Ultieme Prestatiedoelen en Welzijn bij Competitieve Sporters Binnen het 3 × 2 Achievement Goal Model

Thimo Julian Oude Lashof

Studentnummer: s5220246

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor scriptie

Supervisor: prof. dr. Nico van Yperen

Tweede beoordelaar: drs. Sem Otten

In samenwerking met: Inge Bouma, Nikki Hoogeslag, Rachel Klieverik, Noor van der Linde, Nova Spaansen

2 februari 2026

Woordenaantal: 5984

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 5.2 (https://chatgpt.com/) heb gebruikt om materiaal te genereren dat in aangepaste vorm is opgenomen in mijn werk. In Bijlage B wordt aan de hand van enkele voorbeeldprompts beschreven hoe het materiaal is gecreëerd.”

Samenstelling van de Bachelorscriptie

“De methode (inclusief de vragenlijst) en resultaten zijn in groepsverband gemaakt, verwerkt en waar nodig aangepast na verkregen feedback. Mijn individuele bijdrage aan deze scriptie betreft het samenstellen van de vragenlijst, het programmeren van de vragenlijst in Qualtrics, en het actief werven van deelnemers voor het onderzoek. Daarnaast ben ik verantwoordelijk voor het controleren van de gedane statistische analyses, het maken van de ‘Procedure’ binnen de Methode, en het uitvoeren van de data-analyse in SPSS, evenals de verwerking van de resultaten in de door mij samengestelde figuren. Ook heb ik meermaals feedback ontvangen op mijn werk, waarna ik deze heb verwerkt. De Abstract, Samenvatting, Introductie en Discussie zijn individueel door mij geschreven.”

Ultimate Achievement Goals and Well-Being Among Competitive Athletes Within the 3 × 2 Achievement Goal Model

Abstract

Within the sport context, achievement goals play an important role in how athletes approach their performance and how they feel. Nevertheless, relatively little is still known about which ultimate achievement goals athletes pursue in important competitions, how these goals are related to well-being, and how the underlying goal profiles are structured. In this study, we examined how ultimate achievement goals within the 3 (Standard: Other vs. Self vs. Task) × 2 (Valence: Approach vs. Avoidance) Achievement Goal Model are related to the well-being of competitive athletes, as well as the underlying profile of supporting achievement goals. A total of 125 competitive athletes participated in the study. They completed a questionnaire in which they reported their ultimate achievement goal, the intensity of supporting achievement goals, and their well-being. Unexpectedly, the other-approach goal was not the most frequently chosen ultimate goal during competitions. However, we found that athletes with an ultimate approach goal reported higher well-being than athletes with an ultimate avoidance goal, but no additional well-being benefit was found for other-approach goals. In addition, no empirical support was found that athletes with an ultimate other-approach goal reported a higher intensity of other achievement goals than athletes with a different ultimate goal. Our findings suggest that especially the valence of achievement goals is related to the well-being of competitive athletes. For practice, this implies that coaches and sport psychologists can primarily support athletes by focusing on promoting an approach mindset, regardless of the achievement-goal standard.

Keywords: achievement-goal profiles, well-being, 3 × 2 Achievement Goal Model, approach-avoidance, ultimate achievement goal.

Samenvatting

Binnen de sportcontext spelen prestatiedoelen een belangrijke rol in hoe sporters hun prestaties benaderen en hoe zij zich daarbij voelen. Toch is er nog relatief weinig bekend over welke ultieme prestatiedoelen sporters nastreven in belangrijke wedstrijden, hoe deze doelen samenhangen met welzijn en hoe de onderliggende doelprofielen zijn opgebouwd. In deze studie onderzochten we hoe ultieme prestatiedoelen binnen het 3 (Standaard: Other vs. Self vs. Task) × 2 (Valentie: Approach vs. Avoidance) Achievement Goal Model samenhangen met het welzijn van competitieve sporters, evenals het onderliggende profiel van ondersteunende prestatiedoelen. Aan het onderzoek namen 125 competitieve sporters deel. Zij vulden een vragenlijst in waarin zij hun ultieme prestatiedoel rapporteerden, de intensiteit van ondersteunende prestatiedoelen, en hun welzijn. Onverwacht werd door de meeste sporters het other-approach doel niet gekozen als hun ultieme doel tijdens wedstrijden. Wel vonden we dat sporters met een ultiem approach-doel een hoger welzijn rapporteerden dan sporters met een ultiem avoidance-doel, maar er werd geen aanvullend welzijnsvoordeel gevonden voor other-approach doelen. Daarnaast werd geen empirische ondersteuning gevonden dat sporters met een ultiem other-approach doel een hogere intensiteit van andere prestatiedoelen rapporteren dan sporters met een ander ultiem doel. Onze bevindingen suggereren dat vooral de valentie van prestatiedoelen samenhangt met het welzijn van competitieve sporters. Voor de praktijk impliceert dit dat coaches en sportpsychologen sporters vooral kunnen ondersteunen door zich te richten op het bevorderen van een approach mindset, ongeacht de standaard van deze doelen.

Trefwoorden: prestatiedoelprofielen, welzijn, 3 × 2 Achievement Goal Model, approach-avoidance, ultiem prestatiedoel

Ultieme Prestatiedoelen en Welzijn bij Competitieve Sporters Binnen het 3 × 2 Achievement Goal Model

Sport speelt wereldwijd een maatschappelijke en persoonlijke rol en vormt een context waarin mensen zichzelf ontwikkelen en doelen nastreven. Tegelijkertijd is sport een omgeving van voortdurende competitie en evaluatie, waarin prestaties continu worden beoordeeld en succes of falen directe consequenties heeft. Binnen deze context zijn prestatiedoelen cruciaal, omdat zij zowel de motivatie, het welzijn als de prestaties van sporters beïnvloeden. Sporters kunnen zich daarbij richten op verschillende prestatiedoelen, zoals het verbeteren van hun eigen niveau, het correct uitvoeren van taken, of het overtreffen van tegenstanders.

Het *3 × 2 Achievement Goal Model* [1](Elliot et al., 2011) biedt hiervoor een raamwerk. Binnen dit model hebben doelen betrekking op het uitvoeren van een taak (*task-based*), worden doelen geëvalueerd op basis van het eerdere eigen prestatieniveau (*self-based*) of zijn ze gericht op het presteren ten opzichte van anderen (*other-based*). Daarnaast verschillen deze doelen in valentie, waarbij sporters streven naar succes (*approach*) en proberen falen te vermijden (*avoidance*) (Elliot & Harackiewicz, 1996). Door de standaard en de valentie van de doelen te combineren, ontstaan zes prestatiedoelen (Mascret et al., 2015). Sporters met *other-approach* doelen streven ernaar anderen te overstijgen. *Task-approach* doelen gaan over het optimaal uitvoeren van een taak. *Self-approach* doelen draaien om het verbeteren ten opzichte van eerdere prestaties. Bij *other-avoidance* doelen probeert men niet slechter te presteren dan anderen. *Task-avoidance* doelen gaan over het vermijden van fouten, terwijl *self-avoidance* doelen draaien om het voorkomen dat men slechter presteert dan een vorige keer (Mascret et al., 2015; Van Yperen, 2026).

