

De Relatie Tussen Ultieme Prestatiedoelen en Welzijn Onder Competitieve Sporters

Nikki Hoogeslag

Studentnummer: s5211387

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Supervisor: prof. dr. Nico van Yperen

Tweede beoordelaar: drs. Sem Otten

In samenwerking met: Inge Bouma, Rachel Klieverik, Noor van der Linde, Thimo Oude

Lashof, en Nova Spaansen

29 maart 2026

Woordenaantal: 5910

Een scriptie is een proeve van bekwaamheid voor studenten. De goedkeuring van de scriptie is het bewijs dat de student over voldoende onderzoeks- en rapportagevaardigheden 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 scriptie is daarom niet per se geschikt als academische bron om naar te verwijzen. Als u meer wilt weten over het in deze scriptie besproken onderzoek en de daarop gebaseerde publicaties waarnaar u zou kunnen verwijzen, neem dan contact op met de genoemde begeleider.

Verklaring AI-gebruik

“Ik verklaar dat ik ChatGPT-5.3 (www.chatgpt.com) heb gebruikt om materiaal te genereren dat in aangepaste vorm is opgenomen in mijn werk. In Bijlage B wordt beschreven hoe het materiaal is gecreëerd.”

Samenstelling van de These

“De vragenlijst, methode en resultaten zijn gemeenschappelijk in een groep van zes personen samengesteld. Ik ben verantwoordelijk voor het actief werven van deelnemers voor de dataverzameling, de meetinstrumenten uit de methode, het runnen van de statistische analyses in SPSS en het verwerken van de resultaten. Ook ben ik verantwoordelijk voor het meerdere keren verwerken van de gegeven feedback door de professor op de methode- en resultatensectie. De samenvatting, abstract, introductie en de discussie zijn zelfstandig door mij geschreven.”

**The Relationship Between Ultimate Achievement Goals and Well-Being Among
Competitive Athletes**

Abstract

In competitive sports, both performance and athletes' well-being are considered essential. Achievement goals can be organized into a hierarchical system, in which one goal serves as the ultimate goal and the other goals play a supporting role. However, there is still limited understanding of which ultimate achievement goals athletes pursue, how these relate to their well-being, and how they relate hierarchically to other achievement goals. Therefore, the aim of this research was to gain insight into these relationships using the 3 (standard: self, other, task) \times 2 (valence: approach vs. avoidance) Achievement Goal Model. The sample consisted of 125 competitive athletes, ranging in age from 17 to 68 years. Contrary to expectations, the results showed that a majority of athletes did not report an other-approach goal as their ultimate goal during important competitions. Consistent with existing literature, athletes with an ultimate approach goal reported higher well-being than athletes with an ultimate avoidance goal. In contrast, no empirical support was found for the expectation that athletes with an ultimate other-approach goal reported a higher intensity of other achievement goals than athletes with other types of ultimate achievement goals. These findings contribute to a better understanding of athletes' hierarchical achievement goal profiles and clarify how different achievement goals function together, with potential benefits for well-being. Coaches, trainers, and sport psychologists can focus on an approach-oriented strategy when supporting athletes to promote their well-being.

Keywords: 3 \times 2 achievement goal model, AGQ-S, well-being, achievement goals, achievement goal profiles

Samenvatting

In de competitieve sport worden zowel prestaties als het welzijn van sporters als essentieel beschouwd. Prestatiedoelen kunnen daarbij worden georganiseerd in een hiërarchisch systeem, waarin één doel fungeert als ultiem doel en de andere doelen een dienende rol vervullen. Toch is er nog steeds beperkt inzicht in welke ultieme prestatiedoelen sporters nastreven, hoe deze samenhangen met hun welzijn en hoe zij zich hiërarchisch verhouden tot andere prestatiedoelen. Het doel van dit onderzoek is dan ook om inzicht te krijgen in deze relaties met behulp van het 3×2 (standaard: self, other, task) \times 2 (valentie: approach vs. avoidance) Achievement Goal Model. De steekproef bestond uit 125 competitieve sporters, waarvan de leeftijd varieerde tussen 17 en 68 jaar. In tegenstelling tot de verwachting lieten de resultaten zien dat een meerderheid van de sporters tijdens belangrijke wedstrijden geen other-approach doel als ultieme doel rapporteerde. In lijn met bestaande literatuur rapporteerden sporters met een ultiem approach-doel een hoger niveau van welzijn dan sporters met een ultiem avoidance-doel. Er werd geen empirische ondersteuning gevonden voor de verwachting dat sporters met een ultiem other-approach doel een hogere intensiteit van andere prestatiedoelen rapporteerden dan sporters met andere typen ultieme prestatiedoelen. Deze bevindingen dragen bij aan een beter inzicht in de hiërarchische prestatiedoelprofielen van sporters en maken expliciet hoe verschillende prestatiedoelen samen functioneren, met mogelijke voordelen voor welzijn. Coaches, trainers en sportpsychologen kunnen zich bij de begeleiding van sporters focussen op een approach-benadering om het welzijn van sporters te bevorderen.

Trefwoorden: 3×2 achievement goal model, AGQ-S, welzijn, prestatiedoelen, prestatiedoelprofielen

De Relatie Tussen Ultieme Prestatiedoelen en Welzijn Onder Competitieve Sporters

Sporten wordt vaak geassocieerd met zowel fysieke als mentale gezondheidsvoordelen (Eather et al., 2023; Eime et al., 2013). Tegelijkertijd laat onderzoek zien dat sporters diverse stressoren ervaren, zoals blessures, burn-out, de intense aandacht en druk vanuit de media en de voortdurende competitiedruk om te presteren (Rice et al., 2016). De prevalentie van psychische klachten onder sporters is vergelijkbaar met, of zelfs iets hoger dan, in de algemene bevolking (Gouttebauge et al., 2019; Rice et al., 2016).

Echter, niet alle sporters ervaren in gelijke mate psychische klachten en een verminderd welzijn. De manier waarop sporters hun prestaties evalueren en welke prestatiedoelen zij daarbij nastreven lijkt hierbij een belangrijke rol te spelen. Sporters kunnen in competitieve contexten verschillende prestatiedoelen hanteren, zoals het winnen of het overtreffen van tegenstanders, het verbeteren van eigen vaardigheden of het correct uitvoeren van de taak. Deze prestatiedoelen beïnvloeden hoe de sporters de wedstrijd ervaren en hoe zij omgaan met succes en tegenslag. Inzicht in deze doelen kan daarom bijdragen aan een beter begrip van verschillen in zowel prestaties als welzijn tussen competitieve sporters.

Aansluitend richt dit onderzoek zich op de volgende hoofdvraag: *Welke ultieme prestatiedoelen streven competitieve sporters na, hoe hangen deze samen met hun welzijn en hoe verhouden zij zich hiërarchisch tot de andere prestatiedoelen?*

Prestatiedoelen

Prestatiedoelen worden in het huidige onderzoek verklaard vanuit het 3×2 *Achievement Goal Model*¹ van Elliot et al. (2011), waarin doelen worden onderscheiden op basis van standaard (*other-, self-, of task-based*) en valentie (*approach vs. avoidance*). *Other-based* doelen hebben betrekking op het streven om beter te presteren dan anderen, waarbij succes wordt gedefinieerd op basis van vergelijking met anderen (Elliot et al., 2011).

¹ Engelstalige vaktermen worden enkel bij eerste vermelding cursief weergegeven.

Voorbeelden van *other-based* doelen zijn het winnen van een wedstrijd of het verslaan van een tegenstander. *Self-based* doelen zijn gericht op persoonlijke verbetering, waarbij iemand probeert beter te presteren dan voorheen of een zelf gestelde norm te behalen, zoals een persoonlijk record. *Task-based* doelen hebben betrekking op de taak zelf, bijvoorbeeld het toepassen van de juiste techniek bij het schoppen van een voetbal (Elliot et al., 2011). *Approach*-doelen zijn gericht op positieve uitkomsten of succes, terwijl *avoidance*-doelen gericht zijn op het voorkomen van negatieve uitkomsten (Elliot et al., 2011).

Door het combineren van doelstandaard (*other-*, *self-* en *task-based*) met doelvalentie (*approach* vs. *avoidance*), ontstaan zes typen prestatiedoelen (Elliot et al., 2011; Mascret et al., 2015). Hierbij verwijzen *other-approach* doelen naar het streven om beter te presteren dan anderen, *self-approach* doelen naar het verbeteren van eerdere eigen prestaties en *task-approach* doelen naar het correct uitvoeren van een taak (Elliot et al., 2011; Van Yperen, 2026). Bij *other-avoidance* doelen probeert iemand te voorkomen slechter te presteren dan anderen, bij *self-avoidance* doelen probeert iemand achteruitgang van eigen niveau te voorkomen en bij *task-avoidance* doelen probeert iemand te voorkomen een taak verkeerd uit te voeren (Elliot et al., 2011; Van Yperen, 2026).

