

Beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en waardering voor LO **1**

Waarom beweegt jouw leerling? Hoe beweegmotieven het verschil maken in de gymles.

Wat maakt dat de ene leerling elke gymles vol energie binnenkomt, terwijl de ander nauwelijks gemotiveerd is? Als gymleeraar kan je de motivatie van leerlingen versterken. Wat kan je als docent doen?

Een grootschalig onderzoek van 2010 tot 2024 onder bijna 18.500 leerlingen op 409 Nederlandse scholen zocht het uit en biedt praktische inzichten voor jou als gymleeraar. Eerder verscheen er in dit magazine hierover een artikel (Van Ekdome & Van Mossel, 2014). Inmiddels is dit onderzoek afgerond en hebben we voor LO Magazine vier bijdragen opgesteld. In deel 1 bespreken we de relatie tussen beweegmotieven en motivatie voor LO en het belang van vervullen van de psychologische basisbehoeften daarbij. Vervolgens beschrijven we de verschillen in beweegmotieven tussen leerlingen (deel 2), en verschillen in psychologische basisbehoeften en waardering-LO (deel 3). In deel 4 formuleren we aanbevelingen naar het werkveld: wat betekent dit voor inhouden, werkwijze en het pedagogisch-didactisch klimaat?

| Anne de Bruijn, Ger van Mossel, Hans van Ekdome en Remo Mombarg

Inleiding

Motivatie voor lichamelijke opvoeding (LO) en fysieke activiteit speelt een cruciale rol bij de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Echter neemt motivatie voor LO sterk af naarmate leerlingen ouder worden. Uit onderzoek blijkt dat de motivatie voor bewegingsonderwijs afneemt naarmate leerlingen ouder worden (Chanal et al., 2019). Kinderen verliezen elk jaar gemiddeld 4-5 procent van hun intrinsieke motivatie voor bewegingsonderwijs tussen 8 en 12 jaar, tenzij dit actief wordt ondersteund door autonomie en betekenisvolle context. Beweegmotieven, de redenen waarom leerlingen bewegen en sporten, lijken daarbij een belangrijke rol te spelen. Studies tonen aan dat intrinsieke beweegmotieven, zoals plezier en beweeguitdaging, leiden tot een hogere betrokkenheid en langdurige deelname aan fysieke activiteit (Stuij et al., 2011).

Dit zijn leerlingen die bewegen vanuit eigen interesse: ze willen beter worden en worden gelukkig van deelnemen aan fysieke en sportactiviteiten. Daarentegen kunnen extrinsieke motieven, zoals sociaal contact, erkenning & aanzien, uiterlijk of fitheid, leiden tot minder duurzame deelname aan fysieke activiteit. Leerlingen met extrinsieke beweegmotieven doen vooral mee vanuit externe stimulansen, bijvoorbeeld omdat ze fitter willen worden of omdat ze willen laten zien hoe goed ze zijn.

Er is weinig bekend over de rol die beweegmotieven spelen tijdens de gymles. Daarom richt dit onderzoek zich op motivationele processen tijdens lichamelijke opvoeding (LO). Specifiek is gekeken naar de relatie tussen beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en de waardering voor LO.

Motivatie van leerlingen voor fysieke activiteit en lichamelijke opvoeding

De zelfdeterminatietheorie (Deci en Ryan, 2000) beschrijft motivatie als een continuüm van autonome (intern gedreven) tot gecontroleerde (extern opgelegde) motivatie. Autonome motivatie, het bewegen vanuit plezier en interesse, wordt als het meest gunstig beschouwd en leidt tot langdurige betrokkenheid bij en interesse in een activiteit. Gecontroleerde motivatie, bewegen omdat het moet, wordt daarentegen als minder voordelig gezien en kan zorgen voor een lagere inzet en vroegtijdige uitval.

