021). Achievement goals and self-regulation in the sport context. In Van Lange, P. A. M., Higgins, E. T., & Kruglanski, A. W. (Eds), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles, third edition*, 589-606. Guilford.
- Van Yperen, N. W. (2022). In the context of a sports match, the goal to win is most important, right? Suggestive evidence for a hierarchical achievement goal system. *Psychology of Sport and Exercise*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102134>
- Van Yperen, N. W., Blaga, M., & Postmes, T. (2015). A meta-analysis of the impact of situationally induced achievement goals on task performance. *Human Performance*, 28(2), 165-182. <https://doi.org/10.1080/08959285.2015.1006772>
- Weltevreden, G. M., Van Hooft, E. A. J., & Van Vianen, A. E. M. (2018). Parental behavior and adolescent's achievement goals in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 122-131. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.004>
- White, S. A., Kavussanu, M., & Guest, S. M. (1998). Goal orientations and perceptions of the motivational climate created by significant others. *European Journal of Physical Education*, 3(2), 212-228. <https://doi.org/10.1080/1740898980030209>

Zimmerman, B. J., Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2017). The role of self-efficacy and related beliefs in self-regulation of learning an performance. In A. J. Elliot, C. S. Dweck & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation (2nd edition): Theory and application* (pp. 313-333). Guilford Press.

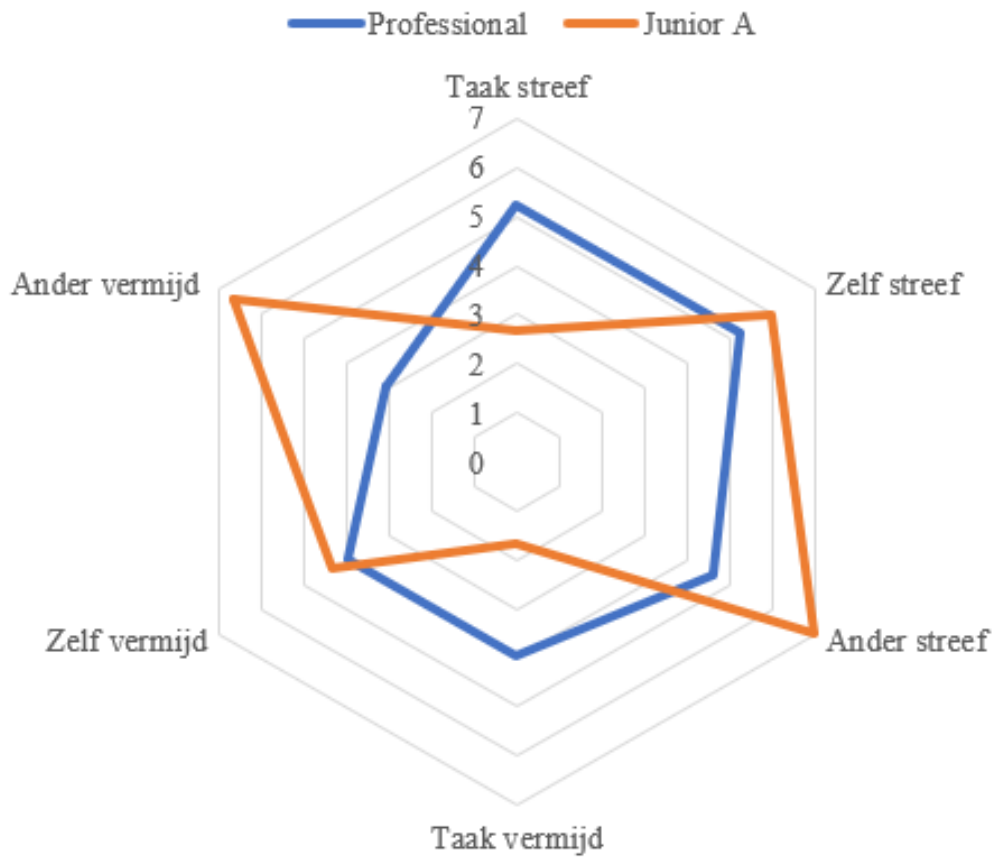
Figuur 1

Performance Profile vergelijking.



