

# Prestatiedoelen en Veerkracht in de Competitieve Context van de Paardensport

Bibi Bosch

S5545208

Master These

Begeleider: N.W. Van Yperen

Tweede Docent: B.C.H. Huijgen

Faculteit der Sociale Wetenschappen, Psychologie

Rijksuniversiteit Groningen

27 augustus 2024

### Abstract

Binnen de paardensport met de bijbehorende, unieke paard-ruiter interactie, is er weinig bekend over mentale vaardigheden zoals doelen stellen en veerkracht. Met behulp van het 3 (Standaard: *Ander* vs. *Zelf* vs. *Taak*) x 2 (Valentie: *Streef* vs. *Vermijd*) model van prestatiedoelen wordt de sterkte van de zes verschillende prestatiedoelen bepaald. Vervolgens is getoetst of in een competitieve context (1) paardensporters een *Ander-Streef* doel als sterkste prestatiedoel hebben; (2) het hebben van een sterker *Taak-Streef* doel gepaard gaat met een hogere mate van veerkracht; (3) een sterker *Ander-Vermijd* doel correleert met een lagere mate veerkracht. De steekproef bestaat uit 154 paardensporters (96,8% vrouwen) met een gemiddelde leeftijd van 27.18 ( $SD = 10.43$ ), variërend van recreatief tot internationaal niveau. De resultaten tonen aan dat (1) het *Taak-Streef* doel het sterkste prestatiedoel was in de competitieve context; (2) het hebben van *Taak-Streef* doelen niet gepaard ging met een hogere mate van veerkracht, maar het hebben van *Zelf-Streef* doelen wel; (3) sterkere *Ander-Vermijd* doelen, maar ook sterkere *Taak-Vermijd* doelen, gepaard gingen met minder veerkracht. Dat bepaalde type prestatiedoelen in de competitieve context een gepaard gaan met lagere veerkracht, geeft aanleiding tot de ontwikkeling van interventies die trainers en coaches kunnen inzetten om paardensporters te helpen veerkrachtig te zijn. Verder geven de resultaten aanleiding tot vervolgonderzoek naar de relatie tussen type prestatiedoelen en andere gerelateerde constructen, zoals focus en daadwerkelijke prestaties.

*Trefwoorden:* prestatiedoelen, paardensport, veerkracht, competities.

### **Abstract**

Within the equestrian sports, with its unique horse-rider interaction, there is limited knowledge about mental skills such as goal setting and resilience. Using the 3 (Standard: Other vs. Self vs. Task) x 2 (Valence: Approach vs. Avoidance) model of achievement goals, the strength of the six different achievement goals is determined. It was then tested whether, in a competitive context: (1) equestrians have an Other-Approach goal as their strongest achievement goal; (2) having a stronger Task-Approach goal is associated with a higher degree of resilience; (3) a stronger Other-Avoidance goal correlates with a lower degree of resilience. The sample consisted of 154 equestrians (96.8% women) with an average age of 27.18 (SD = 10.43), ranging from recreational to international levels. The results indicate that: (1) the Task-Approach goal was the strongest achievement goal in the competitive context; (2) having Task-Approach goals was not associated with a higher degree of resilience, but having Self-Approach goals was; (3) stronger Other-Avoidance goals, as well as stronger Task-Avoidance goals, were associated with lower resilience. The association between certain types of achievement goals and lower resilience in a competitive context suggests the need for interventions that trainers and coaches can use to help equestrians build resilience. Furthermore, the results prompt further research into the relationship between types of achievement goals and other related constructs, such as focus and actual performance.

*Keywords:* achievement goals, equestrian sports, resilience, competitions.

## **Prestatiedoelen en Veerkracht in de Competitieve Context van de Paardensport**

De paardensport wordt gezien als een veeleisende sport, omdat wedstrijdprestaties en ontwikkelingen in de trainingen afhangen van de paard-ruiter interactie. Deze interactie omvat een samenwerking waarbij zowel fysieke als mentale karakteristieken van het paard én de ruiter een rol spelen (Rudmieze & Fernate, 2023). Paarden zijn in staat de kleinste veranderingen bij hun ruiters waar te nemen. Met een scherpe reactie op menselijke spierspanning, ademhaling en hartslag kunnen zij dan ook direct reageren op hun ruiter (Wolframm & Micklewright, 2010). Zo synchroniseert de hartslag van het paard bijvoorbeeld met die van zijn ruiter tijdens het rijden (Bridgeman et al., 2006). Aan de hand van dit gegeven kan een ruiter via kleine signalen, beter bekend als hulpen, communiceren met zijn paard. Op basis van conditionering zal het paard leren wat deze hulpen betekenen om vervolgens over tijd steeds beter te gehoorzamen en de taken uit de voeren die de ruiter van hem verlangt (McGreevy, 2002). Als paard en ruiter goed op elkaar ingespeeld zijn en de communicatie soepel verloopt, zal dit terug te zien zijn in de prestaties van de combinatie. Miscommunicaties daarentegen leiden tot balken en weigeringen in het springen en lagere punten binnen de dressuur (Demarie et al., 2020). Dit was bijvoorbeeld terug te zien bij het onderdeel springen tijdens de moderne vijfkamp op de Olympische Spelen Parijs 2024. In dit onderdeel reden ruiters en amazones op onbekende paarden en zij maakten veel meer fouten dan de Olympiërs in het reguliere springen, die vaak al jarenlang een combinatie vormen met hun paarden (*DPG Media Privacy Gate*, z.d.). Het is dus van belang dat de paardensporter de controle over stressresponses die ontstaan uit (in)spanning ten alle tijden maximaliseert.

Om dit te kunnen doen, dient de ruiter niet alleen fysiek fit te zijn, maar ook mentaal. Spierspanning, ademhaling en hartslag nemen namelijk toe in high-stakes situaties waarin het sympathische zenuwstelsel wordt geactiveerd. Voor veel sporters is dit het geval tijdens wedstrijden en competities, waarin het vrijkomen van adrenaline zorgt voor een cascade aan fysieke reacties (Lee et al., 2023). Trotter en Endler (1999) vonden in hun onderzoek naar angst bij ruiters dat paardensportwedstrijden ook dusdanige reacties faciliteerden. Deze angst heeft niet alleen een direct effect op de ruiter, maar ook op het paard. Peeters et al. (2013) vonden in hun onderzoek namelijk een correlatie tussen niveaus van het stresshormoon cortisol bij zowel het paard als de ruiter én hun prestaties tijdens springwedstrijden. Dit kan verklaard worden vanuit het idee dat ruiters in stresssituaties hun focus verliezen en niet langer adequaat reageren op de signalen van hun paard. Hierdoor geven zij inconsistente en dus verwarrende hulpen aan hun paard en ontstaan problemen in de paard-ruiter communicatie (Wolframm et al., 2010). Om effectief gebruik te kunnen maken van de

spanning die ontstaat in high-stakes situaties, is de inzet van mentale skills, zoals het stellen van passende prestatiedoelen cruciaal. Zo stelt onderzoek van Morrison (2005, geciteerd in Rudmizie & Fernate, 2023) dat de juiste focus en het stellen van doelen het rijden sterk verbeteren. Rudmizie en Fernate (2023) beamen dit met de bevinding dat ervaren paardensporters beter in staat zijn specifieke doelen te stellen dan onervaren paardensporters. Zij wegen hierin relevante factoren, zoals karakteristieken van de discipline, capaciteiten van het paard en het wedstrijdniveau mee. Desalniettemin is zowel in de literatuur als in de praktijk binnen de paardensport weinig oog voor de invloed van prestatiedoelen. Het doel van het huidige onderzoek is dan ook om te toetsen of de prestatiedoelen van paardensporters geassocieerd kunnen worden met de mate van gerapporteerde veerkracht.

