

Succes in sport in relatie tot persoonlijkheid

Sem Snippe

ANR:115103

Onder begeleiding van Jaap J.A. Denissen

Bachelor Thesis

Universiteit Van Tilburg

### Abstract

In deze thesis wordt onderzoek gedaan naar persoonlijkheid, discipline en sport. Eerder werden er al verbanden gevonden tussen persoonlijkheid en sport (García-Naveira & y Ruiz Barquín, 2013; Nia & Besharat, 2010). In het volgende onderzoek ligt echter de nadruk op het verband tussen persoonlijkheid en succes in sport. In breder verband is er wel al onderzoek gedaan naar succes en de rol die persoonlijkheid daarbij speelt. Onderzoekers hebben verbanden gevonden tussen nauwkeurigheid en werk- en schoolprestaties (Fabio & Busoni, 2007; Hurtz & Donovan, 2000). Er wordt binnen dit onderzoek dan ook geanticipeerd op een verband tussen nauwkeurigheid en succes in sport. Mocht dit verband aangetoond worden, dan wordt onderzocht of de gedraging discipline het werkzame “ingrediënt” is in het verband tussen persoonlijkheid en succes in sport. Er worden vragenlijsten afgenomen onder 97 tennissers en 82 hardlopers. In de vragenlijsten wordt er gebruik gemaakt van de big five van Goldberg (1993), twee discipline gerichte vragenlijsten en één vragenlijst die de mate van succes meet. De resultaten wijzen uit dat er geen verband is tussen persoonlijkheid en succes in sport. Er mag dan ook niet gesproken worden van een mediatie-effect. Wel is er een significante correlatie tussen discipline en succes in sport gevonden. Er moet echter geconcludeerd worden dat persoonlijkheid en succes in sport niet correleren, er geen mediatie-effect is en de hypothese verworpen wordt.

*Steekwoorden:* Persoonlijkheid, Discipline, Succes in Sport, Sport, Big Five

### Succes in sport in relatie tot persoonlijkheid

Er zijn meerdere variabelen die van invloed zijn op de mate waarin iemand succes heeft binnen de sport. Binnen dit onderzoek wordt er echter de focus gelegd op twee variabelen, te weten: discipline en persoonlijkheid. In deze inleiding wordt het fenomeen ‘succes in sport’ en de aangrenzende begrippen die van belang zijn voor dit onderzoek besproken, beschreven en de relevantie ervan aangestipt.

Persoonlijkheid is verbonden met sport. García-Naveira en y Ruiz Barquín (2013) deden een literatuur review waarbij de de keywoorden persoonlijkheid en sport werden gebruikt. Deze review maakte gebruik van 35 onderzoeksartikelen uit een database die tot juli 2013 geupdate is. In de review worden sporters afgezet tegen niet sporters. De conclusie is dat sporters worden gekarakteriseerd door emotionele stabiliteit, extraversie en nauwkeurigheid ten opzichte van niet-sporters. Echter bestaan er tussen individuele en team sporters wel nog de nodige verschillen wanneer het gaat om persoonlijkheid, zo blijkt uit onderzoek van Nia en Besharat (2010). Uit bovenstaande onderzoeken kan de conclusie getrokken worden dat persoonlijkheid verbonden is met sport. Echter moet het verschil tussen “sport” en “succes in sport” worden opgemerkt. Tot op heden is er nog geen onderzoek gedaan naar het verband tussen persoonlijkheid en succes in sport.

Wanneer er in breder verband wordt gekeken naar de relatie tussen persoonlijkheid en succes, bijvoorbeeld binnen werk of schoolprestaties, blijkt uit de literatuur dat nauwkeurigheid een belangrijke voorspeller is (Fabio & Busoni, 2007; Hurtz & Donovan, 2000). Uit een meta-analyse van Hurtz en Donovan (2000) bleek dat er een correlatie bestaat tussen nauwkeurigheid en werkprestaties (.22). Daarnaast vonden Fabio en Busoni (2007) een correlatie tussen

nauwkeurigheid en schoolprestaties. Bovenstaande onderzoeken geven dan ook een sterke indicator dat een dergelijk verband ook te vinden is wanneer het gaat om sportprestaties.

Kenmerken van nauwkeurigheid zijn discipline, georganiseerdheid en efficiëntie (Goldberg, 1993). Wanneer het onderzoek daadwerkelijk aantoont dat er een verband is tussen persoonlijkheid en succes in sport, kan bekeken worden of de gedraging discipline daar een rol in speelt. Dit zal worden onderzocht aan de hand van een vragenlijst die bij 97 tennissers en 82 hardlopers wordt afgenomen.