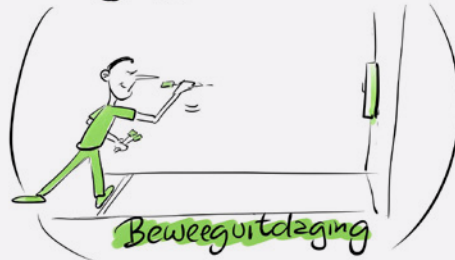
De zelfdeterminatie theorie stelt dat autonome vormen van motivatie worden teweeggebracht door te voorzien in de psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en verbondenheid. Leerlingen die zich competent, meer autonoom en meer verbonden voelen, zijn ook meer gemotiveerd.

De mate waarin tijdens de gymles voorzien wordt in de basisbehoeften, zal afhankelijk zijn van de beweegmotieven die leerlingen aanhouden. Een leerling die vooral komt om samen te zijn met vrienden, voelt zich sneller verbonden in de les. Een leerling die vooral plezier beleeft aan bewegen of uitdaging zoekt, kijkt juist eerder of hij iets kan en beter wordt. Om deze reden kan verwacht worden dat leerlingen met verschillende beweegmotieven verschillende ervaringen hebben tijdens de gymles. Om zicht te krijgen op deze verschillende ervaringen hebben we in dit onderzoek gekeken of de beweegmotieven van leerlingen voorspellend zijn voor hun waardering voor de gymles en in hoeverre het voorzien in de basisbehoeften voor autonomie, competentie en verbondenheid hierbij een rol speelt.

6 BEWEEGMOTIEVEN



Plezier



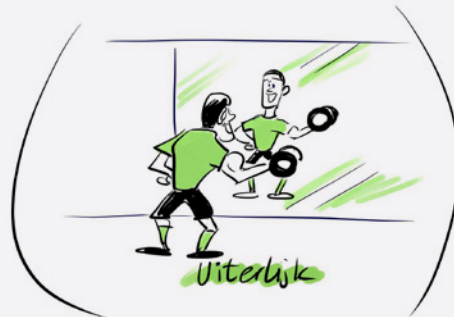
Beweeguitdaging



Sociaal contact



Erkenning & aanzien



Uiterlijk



Fitheid

©KURF.nl

Methode

De gegevens voor dit cross-sectioneel onderzoek zijn verzameld tussen 2010 en 2024 in het kader van stages van tweedejaarsstudenten op de HALO. De studenten namen een vragenlijst af over motivatie van leerlingen, in hun stageklas in het po of vo, van groep 6 (po) tot en met de examenklassen vo. In totaal zijn gegevens verzameld van 18.482 leerlingen van 409 Nederlandse scholen (58,5% jongens).

De vragenlijst bestond uit vier delen: leerlingkenmerken zoals leerjaar en school (1); beweegmotieven: waarom doe jij aan bewegen en sport in vrije tijd? (2); realisering van psychologische basisbehoeften tijdens LO (3); en hun waardering voor de lessen LO.

Een aangepaste en vertaalde versie van de Motives for Physical Activities Measure – Revised (MPAM-R; Ryan et al., 1997) werd gebruikt om beweegmotieven van leerlingen te meten (Stuij et al., 2011). Deze vragenlijst bevatte 21 items verdeeld over vijf subschalen: plezier, beweeguitdaging, uiterlijk, fitheid, sociaal contact en erkenning & aanzien. Per subschaal werd een selectie van items gebruikt, die leerlingen beantwoordden op een vijfpuntschaal van 'helemaal mee oneens' (1) tot 'helemaal mee eens' (5). De set vragen begon met: 'Ik beweeg en sport omdat...'; gevolgd door verschillende redenen om te bewegen, bijvoorbeeld: 'ik mij fit wil voelen' of 'ik het plezierig vind'.

11. Waarom beweeg en sport je?

Hieronder staat een lijst met redenen waarom mensen bewegen en sporten. In hoeverre kloppen deze redenen voor jou?