### **Prestatiedoelen**

De mentale vaardigheid om doelen te stellen binnen de sportcontext draagt bij aan de verbetering van prestaties (Van Yperen, 2020). Effectieve prestatiedoelen dienen gericht en uitdagend te zijn om het gedrag van een individu te sturen (Locke & Latham, 2013; Snijder, 2015). De Achievement Goal Approach (Elliot & Dweck, 2013) stelt dat deze prestatiedoelen ten grondslag liggen aan prestatiemotivatie, die op haar beurt weer invloed heeft op prestatiegedrag (Elliot & Dweck, 2013). Deze prestatiedoelen kunnen worden gedefinieerd als ‘het doel van het vertonen van competentie-relevant gedrag’ (Elliot & Dweck, 2013). Elliot et al. (2011) hebben op basis van de Achievement Goal Approach het 3 (Standaard: *Ander* vs. *Zelf* vs. *Taak*) x 2 (Valentie: *Streef* vs. *Vermijd*) model voor prestatiedoelen ontwikkeld. Dit model is vervolgens door door Mascret et al. (2015) uitgebreid voor het gebruik in de sportcontext. Conform het model kan een individu competentie aan drie standaarden afmeten, namelijk *Taak*, *Zelf* en *Ander*. Bij een *Taakgerichte* standaard wordt competentie bepaald door het wel of niet beheersen van een taak an sich, terwijl bij een *Zelfgerichte* standaard de focus op persoonlijke ontwikkeling ligt. Daarmee is een *Taakgerichte* standaard absoluut en een *Zelfgerichte* standaard intrapersoonlijk (Elliot & Dweck, 2013). Voorbeelden binnen de paardensport zijn respectievelijk ‘controle over de buitenschouder in het wijken’ en ‘boven mezelf uitstijgen door mijn cross binnen de ideale tijd te rijden’. In de literatuur worden *Taak*- en *Zelfgerichte* doelen ook regelmatig als *Mastery* doelen samengenomen. Dit komt voort uit het oude 2 (Standaard: *Ander* vs. *Mastery*) x 2 (Valentie: *Streef* vs. *Vermijd*) model voor prestatiedoelen, waarin nog geen onderscheid werd gemaakt tussen deze twee standaarden (Elliot et al., 2001). Bij de derde, *Ander*-gerichte standaard wordt competentie bepaald op basis van vergelijkingen met anderen, wat deze standaard interpersoonlijk maakt. Binnen de literatuur wordt deze standaard ook regelmatig als een *Ego*-oriëntatie beschreven (Elliot et al.,

2001). Een voorbeeld van een *Ander*-gericht prestatiedoel is: ‘Nederlands kampioen springen in de klasse 1.00 meter worden.’. Voor *Taak*- en *Zelfgerichte* standaarden ligt de focus dus op het ontwikkelen van competentie, terwijl bij de *Ander*-gerichte standaard de aandacht gaat naar het demonstreren van competentie (Korn & Elliot, 2016).

Naast het bestaan van verschillende standaarden, zijn er verschillen in de valentie van de prestatiedoelen. Bij een *Vermijd*-motivatie wordt gepoogd incompetentie te voorkomen, een bijpassend doel is ‘niet de controle over het tempo verliezen in de vaardigheid’. Vaak gaan deze doelen gepaard met angst, lagere zelfeffectiviteit en mindere prestaties (Van Yperen, 2020). Bij een *Streef*-motivatie is competentie daarentegen juist het doel, zoals in ‘een nieuwe Persoonlijk Beste score rijden’. Deze *Streefdoelen* dragen bij aan het behoud van motivatie en correleren met betere prestaties (Van Yperen, 2020). Standaard en Valentie worden gecombineerd in het 3 (Standaard: *Ander* vs. *Zelf* vs. *Taak*) x 2 (Valentie: *Streef* vs. *Vermijd*) prestatiedoel-model voor sport, dat de volgende soorten doelen erkent: 1a) *Ander-Streef*; 1b) *Ander-Vermijd*; 2a) *Zelf-Streef*; 2b) *Zelf-Vermijd*; 3a) *Taak-Streef* en 3b) *Taak-Vermijd*. Met dit model kan de sterkte van de verschillende, naast elkaar bestaande, doelen gemeten worden (Mascret et al., 2015). De aanwezigheid en sterkte van doelen kunnen namelijk variëren over tijd (Van Yperen, 2022).

Het hiërarchische doelenmodel gaat dieper in op het naast elkaar bestaan van verschillende doelen (Kruglanski et al., 2002). Dit model stelt dat doelen onderling verbonden zijn en evocatie afhankelijk is van de context. Daarmee kunnen verschillende doelen op eenzelfde tijdstip geactiveerd worden. Doelen van een lagere orde staan hierin in functie van doelen van een hogere orde. Het doel van de hoogste orde, ook wel het overkoepelende of dominante doel genoemd, functioneert hierin als droom, wens of basisbehoefte voor het gevoel van competentie (Van Yperen, 2022). Binnen de sportcontext is hierin terug te zien dat *Taakdoelen* fungeren als actieplan bestaande uit behapbare stappen om grotere *Zelf* en *Ander*-gerichte doelen te behalen. Zo kan binnen dressuurwedstrijden het ‘netter afwerken van de oefeningen’ (*Taakdoel*) helpen bij het verbeteren van de persoonlijke beste score (*Zelfgericht* doel) en daarmee de plaatsing ten opzichte van anderen (*Ander*-gericht doel).

Het hebben van verschillende soorten doelen kan nuttig zijn. Door *Ander*-gerichte doelen te laten functioneren als droom of wens, is er ruimte voor *Zelf*- en *Taakgerichte* doelen (Van Yperen, 2022). Deze doelen kunnen in een wedstrijdsituatie bijdragen aan het behoud van focus op controleerbare factoren, terwijl de focus op prestaties van anderen juist de aandacht verplaatst naar datgene wat je niet kunt controleren; de sportprestatie van je tegenstanders. Door te focussen op de taak zelf, worden eigen prestaties bevorderd en zo

ontstaat er uiteindelijk weer een positieve bijdrage aan de kans om te winnen (Van Yperen, 2020). Verder dragen deze *Taakgerichte* doelen bij aan motivatie, omgaan met druk, plezier en vertrouwen. Dit komt voort uit overtuigingen en cognities die adaptief zijn in de omgeving (Beck, 2014). Hierin zie je dus terug hoe het stellen van doelen volgens het hiërarchische doelenmodel sportprestaties positief kan beïnvloeden.

### **Prestatiedoelen en Veerkracht**

De paardensport wordt gezien als een hoog-risico sport. Daarmee zijn tegenslagen in het wedstrijd- en trainingsproces onvermijdelijk. Zo krijgen ruiters en menners te maken met blessures en stresssituaties. Daarnaast kent de paardensport als sport-specifieke uitdaging de omgang met levende dieren. Om succesvol te zijn in de sport, is de vaardigheid om te herstellen van tegenslagen daarmee cruciaal (Iungano et al., 2019). Een ruiter die niet in zijn optimale staat van functioneren is, beïnvloedt namelijk niet alleen direct zijn eigen mentale staat, maar ook de communicatie met het paard via de paard-ruiter interactie. Daarmee is veerkracht een belangrijk concept binnen de paardensport. Volgens onderzoek van Iungano et al. (2019) geeft veerkracht aanleiding tot reflectie, waardoor fouten kunnen worden omgezet in adaptief gedrag. Dit uit zich bijvoorbeeld in meer oefenen en meer ervaring, wat dan weer zorgt voor betere resultaten in competitieve situaties. Deze bevinding is in lijn met bevindingen in de algemene sportcontext. Atleten binnen verschillende sporten worden gedurende hun sportcarrière regelmatig blootgesteld aan stressoren. Zo krijgen zij te maken met psychosociale stressoren, zoals het verliezen van wedstrijden, en fysiologische stressoren, zoals hoge trainingsdruk (Fletcher & Sakar, 2012). Deze stressoren kunnen fungeren als leerinstrument voor vaardigheden en psychologische ontwikkeling, omdat ze kunnen helpen om adequate responses op dusdanige gebeurtenissen te vormen (Gould et al., 2002). Dit gebeurt wanneer atleten die ondanks stressoren over tijd in staat zijn naar hun oorspronkelijke, functionerende staat te keren.

Veerkracht kan gezien worden als een dynamisch proces, of als een persoonskenmerk. De eerste definitie stelt dat veerkracht een dynamisch proces is, waarin men de capaciteit heeft om terug te keren naar de normale functionerende staat na het ervaren van stressoren (Den Hartigh et al., 2022). Binnen deze definitie is veerkracht afhankelijk van de omgeving, het moment in tijd én de situatie. Het is daarmee mogelijk dat een specifieke sporter veerkrachtig omgaat met het verlies van een kampioenschap, maar moeite heeft met het verwerken van een blessure. Anderzijds stelt de tweede definitie dat veerkracht relatief stabiel is over tijd en daarmee gezien kan worden als een persoonskenmerk (Smith et al., 2008). In het huidige onderzoek wordt gemeten hoe veerkracht verschilt tussen individuen, waarmee deze in lijn is

met de definitie van Smith et al. (2008).

Het stellen van passende prestatiedoelen kent een positieve relatie met veerkracht. *Ander-gerichte* doelen dragen in trainingssituaties namelijk bij aan het behoud van motivatie, zeker onder zware omstandigheden waarin doorzettingsvermogen van de sporters op de proef gesteld wordt (Duckworth & Gross, 2014; Beck, 2014). Door tijdens een tegenslag, zoals kritiek van een coach of een zware training focus te houden op datgene wat de atleet drijft binnen de sport, kan deze veerkrachtig reageren. In eerder onderzoek naar competitieve dressuurruiters werd gevonden dat het *Taak-Streef* doel het sterkste aanwezig was in trainingssituaties, gevolgd door een *Ander-Streef* doel (Adamson, 2004; Blakeslee & Goff, 2007). Echter, in een wedstrijdsituatie lijkt het *Ander-Streef* doel het meest op de voorgrond binnen de sport (Van Yperen, 2022). Immers, in een competitieve context wordt de eigen prestatie direct en expliciet vergeleken met prestaties van anderen. Hierdoor wordt de wil om te winnen én de wil om niet te verliezen bijna automatisch opgewekt (Van Yperen, 2020). Hierbij geldt dat *Streefdoelen* vaak sterker worden geactiveerd, omdat het eerstgenoemde de meest gunstige uitkomst is (Van Yperen, 2022). Oftewel, de sociale vergelijking in de competitieve gaat gepaard met *Ander-Streef* doelen. Daarmee wordt dan ook verwacht dat het *Ander-Streef* doel het sterkste prestatiedoel is in de competitieve context van de paardensport (*Hypothese 1*).