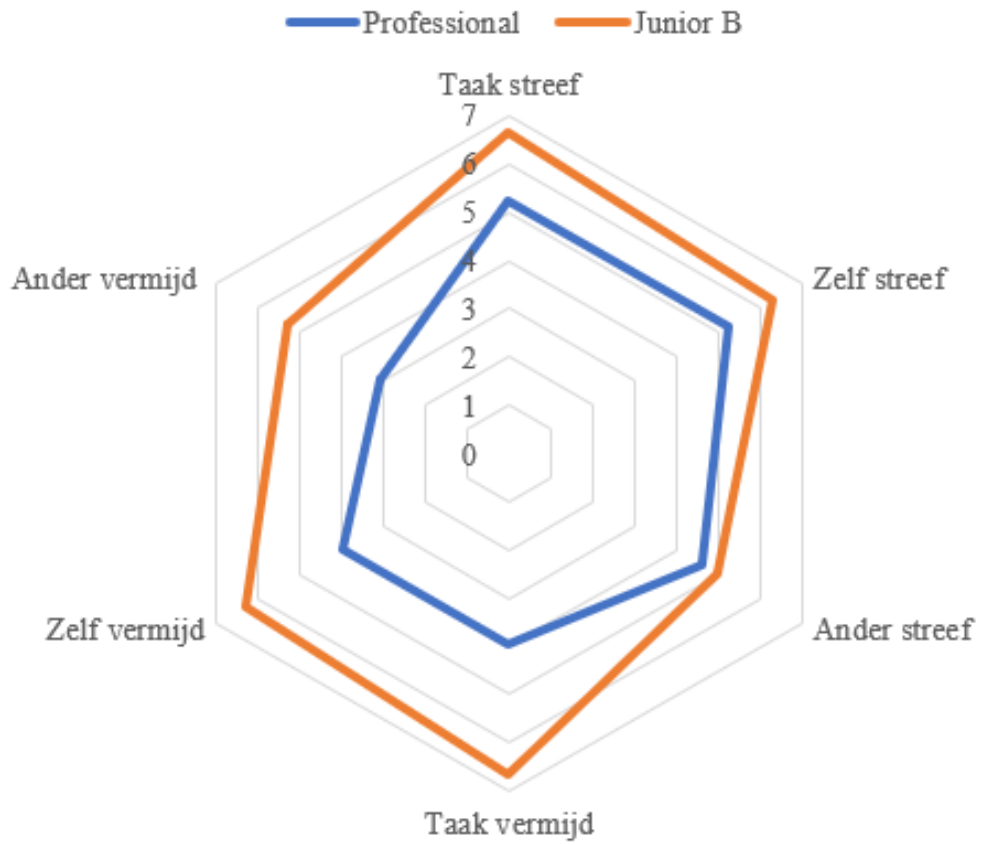
Figuur 2

Performance Profile junior A.



Figuur 3

Performance Profile junior B.



Appendix A

Stellingen Streefdoelen

Variabele	Cronbach's Alpha	Stelling
Taak streefdoelen	.78	Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "De taakuitvoering goed verzorgen". Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "De juiste keuzes maken". Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Mijn taken optimaal uitvoeren".
Zelf streefdoelen	.92	Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Het beter doen dan voorheen". Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Mezelf overtreffen". Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Boven mijzelf uitstijgen".
Ander streefdoelen	.80	Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Het beter doen dan anderen". Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Anderen verslaan". Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Winnen".

Appendix B

Stellingen vermijddoelen

Variabele	Cronbach's Alpha	Stelling
Taak vermijddoelen	.93	Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Geen fouten maken in de taakuitvoering".
		Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Geen foute keuzes maken".
		Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Fouten voorkomen".
Zelf vermijddoelen	.83	Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Het niet slechter doen dan voorheen".
		Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Voorkomen dat ik mijn niveau niet haal".
		Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Niet onder mijn niveau presteren".
Ander vermijddoelen	.92	Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Het niet slechter doen dan anderen".
		Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Niet verslagen worden".
		Mijn doel in wielrennen tijdens wedstrijden is: "Niet verliezen".