Ik beweeg en sport omdat...	helemaal niet mee eens	niet mee eens	neutraal	mee eens	helemaal mee eens
1. ik mij fit wil voelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ik het plezierig vind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ik op gewicht wil blijven of wil afvallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De vervulling van psychologische basisbehoeften werd gemeten met een aangepaste versie van de Psychological Needs Satisfaction in Exercise Scale (PNSE; Wilson et al., 2006), die ook eerder succesvol is ingezet onder Nederlandse jongeren (Haerens et al., 2018). Leerlingen beantwoordden 28 items over de bevrediging van vier basisbehoeften: autonomie, competentie, docent-verbondenheid en peer-verbondenheid. De items werden beantwoord op een vijfpuntschaal van 'helemaal mee oneens' (1) tot 'helemaal mee eens' (5). Elk item begon met: 'Tijdens de gymles...'; gevolgd door bijvoorbeeld: 'voelde ik me verbonden met mijn docent' of 'voelde ik me begrepen door mijn klasgenoten'.

De waardering voor LO werd gemeten met vijf items gebaseerd op de vragenlijst van Stuij et al. (2011), gericht op verschillende aspecten van de gymles,

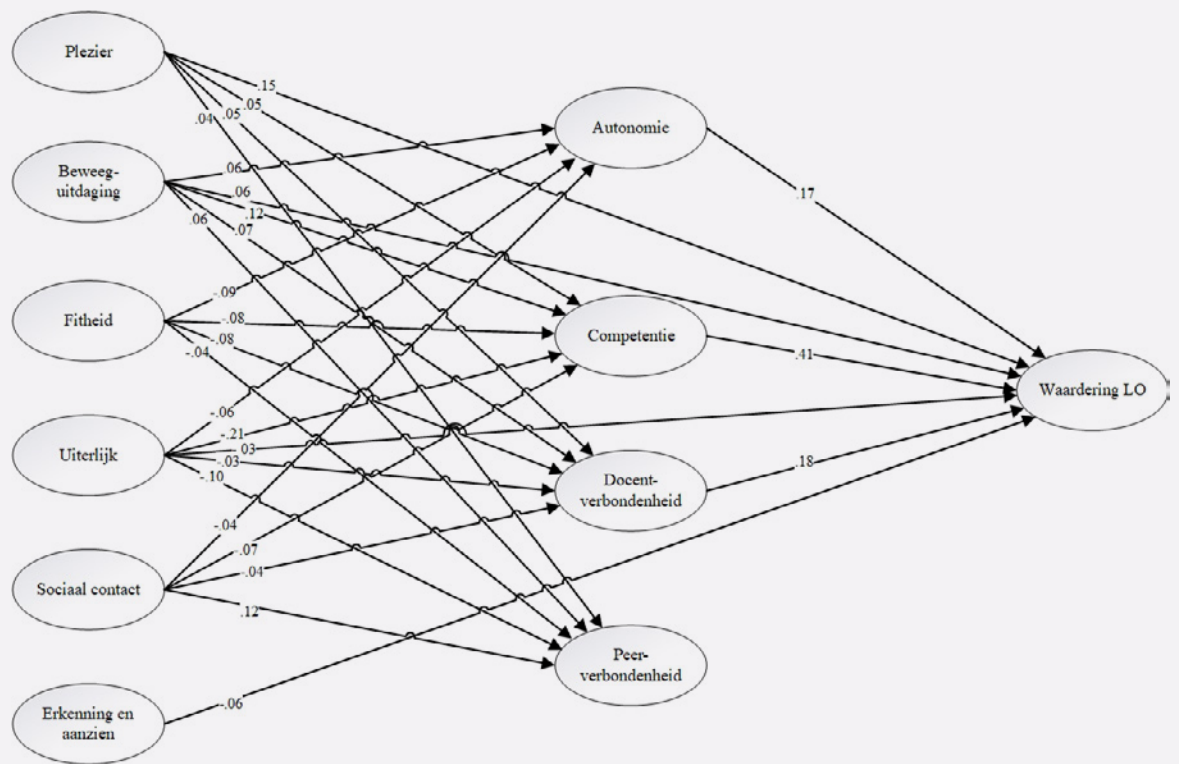
zoals 'Ik ga graag naar de gymles' of 'Ik vind gym leuk'. Leerlingen beantwoordden deze items op een vijfpuntschaal van 'helemaal mee oneens' (1) tot 'helemaal mee eens' (5).