Voor de relatie tussen prestatiedoelen en veerkracht geldt dat *Streefdoelen* bijdragen aan de vorming en het behoud van doorzettingsvermogen, wat veerkracht bevordert (Van Yperen, 2020). Voor de verschillende standaarden worden eveneens verschillen in mate van veerkracht verwacht. Met name het hebben van *Taak-Streefdoelen* gaat gepaard met het hebben van adaptieve geïnternaliseerde kaders over competitieve situaties, waarin stressoren als uitdagingen gezien worden en flexibele doelen worden opgesteld op het niveau van het individu (Beck, 2014; Harmison, 2011). Voor de relatie tussen veerkracht en prestatiedoelen wordt dus verwacht dat het hebben van een sterker *Taak-Streef* doel gepaard gaat met een hogere mate van veerkracht (*Hypothese 2*).

Het verbeteren van de eigen prestatie hoeft niet direct te leiden tot een verbetering van de prestatie ten opzichte van anderen, aangezien zij óók beter kunnen presteren (Van Yperen, 2022). Daarmee hebben atleten minder controle over de uitkomst van *Ander-gerichte* doelen dan over de uitkomst van *Zelf-* en *Taakgerichte* doelen. Dit gebrek aan controle kan ertoe leiden dat de gestelde prestatiedoelen herhaaldelijk niet worden behaald, ondanks persoonlijke progressie, waardoor motivatie ondermijnt wordt. Het gebrek aan motivatie zorgt op zijn beurt weer voor een lagere mate van veerkracht. Zo vond Bair (2013) dat een *Ego-oriëntatie*



bij competitieve atleten niet bijdraagt aan mentale weerbaarheid. Daarnaast geldt voor de valentie dat *Vermijd*-doelen veelal gepaard gaan met negatieve effecten, zoals stress angst en minder effectieve coping strategieën (Van Yperen, 2020). Dit leidt tot de verwachting dat een sterker *Ander-Vermijd* doel correleert met een lagere mate veerkracht (*Hypothese 3*).

## Methode

### Deelnemers

De steekproef bestaat uit 154 Nederlandse wedstrijdruiters en -mensen (96,8% vrouwen) op recreatief tot internationaal niveau. Deelnemers ontvingen als dank voor hun deelname direct na het invullen van de vragenlijst een gepersonaliseerd overzicht over hun motivatie binnen de paardensport<sup>1</sup>. Daarnaast maakten zij, indien gewenst, via een loting kans op een fotoreportage<sup>2</sup>. De leeftijd van de paardensporters varieerde van 17 tot 75 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 27.18 jaar ( $SD = 10.43$ ). De meeste deelnemers beschouwden de dressuur als hun hoofddiscipline<sup>3</sup> (72,2%). Daarnaast waren ook springruiters (16,9%), mannen (6,5%), eventingruiters (2,6%), Technique de Randonnée Equestre de Compétition (TREC) en Working Equitation (WE) ruiters (0,6%) en westernruiters (0,6%) vertegenwoordigd. Het gros van de Nederlandse paardensporters is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportfederatie (KNHS). Deze organisatie telt circa 140.000 leden (KNHS, z.d.-a) verdeeld over 1500 verenigingen (KNHS, z.d.-b). De bond draagt de zorg voor de verschillende disciplines, waarbij binnen de wedstrijd sport de dressuur (55,96%) de meeste starts telt, gevolgd door het springen (39,31%), het menen (2,15%) en de eventing (1,28%) (KNHS, 2023). Om deel te kunnen nemen aan wedstrijden is een KNHS-

---

<sup>1</sup> De gebruikte vragenlijst maakte deel uit van een groter onderzoek binnen de sportcontext, waarmee niet alleen prestatiedoelen en veerkracht, maar ook drive, mentale gezondheid en mindset werden uitgevraagd.

<sup>2</sup> Deelnemers werden aan het einde van de vragenlijst gevraagd om hun e-mailadres achter te laten om kans te maken op een fotoreportage inclusief zes bewerkte foto's bij Bibi Bosch fotografie. Uit alle deelnemers die aan de eisen voor deelname van het onderzoek voldeden, werd met behulp van het online lotingsprogramma [www.naamloting.nl](http://www.naamloting.nl) één winnaar toegekend. Dit werd, in verband met privacy, gedaan aan de hand van een nummerloting. Met behulp van SPSS kon dit nummer op basis van volgorde van invullen van de vragenlijst worden teruggekoppeld aan het bijbehorende mailadres. De winnaar heeft de gewonnen prijs kunnen verzilveren via mailcontact, waarna alle mailadressen uit de dataset zijn verwijderd.

<sup>3</sup> Binnen de paardensport zijn er verschillende sportvormen, beter bekend als 'disciplines'. Elke discipline heeft haar eigen karakteristieken. Binnen de dressuur dient de combinatie verschillende oefeningen uit te voeren waarbij deze beoordeeld wordt op harmonie, ontspanning en correctheid van de verschillende onderdelen. Springruiters dienen zo snel mogelijk een foutloos parcours met daarin verschillende obstakels, ook wel hindernissen genoemd, af te leggen. Bij de eventing dienen ruiters drie verschillende onderdelen te rijden. Allereerst de dressuurprof, gevolgd door een springparcours en tenslotte een cross, waarbij er tijdens een route door de natuur verschillende natuurlijke obstakels genomen dienen te worden. TREC en WE kennen hun basis respectievelijk in vaardigheden gerelateerd aan trektochten en het gebruik van paarden op de boerderij. Binnen het huidige wedstrijdformat worden vaardigheden als snelheid, controle, het drijven van vee en navigeren getoetst. Western komt voort uit de rijstijl van cowboys in Amerika, waardoor binnen deze discipline snelheid en controle ook een belangrijke rol spelen.

startpas noodzakelijk. Voor startpashouders geldt dat 90% vrouw is en de grootste groep wordt vertegenwoordigd door paardensporters in de leeftijdscategorie 19-30 jaar (35,0%) (KNHS, persoonlijke communicatie, 20 juni 2024). Daarmee kan gesteld worden dat de huidige steekproef representatief is binnen de Nederlandse paardensport.

### **Procedure**

Voorafgaand aan de datacollectie is een statistische Poweranalyse voltrokken met behulp van een online calculatieprogramma van Statistics Kingdom (*Statistics Online - Checks Assumptions, Interprets Results*, z.d.) om de benodigde steekproefgrootte te bepalen. Er zijn verschillende Poweranalyses ten behoeve van de verschillende statistische testen (Chi-square testen, variantieanalyses en regressieanalyses) uitgevoerd. Hieruit bleek dat voor een medium effect grootte van .30 (Cohen, 1988) met een significantieniveau van  $\alpha$  en een Power van .80 een steekproefgrootte van  $N = 143$  benodigd was.

De online vragenlijst over sportmotivatie (Van Yperen, 2020) is afgenomen via Qualtrics (<https://qualtrics.com>). De deelnemers zijn in de eerste instantie geworven aan de hand van een gemakssteekproef die uitgezet is via Whatsapp, Instagram, Facebook en binnen de KNHS. Vervolgens zijn contacten uit het paarden(fotografie) netwerk van de student persoonlijk benaderd om de vragenlijst in te vullen. Dit gebeurde in de periode van 24 januari 2024 tot en met 25 juni 2024, die langer was dan de initiële periode, doordat een deel van de participanten de vragenlijst onvolledig had ingevuld. Participanten konden de vragenlijst, met een duur van circa 30 minuten, op ieder gewenst moment gedurende deze periode invullen. Bij het invullen dienden de participanten eerst de informed consent verklaring te tekenen, waarna zij verder werden geleid naar het inhoudelijke deel van de vragenlijst. Tenslotte dienden ze enkele demografische vragen te beantwoorden en werd gevraagd of alle vragen eerlijk en zorgvuldig ingevuld waren (Huang et al., 2011; Meade & Craig, 2012). Participanten waren gedurende het onderzoek, zoals vermeld in de informed consent, vrij om het onderzoek eerder af te breken.