Eerder onderzoek naar prestatiedoelen in de sportcontext laat consistent zien dat *other-approach* prestatiedoelen relatief zelden als ultiem doel worden gerapporteerd, met percentages die doorgaans niet hoger liggen dan 15% (Fernandez-Rio et al., 2013; 2017; Vansteenkiste et al., 2014; Van Yperen & Renkema, 2008, studie 3). In educatieve contexten zijn vergelijkbare percentages gevonden; individuen hanteren vaker *self-approach* of *task-approach* doelen als ultiem doel, waarbij persoonlijke verbetering of taakbeheersing centraal staat (Van Yperen, 2006; Van Yperen & Renkema, 2008, studie 2). Ook onderzoek naar de sterkte of intensiteit van prestatiedoelen laat een vergelijkbaar patroon zien, waaruit blijkt dat *task-* en *self-approach* doelen gemiddeld sterker worden onderschreven dan *other-approach*

doelen (Lochbaum et al., 2023).

Recent onderzoek heeft echter een ander beeld laten zien. Zo rapporteerde Van Yperen (2022) dat 51,6% van de sporters in een competitieve sportcontext een ultiem other-approach doel nastreeft. In contrast met eerder onderzoek heeft Van Yperen (2022) in zijn onderzoek de doelstandaarden (other-, self- en task-based) saillant gemaakt. Het doel hiervan was dat deelnemers hierdoor werden gestimuleerd bewuster na te denken over de impact van deze doelen en zullen onderkennen dat vooral other-approach doelen de grootste impact hebben op hun welzijn en daarmee het meest belangrijk zijn in competitieve context. Aangezien competitieve contexten worden gekenmerkt door sociale vergelijking (Elliot & McGregor, 2001; Van Yperen, 2022), is het aannemelijk dat other-based doelen hierin een centrale rol spelen en een meerderheid van de deelnemers hiervoor zal kiezen. Task- en self-based doelen worden nog steeds als belangrijk beschouwd, maar lijken vooral te fungeren als dienende doelen die bijdragen aan het behalen van het ultieme doel, namelijk winnen (Van Yperen, 2022).

Het huidige onderzoek sluit aan bij deze inzichten en heeft eveneens de doelstandaarden expliciet saillant gemaakt. Deelnemers worden gevraagd terug te denken aan belangrijke gespeelde wedstrijden én actief te reflecteren op hun other-, self en task-based doelen. Op basis van deze bevindingen wordt verwacht dat een meerderheid van de deelnemers een other-approach doel als ultiem prestatiedoel zal rapporteren.

Hypothese 1. De meeste competitieve sporters rapporteren een other-approach doel als hun ultieme prestatiedoel.

Prestatiedoelen en Welzijn

Binnen de topsport groeit het inzicht dat optimale prestaties niet uitsluitend worden bepaald door fysieke capaciteiten, maar ook door het welzijn van sporters (Prior et al., 2025). Eerder onderzoek laat zien dat de manier waarop prestatiedoelen geformuleerd en nagestreefd

worden een belangrijke rol kan spelen in het welzijn van sporters. Met name de valentie (approach vs. avoidance) van prestatiedoelen lijkt van belang te zijn voor het voorspellen van prestatie-uitkomsten dan de standaard waarop deze doelen zijn gebaseerd (Van Yperen, 2026). Zo hangen approach-doelen samen met meer positieve emoties in prestatiecontexten, terwijl individuen die de focus leggen op avoidance-doelen gaan gepaard met het oproepen van meer angst en teleurstelling (Lüftenegger et al., 2016, Sakaki et al., 2024). Meta-analytisch onderzoek toont aan dat approach-doelen, ongeacht de standaard, doorgaans positief samenhangen met gunstige prestatie-uitkomsten, zoals intrinsieke motivatie en prestaties. Avoidance-doelen hangen daarentegen juist negatief samen met deze prestatie-uitkomsten (Hulleman et al., 2010; Van Yperen et al., 2014). Dit patroon sluit aan bij onderzoek naar approach- en avoidance-temperament (Elliot & Thrash, 2002). Approach-temperament verwijst naar een gevoeligheid voor positieve stimuli en beloningen, terwijl avoidance-temperament wordt gekenmerkt door een gevoeligheid voor negatieve stimuli, dreiging en affect. Deze temperamenten kunnen invloed hebben op welke doelen individuen nastreven en de emoties die daarmee gepaard gaan. Gezamenlijk suggereren deze bevindingen dat vooral het nastreven van approach-doelen leiden tot een hoger niveau van welzijn.

Hypothese 2. Competitieve sporters die een ultiem approach-doel nastreven rapporteren een hoger niveau van welzijn dan competitieve sporters die een ultiem avoidance-doel nastreven.

Naast valentie is het theoretisch relevant om ook de combinatie met standaard te onderzoeken. Het 3 x 2 Achievement Goal Model suggereert namelijk dat verschillende combinaties van standaard en valentie resulteren in verschillende prestatiedoelen, die samenhangen met verschillende psychologische uitkomsten (Elliot et al., 2011). Other-approach doelen kunnen zowel positieve als negatieve consequenties hebben. Sporters met een other-approach doel worden geassocieerd met verhoogde niveaus van *burn-out*

(Daumiller et al., 2021), terwijl een other-approach doel ook geassocieerd wordt met plezier, motivatie en positief affect (Lüftenegger et al., 2016; Van Yperen et al., 2014).

In competitieve sportcontexten spelen sociale vergelijkingen een centrale rol in de evaluatie van prestaties. Volgens Festinger (1954) hebben individuen een fundamentele behoefte om hun prestaties te evalueren ten opzichte van anderen. Sociale vergelijkingen zijn vrijwel onvermijdelijk door de voortdurende confrontatie met de prestaties van anderen, waardoor het een belangrijke bron vormt voor zelfevaluatie en motivatie. Onderzoek van Van Yperen en Leander (2014) bevestigt dit door te laten zien dat individuen sterk geneigd zijn om te vertrouwen op sociale vergelijkingsinformatie, zelfs wanneer zij expliciet self- of task-based doelen nastreven. Dit fenomeen staat bekend als *The Overpowering Effect of Social Comparison Information* (TOESCI). Tegelijkertijd kunnen sociale vergelijkingen zowel positieve als negatieve effecten hebben, afhankelijk van de richting en uitkomst ervan. Zo hangt beter presteren dan anderen (positieve vergelijkingsinformatie) samen met een hoger positief affect, terwijl slechter presteren dan anderen (negatieve vergelijkingsinformatie) samenhangt met een afname van positief affect (Van Yperen & Leander, 2014). Wanneer sporters beter presteren dan hun tegenstanders, kan dit positieve affect oproepen. Dit draagt bij aan gevoelens van competentie, wat een belangrijke voorspeller is van welzijn (Vansteenkiste & Deci, 2003). Daarnaast hangt een hogere waargenomen competentie samen met verbeterde prestaties, sportplezier, zelfvertrouwen en een langdurige ontwikkeling (Van Yperen, 2022).

In tegenstelling tot other-based doelen lijken self- en task-based doelen minder bepalend voor positieve evaluaties in competitieve contexten. Zo blijkt het behalen van self-based doelen niet altijd voldoende te zijn voor een positieve beoordeling op prestaties (Van Yperen, 2026). Het behalen van een other-based doel daarentegen vormt een sterkere validatie van iemands vaardigheden en kan leiden tot hogere niveaus van waargenomen competentie,

motivatie en positief affect (Lüftenegger et al., 2016; Vansteenkiste & Deci, 2003; Van Yperen et al., 2014). Aangezien approach-doelen gepaard gaan met positieve emoties (Sakaki et al., 2024), en other-based doelen met hogere niveaus van plezier, motivatie en positief affect, wordt verwacht dat deze combinatie leidt tot een hoger niveau van welzijn dan de andere doelen.

Hypothese 3. Competitieve sporters die een ultiem other-approach doel nastreven rapporteren een hoger niveau van welzijn dan competitieve sporters die een van de overige vijf typen doelen als ultiem doel nastreven.

Hiërarchische Prestatiedoelen

Binnen de sportpsychologie wordt verondersteld dat sporters meerdere doelen gelijktijdig nastreven (Barron & Harackiewicz, 2001; Höchli et al., 2018; Van Yperen, 2022), die gezamenlijk een doelprofiel vormen (Van Yperen & Orehek, 2013). Van Yperen en Orehek (2013) laten zien dat het ultieme doel doorgaans met een hogere intensiteit wordt nagestreefd dan de andere doelen, wat suggereert dat dit doel richtinggevend is voor aandacht en gedrag tijdens prestatie. In lijn hiermee suggereert onderzoek van Höchli et al. (2018) dat een focus op een ultiem doel de motivatie en betrokkenheid vergroot en individuen kan helpen om afleidingen en verleidingen te weerstaan. Dit sluit aan bij het idee van *'goal shielding'*, waarbij een ultiem doel de andere doelen onderdrukt, maar niet elimineert (Shah et al., 2002). Hierdoor blijven meerdere doelen aanwezig, terwijl het ultieme doel de hoogste intensiteit en prioriteit behoudt.