Een van de drie variabelen is succes in sport. Het succes in sport wordt gemeten aan de hand van recente prestaties. Dit kan zich uiten in het aantal prijzen die behaald zijn, maar ook in het niveau dat de sporter op dat moment kan bereiken uitgedrukt in tijd of snelheid. Succes in sport is een variabele die in dit onderzoek wordt afgezet tegen persoonlijkheid. “De persoonlijkheid is de verzameling van kenmerken die het gedrag, de gedachten en de gevoelens van een individu bepalen” (Brybaert, 2006, p.536). Goldberg (1993) beschrijft vijf trekken die samen de persoonlijkheid maken: openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness en neuroticism. In het nederlands: openheid voor ervaringen, nauwkeurigheid, extraversie, vriendelijkheid en emotionele stabiliteit. Er zijn verschillende persoonlijkheidstesten die meten hoeveel je van elke eigenschap bezit, in dit onderzoek wordt de TIPI-r Dutch vragenlijst gebruikt (Denissen, Geenen & Selfhout, 2007).

Een andere variabele binnen dit onderzoek is discipline. Discipline is een gedraging die het individu in staat stelt het eigen gedrag te reguleren (Goldberg, 1993). Een sporter met veel discipline zal het relatief weinig moeite kosten om zich aan zijn sportschema te houden.

Daarentegen zal iemand met minder discipline dit minder makkelijk afgaan. De vraag zal zijn:

gedragen mensen met een bepaalde persoonlijkheid zich anders ten aanzien van hun sport en beïnvloedt dit vervolgens hun succes in sport score?

Een groot gedeelte van de onderzoeken die zijn gedaan naar persoonlijkheid en sport zijn vrij algemeen, zo ook het eerder besproken onderzoek van Nia en Besharat (2010). In de discussie van het artikel van Nia en Besharat (2010) werd besproken dat vervolgonderzoek nuttig zou zijn. Specifiek werd gevraagd naar onderzoek over het effect van de gevonden persoonlijkheidstrekken bij de individuele sporter (conscientiousness en autonomy) op het succes van de sporter. Daarnaast werd naar de mediërende factoren gevraagd. Dit onderzoek focust zich op exact vervolgonderzoek uitgevoerd naar het verband tussen persoonlijkheid en succes in sport waarbij discipline als mediërende factor is gekozen.

Om er achter te komen hoe persoonlijkheid en succes binnen de sport zich ten opzichte van elkaar verhouden moet er onderzoek gedaan worden naar de verbanden tussen de twee variabelen. In dit onderzoek wordt er naast deze relatie ook gekeken naar een relatie tussen discipline en succes in sport. Voordat er iets over discipline als mediator gezegd kan worden, moet er eerst een relatie tussen persoonlijkheid en succes in sport vastgesteld worden. De hypothese luidt dan ook: bij individuele sporters is er een significant (mediatie-)effect tussen persoonlijkheid en de uitkomst, namelijk succes in sport, wat eventueel verklaart wordt door de gedraging discipline.

**De huidige studie.** Op dit moment kan er nog niet worden gezegd dat discipline een mediator is tussen persoonlijkheid en succes van een individuele topsporter. Wel is bekend dat autonomie en nauwkeurigheid, en daarmee mogelijk discipline, voor individuele sporters belangrijker is dan voor team sporters (Nia & Besharat, 2010). Ook zijn er correlaties bekend tussen nauwkeurigheid en werk- en schoolprestaties. (Hurtz & Donovan, 2000; Fabio & Busoni,

2007). Als gevolg wordt er in dit onderzoek op een verband tussen nauwkeurigheid en succes in sport geanticipeerd. Na het komende onderzoek kan gesteld worden of discipline wel of niet erkend kan worden als mediator tussen persoonlijkheid en succes van een individuele sporter, mocht de laatst genoemde relatie bestaan.

## **Methode**

### **Participanten en procedure.**

De vragenlijst is afgenomen onder 179 deelnemers, 97 tennissers en 82 hardlopers. Van deze respondenten was 52,2% man en 47,8% vrouw, de leeftijden varieerden van 18 tot 69 jaar. Met  $M_{leeftijd}=34.6$  en  $SD=14.34$ . Van de 179 participanten studeerden 34 aan de Universiteit van Tilburg. De vragenlijsten voor tennissers werden afgenomen op drie plekken. Bij het David Lloyd tennis centrum Eindhoven onder tennislerearen in opleiding en leerlingen die hiervan les kregen. Daarnaast ook bij de tennisbanen van de Universiteit van Tilburg onder leden van tennisstudentenvereniging Lacoste en bij de tennisbanen van de Universiteit van Eindhoven onder leerlingen van tennisleraar Tim Oosting. De vragenlijsten voor hardlopers zijn op twee andere plekken afgenomen: bij de loopgroep Goirle en bij de gemeentelijke atletiekbaan Tilburg na trainingen van de Tilburg Road Runners. De vragenlijsten zijn te allen tijde in een zo rustig mogelijke omgeving afgenomen, dit was op enkele uitzonderingen na in de kantine of op een tafel in de gang bij de kantine.