Voor het analyseren van de data is de gecodeerde data verzameld in Qualtrics in een .sav formaat geëxporteerd naar SPSS. Na het exporteren is alle persoonlijke informatie (e-mailadressen, IP-adressen en locatiegegevens) direct uit de dataset verwijderd met oog op de privacy van de participanten. Om de definitieve sample te kunnen vormen, diende een totaal van 214 deelnemers uitgesloten te worden voor de analyse vanwege onvolledige of ongeldige gegevens. Deze participanten hadden geen expliciete toestemming verleend voordat ze de enquête invulden ( $N=2$ ), zagen paardrijden niet als hun hoofdsport ( $N=11$ ), waren jonger dan

17 jaar oud ( $N=9$ ), begrepen de vragen niet goed ( $N=1$ ), gaven aan geen wedstrijden te rijden ( $N=20$ ) of hadden incomplete datasets ( $N=171$ ). Er waren daar bovenop geen deelnemers met complete datasets die uitgesloten dienden te worden op basis van oneerlijkheid of onzorgvuldigheid.

## Meetinstrumenten

**Prestatiedoelen tijdens paardensportwedstrijden** zijn bepaald aan de hand van de 3 (Standaard: *Ander vs. Zelf vs. Taak*) x 2 (Valentie: *Streef vs. Vermijd*) Achievement Goal Questionnaire for Sport (Mascret et al., 2015). Deze vragenlijst (zie Appendix A) bestaat uit zes 3-item 7-puntsschalen lopend van (1) *nooit* tot (7) *altijd*. Elk statement begon met ‘Mijn doel in paardrijden tijdens wedstrijden is...’. Dit statement werd gevolgd door de volgende voorbeeldstellingen met en stellingen met eenzelfde strekking: ‘mijn taken optimaal uitvoeren’ (*Taak-Streef*;  $\alpha = 0.85$ ), ‘mezelf overtreffen’ (*Zelf-Streef*;  $\alpha = 0.90$ ), ‘anderen verslaan’ (*Ander-Streef*;  $\alpha = 0.77$ ), ‘geen foute keuzes maken’ (*Taak-Vermijd*;  $\alpha = 0.91$ ), ‘niet onder m’n niveau presteren’ (*Zelf-Vermijd*;  $\alpha = 0.87$ ), en ‘niet verslagen worden’ (*Ander-Vermijd*;  $\alpha = 0.81$ ). Voor de vervolganalyses is de gemiddelde scores over de drie bijbehorende vragen berekend.

**Veerkracht binnen de paardensport** is getoetst met behulp van de Q-RES-KCT (Smith et al., 2008) Deze vragenlijst (zie Appendix B) bestaat uit zes stellingen met 7-puntsschalen lopend van (1) *nooit* tot (7) *altijd*. Bij elk statement werd benadrukt dat de stellingen specifiek bedoeld waren voor de paardensport met behulp van de toevoeging ‘in paardensport’. Voorbeelden van stellingen waren: ‘In paardensport herstel snel na tegenslag’ en ‘Het is voor mij moeilijk te herstellen als er iets vervelends is gebeurd in paardensport’. Voor de analyse werd de gemiddelde score over de zes vragen berekend, waarbij hercodering van item 2, 4 en 6 werd toegepast.

## Resultaten

### Beschrijvende gegevens

Allereerst zijn de descriptieve data van de variabelen *Geslacht*, *Niveau* en *Leeftijd* bekeken met oog op de rol als potentiële covariaten. Echter bleek dat *Geslacht* en *Niveau* niet konden worden opgenomen in de correlatieanalyse. Voor *Geslacht* gold dat de subgroep met mannelijke participanten te klein was ( $N=5$ ) om betrouwbare, significante verschillen te vinden. Bij de variabele *Niveau* bleek de interpretatie van de verschillende antwoordopties 1. *Olympische spelen /Wereldtop*, 2. *Europese Top*, 3. *Regionaal*, 4. *Recreatief, ik doe af en toe*

*mee aan wedstrijden, 5. Anders, namelijk, 6. Nederlandse top, 7. Nederlandse subtop en 8. Recreatief, ik doe nooit mee aan wedstrijden* te verschillen onder de participanten. Bij het inspecteren van de antwoorden en de bijbehorende opmerkingen bleek dat een deel van de ruiters deelname aan de Nederlandse Kampioenschappen in de klasse B (de laagste wedstrijdklasse) beschouwden als de Nederlandse top, terwijl voor anderen alleen de nationale wedstrijden vanaf Z niveau (de hoogste klassen) pas tot deze top behoorde. Vanwege deze inconsistentie is dan ook besloten deze variabele uit te sluiten. Gezien de non-significante correlaties met de andere variabelen (zie Tabel 1), is ook leeftijd niet meegenomen als covariaat in de vervolganalyses.

In Tabel 1 zijn ook de gemiddelden van de sterkte van de verschillende prestatiedoelen te zien. Hierbij geldt dat de *Ander-vermijd* doelen het minst sterk aanwezig zijn bij paardensporters in de competitieve context ( $M = 2.97$ ), gevolgd door de *Ander-Streef* doelen ( $M = 3.27$ ). De *Zelf-Vermijd* doelen zijn iets sterker aanwezig ( $M = 4.22$ ), maar minder sterk dan de *Taak-Vermijd* doelen ( $M = 4.51$ ). Tenslotte is te zien dat de *Zelf-Streef* doelen nog sterker aanwezig zijn ( $M = 4.86$ ), terwijl de *Taak-Streef* doelen het meest prominent aanwezig zijn ( $M = 5.38$ ). Uit de Repeated Measures Anova met paarsgewijze vergelijking bleek dat de gemiddeldes van alle prestatiedoelen significant verschilden (Zie tabel 1), behalve voor *Zelf-Streef* en *Taak-Vermijd* doelen.

**Tabel 1**

*Gemiddelden, Standarddeviaties en Correlaties (N=154)*

	M*	SD	2	3	4	5	6	7	8
1. Leeftijd	27.18	10.43	-.04	-.13	-.08	.01	-.07	.04	.14
2. Taak-streef	5.38 <sup>a</sup>	1.15	-	.41**	.29**	.47**	.45**	.22**	.06
3. Zelf-streef	4.86 <sup>b</sup>	1.38		-	.41**	.31**	.62**	.42**	-.05
4. Ander-streef	3.27 <sup>c</sup>	1.44			-	.45**	.44**	.68**	-.10
5. Taak-vermijd	4.51 <sup>b</sup>	1.45				-	.59**	.47**	-.12
6. Zelf-vermijd	4.22 <sup>d</sup>	1.58					-	.59**	.05
7. Ander-vermijd	2.97 <sup>e</sup>	1.58						-	-.16
8. Veerkracht	5.09	.88							-

Notities:

\* Gemiddelden van prestatiedoelen die significant verschilden (Bonferroni tests,  $p < .001$ ) hebben andere letters

\*\* Significant op  $p < .001$  niveau

## Toetsen van de hypotheses

Zoals hierboven besproken is er geen empirische ondersteuning voor *Hypothese 1*, die stelde dat het *Ander-Streef* doel het sterkste prestatiedoel is voor paardensporters in de competitieve context. Er is namelijk gevonden dat het *Taak-streef* doel naar voren komt als het sterkste prestatiedoel tijdens competities in de paardensport (zie Tabel 1).

*Hypothese 2* en *3* stelden respectievelijk dat *Taak-Streef* doelen gepaard zouden gaan met een hogere mate van veerkracht, terwijl *Ander-Vermijd* doelen gepaard zouden gaan met lagere mate van veerkracht. In Tabel 1 is te zien dat de zero-order correlaties tussen doelen, inclusief *Taak-streef* en *Ander-vermijd* doelen, en veerkracht niet significant zijn.

Om beide hypotheses formeel te toetsen is een multiple regressieanalyse uitgevoerd met de zes prestatiedoelen als voorspellers van de afhankelijke variabele *Veerkracht*. Uit deze analyse kwam een significant model naar voren,  $F(6,147) = 2.55$ ,  $p = .02$ , dat 6% van de variantie verklaarde (Adjusted  $R^2 = .06$ ), wat suggereert dat de prestatiedoelen een gezamenlijk statistisch effect hebben op veerkracht. In Tabel 2 is te zien dat Zelf-vermijd doelen bijdragen aan hogere veerkracht, terwijl Ander-vermijd en Taak-vermijd doelen gerelateerd zijn aan een lagere mate van veerkracht. Daarmee is er geen empirisch ondersteuning gevonden voor *Hypothese 2*, die stelt dat *Taak-Streef* doelen gepaard gaan met een hogere mate van veerkracht. *Hypothese 3*, die stelt dat *Ander-Vermijd* doelen gepaard gaan met lagere veerkracht, wordt wel ondersteund door deze bevindingen.