De *Goal Systems Theory* van Kruglanski et al. (2002) beschrijft dat doelen georganiseerd zijn in cognitieve netwerken, waarin onderscheid wordt gemaakt tussen bovenliggende doelen, subdoelen en middelen. De bovenliggende doelen (ook wel ultieme doelen) zijn richtinggevend, terwijl de subdoelen en middelen dienen om deze doelen te bereiken. Van Yperen (2026) bouwt hierop voort en stelt dat doelen kunnen worden

georganiseerd binnen een hiërarchisch doelsysteem, waarin één doel fungeert als ultiem doel en de andere doelen een dienende rol vervullen. In een competitieve context staan other-based doelen bovenaan, gevolgd door self-based doelen en task-based doelen. De hogere, meer abstracte doelen functioneren hierbij als richtinggevend, terwijl lagere, meer concrete doelen een dienende rol vervullen in het realiseren van deze ultieme doelen.

Hypothese 4. Competitieve sporters streven naast hun ultieme prestatiedoel ook andere prestatiedoelen na, maar de intensiteit van hun ultieme prestatiedoel is hoger dan die van de andere prestatiedoelen.

Binnen het *Achievement Goal Complex*-model van Elliot en Thrash (2001) worden doelen ondersteund door onderliggende *reasons* die betrekking hebben op waarom een doel wordt nagestreefd. Doelen verwijzen naar wat iemand wil bereiken, terwijl reasons inzicht geven in waarom een doel wordt nagestreefd. Liem en Elliot (2018) onderscheiden verschillende typen reasons, zoals behoeften, hoop en waarden. In aanvulling hierop kunnen doelen worden georganiseerd binnen een hiërarchisch doelsysteem, waarin onderliggende, dienende doelen sporters helpen inzicht te krijgen in welke acties en middelen bijdragen aan het bereiken van hun ultieme prestatiedoel (Van Yperen, 2022; Van Yperen, 2026).

Wanneer sporters een other-approach doel als ultiem prestatiedoel nastreven, kunnen self- en task-based doelen fungeren als middel om dit prestatiedoel te bereiken (Van Yperen, 2022). Deze doelen kunnen daarnaast dienen als alternatieve evaluatiestandaarden, waardoor sporters zich competent en tevreden kunnen voelen, zelfs in geval van een nederlaag (Chatzisarantis et al., 2016; Kamarova et al., 2017; Van Yperen, 2022). In lijn hiermee gaven sporters met een ultiem other-approach doel aan dat ze sterk afhankelijk zijn van andere prestatiedoelen (Van Yperen, 2022).

Tegelijkertijd vormt het verlangen om te winnen een krachtige motivatiebron voor sporters (Van Yperen, 2022). Het nastreven van other-based doelen is echter grotendeels

oncontroleerbaar, aangezien succes afhankelijk is van externe factoren, zoals de beslissingen van een scheidsrechter (Van Yperen, 2026). Wanneer sporters tijdens een wedstrijd te veel bezig zijn met oncontroleerbare factoren, kan dit ten koste gaan van hun aandacht en prestaties (Van Yperen, 2022). Om deze reden is het aannemelijk dat sporters zich richten op meer controleerbare self- en task-based doelen, die hen helpen hun aandacht te reguleren en hun prestaties te optimaliseren. Deze dienende doelen fungeren als bouwstenen voor het behalen van het ultieme doel; winnen (Van Yperen, 2026). Other-based doelen functioneren hierbij het best als ultiem doel, maar sporters bereiken deze doelen het meest effectief door zich te blijven richten op nabijgelegen, procesgerichte doelen (self- en task-based) die direct beïnvloedbaar zijn (Van Yperen, 2022). Vanuit deze bevindingen is het aannemelijk dat sporters met een ultiem other-approach doel ook sterkere self- en task-based doelen hanteren die bijdragen aan het realiseren van het ultieme doel.

Hypothese 5. Bij competitieve sporters die een ultiem other-approach doel nastreven is de intensiteit van andere prestatiedoelen sterker dan bij competitieve sporters die een ander ultiem prestatiedoel nastreven.

Methoden

Power Analyse

Voorafgaand aan de dataverzameling is met behulp van G*Power (versie 3.1.9.6) een *a-priori* poweranalyse uitgevoerd om de benodigde steekproefgrootte te bepalen. Er zijn verschillende analyses uitgevoerd (chi-kwadraattoets en drie-bij-twee variantieanalyse (ANOVA)).

Voor elke analyse is een afzonderlijke G*Power analyse uitgevoerd. Voor alle analyses werd uitgegaan van een middelgroot effect ($f = 0.25$ voor de ANOVA-analyses en $w = 0.3$ voor de chi-kwadraattoets), een significantieniveau van $\alpha = 0.05$, en een gewenste power van .80. Op basis hiervan werd een minimale steekproefgrootte van 143 deelnemers berekend

voor de chi-kwadraattoets en 158 deelnemers voor de 3×2 ANOVA. De uiteindelijke steekproef bestond uit 125 deelnemers, wat lager was dan vereist voor de chi-kwadraattoets en de 3×2 ANOVA.

Deelnemers

Aanvankelijk bestond de steekproef uit 395 deelnemers. Daarvan zijn er 270 ($\approx 68,4\%$) uit de steekproef verwijderd om verschillende redenen. Zo hadden 164 personen de vragenlijst niet volledig ingevuld, waarvan een groot deel te wijten is aan een software bug in Qualtrics. Verder gaf 1 deelnemer aan jonger dan 17 jaar te zijn, 1 deelnemer had een leeftijd van 111 ingevuld, 91 deelnemers gaven aan dat ze op een recreatief niveau sportten en 16 deelnemers gaven aan geen wedstrijd te hebben gespeeld in de afgelopen 12 maanden.

De uiteindelijke steekproef bestond uit 125 competitieve sporters, waarvan 56,8% vrouw ($n = 71$) en 43,2% man ($n = 54$). De gemiddelde leeftijd was 26.57 ($SD = 10,66$), variërend van 17 tot en met 68 jaar. De deelnemers gaven aan wat hun hoofdsport was, gedefinieerd als de sport waarin zij de meeste wedstrijden spelen. De meest beoefende hoofdsport was voetbal (22,4%). Daarnaast werden tennis (13,6%), hockey (11,2%), padel (9,6%) en volleybal (8,8%) relatief vaak genoemd. Verder gaf 7,2% van de deelnemers aan dat paardrijden hun hoofdsport was, gevolgd door hardlopen (5,6%) en zaalvoetbal (4,8%). Minder vaak genoemde sporten waren onder andere korfbal (3,2%), zwemmen en handbal (beide 1,6%), evenals diverse andere sporten die elk door één deelnemer werden beoefend. Een aantal deelnemers (4,0%) gaf aan een andere hoofdsport te beoefenen dan de vooraf gegeven antwoordopties. Deze sporten waren armwrestling, Hyrox, rugby en triathlon (elk 0,8%).

De meerderheid van de deelnemers beoefende hun hoofdsport op lokaal niveau (7,0%), gevolgd door nationaal (22,4%) en internationaal (5,6%). Het grootste deel van de deelnemers besteedde tussen de 3 en 6 uur per week aan hun hoofdsport: 32% van de

deelnemers 3 tot 4 uur per week, 23,2% 5 tot 6 uur per week en 14,4% meer dan 9 uur per week. Van de deelnemers besteedde 10,4% 1 tot 2 uur per week aan hun hoofdsport en één deelnemer gaf aan minder dan 1 uur per week eraan te besteden.

Aan het einde van de vragenlijst werd gevraagd of deelnemers de vragenlijst in één keer hadden afgerond. Vijf deelnemers gaven aan dit niet te hebben gedaan, maar werden niet geëxcludeerd. Analyses met en zonder deze deelnemers leverden nagenoeg identieke resultaten op.

Procedure

Dit onderzoek is goedgekeurd door de Ethische Commissie Psychologie van de Rijksuniversiteit Groningen (PSY-1920-S-0067) en werd uitgevoerd in november 2025. Het onderzoek bestond uit het invullen van een online vragenlijst door de deelnemers van het onderzoek. Het invullen van de vragenlijst duurde tussen de tien en vijftien minuten.