Bij het uitdelen van de vragenlijsten is ethisch gehandeld. De participanten werd medegedeeld dat deelname anoniem is en de gegevens vertrouwelijk behandeld worden. Voordat de vragenlijst werd ingevuld is de deelnemer niet verteld waar het onderzoek over ging. Als hier wel interesse naar was, werd hen de mogelijkheid geboden om de onderzoeker te mailen.

Daarnaast mochten de deelnemers vragen stellen als ze iets onduidelijk vonden. Het afnemen van één vragenlijst duurde tussen de 5 en 10 minuten.

Initieel zouden 100 tennissers en 100 hardlopers de vragenlijsten afnemen. Één hardloper zou 10 vragenlijsten in zijn “loopgroep” uitdelen en invullen, deze 10 vragenlijsten zijn na meermaals verzoek tot teruggave nooit terug gebracht. De andere 8 missende vragenlijsten bij hardlopers zijn leeg (op het voorblad na) ingeleverd. Bij de tennissers zijn 3 vragenlijsten leeg (op het voorblad na) ingeleverd.

### **Materialen.**

Er zijn twee vragenlijsten samengesteld, één voor tennissers en één voor hardlopers. Het verschil tussen de twee vragenlijsten zat in de laatste halve pagina: de vragen over succes in sport. Halverwege de laatste pagina stond dan ook het kopje “tennis” of “hardlopen”. Voor de rest waren de vragenlijsten exact hetzelfde. Beide vragenlijsten bestonden grotendeels uit een 9-punts Likert schaal, waarbij aangegeven werd dat “1” (linker kant) “eens” was en dat “9” (rechter kant) “oneens” was. Bij de vragen over succes in sport kwamen een aantal open vragen voor, zoals wat het niveau van de speler was of hoeveel jaar hij/zij al speelde. Deze open vragen werden samengevoegd tot één Z-score.

De vragenlijst bestond uit vier samengestelde secties. Als eerste is er een persoonlijkheidsvragenlijst afgenomen, waarvoor de TIPI-r Dutch vragenlijst is gebruikt (Denissen, Geenen & Selfhout, 2007). Deze vragenlijst bestond eigenlijk uit 5 items die gebaseerd zijn op de big five van Goldberg (1993), maar voor dit onderzoek zijn de 5 items opgedeeld om een versie van 10 items te vormen. Dit is bewerkstelligd door de 10 “polen” als

aparte items op te voeren. Op deze manier had deze schaal een grotere betrouwbaarheid doordat iedere persoonlijkheid trek 2 items had.

In de tweede sectie is de Brief Self-Control Scale van Tangney, Baumeister en Boone (2004) vertaald naar het Nederlands. Deze vragenlijst is gebruikt om de algemene hoeveelheid discipline van de participant te achterhalen. Volgens het artikel van Tangney, Baumeister en Boone (2004) had de schaal goede interne consistentie en was hij betrouwbaar. De vragenlijst bestond uit 13 items.

Het derde onderdeel van de vragenlijst is speciaal voor het onderzoek geconstrueerd. Dit was een vragenlijst met items die gericht waren op discipline in sport. Om dit onderdeel van de vragenlijst vorm te geven is onderscheid gemaakt tussen drie categorieën: gedrag, motivatie en regulatie. Van elke categorie zijn vijf zelf geformuleerde items samengevoegd tot één sectie van 15 items. Onder regulatie viel hoe mensen gemotiveerd werden door externe zaken zoals bijvoorbeeld het weer. De categorie motivatie bekeek hoe graag mensen iets wilden, dus letterlijk hoe gemotiveerd ze zijn om te sporten. Vervolgens hoorden bij gedrag vijf items die gemaakt zijn om te kijken hoeveel de deelnemers daadwerkelijk trainden voor de desbetreffende sport. Meer informatie over regulatie, motivatie en gedrag is te vinden in het artikel van Deci en Ryan (2000) over de self-determination theory (SDT).

De laatste vraag van de discipline in sport vragenlijst was een vraag binnen de categorie gedrag: “hoe vaak traint u per week?”. Deze vraag kon niet zonder aanpassing opgenomen worden in de schaal met de andere 9-punts Likert items omdat het item – als open vraag – nog niet te vergelijken is met de rest van de items. Deze vraag moest eerst naar een vergelijkbare schaal vertaald worden. Daarom is deze variabele zo gecodeerd dat mensen die 0 keer per week trainden een code “3”, mensen die 1 tot 2 keer per week trainden een “2” en mensen die meer

dan 2 keer per week trinden een “1” kregen. Dus hoe lager het cijfer, des te hoger de discipline/het aantal trainingen per week. Op deze wijze kon dit item opgenomen worden in de algemene schaal discipline in sport.