**Tabel 2**

*Regressie Coëfficiënten voor de Individuele Prestatiedoelen in Relatie tot Veerkracht*

Predictor	B	SE	t-waarde	p-waarde
1. Taak-Streef	.09	.07	1.26	.21
2. Taak-Vermijd	-.15	.07	-2.32	.02*
3. Zelf-Streef	-.10	.07	-1.51	.13
4. Zelf-Vermijd	.20	.07	2.80	.01*
5. Ander-Streef	.03	.07	.50	.62
6. Ander-Vermijd	-.14	.07	-2.04	.04*

\* Significant op het .05 niveau

## Discussie

Met dit onderzoek is gepoogd meer inzicht te krijgen in de prestatiedoelen van paardensporters in de competitieve context in relatie tot hun veerkracht. Ten eerste is

gevonden dat binnen de paardensport het *Taak-Streef* doel het sterkste prestatiedoel is. Deze bevinding is in strijd met het idee dat sporters in een wedstrijdssituatie op basis van sociale vergelijking vooral *Ander-Streef* doelen hebben (Van Yperen, 2022). De resultaten van dit onderzoek tonen daarmee aan dat binnen de paardensport prestatiedoelen in de wedstrijdcontext meer overeenkomen met prestatiedoelen in de trainingssituatie, waar het hebben van *Taak-Streef* en *Zelf-Streef* doelen gebruikelijker is dan het hebben van *Ego-Streef* (Mascret et al., 2015; Blakeslee & Goff, 2007).

Een mogelijke verklaring voor de sterke *Taak-Streefdoelen* is dat de wedstrijdcontext binnen de paardensport een unieke opzet heeft. Niet het niveau van de atleet, maar het niveau van de paard-ruiter combinatie bepaalt in welke klasse er deelgenomen wordt. Er dient gestart te worden in de hoogste klasse die paard en ruiter afzonderlijk van elkaar hebben behaald, óf één klasse lager (“Wedstrijdreglement Dressuur Versie 2024”, 2024; KNHS, z.d.-c). In de praktijk betekent dit dus dat professionals tegen amateurs rijden met hun niet-geklasseerde, vaak nog jonge paarden. Om met deze tegenstand om te kunnen gaan en te focussen op de te voltooien taak, is het van belang om ‘de controleerbare factoren te controleren’ (Van Yperen, 2020). Dit kan niet door op *Ander-gerichte* doelen te focussen, omdat de uitkomst hiervan gedeeltelijk buiten je eigen controle ligt, zeker wanneer de concurrentie sterk is (Van Yperen, 2022). *Taak-Streef* doelen dragen echter wel bij aan het behoud van de juiste focus. Een trainingsmethode die sterk bijdraagt aan de ontwikkeling van deze doelen, is *deliberate practice* (Van Yperen, 2020). Bij deze vorm van trainen worden activiteiten meermaals herhaald om graduele ontwikkeling te faciliteren. Directe feedback en specifieke doelen zijn hierin cruciaal, waardoor *Taak-Streef* doelen dus passend zijn. Binnen de paardensport is *deliberate practice* belangrijk in het ontwikkelingsproces van de ruiter (Keegan et al., 2014). Zo is het in de dressuur gebruikelijk om een bepaalde oefening meermaals te herhalen, telkens met een specifiek subdoel om de oefening nog verder te perfectioneren. Het effect van deze *deliberate practice* is niet alleen terug te zien in trainingssituaties, maar ook op wedstrijden, omdat het faciliteert in de omgang met arousal. Daarmee kan de veelvuldige *deliberate practice* tijdens trainingen in de paardensport bijdragen aan het gebruik van *Taak-Streef* doelen in wedstrijdssituaties.

Uit de literatuur blijkt dat mensen die niet tot de top van hun categorie behoren in competitieve situaties vaak teruggrijpen naar *Mastery-Streef* doelen, waaronder *Taak-Streef* doelen (Darnon et al., 2017). Aan de hand van de Achievement Goal Approach (Elliot & Dweck, 2013) kan dit verklaard worden vanuit het idee dat individuen in prestatiesituaties continu hun vaardigheden willen optimaliseren en demonsteren (Nicholls, 1984). Wanneer zij

dit boven hun eigen kunnen aan de hand van een *Ander-gerichte* standaard doen, zullen zij een gevoel van incompetentie ervaren. Immers geldt dat prestaties in de competitieve context qua niveau vaak onder het trainingsniveau liggen wanneer spanning zorgt voor verminderde flow (Németh, 2021) via negatieve gedachten, veranderingen in gedrag en verlies van aandacht (Elliot & Dweck, 2013). Door daarentegen te focussen op verbetering van jezelf en de taakuitvoering, kunnen realistische doelen gesteld worden die bijdragen aan een groei-mindset. Dit draagt via het gevoel van competentie bij aan intrinsieke motivatie en task-involvement. (Fletcher & Sakar, 2012). Daarnaast draagt deze groei-mindset bij aan de vorming van veerkracht (Beck, 2014). Op deze manier is het hebben van *Mastery-Streef* doelen adaptief binnen de paardensport.

Een tweede verklaring ligt hem in een ander uniek concept van de wedstrijdopzet binnen de paardensport; de winstpuntenregeling. Dit is een regeling met promotiepunten die is ontwikkeld ten behoeve van het promoveren naar hogere klassen voor combinaties (KNHS, z.d.-d). Daarmee is de overgang naar hogere klassen dus niet afhankelijk van prestaties ten opzichte van anderen, maar wordt dit bepaald aan de hand van absolute standaarden. Zo geldt in de dressuur dat een gemiddelde eindscore van 60% één winstpunt oplevert en er met tien winstpunten gepromoveerd mag worden naar een hogere klasse. Bij het springen geldt dat er maximaal één springfout gemaakt mag worden om in aanmerking te komen voor een winstpunt (KNHS, z.d.-e). Op deze manier is het behalen van winstpunten relatief belangrijk, zelfs wanneer dit betekent dat je anderen niet verslaat. Onderzoek binnen de golfcontext vond dat eenzelfde soort regeling met betrekking tot de promotieregeling voor het behalen van een handicap ervoor zorgde dat atleten zich meer focusten op *Mastery-Streef* doelen (Jury et al., 2015). Aangezien *Taak-Streef* doelen binnen deze categorie vallen, is het dan ook te verklaren dat binnen de paardensport eenzelfde effect optreedt waarbij ruiters meer neigen naar dit type prestatiedoelen.

Een derde verklaring ligt in het feit dat de competitieve paardensport en daarmee de sample van participanten in dit onderzoek gedomineerd wordt door vrouwen (KNHS, persoonlijke communicatie, 20 juni 2024). Mannen en vrouwen verschillen in het stellen van doelen. Daar waar de focus voor vrouwen op *Taak- en Zelfgerichte* doelen ligt, is er bij mannen veelal meer aandacht voor *Ander-gerichte* doelen (Pekrun et al., 2006; Weiss, 2004). Dit heeft verschillende onderliggende oorzaken. Allereest kan er beargumenteerd worden dat mannen vanuit evolutionair perspectief competitiever zijn ingesteld dan vrouwen (Buss, 1989). De evolutionaire theorie stelt dat gedrag dat de kans op overleving vergroot, ook wel natuurlijke selectie genoemd, wordt doorgegeven aan de volgende generaties. Anderzijds

draagt seksuele selectie, het aantrekkelijk zijn voor een partner, bij aan de voortplantingskans. Van oudsher geven vrouwen de voorkeur aan mannen met een hoge status en kracht. Deze verkrijgen mannen door competitief te zijn. *Ander-gerichte* doelen zijn gericht op competitief zijn en daarmee kan de koppeling naar het evolutionaire perspectief dus gemaakt worden. Sport in de hedendaagse tijd wordt immers gezien als een manier om status te verwerven en dominantie te tonen (Cashdan, 1998). Ten tweede is het hormoon testosteron geassocieerd met verhoogde competitieve en dominante gedragingen (Mazur & Booth, 1998). Dit hormoon komt in hogere concentraties voor bij mannen, wat verklaart dat zij zich competitiever gedragen dan vrouwen. Een derde verklaring ligt in de verschillen in de sportcultuur voor mannen en vrouwen. Niet alleen de sporter zelf, maar ook zijn omgeving heeft sterke invloed op de soort doelen die er gesteld worden. In een sportcontext waar de nadruk ligt op prestaties en competitie, stellen atleten eerder *Ander-gerichte* doelen. Vanuit bestaande genderrollen (Eccles & Harold, 1991) in de sportcontext geldt dit vooral voor mannen en ligt er bij vrouwen meer focus op samenwerken (Gill, 1988), wat het verschil maakt in de soort doelen die gesteld worden. Tenslotte geldt dat mannen hun zelfwaardering meer baseren op prestaties en succes ten opzichte van anderen dan vrouwen (Weiss, 2004). Dit kan ertoe leiden dat mannen meer *Ander-gerichte* doelen stellen te bevestiging van hun zelfbeeld. Concluderend ligt de focus bij mannen dus meer op interpersoonlijke doelen vanuit evolutie, hormonen, genderrollen en bepaling van de eigenwaarde.