[1] Engelstalige vaktermen worden enkel bij eerste vermelding cursief weergegeven

Binnen dit kader hangen approach-doelen samen met relatief positievere uitkomsten, zoals een verhoogde intrinsieke motivatie, meer zelfvertrouwen en betere prestaties (Elliot & Harackiewicz, 1996; Elliot & McGregor, 2001). Deze patronen zijn bevestigd in recente meta-analyses, die laten zien dat approach-doelen systematisch gunstiger samenhangen met motivatie en prestatie dan avoidance-doelen (Lochbaum et al., 2023; Van Yperen, 2022). Daarentegen worden avoidance-doelen geassocieerd met negatievere emotionele ervaringen, waaronder (faal)angst, stress, een verminderd zelfvertrouwen en lagere prestaties (Elliot & McGregor, 2001; Sakaki et al., 2024).

Recent sportpsychologische literatuur suggereert dat prestatiedoelen functioneren binnen een hiërarchisch doelsysteem, waarin sporters meerdere doelen gelijktijdig nastreven en één doel een ultieme positie kan innemen (Van Yperen, 2026). Daarbij blijkt dat sporters sterk gevoelig blijven voor vergelijkingsinformatie, ook wanneer zij rapporteren primair gericht te zijn op task- of self-based doelen. Van Yperen en Leander (2014) noemden dit het *'Overpowering Effect of Social Comparison Information'* (TOESCI). Dit effect laat zien dat other-based informatie vaak zwaarder weegt dan sporters zelf denken.

Hoewel het 3 × 2 Achievement Goal Model duidelijke inzichten biedt in prestatiedoelen, kan inzicht in de relatie tussen het ultieme doel van een competitieve sporter en welzijn belangrijke implicaties hebben voor begeleiding en training. Op basis van bovenstaande overwegingen formuleert dit onderzoek de volgende hoofdvraag: Welk doel fungeert als ultiem doel bij competitieve sporters, hoe verhoudt dit doel zich tot hun welzijn, en hoe zijn de ondersteunende prestatiedoelen gestructureerd?

Prestatiedoelen

Eerder onderzoek suggereert dat other-approach doelen vooral waarschijnlijker zijn in contexten waarin evaluatie, competitie en sociale vergelijking duidelijk aanwezig zijn (Elliot & Harackiewicz, 1996; Elliot & McGregor, 2001; Van Yperen, 2022). In dergelijke situaties

wordt succes gedefinieerd in termen van relatieve prestatie. Dit sluit binnen de sportcontext aan bij de conceptualisering van other-approach doelen door Conroy et al. (2003) als het nastreven van superioriteit ten opzichte van anderen. Elliot (2008) benadrukt dat informatie over sociale vergelijking een sterke motivator kan zijn voor approach-gedrag, omdat het een duidelijke externe uitkomststandaard biedt.

Tegelijkertijd laten studies in sport-, werk- en onderwijscontexten zien dat individuen gemiddeld vaker task- en self-approach doelen rapporteren dan other-approach doelen (Fernandez-Rio et al., 2013; Jury et al., 2015; Vansteenkiste et al., 2014). Dit gevonden patroon wordt ondersteund door een meta-analyse van Lochbaum et al. (2019). Deze bevindingen zijn echter grotendeels gebaseerd op studies zonder geactiveerde expliciete competitieve context en waarin sporters veelal rapporteerden over algemene of dominante doeloriëntaties. In dergelijke studies ligt het aandeel other-approach doelen doorgaans rond de 10-15% (Van Yperen, 2022).

Theoretisch onderzoek suggereert echter dat dit patroon contextafhankelijk is. Murayama en Elliot (2012) stellen dat competitieve situaties zorgen voor een activering van sociale vergelijking, waardoor other-based prestatiedoelen sterker worden geactiveerd. In dergelijke contexten wordt succes expliciet bepaald door relatieve uitkomsten. Hierdoor kunnen other-based doelen saillanter worden, zonder dat andere prestatiedoelen verdwijnen of hun relevantie verliezen. Het meest directe empirische bewijs voor deze verwachting komt uit recent onderzoek van Van Yperen (2022). In deze studie werd competitieve sporters gevraagd naar hun ultieme prestatiedoel bij een belangrijke wedstrijd, waarbij 51,6% van de sporters een other-approach doel rapporteerde. Dit aandeel ligt aanzienlijk hoger dan in eerdere studies waarin sporters rapporteerden over algemene of dominante doeloriëntaties (Fernandez-Rio et al., 2013; Vansteenkiste et al., 2014). Deze verschillen lijken het belang van zowel de

geactiveerde wedstrijdcontext als de wijze waarop de prestatiedoelen worden gemeten te benadrukken.

Op basis van de bevindingen van Van Yperen (2022) lijkt het erop dat wanneer de wedstrijdcontext expliciet saillant wordt gemaakt, sporters aanzienlijk vaker kiezen voor een other-approach doel. Daarom wordt verwacht dat in dit onderzoek, waarin een wedstrijdcontext wordt geactiveerd én de deelnemer wordt gevraagd actief te reflecteren op hoe eerdere ervaringen met task-, self- en other-based doelen zijn/haar ultieme doel in een belangrijke wedstrijd hebben gevormd, de meerderheid een other-approach doel zal selecteren (*Hypothese 1*).

Prestatiedoelen en Welzijn

Eerder onderzoek binnen de prestatiedoelliteratuur, waaronder recente meta-analyses, laat zien dat de valentie van prestatiedoelen, namelijk het nastreven van succes versus het vermijden van falen, systematisch samenhangen met affectieve en motivationele uitkomsten (Lochbaum et al., 2019; Vansteenkiste et al., 2014). Approach-doelen worden doorgaans geassocieerd met sterkere positieve affectieve ervaringen, zoals een positief affect, betrokkenheid en ervaren competentie (Sezer et al., 2025), terwijl avoidance-doelen samenhangen met negatieve gevoelens zoals angst, spanning en verminderde motivatie (Elliot et al., 2011; Elliot & Hulleman, 2017).