Als laatste sectie waren er de verschillende schalen voor tennis en hardlopen. Beide hadden 4 items die zelf zijn geformuleerd. Bij tennis zijn er 2 items – de categorie/het niveau dat bij de Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (KNLTB) bekend is; de klasse waar ze competitie in speelden – samengevoegd tot één item. De KNLTB kent jaarlijks iedere aangesloten speler een categorie toe, dit gaat op basis van de gespeelde toernooien en competitie tijdens het voorgaande tennisseizoen (<http://knltb.nl/tennissers/speelsterkte/>). Deze categorieën variëren van 1 tot 9, waarbij 1 het hoogst en 9 het laagst is met betrekking tot het niveau. Spelers met categorie 7 t/m 9 kregen een code “4”, categorie 5 en 6 code “3”, categorie 4 code “2” en categorie 3 of lager kreeg code “1”. Dus hoe hoger het niveau, hoe lager de toebedeelde code. Soms is het zo dat spelers een slechtere categorie toegewezen hebben gekregen door de KNLTB doordat ze bijvoorbeeld weinig of geen wedstrijden gespeeld hebben. Voor deze gevallen is in de vragenlijst ook een vraag opgenomen: “Als u competitie speelt, welke klasse en op welke dag speelt u competitie?” Mocht het zo zijn dat een participant deelnam aan een competitie waar het gemiddelde niveau minimaal 2 categorieën hoger lag dan zijn eigen categorie, dan kreeg de speler een code naar de categorie van de competitie (een betere score). Op deze wijze is één item gemaakt op basis van twee gescoorde items. De andere twee items waren gemeten op een Likert schaal dus hoefden niet meer aangepast te worden. Deze drie items zijn omgezet naar Z-scores en samengevoegd tot één Z-score met Alpha .64. Dit is een Alpha lager dan .70, maar dit is te verklaren door het kleine aantal items van 3 voor deze schaal.

Bij de schaal voor hardlopers was er één item dat omgezet moest worden naar een Likert schaal: “Wat is uw recordtijd op u afstand: ..... minuten op de ..... km”. Om de verschillende tijden op verschillende afstanden vergelijkbaar met elkaar te maken zijn de tijden van de participanten los van elkaar gedeeld door de tijd van het Nederlandse record op de desbetreffende afstand (<http://atletiekunie.nl/index.php?page=292&id=62>; <http://atletiekunie.nl/index.php?page=292&id=50>). Vanzelfsprekend is hier onderscheid gemaakt tussen de recordtijden van mannen en vrouwen. De andere drie items waren 9-punts Likert schaal. De uitkomsten van de 4 items waren met elkaar te vergelijken door er Z-scores van te maken en zijn vervolgens samengevoegd tot één Z-score met Alpha .79. Deze Alpha is voldoende hoog om verder te gaan met deze schaal. Uiteindelijk resulteerde dit bij tennis in 97 Z-scores en bij hardlopen in 82 Z-scores die gelden als schaal voor succes in sport.

Om er zeker van te zijn dat de schalen die gebruikt werden betrouwbaar waren, is van alle onafhankelijke variabelen ook Cronbach's Alpha berekend. Bij discipline in sport en de self-control scale waren de Alpha's voldoende hoog, respectievelijk 0.82 en 0.80. Echter bij openness, conscientiousness, extraversion, agreeableness en neuroticism waren de Alpha's een stuk lager: 0.02; 0.52; 0.62; 0.29; 0.50. Deze relatief lage Alpha's zijn te verklaren door het kleine aantal items per schaal (2 stuks), lage Alpha's komen vaker voor bij maten met een klein aantal items. Derhalve zijn de variabele toch mee genomen in de analyses.

## **Resultaten**

Er is een meervoudige lineaire regressie uitgevoerd met als afhankelijke variabele succes in sport. Onafhankelijke variabelen waren openheid voor ervaringen, nauwkeurigheid, extraversie, vriendelijkheid en emotionele stabiliteit (de big five), discipline in sport en de self-control scale. Deze variabelen waren allemaal voorafgaand omgezet naar Z-scores zodat ze met elkaar te

vergelijken waren. De afhankelijke variabele succes in sport bestaat uit samengevoegde Z-scores van de tennis- en hardloop vragenlijst. Het waren 3 indicatoren bij tennis en 4 bij hardlopen. Om te controleren of deze items wel betrouwbaar waren zijn de correlaties binnen tennis en binnen hardlopen bekeken. Bij zowel tennis als hardlopen waren de correlaties significant ( $p < .01$ ).