Werving vond plaats via de sneeuwbal methode. De onderzoekers verspreidden de link naar de vragenlijst in hun persoonlijke netwerk, onder meer via WhatsApp-groepen, privéberichten en Instagram-verhalen. Ook werden deelnemers gerekruteerd via een QR-code in verscheidene sportlocaties en -verenigingen. Daarnaast werd aan personen in de directe omgeving gevraagd om de vragenlijst verder door te sturen binnen hun eigen netwerk. Deelname was volledig vrijwillig en anoniem.

De vragenlijst werd afgenomen op een zelfgekozen locatie en uitgevoerd op een mobiel apparaat. Wanneer deelnemers de link naar de vragenlijst openden, kregen zij eerst een introductietekst te zien. Hier werd kort beschreven wat de deelnemers konden verwachten (zonder het doel van het onderzoek weg te geven) en werden zij geïnformeerd over de geschatte invultijd, de anonieme verwerking van gegevens en hun recht om op elk moment te stoppen zonder consequenties. Door verder te klikken gaven de deelnemers actief geïnformeerde toestemming.

Na het aangeven van leeftijd en geslacht vulden de deelnemers hun hoofdsport in (“Wat is je hoofdsport? Als je meerdere sporten beoefent, kies dan voor de sport waarbij je de meeste wedstrijden speelt”) en bevestigden zij deze keuze via een controle-item. Hierbij konden zij kiezen tussen 31 van de meest beoefende sporten in Nederland (*Overzicht Meest Beoefende Sporten in 2001-2024 | Sport en Bewegen in Cijfers, z.d.*). Indien de juiste sport er niet tussen stond, kon de deelnemer kiezen voor de optie om deze zelf in te vullen. Het type sport diende als controlevariabele, zodat rekening kon worden gehouden met mogelijke invloeden van het soort sport op prestatiedoelen en welzijn.

Daarna werden de deelnemers gevraagd naar hun sportniveau en de bijbehorende activiteit hierin aan de hand van drie vragen. Eerst werden deelnemers gevraagd op welk niveau zij hun sport beoefenden (“Op welk niveau beoefen je <jouw hoofdsport>?”), vervolgens hoeveel uur per week zij bestedden aan deze sport, en tot slot werd gevraagd of zij in de afgelopen 12 maanden competitief actief zijn geweest in hun hoofdsport.

Aan het eind van de vragenlijst werd gevraagd of de deelnemers de vragenlijst in één keer, zorgvuldig en eerlijk beantwoord hadden. Er kon tussen *Ja* en *Nee* worden gekozen.

Meetinstrumenten

Ultieme prestatiedoel. In het eerste inhoudelijke blok van de vragenlijst werd geprobeerd de ultieme doelen van de deelnemers tijdens het spelen van een sportwedstrijd saillant te maken door middel van drie open vragen. Zie Bijlage A voor alle items. De deelnemers werden gevraagd terug te denken aan eerdere belangrijke wedstrijden waarin zij respectievelijk optimaal presteerden, zich verbeterden of wedstrijden wonnen dan wel verloren. Zij beschreven voor elk van deze situaties in eigen woorden wat de impact daarvan op hen was en hoe zij zich na afloop voelden.

Daarna werd aan de deelnemers gevraagd hun ultieme prestatiedoel aan te geven binnen hun hoofdsport. Zij hadden hier de keuze uit zes opties, namelijk: other-approach,

other-avoidance, task-approach, task-avoidance, self-approach, en self-avoidance. De keuze werd gecontroleerd door middel van een controle-item, waarbij de deelnemers bevestigden of het door hen geselecteerde ultieme prestatiedoel juist was. Bij een onjuiste selectie werden de deelnemers teruggeleid naar de voorgaande vraag om hun ultieme prestatiedoel opnieuw te selecteren.

Hiërarchische Prestatiedoelen. Vervolgens beoordeelden de deelnemers in welke mate zij hun ultieme doel nastreefden aan de hand van 18 vragen, verdeeld over zes subschalen: other-approach, other-avoidance, task-approach, task-avoidance, self-approach en self-avoidance (zie Bijlage A). Met deze vragen gaven de deelnemers aan hoe belangrijk andere prestatiedoelen voor hen zijn in het behalen van hun ultieme prestatiedoel. De 3 (standaard: other versus self versus task) \times 2 (valentie: approach versus avoidance) *Achievement Goal Questionnaire for Sport* (AGQ-S) is hiervoor gebruikt (Mascret et al., 2015). Verwijzend naar het zelfgekozen ultieme prestatiedoel van de deelnemer, werd iedere vraag voorafgegaan door “Dit ultieme prestatiedoel wil ik bereiken door...”. Deze items werden beantwoord op een zevenpunts Likertschaal, variërend van 1 (*nooit*) tot 7 (*altijd*). De interne consistentie van de zes subschalen was acceptabel tot goed. De Cronbach’s α was .84 voor other-approach, .76 voor other-avoidance, .76 voor task-approach, .85 voor task-avoidance, .80 voor self-approach en .74 voor self-avoidance.

Welzijn. De *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) is gebruikt om de afhankelijke variabele welzijn te meten (Watson & Clark, 1988). Dit is een zelfbeoordelingsvragenlijst bestaande uit twintig items, verdeeld over twee subschalen: positief affect (10 items) en negatief affect (10 items). Zie Bijlage A voor alle items. Items over positief affect meten in hoeverre iemand zich bijvoorbeeld enthousiast of alert voelt, terwijl items over negatief affect nagaan of iemand zich bijvoorbeeld nerveus of angstig voelt. Een voorbeeldvraag is: “Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij

gespannen”. Er werd hierbij gebruikgemaakt van dezelfde zevenpunts Likertschaal. De Commissie Testaangelegenheden Nederland (COTAN) rapporteert een voldoende beoordeling voor betrouwbaarheid, inhouds- en begripsvaliditeit, beoordeeld in 1996. Voor de huidige studie werden positief en negatief affect samengenomen tot één algemene affectscore, aangeduid als ‘welzijn’. De items voor negatief affect zijn hiervoor gespiegeld. De interne consistentie van de PANAS uit dit onderzoek was acceptabel, met een Cronbach’s α van .75.

Resultaten

Assumpties

Voorafgaand aan de hypothesetoetsing zijn de assumpties van de gebruikte toetsen gecontroleerd. Voor de chi-kwadraattoets is gecontroleerd of observaties onafhankelijk waren en of de verwachte cel frequenties toereikend waren (bij voorkeur ≥ 5 in minimaal 80% van de cellen en geen verwachte frequentie < 1). Voor de ANOVA is de homogeniteit van varianties beoordeeld met Levene’s test en is de normaliteit van residuen gecontroleerd. De Levene’s test was niet significant, wat wijst op gelijke varianties. Visuele inspectie van de Q-Q-plots lieten zien dat de residuen ongeveer normaal verdeeld waren. De assumptiechecks lieten geen aanwijzingen zien voor substantiële schendingen.

Ultiem Prestatiedoel

De eerste hypothese stelde dat de meeste competitieve sporters een other-approach doel nastreven als hun ultieme prestatiedoel. Om deze hypothese te toetsen, is onderzocht welk prestatiedoel sporters als ultiem doel voor wedstrijden rapporteerden binnen het 3×2 Achievement Goal Model (Elliot et al., 2011). De frequentieverdeling van de ultieme prestatiedoelen is weergegeven in Tabel 1. Self-approach doelen werden het vaakst gerapporteerd als ultiem doel, gevolgd door other-approach, self-avoidance en task-approach doelen. De minst gerapporteerde doelen waren other-avoidance en task-avoidance. Om te toetsen of de verdeling van ultieme prestatiedoelen significant afwijkt van een gelijke

verdeling over de zes categorieën, is een chi-kwadraattoets uitgevoerd. Deze analyse liet een significant effect zien, $\chi^2(5) = 40.84$, $p < .001$, wat aangeeft dat de ultieme prestatiedoelen niet gelijkmatig verdeeld zijn over de verschillende doelcategorieën. Deze uitkomst dient echter voorzichtig te worden geïnterpreteerd, gezien het lage aantal deelnemers in de other-avoidance categorie ($n = 2$). In tegenstelling tot de verwachting werd het self-approach doel het vaakst gekozen als ultiem prestatiedoel, en niet het other-approach doel. Hypothese 1 wordt daarom niet empirisch ondersteund.

Tabel 1

Uitliem Doel Tijdens een Sportwedstrijd

Uitliem doel	Frequentie	Percentage (%)
Winnen	29	23,2
Niet verliezen	2	1,6
Mezelf overtreffen	34	27,2
Niet onder mijn niveau presteren	27	21,6
Mijn taken goed uitvoeren	26	20,8
Geen fouten maken in de taakuitvoering	7	5,6
Totaal	125	100

Prestatiedoelen en Welzijn

De tweede en derde hypothese zijn getoetst door middel van een 3 (standaard: other versus self versus task) \times 2 (valentie: approach versus avoidance) ANOVA met welzijn als afhankelijke variabele.