Ook in de sportcontext komen deze valentie-effecten duidelijk naar voren. Conroy et al. (2003) laten zien dat avoidance-doelen bij sporters samenhangen met meer zorgen, negatieve emotionele reacties en faalangst. Approach-doelen vertonen daarentegen weinig tot geen relatie met faalangst, wat suggereert dat deze minder samenhangen met deze negatieve emotionele ervaringen. In bredere sportcontexten blijken avoidance-doelen vaker samen te gaan met negatieve affectieve ervaringen en verhoogde druk, terwijl approach-doelen over het

algemeen geassocieerd zijn met positievere emotionele en motivationele uitkomsten (Lochbaum et al., 2019; Vansteenkiste et al., 2014; Van Yperen, 2022).

Daarbij suggereert Van Yperen (2026) dat avoidance-doelen samenhangen met een verschuiving van aandacht naar wat niet fout mag gaan, wat kan leiden tot spanning en piekeren. Deze verhoogde foutgerichtheid sluit aan bij de *Ironic Processes Theory* van Wegner (1994), die stelt dat pogingen om fouten te vermijden juist de negatieve gedachten en gevoelens kunnen versterken. Approach-doelen richten zich daarentegen vaker op controleerbare aspecten van de taak, wat samenhangt met meer kalmte en een positievere emotionele beleving. Deze affectieve uitkomsten sluiten conceptueel aan bij de positieve en negatieve affectieve uitkomsten zoals gemeten met de PANAS (Watson et al., 1988).

Op basis van deze bevindingen wordt verwacht dat deelnemers met een ultiem approach-doel hoger scoren op welzijn dan deelnemers met een ultiem avoidance-doel (*Hypothese 2*).

Naast de afzonderlijke effecten van standaard en valentie is het relevant om te kijken naar hun combinatie, in het bijzonder het other-approach doel, dat conceptueel goed past bij de kenmerken van sportcompetitie. Murayama en Elliot (2012) suggereren dat competitieve situaties other-based approach doelen kunnen activeren, die samenhangen met *challenge appraisal*: de prestatie-situatie wordt door de sporter beoordeeld als beheersbare uitdaging, met kans op overwinning. Dit kan volgens de auteurs leiden tot een toename in enthousiasme, energie en positieve spanning. Daarbij stellen Van Yperen en Renkema (2008) dat other-approach doelen vooral worden aangenomen wanneer het gevoel van competentie bij een competitieve sporter hoog is. Dit sluit aan bij het idee dat competitieve situaties eerder als een uitdaging dan als een bedreiging worden beoordeeld, wanneer sporters vertrouwen hebben in hun kansen om te winnen. Ook onderzoek naar sociale vergelijking laat zien dat het verslaan van directe tegenstanders samen kan gaan met intensievere affectieve en motivationele

reacties (Garcia et al., 2006). In lijn hiermee rapporteert Van Yperen (2026) dat juist sporters met een other-based approach doel in wedstrijdsituaties, vooral wanneer het winnen centraal staat, sterkere affectieve reacties tonen dan bij prestaties zonder sociale vergelijking.

Gezamenlijk suggereren deze bevindingen dat deelnemers met een ultiem other-approach doel hoger scoren op welzijn dan deelnemers die één van de andere vijf soorten doelen als ultiem doel hebben (*Hypothese 3*).

Dienende Prestatiedoelen

Binnen de Achievement Goal literatuur wordt steeds duidelijker dat sporters naast één ultiem prestatiedoel doorgaans meerdere prestatiedoelen nastreven, die samen een doelprofiel vormen (Van Yperen & Orehek, 2013). Binnen deze doelprofielen neemt één prestatiedoel vaak een dominante positie in, terwijl andere doelen een ondersteunende rol vervullen. Michou et al. (2014) introduceerden het *Achievement Goal Complex-Model*, waarin wordt benadrukt dat prestatiedoelen niet los worden nagestreefd, maar worden ondersteund door onderliggende redenen die richting geven aan het nastreven van het ultieme doel. Een sporter kan bijvoorbeeld een other-based doel nastreven als ultiem doel, maar dit doel kan worden ondersteund door een self- of task-based reden (Sommet & Elliot, 2021). Ondersteunende doelen dragen hierbij bij aan het realiseren van het ultieme doel, zonder dat deze dezelfde intensiteit bereiken (Liem & Senko, 2022).

Dit patroon sluit aan bij bredere motivationele theorieën waarin doelen hiërarchisch zijn georganiseerd. Binnen de Goal Systems Theory sturen hooggeplaatste doelen het gedrag, terwijl lager geplaatste doelen functioneren als instrumenten om deze ultieme doelen te realiseren (Kruglanski et al., 2002, 2015). Carver en Scheier (1988) stellen dat doelen verschillen in prioriteit en intensiteit, waardoor ultieme doelen meer aandacht en inzet vereisen dan ondersteunende doelen. Aanvullend suggereren Locke en Latham (2002) dat doelen die worden geprioriteerd leiden tot meer inzet en volharding, wat erop lijkt te duiden

dat ultieme doelen meer aandacht en inspanning vragen dan ondersteunende doelen. Onderzoek naar *'goal shielding'* impliceert bovendien dat wanneer één doel dominant is, andere doelen niet verdwijnen, maar wel in intensiteit worden geremd (Shah et al., 2002).

Binnen de sportcontext beschrijft Van Yperen (2022, 2026) eveneens een hiërarchische organisatie van prestatiedoelen waarbij sporters meerdere self-, task- en other-based doelen activeren, maar één ultiem doel consequent de hoogste cognitieve en motivationele activatie behoudt, vooral in competitieve situaties. Aanvullend laat empirisch onderzoek zien dat ultieme doelen sterker worden gerapporteerd en consistenter samenhangen met gedrag dan ondersteunende doelen, die wel aanwezig blijven maar als minder intens worden beschreven (Höchli et al., 2021; Steinberg et al., 2000).

Gezamenlijk schept dit de verwachting dat deelnemers met een ultiem doel tegelijkertijd ook andere prestatiedoelen hebben, maar de intensiteit van hun eigen ultieme prestatiedoel is groter dan die van hun andere prestatiedoelen (*Hypothese 4*).

Hoewel sporters meerdere prestatiedoelen tegelijkertijd kunnen nastreven, verschilt de mate waarin deze doelen actief blijven afhankelijk van het ultieme prestatiedoel. Recente inzichten suggereren dat sporters met een ultiem other-approach doel naast dit doel ook relatief hoge activatie van andere prestatiedoelen rapporteren (Van Yperen, 2026). Dit wijst erop dat het nastreven van winnen niet samengaat met het wegvallen van andere prestatiedoelen, maar met een bredere doelactivatie.