Uit de regressie analyse blijkt dat 7.1% van de variantie van succes in sport verklaard wordt door de onafhankelijke variabelen ( $R^2 = 0.07$ ,  $p = .11$ ). We kunnen hier dus stellen dat er sprake is van een marginaal significante verband. Er is een hierarchical multiple regression uitgevoerd waaruit blijkt dat de unieke variabele discipline in sport een significant relatie heeft met succes in sport ( $\beta = 0.25$ ,  $t = 2.99$ ,  $p = .003$ ). De self-control scale correleert niet significant met succes in sport ( $p = .696$ ). De self-control en discipline in sport vragenlijsten correleren allebei wel met nauwkeurigheid (0.47; 0.37), dit zijn beide significante correlaties ( $p = .000$ ). Samengevat hebben de big five en de self-control scale geen voorspellende waarde op succes in sport, maar discipline in sport heeft dit wel, daarnaast correleert discipline ook met nauwkeurigheid.

Om te achterhalen of er een mediatie is tussen persoonlijkheid en succes in sport zijn er eerst systematisch enkelvoudige regressies uitgevoerd. Agreeableness, Neuroticism, Conscientiousness, Openness en Extraversion werden één voor één getest op succes in sport (Tabel 1). Wanneer er significante correlaties gevonden werden kon er getest worden op mediatie-effecten. Dit kon door de verwachte mediërende variabele (in dit geval discipline in sport of de self-control scale) toe te voegen aan de regressie. Wanneer de desbetreffende persoonlijkheidstrekk – na toevoeging van de mediator – niet meer significant correleert met succes in sport en de mogelijke mediator wel, dan is er een mediator gevonden. Echter, zoals te zien is in Tabel 1, zijn er geen significante correlaties tussen een van de persoonlijkheidstrekken

en succes in sport. Wanneer er geen significante correlatie tussen de voorspeller en de afhankelijke variabele is, kan er ook niet getest worden op een mediatie-effect. Concluderend kan er gesteld worden dat de gedraging discipline niet als werkzaam “ingrediënt” tussen persoonlijkheid en succes in sport fungeert.

Tabel 1: *Pearson’s correlations, Sum of Squares en p-waarden van enkelvoudige regressies, uitgevoerd van persoonlijkheid op succes in sport*

Persoonlijkheid	Correlaties	Sum of Squares	<i>p</i>
Agreeableness	.02	.04	.80
Neuroticism	.08	.73	.28
Conscientiousness	-.11	1.24	.16
Openness	.02	.04	.80
Extraversion	-.03	.08	.72

N = 170

## Discussie

Onderzocht is of er een verband is tussen persoonlijkheid en succes in sport. Nauwkeurigheid zou dan bijvoorbeeld een positieve relatie met succes in sport hebben en discipline zou hier dan een significant deel van verklaren. Er is echter geen bewijs dat dit consistent is met de hypothese. Wel is de unieke variabele discipline in sport significant gebleken als voorspeller van succes in sport. Desalniettemin heeft de brief self-control scale – die algemene discipline meet – geen significante resultaten opgeleverd op succes in sport. Ook zijn alle vijf de factoren van de big five geen significante voorspellers van succes binnen de sport gebleken. Opvallend is dat nauwkeurigheid wel met algemene discipline en discipline in sport correleert. Er wordt dus wel bevestigd dat discipline een gedraging is die past bij iemand die consciëntieus is (Goldberg, 1993). Dit bevestigt de validiteit van deze drie vragenlijsten.

Uit de regressie bleek dat 7.1% van de variantie van succes in sport verklaard werd door onafhankelijke variabelen. De significante waarde was dusdanig dat hier gesproken kan worden van een marginaal significant verband. Desalniettemin wijzen de resultaten uit dat de hypothese verworpen moet worden: er is geen mediatie-effect tussen persoonlijkheid en succes in sport gevonden.

**Besproken theorieën.** Uit de literatuur review van García-Naveira en y Ruiz Barquín (2013) en de onderzoeksresultaten van Nia en Besharat (2010) wordt duidelijk dat er een relatie is tussen sport en persoonlijkheid. De laatst genoemden vergeleken team- en individuele sporters en hun persoonlijkheden. Terwijl García-Naveira en y Ruiz Barquín (2013) sporters en niet-sporters tegen elkaar af zetten op basis van persoonlijkheid. Beide onderzoeken vinden een verband tussen de sporter en persoonlijkheid. Ondanks de verbanden die in voorgaande onderzoeken zijn gevonden tussen persoonlijkheid en sport, zijn er geen verbanden tussen

persoonlijkheid en succes in sport gevonden. Wel is er een uniek verband tussen discipline in sport en succes in sport gevonden. Dit impliceert dat succesvolle sporters gedisciplineerder worden of dat discipline voor succes in de sport zorgt: een domein-specifiek effect, geen persoonlijkheidseffect.