De tweede hypothese stelde dat competitieve sporters die een ultiem approach-doel

nastreven een hoger niveau van welzijn rapporteren dan competitieve sporters die een ultiem avoidance-doel nastreven. In tegenstelling tot het hoofdeffect van standaard, $F(2, 119) = 2.05$, $p = .133$, $\eta_p^2 = .03$, was het hoofdeffect van valentie wel significant, $F(1, 119) = 9.70$, $p = .002$, $\eta_p^2 = .08$. Competitieve sporters met een ultiem approach-doel rapporteerden een hoger niveau van welzijn ($M = 5.12$, $SE = .06$) dan competitieve sporters met een avoidance-doel ($M = 4.87$, $SE = .09$). De tweede hypothese wordt hiermee empirisch ondersteund.

De derde hypothese stelde dat competitieve sporters die een ultiem other-approach doel nastreven een hoger niveau van welzijn rapporteren dan competitieve sporters die een van de overige vijf typen doelen als ultiem prestatiedoel nastreven. De interactie tussen standaard en valentie is niet significant, $F(2, 119) = 2.69$, $p = .072$, $\eta_p^2 = .04$. De derde hypothese wordt daarom niet empirisch ondersteund.

Hiërarchische Prestatiedoelen en Doelprofielen

De vierde en vijfde hypothese zijn getoetst met een 3×2 ANOVA, met ondersteunend prestatiedoel (6 niveaus) als binnen-subject factor, en ultiem doel 3 (standaard: other versus self versus task) \times 2 (valentie: approach versus avoidance) als tussen-subject factor. Vanwege een schending van de sfericiteitsassumptie zijn effecten met de binnen-subject factor geïnterpreteerd op basis van de Greenhouse–Geisser-correctie. Bij significante effecten zijn ter nadere interpretatie van de prestatiedoelprofielen vervolgens paarsgewijze vergelijkingen uitgevoerd binnen elk ultiem prestatiedoel met behulp van de Least Significant Difference (LSD)-procedure.

Hypothese 4 stelde dat competitieve sporters naast hun ultieme prestatiedoel ook andere prestatiedoelen nastreven, maar dat de intensiteit van hun ultieme prestatiedoel hoger is dan die van de andere prestatiedoelen. Zoals weergegeven in Figuur 1 (zie Bijlage C) streven alle sporters binnen alle doelprofielen meerdere prestatiedoelen na, maar alleen binnen het task-approach doelprofiel was het corresponderende prestatiedoel significant hoger

dan alle andere prestatiedoelen. Binnen de other-approach-, self-approach- en task-avoidancecondities was er telkens één ander prestatiedoel niet significant lager dan het ultieme doel. Binnen het self-avoidance doelprofiel gold dit voor twee prestatiedoelen, terwijl binnen het other-avoidance doelprofiel ($n = 2$) meer dan twee prestatiedoelen niet significant lager waren dan het ultieme prestatiedoel. Hypothese 4 wordt daarom gedeeltelijk ondersteund, aangezien sporters meerdere doelen rapporteerden, maar het ultieme doel niet in alle doelprofielen significant sterker was dan de andere doelen.

Hypothese 5 stelde dat bij competitieve sporters die een ultiem other-approach doel nastreven de intensiteit van andere prestatiedoelen sterker is dan bij competitieve sporters die een ander ultiem prestatiedoel nastreven. In Figuur 2 (zie Bijlage C) is te zien dat er in de huidige steekproef geen enkele aanwijzing is dat bij deelnemers met een ultiem other-approach doel de intensiteit van andere prestatiedoelen sterker is dan bij deelnemers met een ander ultiem prestatiedoel. Hypothese 5 wordt duidelijk niet empirisch ondersteund.

Discussie

Gezien het beperkte inzicht in de samenhang tussen prestatiedoelen en het welzijn van sporters, werd in dit onderzoek onderzocht welke ultieme prestatiedoelen sporters nastreven, hoe deze samenhangen met hun welzijn en hoe zij zich hiërarchisch verhouden tot de andere prestatiedoelen.

In tegenstelling tot de verwachting rapporteerden competitieve sporters in een wedstrijdcontext niet voornamelijk een other-approach doel als ultiem prestatiedoel, maar een self-approach doel. In het huidige onderzoek zijn de doelstandaarden saillant gemaakt, waardoor deelnemers mogelijk bewuster werden van hun prestatiedoelen. In lijn met deze opzet kwamen other-approach prestatiedoelen in dit onderzoek wel frequenter naar voren dan in eerdere onderzoeken (Fernandez-Rio et al., 2013; 2017; Vansteenkiste et al., 2014; Van Yperen & Renkema, 2008, studie 3). In eerder onderzoek werden de doelstandaarden minder

expliciet benadrukt, wat mogelijk heeft bijgedragen aan het lagere percentage other-approach doelen. In onderzoek van Van Yperen (2022), waarin ook de doelstandaarden saillant zijn gemaakt, werd echter een nog hoger percentage van other-approach doelen (51,6%) als ultiem prestatiedoel gevonden dan in dit onderzoek naar voren is gekomen.

Een mogelijke verklaring voor het verschil in het gerapporteerde percentage other-approach doelen tussen Van Yperen (2022) in vergelijking met het huidige onderzoek kan liggen in de samenstelling van de steekproef. Van Yperen (2022) onderzocht uitsluitend competitieve korbalspelers, terwijl het huidige onderzoek meerdere (team- en individuele) sporten omvatte. In teamsporten zoals korfbal kan het nastreven van winst (other-approach) relatief haalbaar zijn, aangezien wedstrijden meestal worden gespeeld tussen twee teams van vergelijkbaar niveau. In individuele sporten, zoals hardlopen, is het behalen van een overwinning daarentegen minder waarschijnlijk, doordat sporters vaak met een groter aantal tegenstanders tegelijk concurreren. Een andere verklaring zou kunnen zijn dat er een verschil is in steekproefgrootte. Het onderzoek van Van Yperen (2022) bestond uit 647 deelnemers, terwijl in het huidige onderzoek 125 deelnemers werden onderzocht. Kleinere steekproeven zijn gevoeliger voor toevallige variatie, waardoor schattingen minder stabiel kunnen zijn.

Een verklaring voor het meest frequent gerapporteerde self-approach doel in vergelijking met de andere prestatiedoelen kan mogelijk worden verklaard door sociale wenselijkheid in de antwoorden van de sporters. Self- en task-approach doelen worden vaak als ethisch en sociaal wenselijker beschouwd, waardoor sporters deze doelen mogelijk eerder rapporteren (Darnon et al., 2009). Tegelijkertijd moet worden opgemerkt dat sociale wenselijkheid waarschijnlijk ook een rol speelt in eerdere onderzoeken naar prestatiedoelen, waardoor dit mechanisme het verschil tussen studies slechts beperkt kan verklaren.

Prestatiedoelen en Welzijn

In lijn met eerdere literatuur en de verwachting rapporteerden competitieve sporters

met een ultiem approach-doel een hoger niveau van welzijn dan competitieve sporters met een ultiem avoidance-doel. Er werd een significant hoofdeffect gevonden voor valentie, maar niet voor standaard. Dit is in overeenstemming met de literatuur, wat suggereert dat vooral de valentie van belang is, terwijl de specifieke standaard waarop succes wordt geëvalueerd minder onderscheidend is (Van Yperen et al., 2014; 2015; Van Yperen, 2026).

Deze bevinding sluit aan bij onderzoek waarin consistent wordt aangetoond dat approach-doelen vaker samenhangen met een hoger niveau van welzijn dan avoidance-doelen (Lüftenegger et al., 2016; Sakaki et al., 2024). Approach-doelen richten op het bereiken van gewenste uitkomsten en gaan daardoor vaker gepaard met positieve emoties en motivatie, terwijl avoidance-doelen gericht zijn op het voorkomen van falen en hierdoor vaker samenhangen met spanning, prestatiedruk en negatieve emoties (Elliot et al., 2011; Hulleman et al., 2010; Sakaki et al., 2024; Van Yperen et al., 2014).

Daarnaast wijzen meta-analyses uit dat approach-doelen, ongeacht de standaard, sterkere en positiever samenhangen met de prestaties van competitieve sporters (Van Yperen et al., 2014; 2015). Avoidance-doelen, ongeacht de standaard, hangen daarentegen negatief samen met het bereiken van prestaties.

Gezamenlijk wijzen deze bevindingen op een praktische implicatie voor coaches, trainers en sportpsychologen. Het is hierbij belangrijk dat zij in de begeleiding van sporters de nadruk leggen op een approach-benadering in plaats van een avoidance-benadering, om zo het welzijn en mogelijk de toekomstige prestaties van sporters te bevorderen. Dit kan door de sporters te laten focussen op wat ze willen bereiken in plaats van wat zij willen voorkomen.