Een verklaring hiervoor ligt wellicht in de beperkte controle die kenmerkend is voor other-approach doelen. In tegenstelling tot self- en task-based doelen, die in direct verband staan met het eigen handelen, is het streven om anderen te overtreffen of een wedstrijd te winnen afhankelijk van externe factoren, zoals het prestatieniveau van tegenstanders (Van Yperen, 2022, 2026). Hierdoor is dit doel slechts gedeeltelijk controleerbaar voor de sporter. Binnen de zelfregulatieliteratuur wordt gesuggereerd dat wanneer het bereiken van een ultiem

doel onzeker of oncontroleerbaar is, individuen hun aandacht kunnen verleggen naar meer controleerbare subdoelen die als middelen dienen om het ultieme einddoel te ondersteunen (Vancouver et al., 2008). Deze verlegging kan worden gezien als een poging om de ervaren controle te behouden.

Binnen de Goal Systems Theory wordt dit beschreven als equifinaliteit: meerdere subdoelen blijven gelijktijdig actief omdat zij gezamenlijk bijdragen aan het ultieme einddoel (Köpetz et al., 2011; Kruglanski et al., 2002). Cruciaal hierbij is dat uitkomstgerichte doelen, zoals other-based doelen, niet alleen aanwezig blijven, maar samengaan met een intensievere activatie van ondersteunende doelen die noodzakelijk blijven om het einddoel te bereiken (Kruglanski et al., 2012). Aanvullend laat de controletheorie zien dat doelen met een onzekere uitkomst gepaard gaan met een sterkere focus op het controleren en aanpassen van het eigen gedrag, waardoor lagere-orde doelen sterker geactiveerd blijven (Carver & Scheier, 1998).

Ook in competitieve contexten komt dit patroon naar voren, waarbij competitie kan leiden tot een grotere betrokkenheid bij de prestatie en een sterkere focus op het eigen handelen. (Murayama & Elliot, 2012). Binnen de sportcontext sluit dit aan bij bevindingen van Van Yperen (2022), waaruit blijkt dat sporters die winnen als ultiem doel rapporteren, tegelijkertijd relatief hoge scores vertonen op self- en task-based prestatiedoelen. Dit ondersteunt het idee dat winnen als ultiem doel samengaat met het actief blijven van meerdere ondersteunende prestatiedoelen.

Gezamenlijk wijzen deze inzichten erop dat bij een ultiem other-approach doel ondersteunende prestatiedoelen niet alleen aanwezig blijven, maar naar verwachting ook met grotere intensiteit actief zijn dan bij andere ultieme prestatiedoeltypen. Daarom wordt verwacht dat bij deelnemers met een ultiem other-approach doel de intensiteit van andere prestatiedoelen sterker is dan bij deelnemers met een ander ultiem doel (*Hypothese 5*).

Methode

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), α foutkans = 0.05, en Power (1-β error probability) = 0.80. 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 (≈ 68.4%) uit de steekproef verwijderd om verschillende redenen. Zo hadden 167 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 te zijn, 1 deelnemer had een leeftijd van 111 ingevuld, 89 deelnemers gaven aan dat ze op een recreatief niveau sportten en 12 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 klein deel van de 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 (72.0%), 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. 1 deelnemer gaf aan minder dan 1 uur per week te besteden aan hun hoofdsport, terwijl 10.4% 1 tot 2 uur per week besteedde.

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 sneeuwbalmethode. 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. Dit diende als controlevariabele voor mogelijke invloeden van het soort sport op het soort doel en de mate van welzijn dat hierbij hoort.

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 besteedden 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.

Ondersteunende prestatiedoelen. Vervolgens beoordeelden de deelnemers in welke mate zij hun ultieme doel nastreefden aan de hand van 18 vragen (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) × *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 et al., 1988). Dit is een zelfbeoordelingsvragenlijst bestaande uit 2 x 10 items (zie Bijlage A) die positief affect en negatief affect onafhankelijk van elkaar meten. 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 voor de algemene affectscore.

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 liet 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 prestatiedoelenmodel van Elliot et al. (2011). De frequentieverdeling van de ultieme prestatiedoelen is weergegeven in Tabel 1. Self-approach doelen werden het vaakst gekozen als ultiem doel, gevolgd door other-approach, self-avoidance en task-approach doelen. De minst gekozen 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

Ultiem doel tijdens een sportwedstrijd

Ultiem 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) × 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, η^2_p = .03, werd er wel een significant hoofdeffect van valentie gevonden, F (1, 119) = 9.70, p = .002, η^2_p = .08, wat wijst op een middelgroot effect. Deelnemers met een ultiem approach-doel rapporteerden een hoger niveau van welzijn (M = 5.12, SE = .06) dan deelnemers met een ultiem 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 andere vijf typen doelen als ultiem prestatiedoel nastreven. De interactie tussen standaard en valentie is niet significant, F (2, 119) = 2.69, p = .072, η^2_p = .04. Dit geeft aan dat het effect van valentie op welzijn niet verschilt tussen de verschillende prestatiedoelstandaarden. 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) × 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

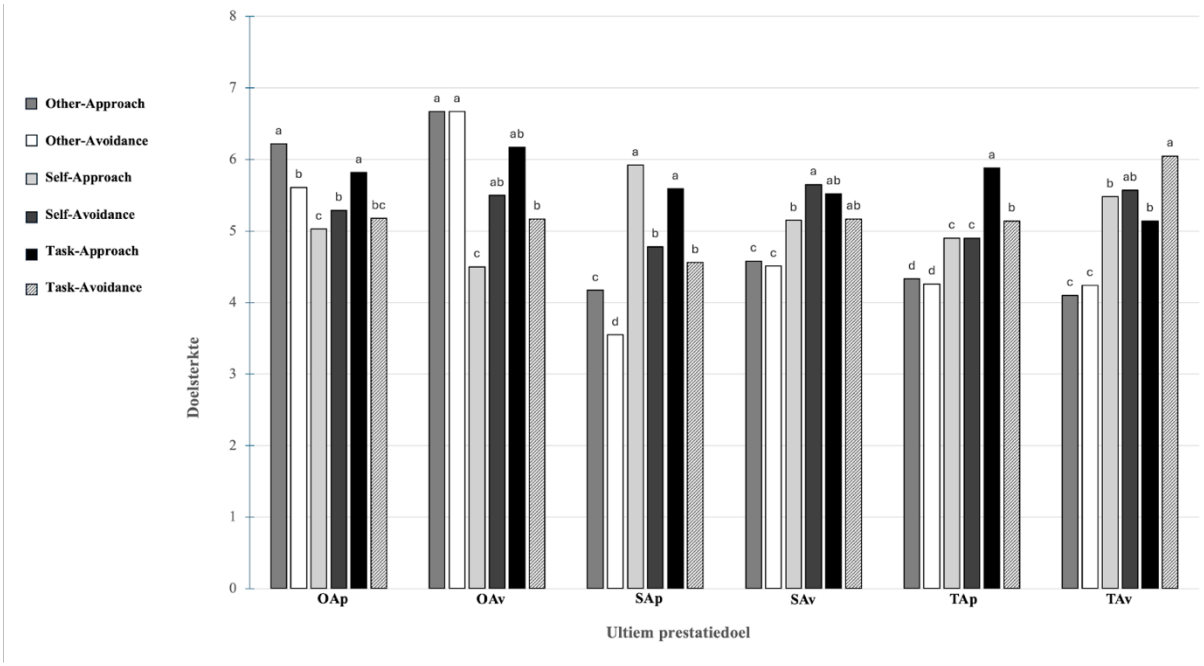
uitgevoerd binnen elk ultiem prestatiedoel met behulp van de Least Significant Difference (LSD)-procedure.