Volgens Goldberg (1993) is discipline een gedraging die past bij mensen die consciëntieus zijn. De resultaten uit dit onderzoek zijn consistent met deze bewering. Nauwkeurigheidsniveau correleert significant met self-control en discipline in sport. Dus discipline in sport kan gezien worden als gevolg van de persoonlijkheidstrekkende nauwkeurigheidsniveau. Uit ander onderzoek kwam naar voren dat er positieve verbanden zijn tussen nauwkeurigheidsniveau en werk- en schoolprestaties (Hurtz & Donovan, 2000; Fabio & Busoni, 2007). Desalniettemin is nauwkeurigheidsniveau geen voorspeller van succes in sport gebleken. In Tabel 1 heeft het verband met nauwkeurigheidsniveau een lage, maar ook negatieve, p-waarde. Al zou er een groter effect tussen nauwkeurigheidsniveau en succes in sport zijn, dan zou dit effect in de verkeerde richting zijn.

**Beperkingen.** Het verzamelen van de data is niet altijd in dezelfde omgeving gebeurd en er waren soms externe prikkels aanwezig. Bij de tennisbanen van T.S.T.V. Lacoste hangt bijvoorbeeld een studentensfeer waardoor een wat informelere omgeving ontstaat voor het afnemen van vragenlijsten. Daarbij zijn de vragenlijsten bij loopgroep Goirle en Tilburg Road Runners in een kantine van de club afgenomen, echter was het hier een stuk rustiger. Als kanttekening moet hier ook aangestipt worden dat dit ook niet anders had gekund, tenzij er een laboratorium ter beschikking is en tennissers en hardlopers hierheen komen. Daarnaast kunnen de vragenlijsten onzorgvuldig of vluchtig zijn ingevuld, doordat deze mensen in hun privé leven gestoord zijn en niet daadwerkelijk de behoefte hebben om een dergelijke vragenlijst geconcentreerd in te vullen. Dit komt de betrouwbaarheid van het onderzoek niet ten goede.

Bij het maken van de vragenlijsten is aangegeven dat “1” (linker kant) “eens” is en dat “9” (rechter kant) “oneens” is op de Likert schaal. Uit onderzoek blijkt dat mensen hun dominante kant associëren met positieve ideeën (Casasanto & Chrysikou, 2011). Dit wil zeggen dat iemand die rechtshandig is positieve ideeën aan de rechterkant van de vragenlijst koppelt. Alle participanten hebben dus de vragenlijst ingevuld op een gevoelsmatig omgekeerde manier. Dit werd in de praktijk ook duidelijk uit de reacties van de deelnemers. Regelmatig kwamen participanten aan het einde van de vragenlijst er achter dat ze de lijst verkeerd om hadden ingevuld. In deze gevallen is dit erbij gezet en zijn deze getallen omgezet. Bij participanten die wel meteen door hadden dat “eens” aan de linker kant stond kan dit onbewust voor verwarring hebben gezorgd en daarmee de data hebben beïnvloed.

Ook moet opgemerkt worden dat er geen meting van persoonlijkheidsfacetten is opgenomen in de vragenlijst. Persoonlijkheidsfacetten kunnen van toegevoegde waarde zijn voor het onderzoek, zo kunnen deelnemers uit het onderzoek geselecteerd worden. Anderzijds is de vragenlijst al relatief lang, als een vragenlijst langer dan 10 minuten duurt zijn mensen eerder – zeker bij een moeilijk te rekruteren doelgroep als deze – geneigd deze slordig of niet in te vullen.

Er moet kritisch gekeken worden naar de vragenlijst, voornamelijk de sectie van succes in sport. Het is geen algemeen erkende vragenlijst. De items van de vragenlijst zijn voor de analyses gecontroleerd en correleerden allemaal met elkaar. Bovendien moet opgemerkt worden dat er een verband is gevonden tussen discipline en succes in sport. Dit betekent dat er vertrouwen uitgesproken mag worden in de geconstrueerde vragenlijst.

Uniek aan het onderzoek is dat er specifiek onderzoek is gedaan naar individuele sporters, dit onder twee hele verschillende sporten: hardlopen en tennis. Dat er twee verschillende sporten worden behandeld zorgt voor een goede generaliseerbaarheid naar de populatie van individuele

sporters. Hardlopen is fysieker dan tennis en is gericht op doorzettingsvermogen en snelle tijden behalen, terwijl tennis meer gericht is op techniek en het omgaan met het spel van de tegenstander. Daarnaast zijn er in totaal 179 sporters die mee doen met het onderzoek, een groter aantal deelnemers vergroot de power.

Een nadeel aan deze participantenpool is dat – op een paar uitzonderingen na – het allemaal hobbysporters zijn. Deze sporters zijn wellicht niet primair met prestaties bezig, wat ervoor zorgt dat de trainingsfrequentie mogelijk door meerdere zaken beïnvloedt wordt dan enkel discipline. Een variabele die hier invloed op kan hebben – die we niet hebben getest – is de hoeveelheid vrije tijd, met minder vrije tijd zal de trainingsfrequentie afnemen.