Hiërarchische Prestatiedoelen

De verwachting dat competitieve sporters naast hun ultieme prestatiedoel ook andere prestatiedoelen tegelijkertijd nastreven, maar dat het ultieme doel met een hogere intensiteit wordt nagestreefd dan de andere doelen werd gedeeltelijk ondersteund. Sporters

rapporteerden inderdaad meerdere prestatiedoelen, wat aansluit bij het idee dat individuen meerdere doelen tegelijk nastreven, waarbij doelen onderling functioneel samenhangen (Barron & Harackiewicz, 2001; Hochli et al., 2018; Van Yperen & Orehek, 2013). Deze doelen kunnen worden georganiseerd binnen een hierarchisch doelsysteem (Van Yperen, 2026). De other-based doelen staan in een competitieve context bovenaan, gevolgd door self- en task-based doelen. In het huidige onderzoek werd over het algemeen een patroon gevonden waarbij het ultieme prestatiedoel met een grotere intensiteit werd nagestreefd dan de andere prestatiedoelen. Dit wijst erop dat prestatiedoelen hierarchisch zijn geordend. Echter, alleen binnen het task-approach doelprofiel bleek de intensiteit van het corresponderende prestatiedoel significant hoger dan dat van de andere doelen.

Een mogelijke verklaring hiervoor is dat task-based doelen direct controleerbaar zijn en binnen de eigen macht van de sporter liggen (Van Yperen, 2022; 2026). Task-based doelen zijn het meest concreet en uitvoeringsgericht, waarbij de focus ligt op het correct uitvoeren van de taak. Door deze focus is het minder noodzakelijk om andere prestatiedoelen na te streven, aangezien dit prestatiedoel al richtinggevend is van zichzelf. Dit kan mogelijk de lagere intensiteit van de andere prestatiedoelen verklaren.

Voor in de toekomst kunnen coaches, trainers en sportpsychologen in de begeleiding van de sporters de doelprofielen van de competitieve sporters in kaart brengen om sporters te helpen met meer inzicht krijgen in hun ultieme doel en ze te laten richten op de dienende prestatiedoelen. Other-approach doelen blijven in competitieve contexten een belangrijk ultiem doel, maar met name richten op de controleerbare self- en task-approach doelen blijken de motivatie, controle en waargenomen competentie van sporters te ondersteunen.

Ten slotte werd de verwachting dat competitieve sporters met een ultiem other-approach doel hogere intensiteiten van overige prestatiedoelen zouden rapporteren dan sporters met een ander ultiem doel niet ondersteund. Dit wijkt af van bestaande literatuur,

waarin individuen met een ultiem other-approach aangaven sterk afhankelijk te zijn van andere prestatiedoelen (Van Yperen, 2022; 2026).

Een mogelijke verklaring voor deze bevinding ligt in de controleerbaarheid van de prestatiedoelen. Other-based doelen zijn grotendeels oncontroleerbaar, doordat succes afhankelijk is van externe factoren, zoals de prestaties van tegenstanders (Van Yperen, 2026). Hoewel self- en task-based doelen in de literatuur worden beschreven als belangrijke middelen om dergelijke doelen te bereiken (Van Yperen, 2022), betekent dit niet noodzakelijk dat sporters deze doelen ook sterker rapporteren. Het is mogelijk dat sporters in competitieve contexten gefocust zijn op de uitkomststandaard, zoals het behalen van winst, waardoor dienende doelen minder prominent aanwezig zijn in hun zelfrapportage. Self- en task-based doelen kunnen onbewust geactiveerd worden en meewerken in de sturing van gedrag (Bargh et al., 2001), waardoor de gerapporteerde intensiteit van deze dienende doelen mogelijk lager zijn dan daadwerkelijk het geval is.

Dit wordt ondersteund door de bevinding dat deelnemers met een ultiem other-approach doel de intensiteit van andere prestatiedoelen zelfs lager lijken te rapporteren dan sporters die een ander ultiem prestatiedoel nastreven. Dit suggereert dat de intensiteit van de dienende prestatiedoelen onafhankelijk lijkt te zijn van het corresponderende type ultiem prestatiedoel.

Sterktes en Limitaties

Dit onderzoek kent een aantal sterke punten. Allereerst is een diverse steekproef onderzocht, bestaande uit verschillende sporten, competitieniveaus en leeftijden, met een vrijwel gelijke verdeling van mannen en vrouwen. Deze diversiteit vergroot de externe validiteit van de bevindingen. Daarnaast is onderscheid gemaakt tussen ultieme prestatiedoelen en dienende prestatiedoelen binnen een hiërarchisch prestatiedoelsysteem, wat bijdraagt aan een completer beeld van hoe prestatiedoelen binnen de sportcontext hiërarchisch

zijn georganiseerd. Tot slot vormt het saillant maken van de doelstandaarden in de vragenlijst een sterk punt. Door deelnemers aan het begin van de vragenlijst expliciet terug te laten denken aan eerder gespeelde wedstrijden, werd een wedstrijdcontext geactiveerd bij de deelnemers waarin de doelstandaarden saillant werden gemaakt. Hierdoor is het aannemelijk dat de gerapporteerde prestatiedoelen specifiek betrekking hebben op wedstrijdcontexten en het de daadwerkelijke doelstandaarden zijn die deelnemers nastreven, wat de constructvaliditeit van de meting versterkt.

Echter kent het huidige onderzoek ook een aantal limitaties. Door een *software-bug* in Qualtrics is de steekproefomvang beperkt gebleven, wat heeft geleid tot een lagere statistische power. Hierdoor zijn mogelijk bestaande effecten niet significant naar voren gekomen en moeten de resultaten met voorzichtigheid geïnterpreteerd worden. Ook neemt bij een beperkte steekproefomvang de kans toe dat toevalligheden een grote rol spelen, wat ervoor zorgt dat de resultaten minder stabiel en robuust zijn. Toekomstig onderzoek kan dit voorkomen door tussentijdse monitoring van binnenkomende responsen, zodat technische problemen tijdig kunnen worden gesignaleerd. Ook een langere wervingsperiode van deelnemers kan helpen. Verder heeft de beperkte steekproefomvang geleid tot een ondervertegenwoordiging van bepaalde groepen, met name de sporters met een uitiem other-avoidance prestatiedoel, waardoor conclusies hierover met voorzichtigheid moeten worden geïnterpreteerd. Daarnaast is in dit onderzoek gebruikgemaakt van een retrospectieve methode. Hierdoor bestaat de kans dat emoties na verloop van tijd vervlakt of vertekend worden, waardoor de gerapporteerde emotionele intensiteit kan afwijken van de oorspronkelijke ervaring. Toekomstig onderzoek kan dit voorkomen door sporters direct na een sportwedstrijd een vragenlijst te laten invullen, zodat emoties accurater kunnen worden gemeten.

Aanvullende Implicaties

De resultaten van dit onderzoek benadrukken dat competitieve sporters meerdere prestatiedoelen gelijktijdig nastreven, wat suggereert dat prestatiedoelen niet los van elkaar functioneren, maar gezamenlijk richting geven aan gedrag in competitieve contexten.

Daarnaast is met name de focus op approach-doelen, ongeacht de standaard, van belang voor een verhoogd niveau op het welzijn van sporters. Het hanteren van een approach-benadering bij het coachen van sporters kan zo helpen het welzijn en mogelijk ook de prestaties van sporters te bevorderen.

Referentias

- Bargh, J. A., Gollwitzer, P. M., Lee-Chai, A., Barndollar, K., & Trötschel, R. (2001). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(6), 1014–1027.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1014>
- Chatzisarantis, N. L. D., Ada, E. A., Bing, Q., Papaioannou, A., Prpa, N., & Hagger, M. S. (2016). Clarifying the link between mastery goals and social comparisons in classroom settings. *Contemporary Educational Psychology, 46*, 61–72.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.04.009>
- Darnon, C., Dompnier, B., Delmas, F., Pulfrey, C., & Butera, F. (2009). Achievement goal promotion at university: Social desirability and social utility of mastery and performance goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(1), 119–134.
<https://doi.org/10.1037/a0012824>
- Daumiller, M., Rinas, R., & Breithecker, J. (2021). Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1877326>
 xx, xxx-xxx.
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic reviews, 12*(1), 102.
<https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *The*

international journal of behavioral nutrition and physical activity, 10, 135.

<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 80(3), 501–519.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501>

Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2001). Achievement goals and the hierarchical model of achievement motivation. *Educational Psychology Review*, 13(2), 139–156.

<https://doi.org/10.1023/A:1009057102306>

Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach-avoidance motivation in personality: Approach and avoidance temperaments and goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804–818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.804>

Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). A 3 × 2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 632–648. <https://doi.org/10.1037/a0023952>

Fernandez-Rio, J., Cecchini Estrada, J. A., & Mendez-Giménez, A. (2017). Does context, practice or competition affect female athletes' achievement goal dominance, goal pursuit, burnout and motivation? *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 91–105.