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 komt het gevonden patroon overeen met de verwachting, maar alleen binnen het task-approach doelprofiel was het corresponderende prestatiedoel significant hoger dan alle andere prestatiedoelen. Bij other-approach, self-approach en task-avoidance was er één ander doel dat niet significant lager was, bij self-avoidance gold dat voor twee doelen, en bij other-avoidance (n = 2) voor meer dan twee. Hypothese 4 wordt daarom gedeeltelijk ondersteund.

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 is te zien dat er in de huidige steekproef inderdaad 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. Sterker nog, bij deelnemers met een ultiem other-approach doel lijkt de intensiteit van de self-based en task-based doelen minder dan bij deelnemers met een ander ultiem prestatiedoel. Hypothese 5 wordt duidelijk niet empirisch ondersteund.

Figuur 1

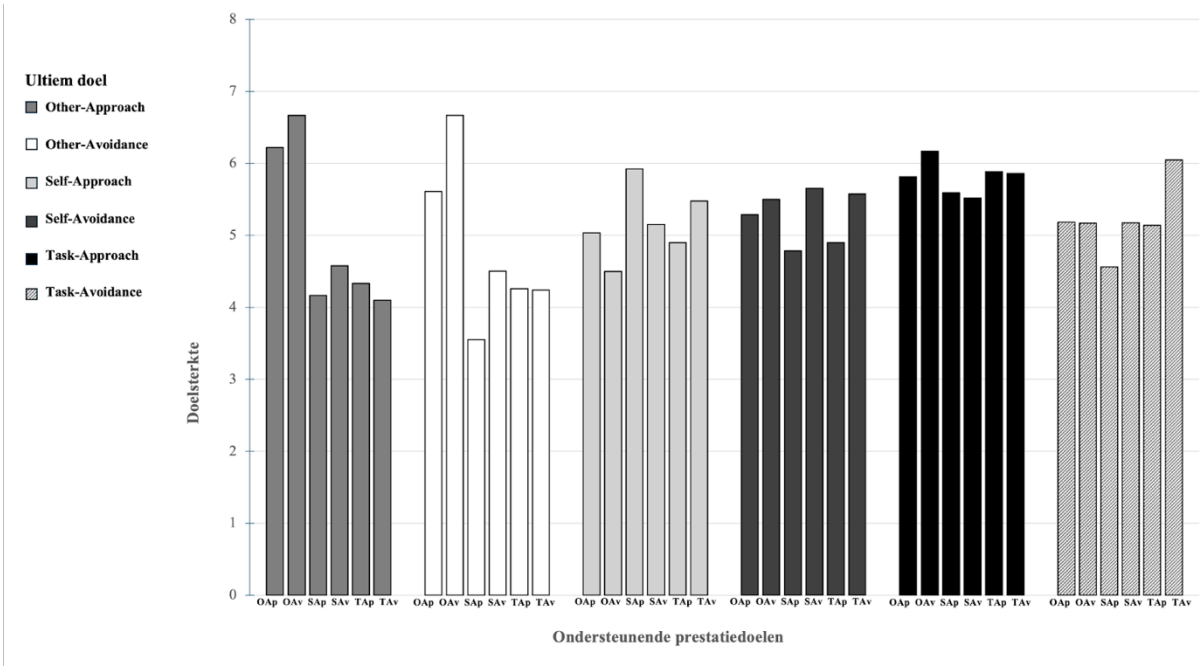
Gemiddelden Ondersteunende Prestatiedoelen: Verschillen per Ultiem Prestatiedoel



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



Discussie

In deze studie onderzochten we hoe ultieme prestatiedoelen binnen het 3 × 2 Achievement Goal Model samenhangen met het welzijn van competitieve sporters. Daarnaast werd onderzocht in welke mate sporters naast hun ultieme prestatiedoel andere prestatiedoelen nastreven, én of de intensiteit van deze ondersteunende doelen verschilt per ultiem prestatiedoel. De verwachting was dat competitieve sporters in een geactiveerde wedstrijdcontext voornamelijk een other-approach doel zouden kiezen als ultiem prestatiedoel. Deze expliciete activatie van een wedstrijdcontext en de evaluatie van prestatiedoelen onderscheidt deze studie van eerder onderzoek, waarin sporters vooral rapporteerden over algemene of dominante prestatiedoelen (Fernández-Río et al., 2013; Jury et al., 2015; Vansteenkiste et al., 2014). In lijn hiermee komen other-approach prestatiedoelen in de huidige studie prominenter naar voren, al blijft dit aandeel lager dan in recent onderzoek van Van Yperen (2022), waarin sporters expliciet werd gevraagd naar hun ultieme prestatiedoel in een saillant gemaakte wedstrijdcontext. Deze resultaten suggereren dat competitie en het evalueren van verschillende prestatiedoelen een other-approach doel weliswaar saillant maken, maar niet noodzakelijk dominant (Elliot & Harackiewicz, 1996; Elliot, 2008; Murayama & Elliot, 2012). Ook in de huidige steekproef rapporteerden competitieve sporters relatief gezien vaker een ultiem self-approach doel (Fernández-Río et al., 2013; Vansteenkiste et al., 2014).