Resultaten

Figuur 1 toont een model met significante relaties tussen beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en waardering-LO. Hoe hoger het getal (β), hoe sterker de relatie. Bijvoorbeeld $\beta = 0.41$ voor de relatie tussen gevoel van competentie en waardering-LO betekent: er is een middelsterk verband – je zou grofweg kunnen zeggen dat competentie voor zo'n 40 procent bijdraagt aan hoe positief een leerling de gymles waardeert.

Gestandaardiseerde coëfficiënten (β):

Dicht bij 0 → nauwelijks verband
Rond 0.1 – 0.2 → zwak verband
Rond 0.3 – 0.4 → middelsterk verband
0.5 of hoger → sterk verband



Figuur 1 Significante relaties tussen beweegmotieven, psychologische basisbehoeften en waardering voor LO, gecontroleerd voor geslacht en klas. Gestandaardiseerde coëfficiënten (β) worden weergegeven in de figuur.

Directe relaties met waardering-LO

Leerlingen die bewegen vanuit plezier ($\beta = .15$) en beweeguitdaging ($\beta = .06$) waarderen de gymles duidelijk meer. Daarentegen zijn uiterlijk ($\beta = -.03$) en erkenning & aanzien ($\beta = -.06$) negatief gelinkt aan waardering-LO.

Fitheid en sociaal contact vertoonden geen significante directe relatie met waardering-LO.

Daarnaast zijn de psychologische basisbehoeften autonomie ($\beta = .17$), competentie ($\beta = .41$) en de docent-verbondenheid ($\beta = .18$) belangrijke positieve voorspellers van waardering-LO. Peer-verbondenheid had geen significante relatie met waardering-LO.

Beweegmotieven en psychologische basisbehoeften

Autonomie-gevoelens zijn positief gerelateerd aan het motief beweeguitdaging ($\beta = .06$) en negatief aan de motieven fitheid ($\beta = -.09$), uiterlijk ($\beta = -.06$) en sociaal contact ($\beta = -.04$).

De behoefte aan competentie is positief gelinkt aan plezier ($\beta = .05$) en beweeguitdaging ($\beta = .12$), maar negatief gerelateerd aan fitheid ($\beta = -.08$), uiterlijk ($\beta = -.21$) en sociaal contact ($\beta = -.07$).

De docent-verbondenheid is positief gerelateerd aan de motieven plezier ($\beta = .05$) en beweeguitdaging ($\beta = .07$), en negatief aan fitheid ($\beta = -.08$), uiterlijk ($\beta = -.03$) en sociaal contact ($\beta = -.04$).

Peer-verbondenheid heeft een positieve

relatie met de motieven plezier ($\beta = .15$), beweeguitdaging ($\beta = .06$) en sociaal contact ($\beta = .12$), maar negatieve relaties met fitheid ($\beta = -.04$) en uiterlijk ($\beta = -.10$).

Indirecte relaties via psychologische basisbehoeften

Er zijn positieve relaties gevonden tussen plezier en waardering-LO via autonomie ($\beta = .01$), competentie ($\beta = .02$) en docent-verbondenheid ($\beta = .01$). Ook beweeguitdaging is positief gelinkt aan waardering-LO via autonomie ($\beta = .01$), competentie ($\beta = .05$) en docent-verbondenheid ($\beta = .01$).

Fitheid, uiterlijk en sociaal contact vertoonden via autonomie, competentie en docent-verbondenheid negatieve relaties met waardering-LO.

Erkenning & aanzien had geen indirecte relatie met waardering-LO.