<https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0150>

Fernandez-Rio, J., Cecchini Estrada, J. A., Mendez-Giménez, A., Fernández-García, B., & Saavedra, P. (2013). 2×2 dominant achievement goal profiles in high-level swimmers. *European journal of sport science*, 14(3), 265–272.

<https://doi.org/10.1080/17461391.2013.819383>

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.

- Goutteborge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *53*(11), 700–706.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Höchli, B., Brügger, A., & Messner, C. (2018). How focusing on Superordinate goals Motivates Broad, Long-Term Goal Pursuit: A Theoretical perspective. *Frontiers in Psychology*, *9*, 1879. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01879>
- Hulleman, C. S., Schragger, S. M., Bodmann, S. M., & Harackiewicz, J. M. (2010). A meta-analytic review of achievement goal measures: Different labels for the same constructs or different constructs with similar labels? *Psychological Bulletin*, *136*(3), 422–449. <https://doi.org/10.1037/a0018947>
- Kamarova, S., Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Lintunen, T., Hassandra, M., & Papaioannou, A. (2017). Effects of achievement goals on perceptions of competence in conditions of unfavourable social comparisons: The mastery goal advantage effect. *British Journal of Educational Psychology*, *87*(4), 630–646.
<https://doi.org/10.1111/bjep.12168>
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. *Advances in Experimental Social Psychology*, *34*, 331–378. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(02\)80008-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(02)80008-9)
- LibGuides: Statistics Resources: Partial ETA squared.* (z.d.).
<https://resources.nu.edu/statsresources/eta>

- Liem, G. A. D., & Elliot, A. J. (2018). Achievement goals and emotions. In A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (2nd ed., pp. 142–160). Guilford Press.
- Lochbaum, M., Sisneros, C., & Kazak, Z. (2023). The 3 × 2 achievement goals in the education, sport, and occupation literatures: A systematic review with meta-analysis. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13, 1130–1157. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13070085>
- Lüftenegger, M., Klug, J., Harrer, K., Langer, M., Spiel, C., & Schober, B. (2016). *Students' Achievement Goals, Learning-Related Emotions and Academic Achievement*. *Frontiers in Psychology*, 7, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00603>
- 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>
- Overzicht meest beoefende sporten in 2001-2024 | Sport en bewegen in cijfers. (z.d.) <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/document/meest-beoefende-sporten>
- Prior, E., Papatomas, A., & Rhind, D. (2025). A balancing act: Sport psychologist insights into supporting athlete mental health in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 37(6), 701–721. <https://doi.org/10.1080/10413200.2025.2462551>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Sakaki, M., Murayama, K., Izuma, K., Aoki, R., Yomogita, Y., Sugiura, A., Singhi, N., Matsumoto, M., & Matsumoto, K. (2024). Motivated with joy or anxiety: Does approach-avoidance goal framing elicit differential reward-network activation in the

brain? *Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience*, 24(3), 469–490.

<https://doi.org/10.3758/s13415-024-01154-3>

Shah, J. Y., Friedman, R., & Kruglanski, A. W. (2002). Forgetting all else: On the antecedents and consequences of goal shielding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1261–1280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1261>

Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion*, 27(4), 273–299. <https://doi.org/10.1023/a:1026259005264>

Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., Van Riet, T., & Lens, W. (2014). Examining correlates of game-to-game variation in volleyball players' achievement goal pursuit and underlying autonomous and controlling reasons. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 36(2), 131–145. <https://doi.org/10.1123/jsep.2012-0271>

Van Yperen, N. W. (2006). A novel approach to assessing achievement goals in the context of the 2 × 2 framework: Identifying distinct profiles of individuals with different dominant achievement goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32 (11), 1432–1445. <https://doi.org/10.1177/0146167206292093>

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. (2026). The psychology of winning: Proposing a hierarchical model of achievement goal pursuit in sport. In A. J. Elliot (Ed.). *Advances in Motivation Science*, Volume 13 (pp. xxx-xxx). Elsevier.

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.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0093594>

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>

Van Yperen, N. W., & Leander, N. P. (2014). The overpowering effect of social comparison information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(5), 676–688.

<https://doi.org/10.1177/0146167214523475>

Van Yperen, N. W., & Orehek, E. (2013). Achievement goals in the workplace: Conceptualization, prevalence, profiles, and outcomes. *Journal of Economic Psychology*, 38, 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.08.013>

Van Yperen, N. W., & Renkema, L. J. (2008). Performing great and the purpose of performing better than others: on the recursiveness of the achievement goal adoption process. *European Journal of Social Psychology*, 38(2), 260–271.

<https://doi.org/10.1002/ejsp.425>

Watson, D., Clark, LA, & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Bijlage A: Vragenlijst

Introductie:

Welkom en bedankt voor je interesse in dit onderzoek.

Wij doen onderzoek naar de motivatie van sporters en hun welzijn. Met deze vragenlijst willen we beter begrijpen wat sporters motiveert, en hoe verschillende factoren samenhangen met welzijn en de sporter.

De vragenlijst duurt ongeveer 10 tot 15 minuten. Je antwoorden worden **anoniem verwerkt** en uitsluitend gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek. Er zijn geen goede of foute antwoorden; het gaat om **jouw persoonlijke ervaring**.

Deelname is volledig vrijwillig. Je kunt op elk moment stoppen zonder opgave van reden.

Door verder te gaan, geef je toestemming voor deelname aan dit onderzoek (geïnformeerde toestemming).

Demographics:

Wat is je geslacht?

- Man
- Vrouw
- Anders, namelijk...

Wat is je leeftijd? → Specifieke leeftijd invullen.

(Wanneer deelnemers een leeftijd jonger dan 17 of ouder dan 70 invullen wordt de respondent doorgestuurd naar de eindpagina)

Wat is je hoofdsport (als je meerdere sporten beoefent, kies dan voor de sport waarbij je de meeste wedstrijden speelt)?

- Bodybuilding

- Powerlifting
- Hardlopen
- Zwemmen
- Wielrennen
- Mountainbiken
- Baanwielrennen
- Tennis
- Padel
- Badminton
- Squash
- Voetbal
- Zaalvoetbal
- Golf
- Turnen
- Atletiek
- Volleybal
- Kickboksen
- Taekwondo
- Boksen
- Judo
- MMA
- Hockey
- Roeien
- Klisport
- Handbal

- Dansen
- Basketbal
- Paardrijden
- Schaatsen
- Korfbal
- Anders, namelijk...

Je hoofdsport is <...>

- Juist
- Onjuist

(Bij onjuist terug naar de vorige vraag en volgt automatisch weer de controle-vraag)

Op welk niveau beoefen je deze sport?

- Recreatief, ik speel géén wedstrijden
- Lokaal
- Nationaal
- Internationaal

(Bij recreatief doorgestuurd naar de eindpagina)

Hoeveel uur per week besteed je aan deze sport?

- Minder dan 1 uur per week
- 1–2 uur per week
- 3–4 uur per week
- 5–6 uur per week
- 7–8 uur per week

- Meer dan 9 uur per week

Heb je in de afgelopen 12 maanden <de hoofdsport die je hebt ingevuld> beoefend in wedstrijd- of competitief verband?

- Ja
- Nee

(Bij 'nee' wordt de respondent doorgestuurd naar de eindpagina)

Mindset/doelen van respondent saillant maken:

Denk eens terug aan de verschillende **belangrijke** wedstrijden die je in de loop der jaren in jouw sport hebt gedaan, zowel wedstrijden die je hebt gewonnen, als wedstrijden die je hebt verloren.

In sommige **belangrijke** wedstrijden voelde je misschien dat je alle onderdelen van je sport optimaal beheerste, terwijl dat in andere **belangrijke** wedstrijden helemaal niet zo was.

Beschrijf voor beide situaties (in minimaal twee zinnen) wat voor impact dat op jou had en hoe je je na afloop voelde.

→ Vrij laten invullen.

In sommige **belangrijke** wedstrijden heb je je duidelijk verbeterd, terwijl dat in andere **belangrijke** wedstrijden helemaal niet zo was.

Beschrijf voor beide situaties (in minimaal twee zinnen) wat voor impact dat op jou had en hoe je je na afloop voelde.

→ Vrij laten invullen.

Sommige **belangrijke** wedstrijden heb je gewonnen, andere **belangrijke** wedstrijden heb je verloren.

Beschrijf voor beide situaties (in minimaal twee zinnen) wat voor impact dat op jou had en hoe je je na afloop voelde.

→ Vrij laten invullen.

Wat had uiteindelijk **de meest positieve impact** op jou?

- Dat je alle onderdelen optimaal beheerste.
- Dat je jezelf had verbeterd.
- Dat je had gewonnen.