Een mogelijke verklaring voor het relatief hoge aandeel self-approach prestatiedoelen ligt wellicht in het onderscheid tussen doelen die dienen als criterium voor succes en doelen die het gedrag tijdens een prestatie sturen. Hoewel winnen in een competitieve sport belangrijk is, hangt het behalen van dit doel sterk af van externe factoren (Carver & Scheier, 1998; Vancouver et al., 2010). Vanuit een hiërarchisch perspectief kunnen sporters dit ultieme other-based prestatiedoel combineren met task- en self-based doelen, die houvast bieden voor

het sturen van aandacht, inzet en uitvoering tijdens een wedstrijd. Dit suggereert dat een other-approach doel kan functioneren als referentiepunt voor succes, terwijl gedragsregulatie voornamelijk plaatsvindt via ondersteunende doelen, hoewel dit mechanisme in dit onderzoek niet direct werd getoetst.

Deze bevindingen suggereren dat sporters hun ultieme prestatiedoel in competitieve contexten niet uitsluitend kiezen op basis van winnen, maar ook op basis van wat hen helpt hun prestatie tijdens de wedstrijd te reguleren. Dit wijst erop dat sporters hun prestatiedoelen hanteren binnen doelprofielen, waarin meerdere doelen tegelijk actief zijn. Hierdoor blijft persoonlijke verbetering vaak centraal, terwijl other-approach doelen belangrijk blijven, maar niet dominant zijn.

Valentie van Prestatiedoelen en Welzijn

Zoals verwacht rapporteerden competitieve sporters met een ultiem approach-doel een hoger welzijn dan sporters met een ultiem avoidance-doel. Dit hoofdeffect van valentie sluit aan bij eerder onderzoek waaruit blijkt dat approach-doelen samenhangen met positievere affectieve en motivationele uitkomsten, terwijl avoidance-doelen geassocieerd zijn met negatievere emoties zoals angst, spanning en verminderde motivatie (Elliot et al., 2011; Elliot & Hulleman, 2017; Lochbaum et al., 2019; Vansteenkiste et al., 2014). Meta-analytisch onderzoek laat zien dat deze verschillen consistent en betrouwbaar zijn, ondanks doorgaans kleine tot middelgrote effectgroottes (Lochbaum et al., 2019; Van Yperen et al., 2014, 2015).

Verder bleek uit de resultaten dat ‘standaard’ minder bepalend is dan ‘valentie’. Sporters die streven naar verbetering rapporteren gemiddeld gezien een hoger welzijn, ongeacht of deze verbetering wordt gedefinieerd in termen van het overtreffen van anderen, persoonlijke verbetering of taakuitvoering. Eerder onderzoek suggereert dat competitieve contexten other-approach doelen kunnen activeren en mogelijk samengaan met verhoogde motivationele en affectieve activatie (Murayama & Elliot, 2012; Van Yperen, 2026). Daarbij

is het van belang onderscheid te maken tussen emoties die optreden tijdens of direct na een competitieve prestatie en het meer algemene welzijn dat in deze studie werd gemeten. Onderzoek naar sociale vergelijking laat zien dat rivaliteit en het verslaan van directe tegenstanders gepaard kan gaan met intense positieve emoties (Garcia et al., 2006), maar deze vluchtige pieken vertalen zich niet altijd in een hoger gemiddeld welzijn.

Bovendien suggereert onderzoek van Van Yperen en Renkema (2008) dat other-approach doelen vooral worden aangenomen wanneer sporters zich competent voelen en vertrouwen hebben in hun kansen om anderen te overtreffen. Dit impliceert dat de positieve affectieve reacties die met deze doelen samenhangen contextafhankelijk zijn. Wanneer deze gunstige omstandigheden ontbreken, is het mogelijk dat een other-approach doel zich niet automatisch vertaalt in een hoger welzijn dan self- of task-approach doelen.

Prestatiedoelprofielen en Intensiteit van het Ultieme Prestatiedoel

Competitieve sporters streven doorgaans meerdere prestatiedoelen tegelijkertijd na, waarbij naast het ultieme prestatiedoel ook andere prestatiedoelen aanwezig zijn. Daarbij werd een consistent patroon gevonden waarin het ultieme prestatiedoel gemiddeld met een grotere intensiteit werd nagestreefd dan de overige prestatiedoelen. Dit verschil bleek echter slechts significant binnen het task-approach doelprofiel.

Volgens de Goal Systems Theory blijven meerdere doelen gelijktijdig actief wanneer zij bijdragen aan het bereiken van één overkoepelend doel, in dit geval het ultieme doel (Kruglanski et al., 2002, 2015). Hogergeplaatste doelen vormen het belangrijkste criterium voor succes of falen en hebben daardoor een centrale positie binnen het motivatie- en zelfregulatiesysteem. Lager geplaatste doelen blijven nodig om het gedrag tijdens de prestatie te sturen, maar zijn vooral gericht op het ondersteunen van het ultieme doel. Hierdoor nemen deze doelen een minder centrale positie in binnen het hiërarchische doelsysteem (Carver & Scheier, 1988, 1998; Kruglanski et al., 2002, 2015). Binnen de Achievement Goal Complexes

omschrijft Van Yperen (2022) deze ondersteunende prestatiedoelen als redenen die sporters helpen het ultieme prestatiedoel te bereiken, zonder dit doel te vervangen (Van Yperen 2026). Het gevonden patroon wordt ondersteund door eerder onderzoek van Van Yperen en Orehek (2013), die met een grote steekproef van werknemers laten zien dat prestatiedoelen in een werkcontext functioneren als samenhangende doelprofielen waarin het ultieme doel richtinggevend is, maar wordt ondersteund door andere prestatiedoelen. In hun onderzoek kwam de hiërarchische structuur tussen doelen duidelijker naar voren dan in de huidige studie, mogelijk door verschillen in steekproefomvang en daarmee statistische power.

Tot slot bleek dat sporters met een ultiem other-approach doel geen hogere intensiteit van self- of task-based prestatiedoelen rapporteerden dan sporters met andere ultieme prestatiedoelen. Dit is opvallend, aangezien eerder onderzoek laat zien dat sporters met een ultiem other-approach doel doorgaans ook relatief hoge scores rapporteren op self- en task-based doelen, wat suggereert dat deze doelen elkaar functioneel ondersteunen (Van Yperen, 2022, 2026). In de huidige studie kwam dit patroon echter niet naar voren. Een mogelijke verklaring is dat, hoewel other-approach doelen worden gekenmerkt door een beperkte mate van controle (Van Yperen, 2026), deze beperkte controle niet noodzakelijk leidt tot een hogere ervaren intensiteit van ondersteunende doelen. In competitieve contexten kunnen sporters hun aandacht sterker richten op de uitkomststandaard, zoals winnen, terwijl ondersteunende doelen wel functioneel bijdragen aan de prestatie, maar als minder intens worden onderschreven bij zelfrapportage zoals in de huidige studie. Dit suggereert dat het gevonden patroon grotendeels onafhankelijk is van het type ultiem prestatiedoel, aangezien sporters bij verschillende ultieme prestatiedoelen een vergelijkbare intensiteit van ondersteunende prestatiedoelen rapporteren.