Verder is in dit onderzoek wederom gebleken dat de relatie tussen prestatiedoelen en veerkracht complex van aard is. Onverwacht is er geen relatie gevonden tussen *Taak-Streef* doelen en veerkracht. Mogelijkerwijs spelen mediërende factoren hier dan ook een rol in. Zo stelt onderzoek van Van Yperen (2020) dat de relatie tussen prestatiedoelen en veerkracht ontstaat via doorzettingsvermogen. Daarmee kan deze variabele een mediërende rol hebben in de ontwikkeling van veerkracht, waardoor er geen relatie tussen prestatiedoelen en veerkracht gevonden is binnen het huidige onderzoek. Daarnaast geldt dat veerkracht een complexe variabele is die wordt beïnvloed door allerlei factoren, zoals de inzet van positieve emoties (Tugade & Frederickson, 2004), het ervaren van sociale support (Cohen & Wills, 1985) en prestatie strategieën (Iungano et al., 2019), waardoor de verklarende variantie van het hebben van streefdoelen in een competitieve situatie mogelijkerwijs minimaal is.

Uit eerder onderzoek is gebleken dat *Vermijddoelen* zorgen voor minder effectieve coping strategieën (Van Yperen, 2020), wat weer samenhangt met een negatief effect op veerkracht (Iungano et al., 2019). Het stellen van passende prestatiedoelen wordt gezien als een belangrijke coping strategie binnen de sport (Smith et al., 1995). *Vermijddoelen* dragen, in



tegenstelling tot *Streefdoelen*, niet bij aan de wil om prestatiedoelen te behalen (Van Ypereren et al., 2015) en dus is het hebben van dit soort doelen niet effectief als copingstrategie. Het proces waarin teruggekeerd wordt naar de mentale staat voorafgaand aan een tegenslag wordt namelijk gehinderd door dit type doelen, waardoor het individu minder veerkrachtig reageert. Zo werd er bij onderzoek naar Australische rugbyspelers een positieve samenhang gevonden tussen mentale veerkracht en *Streefdoelen*, maar niet voor *Vermijddoelen* (Gucciardi, 2010). In lijn met deze bevindingen is in het huidige onderzoek gevonden dat *Ander-Vermijd* doel en *Taak-Vermijd* doelen ook correleren met een lagere mate van veerkracht niet onverwacht. Een opvallende bevinding daarentegen was dat *Zelf-Vermijd* doelen een positieve samenhang hadden met veerkracht. Deze bevinding is uniek binnen de sportcontext. In eerder onderzoek bij oudere atleten (30+) met een werd wel gevonden dat de effecten van *Zelf-Vermijd* doelen op sportprestaties minder negatief waren voor deze specifieke doelgroep (Van Yperen, 2020). Ook werd er in onderzoek naar de effecten van prestatiedomein (sport, educatie en werk) gevonden dat *Mastery-Vermijd* doelen niet gerelateerd zijn aan sportprestaties (Van Yperen et al., 2014). Echter, een positieve link tussen specifiek *Zelf-Streef* doelen en veerkracht of andere belangrijke constructen binnen de sportcontext, zoals zelfeffectiviteit en prestaties, is naar onze kennis tot op heden niet eerder gerapporteerd. Als er dan gekeken wordt naar *Vermijd*-doelen in het algemeen, komen ook vooral negatieve effecten naar voren (Van Yperen, 2020). Toch benadrukken enkele studies ook de positieve effecten van deze doelen. Zo wijst onderzoek van Darnon et al. (2007) uit dat *Streef*- en *Vermijddoelen* in onzekere situaties leiden tot gelijkwaardige prestaties.

De wedstrijdcontext binnen de paardensport kan gezien worden als een dusdanige onzekere situatie, omdat er veel variabelen zijn waarover de ruiter geen controle heeft (Peeters et al., 2013). Zo geldt voor alle disciplines dat het paard onverwacht kan reageren op de wedstrijdcontext, omdat deze hier spanning opbouwt. En discipline-specifiek geldt dat paardensporters in de dressuur geen controle hebben over het oordeel van de jury, terwijl bij het springen, de cross en de marathon de ruiters elke keer voor een nieuw parcours met unieke elementen komen te staan. Aangezien deze onzekerheid gezien kan worden als een stressor, kan dit bijdragen in de vorming van adequate responses passend bij de vorming van veerkracht. (Gould et al., 2002). Onderzoek van Van Yperen et al. (2015) beaamt de bevinding dat onzekerheid een belangrijke rol heeft in de mate waarin de negatieve effecten van *Zelf-Vermijd* doelen naar voren komen. Zij stellen namelijk dat negatieve effecten van *Zelf-Vermijd* doelen vooral naar voren komen in een context waarbij een-op-een vergelijkingen te maken zijn tussen de huidige prestatie en de voorgaande prestatie, wat

binnen de wedstrijdcontext van de paardensport dus niet het geval is.

### **Sterke punten en limitaties**

Dit onderzoek kent als belangrijkste sterke punt dat het bijdraagt aan de prille kennis over de inzet van prestatiedoelen in relatie tot veerkracht binnen de paardensport. Daarnaast levert dit onderzoek nieuwe inzichten met betrekking tot het stellen van doelen binnen de competitieve sportcontext in het algemeen. Eerder onderzoek van Van Yperen (2022) toonde aan dat sporters tijdens korfbalwedstrijden *Ander-streef* doelen als sterkste prestatiedoel hadden, wat niet in lijn is met de bevindingen uit het huidige onderzoek. Deze nieuwe bevindingen zijn dan ook suggestief voor het bestaan van modererende effecten van type sportcontext op de relatie tussen prestatiedoelen en veerkracht binnen de competitieve context en bieden daarmee aanleiding tot vervolgonderzoek. Bovendien is de bevinding dat *Ander-Vermijd* en *Taak-Vermijd* doelen in de competitieve context gepaard gaan met een lagere mate van veerkracht belangrijk in de coaching van ruiters en menbers. Daarnaast dient verder onderzocht te worden waarom *Zelf-Vermijd* doelen gepaard gaan meteen hogere mate van veerkracht binnen de competitieve context van de paardensport en welke rol het onzekere karakter van de wedstrijdcontext hierin speelt.

Tegenover deze positieve punten staan wel enkele limitaties. Allereerst is er binnen dit onderzoek gebruik gemaakt van zelf-rapportage met de daarbij behorende biases (Rosenman et al., 2011). Ten tweede was de gebruikte vragenlijst vrij lang, waardoor vermoedelijkheid of afleiding de antwoorden van de participanten mogelijk heeft beïnvloed. Dit effect is echter wel geminimaliseerd door deelnemers op het einde van de vragenlijst te laten invullen of zij alle vragen goed begrepen hebben, en eerlijk en zorgvuldig hebben ingevuld (Huang et al., 2011; Meade & Craig, 2012). Een derde limitatie is het gebruik van gemakssteekproef en de specifieke groep participanten. Om te toetsen of het type sportcontext invloed heeft op het sterkste prestatiedoel, zou een onderzoek met een steekproef waarin verschillende sporten worden gerepresenteerd noodzakelijk zijn. Tenslotte geldt dat dit onderzoek cross-sectioneel van aard was, waardoor er geen causale relaties bepaald kunnen worden. Om uit te zoeken op welke manier prestatiedoelen veerkracht faciliteren, of hoe veerkracht bijdraagt aan het stellen van passende prestatiedoelen, is toekomstig experimenteel onderzoek gewenst.

Desalniettemin heeft de opzet van het huidige onderzoek nieuwe inzichten gebracht in de nog niet eerder onderzochte relatie tussen prestatiedoelen en veerkracht in de wedstrijdcontext binnen de paardensport. Concreet gezien zijn de unieke bevindingen dat (1) Het *Taak-Streef* doel het sterkst is in de wedstrijdcontext binnen de paardensport en (2) *Zelf-Vermijd* doelen een positieve relatie kennen met veerkracht.

## **Suggesties voor vervolgonderzoek**

Om deze inzichten in de toekomst verder in kaart te brengen, zijn er enkele suggesties voor vervolgonderzoek. Een eerste suggestie is om het effect van niveau van de paardensporter op het stellen van prestatiedoelen in de wedstrijdcontext en veerkracht verder te onderzoeken. Uit eerdere literatuur blijkt dat er een positieve relatie is tussen het behalen van een hoger niveau en de ontwikkeling en inzet van mentale vaardigheden. Zo vonden Meyers et al. (1999) dat elite ruiters significant hoger scoorden op angstmanagement dan ruiters in de lagere klassen. Bovendien ziet deze groep ruiters de spanning die komt kijken bij wedstrijden als faciliterend voor verbetering van hun prestaties en zijn ze zelfverzekerder dan hun concurrenten op een lager niveau (Wolframm & Micklewright, 2008).