**Vervolgonderzoek.** Vervolgonderzoek naar individuele sporters en de redenen – naast discipline – waarom ze succesvol zijn zou nuttig zijn. Uit dit onderzoek is gebleken dat discipline een rol speelt, maar de kans bestaat dat er meer factoren zijn die met succes in sport in verband staan, intelligentie bijvoorbeeld. Intelligentie lijkt nodig om als individu het andere individu in tactisch opzicht te slim af te zijn en daarmee succes in sport te behalen. Daarnaast zou het intrigerend zijn om professionele individuele sporters te onderzoeken. Is bij de professionals het verband tussen discipline en succes groter of juist kleiner? Welke factoren zijn nog meer belangrijk voor een professional? Is er bij professionele spelers wel een mediatie-effect tussen persoonlijkheid en succes in sport. Er kan nog onderzoek gedaan worden naar de individuele (top)sporter en haar succes in sport. Hier kunnen andere factoren dan persoonlijkheid en discipline aan gekoppeld worden, maar bij professionele sporters kunnen de reeds onderzochte factoren ook opnieuw onderzocht worden.

## Referenties

- Brysbart, M. (2006). *Psychologie*. Gent: Academia Press.
- Casasanto, D., & Chrysikou, E.G. (2011). When left is “right”: Motor fluency shapes abstract concepts. *Psychological Science*, 22(4), 419-422. doi:10.1177/0956797611401755
- Denissen, J.J.A., Geenen, R., Selfhout, M., & Van Aken, A.G. (2007). Single-item Big Five Ratings in a Social Network Design. *European Journal of Personality*, 22, 37-54. doi:10.1002/per.662
- Di Fabio, A., & Busoni, L. (2007). Fluid intelligence, personality traits and scholastic success: Empirical evidence in a sample of Italian high school students. *Personality and Individual Differences*, 43, 2095-2104. doi:10.1016/j.paid.2007.06.025
- García-Naveira, A., & y Ruiz-Barquín, R. (2013). The athlete’s personality: a theoretical review from the traits perspective. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 13, 627-645. Retrieved from <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista51/artpersonalidad337.htm>
- Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48, 26–34. doi:10.1037/0003-066X.48.1.26
- Hurtz, G.M., & Donovan, J.J. (2000). Personality and job performance: The Big Five revisited. *Journal of Applied Psychology*, 85, 869-879. doi:10.1037//0021-9010.85.6.869
- Nia, M.E., & Besharat, M.A. (2010). Comparison of athletes’ personality characteristics in individual and team sports. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 808-812. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.189

Paunonen, S.V., & LeBel, E.P. (2012). Socially desirable responding and its elusive effects on the validity of personality assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *103*, 158-175. doi:10.1037/a0028165

Piedmont, R.L., Hill, D.C., & Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, *27*, 769-777. doi:10.1016/S0191-8869(98)00280-3

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68-78. doi:10.1037/110003-066X.55.1.68

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, *72*, 271-322. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263

## Appendix

**Introductie**

Deze studie probeert informatie te verzamelen over de perceptie van mensen.

Participatie aan deze studie is compleet vrijwillig. Je hebt het recht om ten alle tijden je uit het onderzoek terug te trekken. Als je wilt stoppen, stop dan gewoon met het invullen van het formulier. De risico's voor deze studie zijn minimaal. Het is zeer onwaarschijnlijk dat het beantwoorden van deze vragen je emotioneel of anders zal beïnvloeden.

Lees alstublieft alle aanwijzingen nauwkeurig na. Alle antwoorden worden vertrouwelijk behandeld en zijn anoniem.

---

**Beantwoordt de volgende vragen over jezelf. Omcirkel het beste antwoord.**

1. Wat is je geslacht?    Man        /        Vrouw
  2. Wat is je leeftijd? .....
  3. Bent u een student van de UVT?        Ja    /        Nee
-

**1 = eens****5 = neutraal****9 = oneens****Ik zou mezelf omschrijven als:**

Conventioneel, pragmatisch

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Betrouwbaar, gedisciplineerd:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Bezorgd, gemakkelijk overstuur:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Kalm, emotioneel stabiel:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Terughoudend, stil:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ongeorganiseerd, nonchalant:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Extravert, enthousiast:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Reflectief, geïnteresseerd in kunst:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Kritisch, ruzieachtig:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Sympathiek, warm:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

**Geef aan in hoeverre je het eens of oneens bent met deze stellingen****1 eens****5 neutraal****9 oneens**

Ik kan verleidingen goed weerstaan

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik vind het moeilijk om met slechte gewoontes te stoppen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik ben lui

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik zeg ongepaste dingen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik doe wel eens dingen die slecht voor me zijn als ze leuk zijn

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik weiger dingen die slecht voor me zijn

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik zou willen dat ik meer zelfdiscipline had

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Mensen zeggen dat ik een ijzeren zelfdiscipline heb

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Pleziertjes weerhouden me er soms van om mijn (huis)werk af te krijgen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik heb moeite met concentreren