Wat had uiteindelijk **de meest negatieve impact** op jou?

- Dat je alle onderdelen niet optimaal beheerste.
- Dat je jezelf niet had verbeterd.
- Dat je niet had gewonnen.

Centrale vraag: Het ultieme prestatiedoel:

Je hebt nu nagedacht over wat **tijdens wedstrijden** de meeste impact op jou heeft. Wanneer je dit geheel overziet, wat zou je omschrijven als **jouw ultieme doel** voor wedstrijden?

In <hoofdsport die je hebt ingevuld>, mijn ultieme doel voor wedstrijden is

- "Winnen", alle andere doelen staan vooral in dienst van dit ultieme doel.
- "Niet verliezen", alle andere doelen staan vooral in dienst van dit ultieme doel.
- "Mezelf overtreffen", alle andere doelen staan vooral in dienst van dit ultieme doel.
- "Niet onder mijn niveau presteren", alle andere doelen staan vooral in dienst van dit ultieme doel.
- "Mijn taken goed uitvoeren", alle andere doelen staan vooral in dienst van dit ultieme doel.
- "Geen fouten maken in de taakuitvoering", alle andere doelen staan vooral in dienst van dit ultieme doel.

In <hoofdsport die je hebt ingevuld>, mijn ultieme doel voor wedstrijden is

<antwoord vorige vraag> Klopt dat?

- Juist
- Onjuist

(Bij onjuist wordt de respondent teruggestuurd naar de voorgaande vraag en volgt automatisch weer de controle-vraag)

Mijn ultieme doel is:

< antwoord voorgaande vraag >

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **niet te verliezen**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **de juiste keuzes te maken.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **mezelf te overtreffen.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **geen fouten te maken in de taakuitvoering.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **het niet slechter te doen dan voorheen.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **anderen te verslaan.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak

- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **geen foute keuzes te maken.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **het beter te doen dan anderen.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **niet onder m'n niveau te presteren.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms

- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **het niet slechter te doen dan anderen.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **mijn taakuitvoering goed te verzorgen.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **te winnen.**

- Nooit

- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **te voorkomen dat ik mijn niveau niet haal.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **het beter te doen dan voorheen.**

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **fouten te voorkomen**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **boven mezelf uit te stijgen**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **mijn taken optimaal uit te voeren**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak

- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **niet verslagen te worden**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Afhankelijke variabele: Competence satisfaction (zie Van Yperen, 2022, p.4)

In <de hoofdsport> heb ik het gevoel dat ik de benodigde kennis en vaardigheden heb.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Ik voel me bekwaam in <de hoofdsport>.

- Nooit

- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

In <de hoofdsport> kan ik ook moeilijke taken tot een goed einde brengen.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Over het geheel genomen (technisch, fysiek, mentaal) ben ik goed in <de hoofdsport>.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Afhankelijke variabele: welzijn

Hieronder staan twintig verschillende gevoelens en emoties. Geef bij elk item aan hoe sterk je dit ervaart TIJDENS EEN BELANGRIJKE WEDSTRIJD in <jouw sport>.

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **geïnteresseerd**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **gespannen**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **opgewonden**.

- Nooit
- Bijna nooit

- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **van streek**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **sterk**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **schuldig**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **bang**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **vijandig**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **enthousiast**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **trots**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **geïrriteerd**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak

- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **alert**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **beschaamd**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **geïnspireerd**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms

- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **nerveus**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **vastberaden**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **scherp**.

- Nooit

- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **onrustig**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **energiek**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Tijdens een belangrijke wedstrijd in <de hoofdsport> voel ik mij **bezorgd**.

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Heb je de vragenlijst **in één keer** afgerond?

- Ja
- Nee

Heb je alle vragen **zorgvuldig** gelezen en beantwoord?

- Ja
- Nee

Heb je alle vragen **eerlijk** beantwoord?

- Ja
- Nee

Hartelijk dank voor je medewerking!

Als je vragen en/of opmerkingen hebt naar aanleiding van de vragenlijst, dan kun je die hieronder kwijt.

<open antwoord>

Klik op het pijltje rechtsonderin om de vragenlijst af te sluiten.

Eindpagina:

Voor dit onderzoek zijn we op zoek naar sporters van 17 t/m 70 die in de afgelopen 12 maanden een wedstrijd hebben gespeeld. Omdat dat voor jou niet van toepassing is, maak je geen deel uit van de doelgroep voor dit onderzoek. Bedankt voor je interesse in onze enquête!

Bijlage B: Samenvatting AI-gebruik

“Ik verklaar dat ik gebruik heb gemaakt van ChatGPT (www.chatgpt.com) als ondersteunend hulpmiddel voor het herformuleren, verhelderen en aanscherpen van door mijzelf geschreven teksten. De gegenereerde suggesties zijn uitsluitend gebruikt ter inspiratie en zijn waar nodig inhoudelijk door mij aangepast. Ik ben verantwoordelijk voor de inhoud, interpretaties en uiteindelijke formuleringen in deze scriptie.”

Voorbeeldprompts

Prompt 1. Herformuleren academische tekst

“Kun je deze door mij geschreven alinea herformuleren in correct academisch Nederlands, zonder de inhoud te veranderen en ook zonder nieuwe bronnen of ideeën toe te voegen?”

Toepassing: de output is gebruikt om zelfgeschreven tekst in de introductie en discussie taalkundig te verbeteren en de output is gecontroleerd op juistheid van de inhoud. Dit is waar nodig aangepast en verder samengevoegd met eigen formuleringen.

Prompt 2. Verduidelijken van complexe artikelen

“Kun je mij in makkelijkere taal uitleggen wat er met dit stuk tekst wordt bedoeld?”

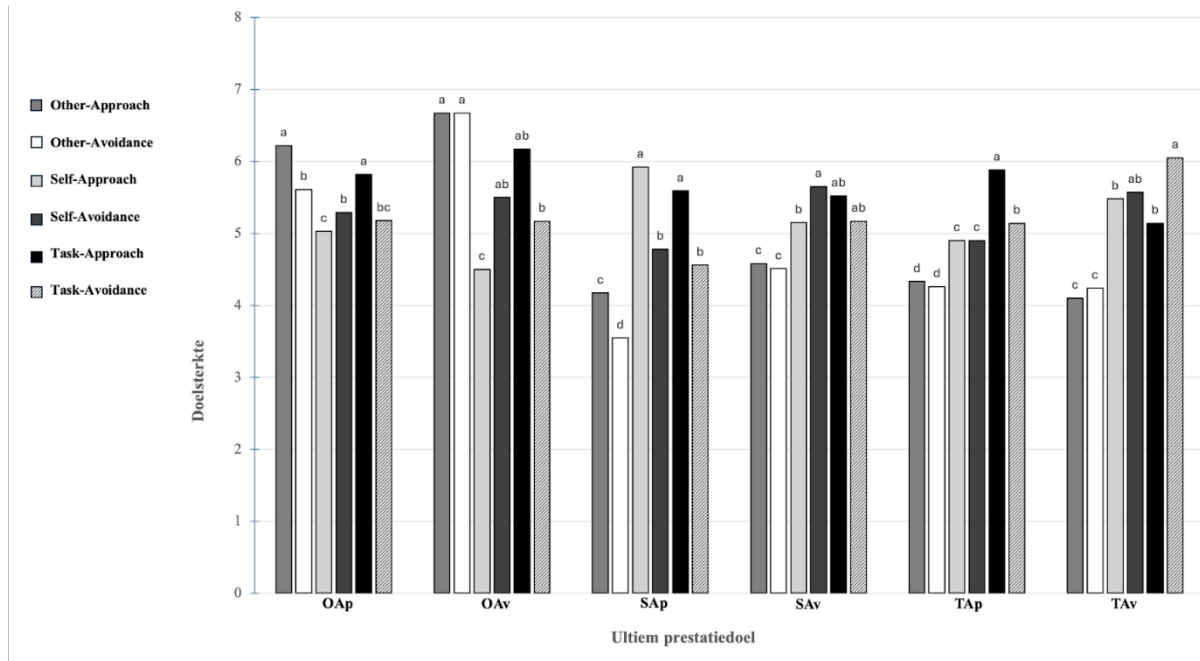
Toepassing: de output is gebruikt om alinea's van complexe artikelen beter te kunnen begrijpen.

De tekst dat is gebruikt in dit onderzoek is naar eigen terminologie en formuleringen aangepast.

Bijlage C: Figuren

Figuur 1

Gemiddelden Dienende Prestatiedoelen: Verschillen per Ultiem Prestatiedoel



Noot. Binnen elk ultiem prestatiedoel, gemiddelden die significant van elkaar verschillen ($p < .05$) hebben verschillende letters.

Figuur 2

Ideografische Doelprofielen van Sporters met Verschillende Ultieme Prestatiedoelen