Verder kan vervolgonderzoek zich focussen op de verschillen tussen ruiters in verschillende disciplines. Binnen de paardensport heeft elke discipline haar eigen karakteristieken. Zo wordt de dressuur gekenmerkt door elegantie, precisie en voorspelbare routines, terwijl het springen een stuk onvoorspelbaarder is en snelheid en timing cruciale aspecten van de discipline zijn. Daarmee verschillen de mentale vaardigheden die ruiters dienen te beheersen ook sterk. Dressuurruiters dienen hun spanning ten alle tijden onder controle houden en mentaal optimaal voorbereid te zijn. Voor springruiters is het juist van belang split-second beslissingen te kunnen maken om zo de snelste tijd neer te kunnen zetten in het parcours (Meyers et al., 1999). In relatie tot prestatiedoelen wordt dan ook verwacht dat *Taak-Streef* doelen het belangrijkste zijn binnen de dressuur, omdat deze bijdragen aan het behoud van focus (Van Yperen, 2020). Voor springruiters daarentegen zullen *Ander-Streef* doelen ook van belang zijn, omdat zij alleen kunnen winnen door in de finaleronde, beter bekend als de barrage, meer risico dienen te nemen om te kunnen winnen wanneer er snellere concurrenten meedoen dan wanneer dit niet het geval is. Daarnaast wordt ook aangeraden om een experimenteel onderzoek op te zetten waarin het directe effect van prestatiedoelen op veerkracht en andere uitkomsten, waaronder focus en daadwerkelijke prestaties, wordt getoetst met oog op de ontwikkeling van passende praktische interventies.

## **Praktische implicaties**

Bij veel sporten is er zowel in de literatuur als in de praktijk veel bekend over welke mentale vaardigheden van belang zijn om de top te bereiken. Zo heeft de Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (KNLTB) een eigen centrum waar doorlopend onderzoek is naar de vaardigheden die nodig zijn om de tennistop te behalen. Binnen deze leerlijn is er niet alleen aandacht voor technische, tactische en fysieke vaardigheden, maar ook de mentale vaardigheden die tennissers binnen elke stap van hun ontwikkeling moeten beheersen komen

aan bod (Balyi et al., 2023). Voor de voetbal geldt dat eredivisieclubs in de praktijk veelal hun eigen ontwikkelingsplan voor jonge talenten én coaches hebben (PSV Coaching Academy, z.d.; AFC\_Ajax, z.d.). Binnen de paardensport is dit nog niet het geval en daarmee draagt het huidige onderzoek bij aan de bewustwording en kennis over mentale vaardigheden binnen de paardensport.

Dit is van belang, omdat prestatiedoelen en de bijbehorende mate van veerkracht gezien worden als cruciaal binnen de paardensport (Iungano et al., 2019). Voor prestatiedoelen geldt dat het hebben van een hiërarchisch doelenmodel waarin taakdoelen in functie staan van *Zelf*-gerichte doelen en het ander-gerichte doel fungeert als droom of wens, bijdraagt aan de ontwikkeling van de atleet (Van Yperen, 2022). Coaches en trainers kunnen atleten hierin helpen door (1) Atleten de opdracht te geven dit doelenmodel zichtbaar te maken en (2) Een sportcontext te creëren die waarin *Taakgerichte* doelen centraal staan. Daarnaast dienen zij een omgeving te creëren waar de focus ligt op *Streefdoelen* in plaats van *Vermijd*-doelen. Uit de eerdere literatuur blijkt dat *Vermijd*-doelen een negatief effect hebben op welbevinden, plezier en prestaties van sporters (Van Yperen, 2020). Bovendien gaan *Ander-Vermijd* en *Taak-Vermijd* doelen gepaard met een lagere mate van veerkracht. Aangezien veerkracht bijdraagt aan welbevinden en prestaties (Galli & Gonzalez, 2014), is het van belang dat coaches en trainers hun atleten stimuleren voornamelijk streefdoelen te stellen.

### **Conclusie**

Ruiters en menners maken in de wedstrijdcontext veelal gebruik van *Taak-Streef* doelen om op deze manier het beste uit henzelf én hun paard te halen op de momenten dat het erop aankomt. Het type prestatiedoelen dat worden ingezet hangen samen met veerkracht; een cruciaal, maar ingewikkeld concept binnen de unieke context van de paardensport. Dat *Taak-Vermijd* en *Ander-Vermijd* doelen in de competitieve context een gepaard gaan met lagere veerkracht, geeft aanleiding tot de ontwikkeling van interventies die trainers en coaches kunnen inzetten om paardensporters te helpen veerkrachtig te zijn.

## Literatuurlijst

- Adamson, S.L. (2004). The relative effects of goal orientation and judge's evaluations on flow state in equestrian athletes. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 64(7A).
- AFC\_Ajax. (z.d.). *Coaching Academy - Home*. AFC\_Ajax. <https://coachingacademy.ajax.nl/>
- Bair, A. E. (2013). Investigating the motivational profile of mentally tough collegiate athletes. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 73.
- Balyi, I., Jr., Way, R., Higgs, C., Human Kinetics, KNLTB, NOC\*NSF, Weltevreden, G., Spanjersberg, I., Otten, J., Grafistar, Wormhoudt, R., Teunissen, J. W., Savelsbergh, G., Arko Sports Media, Wylleman, P., Lavallee, D., & Fitness Information Technology. (2023). *MEERJAREN OPLEIDINGSPLAN TENNIS* (M. Weiss, Red.). <https://www.tennis.nl/media/4oqbkluu/knlbt-meerjaren-opleidingsplan-tennis-mot-route-naar-de-top.pdf>
- Beck, N. M. (2014). *The relations between perceived parent, coach, and peer created motivational climates, goal orientations, and mental toughness in high school varsity athletes*. [https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc700098/m2/1/high\\_res\\_d/dissertation.pdf](https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc700098/m2/1/high_res_d/dissertation.pdf)
- Blakeslee, M. L., & Goff, D. M. (2007). The effects of a mental skills training package on equestrians. *Sport Psychologist*, 21(3), 288–301. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.3.288>
- Bridgeman, D. J., Pretty, G. M., & Tribe, A. (2006). Heart rate synchronisation of dressage horse and rider during warm up period for a competition dressage test. *Equine Sc. Symp*, 1. [https://eprints.usq.edu.au/20940/2/Bridgeman\\_Pretty\\_Tribe\\_AESS2006\\_PV.pdf](https://eprints.usq.edu.au/20940/2/Bridgeman_Pretty_Tribe_AESS2006_PV.pdf)
- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral And Brain Sciences*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.1017/s0140525x00023992>
- Cashdan, E. (1998). Are men more competitive than women? *British Journal Of Social Psychology*, 37(2), 213–229. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1998.tb01166.x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Darnon, C., Harackiewicz, J. M., Butera, F., Mugny, G., & Quiamzade, A. (2007). Performance-approach and performance-avoidance Goals: When uncertainty makes a difference. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 33(6), 813–827. <https://doi.org/10.1177/0146167207301022>
- Darnon, C., Jury, M., & Aelenei, C. (2017). Who benefits from mastery-approach and performance-approach goals in college? Students' social class as a moderator of the link between goals and grade. *European Journal Of Psychology Of Education*, 33(4), 713–726. <https://doi.org/10.1007/s10212-017-0351-z>
- Demarie, S., Galvani, C., & Billat, V. L. (2020). Horse-riding competitions pre and post COVID-19: Effect of anxiety, sRPE and HR on performance in eventing. *International Journal Of Environmental Research And Public Health/International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(22), 8648. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228648>
- Den Hartigh, R. J. R. D., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G. P., Emerencia, A., Hill, Y., Platvoet, S., Atzmueller, M., Lemmink, K. A. P. M., & Brink, M. S. (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review Of Sport And Exercise Psychology*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2022.2039749>
- DPG Media Privacy Gate. (z.d.-b). <https://sportnieuws.nl/olympische-spelen/nieuws/pijnlijk-moment-in-parijs-paard-weigert-te-springen-ruiter-kan-niet-naar-medailles-dingen-2024081013524535939/>
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Eccles, J. S., & Harold, R. D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the eccles' expectancy-value model. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 3(1), 7–35. <https://doi.org/10.1080/10413209108406432>
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (2013). *Handbook of Competence and Motivation*. <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BA72268953>

- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A  $2 \times 2$  achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501–519.
- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A  $3 \times 2$  achievement goal model. *Journal Of Educational Psychology*, 103(3), 632–648. <https://doi.org/10.1037/a0023952>
- Erlbaum Associates. *Statistics online - checks assumptions, interprets results.* (z.d.). <https://www.statskingdom.com/index.html>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology Of Sport And Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Galli, N., & Gonzalez, S. (2014). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 1-15. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gill, D. L. (1988). Gender differences in competitive orientation and sport participation. *International Journal Of Sport Psychology*, 19(2), 145–159. <http://en.journals.sid.ir/ViewPaper.aspx?ID=158275>
- Gucciardi, D. F. (2010). Mental toughness profiles and their relations with achievement goals and sport motivation in adolescent Australian footballers. *Journal Of Sports Sciences*, 28(6), 615–625. <https://doi.org/10.1080/02640410903582792>
- Harmison, R. J. (2011). A social-cognitive framework for understanding and developing mental toughness in sport. In D. F. Gucciardi and Gordon, S. (Eds.), *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (pp 47-68). New York, NY: Routledge.
- Huang, J. L., Curran, P. G., Keeney, J., Poposki, E. M., & DeShon, R. P. (2011). Detecting and deterring insufficient effort responding to surveys. *Journal Of Business And Psychology*, 27(1), 99–114. <https://doi.org/10.1007/s10869-011-9231-8>
- Iungano, H., Lancaster, B., & Wolframm, I. (2019). Relationship between performance strategies, resilience qualities, riding experience and competitive performance of show jumping riders. *Comparative Exercise Physiology*, 15(1), 69–76. <https://doi.org/10.3920/cep180019>

