

INTRINSIEKE MOTIVATIE

Onlangs passeerde bij een lezing de volgende opmerking: “Waarom kunnen die spelers niet gewoon hun best doen, als ze al maar één per week hoeven te spelen? Het lijkt wel of ze niets willen doen voor hun geld.” Oftewel: een paar pittige uitspraken over de beroepsvoetballers en hun imago. Gedurende de daaropvolgende discussie ging het over wat er nu voor zorgt dat een speler wel of niet gemotiveerd is om het beste uit zichzelf te halen. Degene met de pittige uitspraken riep onmiddellijk: “Geld!”, terwijl een ander het had over “liefhebber zijn”. Uiteindelijk ging het gesprek over intrinsieke motivatie ten opzichte van extrinsieke motivatie.

Wat wordt er verstaan onder intrinsieke motivatie? Kort gezegd gaat het om het plezier en de energie die een speler krijgt bij het beoefenen van zijn (voetbal)sport. Heeft een speler een hoge intrinsieke motivatie, dan betekent dit dat een speler er zeer veel voor over heeft, en er meestal ook een heleboel voor laat, om het maximale uit zichzelf te halen. Deze speler is in wezen niet afhankelijk van externe factoren als veel publiek, extra premies, extra interviews of (meer) aanzien van vrienden en bekenden.



De ware toppers hebben meestal een heel hoge intrinsieke motivatie. Er zijn echter ook veel spelers die wel een 'prikkel' kunnen gebruiken om nog beter hun best te doen, die dus externe motivatie nodig hebben om maximaal te presteren. Meestal helpt een goede sfeer in de groep of persoonlijke doelstellingen voor een wedstrijd. Wat ook kan helpen is om als team een (resultaat)doelstelling op middellange termijn te maken, zoals bijvoorbeeld: uit de komende wedstrijden willen we een x-aantal punten halen.

Uiteraard begint het met de vraag of een speler zich optimaal bewust is van wat hem nou daadwerkelijk drijft? Heb je jezelf wel eens afgevraagd of je intrinsieke drijfveren sterk genoeg zijn om je ambities te verwezenlijken? Of ben je afhankelijk van extrinsieke drijfveren?

De uiteindelijke conclusie van de discussie was dat “al die profvoetballers maar beter intrinsiek gemotiveerd moesten worden!” Degene die dit riep tijdens de discussie kwam ik naderhand aan de bar tegen met een schaal bittergarnituur voor zich. Deze meneer gaf aan dat hij graag een paar kilootjes kwijt wilde, want dat was beter voor zijn gezondheid. Toen ik hem vroeg hoe intrinsiek gemotiveerd hij was om dit voor elkaar te krijgen, riep hij: “Heel erg! Maar ja, de gezellige dagen komen er nu aan, dus ik begin er in het nieuwe jaar maar aan... denk ik.”

Op de weg terug naar mijn auto vroeg ik me af of intrinsieke motivatie iets is om aan te leren of dat het een aangeboren kwaliteit is. Het lijkt me in ieder geval een aardig gespreksonderwerp voor tijdens de kerstdagen.