Sterke en Zwakke Punten

Een sterk punt van deze studie is de focus op het ultieme prestatiedoel van competitieve sporters in een wedstrijdcontext, in plaats van algemene of dominante doeloriëntaties. Dit maakt het mogelijk om beter te begrijpen welk prestatiedoel sporters als doorslaggevend ervaren wanneer er daadwerkelijk iets op het spel staat en vergroot de ecologische validiteit van het onderzoek. Ook vormt de expliciete activatie van een wedstrijdcontext een belangrijk sterk punt. Door sporters te laten reflecteren op eerdere belangrijke wedstrijden, is de kans groter dat de gerapporteerde prestatiedoelen daadwerkelijk betrekking hebben op wedstrijdsituaties, in plaats van op trainingen of algemene sportcontexten. Een ander sterk punt is dat naast het type ultieme prestatiedoel en de bijbehorende valentie ook is gekeken naar de aanwezigheid en intensiteit van ondersteunende prestatiedoelen. Door prestatiedoelen te benaderen als doelprofielen wordt de complexiteit van prestatiemotivatie in de competitieve sport beter weerspiegeld. Tot slot is de steekproef divers in leeftijd en type sport, met een redelijk gelijke verdeling tussen mannen en vrouwen, wat de externe validiteit binnen de Nederlandse competitieve sport vergroot.

Toch kende dit onderzoek ook enkele beperkingen. Een belangrijk zwak punt betreft de steekproefgrootte, die door een *software bug* in Qualtrics lager uitviel dan de vooraf beoogde minimale omvang van 180 deelnemers. Dit kan met name invloed hebben gehad op de interactie-effecten, waardoor verschillen tussen prestatiedoeltypen mogelijk niet statistisch significant zijn bevonden. Daarnaast kwamen sommige prestatiedoelen, met name other-avoidance en task-avoidance relatief weinig voor in de steekproef, waardoor conclusies over deze specifieke doelen met voorzichtigheid moeten worden geïnterpreteerd. Verder maakte ons onderzoek gebruik van een cross-sectioneel design en zelfrapportage, waardoor geen causale uitspraken kunnen worden gedaan over de relatie tussen prestatiedoelen en welzijn, aangezien het mogelijk is dat er retrospectieve vertekening heeft plaatsgevonden. Tot slot bestond de steekproef uit competitieve sporters uit verschillende sporten en niveaus. Hoewel

dit de generaliseerbaarheid wellicht vergroot, kan het ervoor hebben gezorgd dat sport- of niveau specifieke effecten minder duidelijk naar voren zijn gekomen.

Implicaties voor Praktijk en Vervolgonderzoek

De bevindingen in deze studie hebben relevante implicaties voor de begeleiding van sporters in competitieve contexten. Allereerst benadrukken de resultaten dat het streven naar winnen en het overtreffen van anderen een inherent en belangrijk aspect vormt van competitieve sport, en daarmee vaak fungeert als logisch ultiem prestatiedoel. Tegelijkertijd laten de bevindingen zien dat de valentie van het prestatiedoel sterker samenhangt met welzijn dan het specifieke type prestatiedoel. Dit suggereert dat coaches en sportpsychologen zich niet uitsluitend moeten richten op het formuleren van het ultieme prestatiedoel, maar vooral op *hoe* dit doel wordt nagestreefd. Vanuit een hiërarchisch perspectief kunnen task- en self-based doelen hierbij een belangrijke rol spelen als ondersteunende doelen die sporters helpen hun gedrag, focus en uitvoering tijdens wedstrijden te sturen. Daarnaast laten de resultaten zien dat sporters meerdere prestatiedoelen gelijktijdig nastreven. Dit suggereert dat het hebben van meerdere doelen geen teken is van besluiteloosheid, maar een normaal onderdeel vormt van motivatie binnen de competitieve sport. Coaches en sportpsychologen kunnen sporters ondersteunen bij het functioneel combineren en ordenen van deze doelen, waarbij het ultieme doel richtinggevend is en de ondersteunende doelen bijdragen aan effectieve zelfregulatie. Belangrijk is dat de begeleiding zich kan richten op het bevorderen van een approach-mindset, bijvoorbeeld door doelen te formuleren in termen van waar sporters naar streven in plaats van wat zij willen voorkomen.

Referenties

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research, 1*(1), 17–22. https://doi.org/10.1080/10615808808248217

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.

Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M. (2003). A 2 × 2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*(4), 456–476. https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.456

Elliot, A. J. (2008). Approach and avoidance motivation. In A. J. Elliot (Ed.), *Handbook of approach and avoidance motivation* (pp. 3–14). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203888148.ch1

Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(3), 461–475. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.461

Elliot, A. J., & Hulleman, C. S. (2017). Achievement goals. In A. J. Elliot, C. S. Dweck, & D. S. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (2nd ed., pp. 43–60). Guilford Press.

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., 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

Fernández-Río, J., Cecchini Estrada, J. A., Méndez-Giménez, A., Fernández-García, B., & Saavedra, P. (2013). 2 × 2 dominant achievement goal profiles in high-level

swimmers. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 580–590. https://doi.org/10.1080/17461391.2013.819383

Garcia, S. M., Tor, A., & Gonzalez, R. (2006). Ranks and rivals: A theory of competition. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(7), 970–982. https://doi.org/10.1177/0146167206287640

Höchli, B., Brügger, A., & Messner, C. (2021). Exploring the influence of goals at different levels of abstraction on self-reported and electronically measured exercise frequency: An experimental field study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891000

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, 45*, 1–22. https://doi.org/10.7352/IJSP2015.46.258

Köpetz, C., Faber, T., Fishbach, A., & Kruglanski, A. W. (2011). The multifinality constraints effect: How goal multiplicity narrows the means set to a focal end. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(5), 810–826. https://doi.org/10.1037/a0022980

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

Kruglanski, A. W., Bélanger, J. J., Chen, X., Köpetz, C., Pierro, A., & Mannetti, L. (2011). The energetics of motivated cognition: A force-field analysis. *Psychological Review, 118*(1), 1–20. https://doi.org/10.1037/a0025488

Kruglanski, A. W., Chernikova, M., Babush, M., Dugas, M., & Schumpe, B. M. (2015). The architecture of goal systems: Multifinality, equifinality, and counterfinality in means–

end relations. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in Motivation Science* (Vol. 2, pp. 69–98). Elsevier. https://doi.org/10.1016/bs.adms.2015.04.001