- 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*(3), 258–273.
- Keegan, R.J., Spray, C.M., Harwood, C.G. & Lavallee, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise* *15*: 97-107
- KNHS. (z.d.-a). KNHS. <https://www.knhs.nl/over-ons/organisatiestructuur#:~:text=De%20KNHS%20kent%20de%20volgende,regio%20heeft%20een%20eigen%20bestuur>.
- KNHS. (z.d.-b). KNHS. <https://www.knhs.nl/over-ons/organisatiestructuur>
- KNHS. (z.d.-c). KNHS. <https://knhs.nl/reglementen/disciplinereglement-springen/artikel-200-algemeen>
- KNHS. (z.d.-d). KNHS. <https://knhs.nl/helpdesk/meedoen-aan-wedstrijden/wanneer-heb-ik-een-of-meerdere-winstpunt-en-in-de-b-tm-m2-dressuur>
- KNHS. (z.d.-e). KNHS. <https://knhs.nl/helpdesk/meedoen-aan-wedstrijden/wanneer-heb-je-een-winstpunt-in-het-springen>
- KNHS. (2023). *JAARVERSLAG 2022*. <https://www.knhs.nl/media/354101j4/jaarverslag-2022-knhs-def.pdf>
- Korn, R. M., & Elliot, A. J. (2016). The 2 × 2 standpoints model of achievement goals. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00742>.
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, N. W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. In *Advances in experimental social psychology* (pp. 331–378). [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(02\)80008-9](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(02)80008-9)
- Lee, G., Ryu, J., & Kim, T. (2023). Psychological skills training impacts autonomic nervous system responses to stress during sport-specific imagery: An exploratory study in junior elite shooters. *Frontiers in Psychology*, *14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1047472>
- 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* (pp. 3- 15). New York: Routledge.
- Mascret, N., Elliot, A. J., & Cury, F. (2015). Extending the 3 × 2 achievement goal model to the sport domain: the 3 × 2 Achievement Goal Questionnaire for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, *17*, 7–14. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.001>
- Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral And Brain Sciences*, *21*(3), 353–363. <https://doi.org/10.1017/s0140525x98001228>



- McGreevy P. D. (2002). Development and resolution of behavioural problems in the ridden horse. *Havemeyer Workshop on Horse Behaviour and Welfare, Holar, Iceland, June 13–15*, pp. 110–115.
- Meade, A. W., & Craig, S. B. (2012). Identifying careless responses in survey data. *Psychological Methods, 17*(3), 437–455. <https://doi.org/10.1037/a0028085>
- Meyers, M. C., Bourgeois, A. E., LeUnes, A., & Murray, N. G. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal Of Sport Behavior, 22*(3), 399–409. <https://www.cabdirect.org/abstracts/19991808449.html>
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review, 91*(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.91.3.328>
- Németh, K., & Balogh, L. (2021). The relationship between arousal zone, anxiety, stress and sports performance. *Stadium, 3*(2), 1–14. <https://doi.org/10.36439/shjs/2020/2/8603>
- Peeters, M., Closson, C., Beckers, J., & Vandenheede, M. (2013). Rider and horse salivary cortisol levels during competition and impact on performance. *Journal Of Equine Veterinary Science, 33*(3), 155–160. <https://doi.org/10.1016/j.jevs.2012.05.073>
- Pekrun, R., Elliot, A.J. and Maier, M.A. (2006). Achievement goals and discrete achievement emotions: A theoretical model and prospective test. *Journal of Educational Psychology, 98*: 583 – 597.
- PSV Coaching Academy. (z.d.). *Verbeter je coachingsvaardigheden | PSV Coaching Academy*. <https://www.psvcoachingacademy.com/en/>
- Rosenman, R., Tennekoon, V., & Hill, L. G. (2011). Measuring bias in self-reported data. *International Journal Of Behavioural And Healthcare Research, 2*(4), 320. <https://doi.org/10.1504/ijbhr.2011.043414>
- Rudmieze, S., & Fernate, A. (2023). Horse and rider factors of performance in show - jumping discipline. *Sabiedrība, Integrācija, Izglītība/Sabiedrība. Integrācija. Izglītība/Society. Integration. Education, 2*, 656–669. <https://doi.org/10.17770/sie2023vol2.7161>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal Of Behavioral Medicine, 15*(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & Ptacek, J. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic

- Coping Skills Inventory-28. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 17(4), 379–398. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379>
- Snijder, M. (2015). *Goal orientation and feedback-seeking behavior of equestrian athletes*. <https://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/317911/Masterthesis%20Snijder%203665127.pdf;sequence=2>
- Trotter M.A. & Endler N.S. (1999). An empirical test of the interaction model of anxiety in a competitive equestrian setting. *Personality and Individual Differences* 27: 861–875.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Van Yperen, N. W. (2020). Achievement goals and self-regulation in the sport context. *Social Psychology*, 3, 589–606. <https://research.rug.nl/en/publications/achievement-goals-and-self-regulation-in-the-sport-context>
- 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, 102134. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102134>
- Van Yperen, N.W., Blaga, M., Postmes, T. (2014). A meta-analysis of self-reported achievement goals and nonself-report performance across three achievement domains (work, sports, and education). *PLOS ONE*, 9(4): e93594.
- 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, 165-182.
- Wedstrijdreglement Dressuur versie 2024. (2024). In *Wedstrijdreglement Dressuur*. <https://knhs.nl/media/lfpjycp/inschalingstabel-dressuur-2024.pdf>
- Weiss, M. R. (2004). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*.
- Wolframm, I. A., & Micklewright, D. (2008). Pre-competitive levels of arousal and self-confidence among elite and non-elite equestrian riders. *Comparative Exercise Physiology*, 5(3–4), 153. <https://doi.org/10.1017/s1478061509356133>
- Wolframm, I. A., & Micklewright, D. (2010). Effects of trait anxiety and direction of pre-competitive arousal on performance in the equestrian disciplines of dressage, showjumping and eventing. *Comparative Exercise Physiology*, 7(04), 185–191. <https://doi.org/10.1017/s1755254011000080>
- Wolframm, I. A., Shearman, J., & Micklewright, D. (2010). A preliminary investigation into pre-competitive mood states of advanced and novice equestrian dressage

Riders. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 22(3), 333–  
342. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.485544>

## Appendix A

### 3 (Standaard: *Ander vs. Zelf vs. Taak*) x 2 (Valentie: *Streef vs. Vermijd*)

#### Achievement Goal Questionnaire for Sport (Mascret et al., 2015).

##### *Taak-Streef*

1. Mijn doel paardensport tijdens wedstrijden is: "De taakuitvoering goed verzorgen".
2. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "De juiste keuzes maken".
3. Mijn doel paardensport tijdens wedstrijden is: "Mijn taken optimaal uitvoeren".

##### *Zelf-Streef*

1. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Het beter doen dan voorheen".
2. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Mezelf overtreffen".
3. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Boven mezelf uitstijgen".

##### *Ander-Streef*

1. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Het beter doen dan anderen".
2. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Anderen verslaan".
3. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Winnen".

##### *Taak-Vermijd*

1. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Geen fouten maken in de taakuitvoering."
2. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Geen foute keuzes maken".
3. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Fouten voorkomen".

##### *Zelf-Vermijd*

1. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Het niet slechter doen dan voorheen".
2. 2. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Voorkomen dat ik mijn niveau niet haal".
3. 3. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Niet onder m'n niveau presteren".

##### *Ander-Vermijd*

1. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Het niet slechter doen dan anderen".
2. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Niet verslagen worden".
3. Mijn doel in paardensport tijdens wedstrijden is: "Niet verliezen".

Antwoordopties: *Nooit – Bijna nooit – Soms – Regelmatig – Vaak – Zeer vaak – Altijd*

**Appendix B****Q-RES-KCT (Smith et al., 2008)**

1. In paardensport herstel ik snel na een tegenslag.
2. In paardensport vind ik het moeilijk om me te herpakken na een stressvolle gebeurtenis. (R)
3. In paardensport krabbel ik snel op na een negatieve gebeurtenis.
4. In paardensport is het voor mij moeilijk om te herstellen nadat er iets vervelends is gebeurd. (R)
5. Normaal gesproken herstel ik me goed als ik in paardensport een lastige tijd heb gehad.
6. In paardensport heb ik lang nodig om over een tegenslag heen te komen. (R)

Antwoordopties: *Nooit – Bijna nooit – Soms – Regelmatig – Vaak – Zeer vaak – Altijd*