Discussie

Dit onderzoek bevestigt de principes van de zelfdeterminatietheorie en eerdere bevindingen die aangeven dat beweegmotieven gerelateerd zijn aan waardering-LO, mede door de vervulling van psychologische basisbehoeften. Intrinsieke beweegmotieven (plezier, beweeguitdaging) vertoonden positieve verbanden met waardering-LO (direct en via de basisbehoeften), terwijl extrinsieke beweegmotieven (sociaal contact, fitheid, uiterlijk) negatieve verbanden

vertoonden. Opvallend genoeg hing de waardering voor de gymles niet samen met hoe verbonden leerlingen zich voelden met hun klasgenoten (peer-verbondenheid).

De bevindingen ondersteunen dat het vervullen van psychologische basisbehoeften cruciaal is voor het stimuleren van waardering-LO.

Docenten bereiken leerlingen met intrinsieke motieven

Leerlingen met intrinsieke beweegmotieven bleken in grotere mate voorzien te zijn hun basisbehoeften. LO-docenten lijken dus vooral leerlingen te bereiken die bewegen vanwege intrinsieke motieven, bijvoorbeeld leerlingen die hun uitdaging halen uit het verbeteren van hun vaardigheden. Deze leerlingen hebben weinig tot geen stimulans nodig vanuit de docent, maar bewegen voornamelijk omdat ze het zelf leuk vinden.

Intrinsieke vormen van motivatie zijn het hoogst haalbare en meest waardevol, aangezien deze motieven (plezier, beweeguitdaging) voorspellend zijn voor hogere niveaus van beweegmotivatie en langdurige deelname aan fysieke activiteit. Positieve ervaringen tijdens de gymles kunnen er dus aan bijdragen dat deze leerlingen ook op de lange termijn plezier blijven vinden in het bewegen en fysiek actief zullen zijn.

Anderzijds impliceren deze resultaten dat docenten minder in staat zijn om leerlingen te bereiken die bewegen vanuit externe beweegmotieven. Dit zijn leerlingen die bewegen, omdat ze niet buiten de boot willen vallen, of bijvoorbeeld omdat ze er gespierder willen uitzien. Deze leerlingen hebben op de lange termijn een groter risico om minder fysiek actief te zijn. Ze bewegen immers niet omdat ze het leuk vinden, maar omdat het 'moet' van zichzelf, of van een ander. Doordat deze leerlingen tijdens LO hun basisbehoefte in mindere mate vervuld zien, lopen ze het risico om volledig af te haken tijdens de gymles, of in het geheel te stoppen met bewegen en sport. Onze resultaten suggereren dat het vervullen van hun psychologische basisbehoefte tijdens LO een waardevolle manier kan zijn om hun plezier in bewegen te vergroten. Enerzijds doordat ze ervaren dat beweegactiviteiten kunnen aansluiten bij hun redenen om te bewegen en sporten. Anderzijds kan de gymles een goede context zijn om intrinsieke beweegmotieven te ontwikkelen. Ze kunnen ervaren dat je niet enkel beweegt om een extern doel te bereiken (erkenning & aanzien, uiterlijk, fitheid), maar ook voor de fun. Intrinsieke beweegmotieven kunnen helpen bij het opbouwen van een (langdurig) actief leven.

Wat kun je als docent doen?

Onze resultaten laten zien dat niet alle leerlingen voldoening ervaren tijdens LO. Met name de groep risicoleerlingen, die beweegt vanuit externe motieven, lijkt onvoldoende bereikt te worden. Hoe ga je hier als docent mee om?

Tijdens de les kun je intrinsieke beweegmotieven stimuleren door nadruk te leggen op persoonlijke groei en plezier. Benoem inzet en individuele competentie in plaats van hoe goed (of slecht) een leerling het doet ten opzichte van anderen. Daarnaast is het van belang om te variëren in het aanbod. Door verschillende activiteiten centraal te zetten in je lessen, kunnen leerlingen ontdekken wat ze leuk vinden. Immers: hoe meer verschillende activiteiten, hoe groter de kans dat er iets tussen zit dat leerlingen écht leuk vinden. Dit kan ze helpen om plezier te

krijgen in het bewegen zelf, in plaats van enkel mee te doen voor het verkrijgen van een externe beloning.