Liem, G. A. D., & Senko, C. (2022). Goal complexes: A new approach to studying the coordination, consequences, and social contexts of pursuing multiple goals. *Educational Psychology Review, 34*, 2167–2195. https://doi.org/10.1007/s10648-022-09701-5

Lochbaum, M., Zanatta, T., & Kazak, Z. (2020). The 2 × 2 achievement goals in sport and physical activity contexts: A meta-analytic test. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 10*(1), 173–205. https://doi.org/10.3390/ejihpe10010015

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

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist, 57*(9), 705–717. https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705

Mascret, N., Elliot, A. J., & Cury, F. (2015). Extending the 3 × 2 achievement goal model to the sport domain. *Psychology of Sport and Exercise, 17*, 7–14. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.001

Michou, A., Vansteenkiste, M., Mouratidis, A., & Lens, W. (2014). Enriching the hierarchical model of achievement motivation. *British Journal of Educational Psychology, 84*(4), 650–666. https://doi.org/10.1111/bjep.12055

Murayama, K., & Elliot, A. J. (2012). The competition–performance relation: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 138*(6), 1035–1070. https://doi.org/10.1037/a0028324

Sakaki, M., Murayama, K., Izuma, K., Aoki, R., Yomogita, Y., Sugiura, A., … Matsumoto, K. (2024).

Motivated with joy or anxiety: Does approach–avoidance goal framing elicit differential reward-network activation? *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 24*, 469–490. https://doi.org/10.3758/s13415-024-01154-3

Sezer, B., Riddell, H., Gucciardi, D. F., Sheldon, K. M., Sedikides, C., Vasconcellos, D., … Ntoumanis, N. (2025). Goal motives, approach/avoidance appraisals, psychological needs, and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Motivation Science, 11*(3), 259–276. https://doi.org/10.1037/mot0000366

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

Sommet, N., Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (2021). Achievement goal complexes: Integrating the “what” and the “why” of achievement motivation. In R. W. Robins & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (4th ed., pp. 104–121). Guilford Press.

Sport en bewegen in cijfers. (z.d.). Overzicht meest beoefende sporten in 2001–2024. https://www.sportenbewegenincijfers.nl/document/meest-beoefende-sporten

Steinberg, G. M., Singer, R. N., & Murphy, M. (2000). The benefits to sport achievement when a multiple goal orientation is emphasized. *Journal of Sport Behavior, 23*(4), 407–426.

Van Yperen, N. W., & Renkema, L. J. (2008). Performing great and the purpose of performing better than others. *European Journal of Social Psychology, 38*(2), 260–271. https://doi.org/10.1002/ejsp.425

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

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., & 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., 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. (2022). In the context of a sports match, the goal to win is most important, right? *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* (Vol. 13, pp. xxx–xxx). Elsevier.

Vancouver, J. B., More, K. M., & Yoder, R. J. (2008). Self-efficacy and resource allocation. *Journal of Applied Psychology, 93*(1), 35–47. https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.1.35

Vancouver, J. B., Weinhardt, J. M., & Schmidt, A. M. (2010). A formal, computational theory of multiple-goal pursuit. *Journal of Applied Psychology, 95*(6), 985–1008. https://doi.org/10.1037/a0020628

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

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

Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review, 101*(1), 34–52. https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.1.34

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 opgaaf 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 deelnemer 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
- Klimsport
- 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 deelnemer doorgestuurd naar de eindpagina)

(Hieronder staan de vragen die in de Methodesectie onder ‘Ultiem Prestatiedoel’ worden vermeld)

Mindset/doelen van de deelnemers 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 <u>positieve</u> impact** op jou?

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

Wat had uiteindelijk **de meest <u>negatieve</u> 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 deelnemer teruggestuurd naar de voorgaande vraag en volgt automatisch weer de controle-vraag)

Mijn ultieme doel is:

< antwoord voorgaande vraag>

(Hieronder staan de vragen die in de Methodesectie onder ‘Hiërarchische Prestatiedoelen’ worden vermeld)

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 **<u>geen</u> 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 **<u>niet</u> onder m'n niveau te presteren**.

- Nooit
- Bijna nooit

- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Zeer vaak
- Altijd

Dit ultieme doel wil ik bereiken door **het <u>niet</u> 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

(Hieronder staan de vragen die in de Methodesectie onder ‘Welzijn’ worden vermeld)

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 rechts onderin 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

Gebruikt AI-systeem: ChatGPT 5.2 (https://chatgpt.com/)

Gebruikte definitieve prompts:

'Hoe zou ik deze argumentatie beter in kunnen laten overlopen, wat mis ik nog om uiteindelijk tot de kern te komen?'

'Kan je mijn tekst controleren op eventuele zinsbouw/grammaticale fouten? Doe dit ook volgens de richtlijnen van APA 7'

'Zou je de kern van dit artikel voor me kunnen samenvatten? Dan weet ik in één oogopslag of deze bron wellicht bruikbaar is voor mijn onderzoek.'

Toepassing:

De eerstgenoemde prompt heb ik gebruikt om mijn tekst logisch te laten verlopen. Dit is uitsluitend gedaan om mijn schrijfproces te versnellen. De bronnen die zijn gebruikt in mijn scriptie zijn inhoudelijk door mij bestudeerd om te zien of deze passend waren voor mijn onderzoek. Het was door het gebruiken van deze prompt gemakkelijker om te zien waar ik uiteindelijk naartoe wilde bouwen om bij de hypotheses uit te komen.

De tweede prompt heb ik gebruikt om mijn tekst te controleren op eventuele taalfouten voordat ik deze zou gaan inleveren. Zo weet ik zeker dat mijn tekst lekker loopt en er geen fouten instaan die ik achteraf had kunnen voorkomen.

De laatstgenoemde prompt heb ik gebruikt om artikelen die ik vond sneller te kunnen scannen, om zo snel te weten of ik deze grondiger door moest lezen of kon laten gaan.

Aanpassingen:

Bij de eerstgenoemde prompt heb ik de output uitsluitend gebruikt om inspiratie op te doen en in eigen woorden verwerkt, wanneer ik tevreden was met de overgang.

Bij de tweede prompt heb ik ChatGPT gevraagd om in dikgedrukte tekst weer te geven waar hij dingen zou aanpassen, zodat ik zelf ook kon controleren wat er werd veranderd. Dit heb ik gedaan omdat ook AI soms fouten maakt, of dingen schrijft waar ik niet achter sta. Nu kon ik selectief zijn in het aanpassen van de tekst.

Bij de laatstgenoemde prompt heb ik verder geen aanpassingen hoeven doen, de output was voldoende om te zien of de bron die ik had ingevoerd passend was.