Het is belangrijk om te beseffen dat niet elke leerling beweegt vanuit plezier of beweeguitdaging. Hoewel intrinsieke beweegmotieven vaak als het meest wenselijk worden gezien, zijn ook extrinsieke motieven waardevol. Als een leerling beweegt vanwege erkenning & aanzien, sociaal contact, uiterlijk of fitheid, is dat nog altijd beter dan helemaal niet bewegen. Leerlingen hebben recht op hun eigen beweegreden – en als docent is het jouw taak om die serieus te nemen en er ruimte voor te maken. Niet ieder kind zal bewegen omdat het leuk is; sommigen zullen altijd vooral bewegen om erbij te horen of om fitter te worden. Dat is geen probleem, zolang ze maar in beweging blijven. Juist door als docent aan te sluiten bij de verschillende motieven van leerlingen, kun je meer leerlingen bereiken en hun waardering voor LO vergroten.

Door aan te sluiten bij de verschillende beweegmotieven die leerlingen kunnen hebben, voorkom je dat leerlingen uitvallen doordat onvoldoende voldaan wordt aan hun behoeften. Dit kun je bereiken door niet alleen activiteiten te organiseren die leuk zijn, maar ook waarmee kinderen hun vaardigheden kunnen ontwikkelen. Neem ook activiteiten in je lessen op die andere doelen hebben. Je kunt bijvoorbeeld een les organiseren waarin het verbeteren van de fitheid centraal staat. Biedt een duurloop-programma aan, of leer leerlingen de belangrijkste fitnessoefeningen (squats, push-ups, crunches). Of voldoe aan het motief voor sociaal contact, door leerlingen in tweetallen of teams een fitness-circuit te laten afleggen. Op deze manier ervaren leerlingen dat het ook oké is om te bewegen om andere redenen dan het hebben van plezier. Dit draagt op de korte termijn bij aan hun waardering voor LO en kan ze op de lange termijn stimuleren om fysiek actief te blijven.

Conclusie

Dit onderzoek toont aan dat beweegmotieven van leerlingen een cruciale rol spelen bij de vervulling van psychologische basisbehoefte tijdens

LO en daarmee ook bij waardering-LO. Met name leerlingen met intrinsieke beweegmotieven zoals plezier en beweeguitdaging ervaren een hogere bevrediging van hun basisbehoefte. Extrinsieke beweegmotieven als fitheid en uiterlijk komen nog weinig aan bod. LO-docenten kunnen deze motieven bevorderen door het lesaanbod te variëren en de nadruk te leggen op persoonlijke groei en zelfverbetering. Hierdoor ontstaat een inclusieve leeromgeving die bijdraagt aan duurzame beweeggewoonten. Het integreren van diverse fysieke activiteiten en sportcontexten, afgestemd op verschillende beweegmotieven, draagt bij aan een breed en toegankelijk curriculum dat aansluit bij de ervaringen van leerlingen. Deze benadering is essentieel om afnemende waardering-LO tegen te gaan en een actieve levensstijl te bevorderen, ongeacht de oorspronkelijke beweegredenen van leerlingen.

In deel 2 van deze reeks beschrijven we welke beweegmotieven leerlingen belangrijk vinden voor bewegen en sport in vrije tijd. ●



Bronnen

Scan of klik *hier* naar de bronnen



Contact

ger.vanmossel@kvlo.nl

Ger van Mossel was opleidingsdocent op de HALO en leraar bewegen en sport op Het Vlietland College en werkt momenteel bij de KVLO

Anne de Bruijn is werkzaam als universitair docent onderwijswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam

Hans van Ekdorf was tot 1 september 2025 werkzaam als opleidingsdocent op de HALO

Remo Mombarg is lector op het Instituut voor Sportstudies Hanzehogeschool

Tekening

John Körver

Kernwoorden

motivatie, beweegmotieven, psychologische basisbehoefte, zelfdeterminatietheorie, waardering LO