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik kan goed werken aan lange termijn doelen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Soms kan ik mezelf er niet van weerhouden iets te doen, zelfs als ik weet dat het verkeerd is

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik doe soms dingen zonder goed na te denken over mogelijke alternatieven

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**De vragen waar het woord “sport” in voorkomt verwijzen enkel naar de sport Tennis/hardlopen.**

**Geef aan in hoeverre je het eens of oneens bent met deze stellingen**

**1 eens**

**5 neutraal**

**9 oneens**

Er is niets mis met een rustige training

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik moet mezelf vaak oppeppen om te gaan sporten

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik sport omdat ik dat zelf wil

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik stop nooit halverwege een training (met uitzondering van een blessure)

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Als ik ga sporten, dan geef ik mezelf helemaal

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik heb een hekel aan verliezen

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik ben een “mooi-weer-sporter”

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Sporten is eigenlijk niet mijn ding

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik ben iemand die 24/7 wil trainen

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Als ik aan het sporten ben dan "stop ik niet meer"

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Als ik mezelf voorneem om te gaan trainen doe ik dit ook

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Sport is mijn passie

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Ik train nooit in de vakantie

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Ik wil altijd winnen

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Hoe vaak traint u per week?                  ..... keer

### Tennis

Mijn categorie bij de knltb is .... enkel .... Dubbel

Als u competitie speelt, welke klasse en op welke dag speelt u competitie?

Dag .....                          klasse .....

Ik zou mezelf een recreatieve tennisser noemen

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Ik win veel prijzen met tennis

1      2      3      4      5      6      7      8      9

## Introductie

Deze studie probeert informatie te verzamelen over de perceptie van mensen.

Participatie aan deze studie is compleet vrijwillig. Je hebt het recht om ten alle tijden je uit het onderzoek terug te trekken. Als je wilt stoppen, stop dan gewoon met het invullen van het formulier. De risico's voor deze studie zijn minimaal. Het is zeer onwaarschijnlijk dat het beantwoorden van deze vragen je emotioneel of anders zal beïnvloeden.

Lees alstublieft alle aanwijzingen nauwkeurig na. Alle antwoorden worden vertrouwelijk behandeld en zijn anoniem.

---

**Beantwoordt de volgende vragen over jezelf. Omcirkel het beste antwoord.**

1. Wat is je geslacht?    Man        /        Vrouw
  2. Wat is je leeftijd? .....
  3. Bent u een student van de UVT?        Ja    /        Nee
-

**1 = eens**

**5 = neutraal**

**9 = oneens**

**Ik zou mezelf omschrijven als:**

Conventioneel, pragmatisch

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Betrouwbaar, gedisciplineerd:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Bezorgd, gemakkelijk overstuur:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Kalm, emotioneel stabiel:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Terughoudend, stil:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ongeorganiseerd, nonchalant:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Extravert, enthousiast:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Reflectief, geïnteresseerd in kunst:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Kritisch, ruzieachtig:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Sympathiek, warm:

1    2    3    4    5    6    7    8    9

**Geef aan in hoeverre je het eens of oneens bent met deze stellingen****1 eens****5 neutraal****9 oneens**

Ik kan verleidingen goed weerstaan

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik vind het moeilijk om met slechte gewoontes te stoppen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik ben lui

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik zeg ongepaste dingen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik doe wel eens dingen die slecht voor me zijn als ze leuk zijn

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik weiger dingen die slecht voor me zijn

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik zou willen dat ik meer zelfdiscipline had

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Mensen zeggen dat ik een ijzeren zelfdiscipline heb

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Pleziertjes weerhouden me er soms van om mijn (huis)werk af te krijgen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik heb moeite met concentreren

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik kan goed werken aan lange termijn doelen

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Soms kan ik mezelf er niet van weerhouden iets te doen, zelfs als ik weet dat het verkeerd is

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Ik doe soms dingen zonder goed na te denken over mogelijke alternatieven

1 2 3 4 5 6 7 8 9

**De vragen waar het woord sport in voorkomt verwijzen enkel naar de sport Tennis/hardlopen.**

**Geef aan in hoeverre je het eens of oneens bent met deze stellingen**

**1 eens**

**5 neutraal**

**9 oneens**

Er is niets mis met een rustige training

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik moet mezelf vaak oppeppen om te gaan sporten

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik sport omdat ik dat zelf wil

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik stop nooit halverwege een training (met uitzondering van een blessure)

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Als ik ga sporten, dan geef ik mezelf helemaal

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik heb een hekel aan verliezen

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik ben een "mooi-weer-sporter"

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Sporten is eigenlijk niet mijn ding

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Ik ben iemand die 24/7 wil trainen

1    2    3    4    5    6    7    8    9

Als ik aan het sporten ben dan "stop ik niet meer"

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Als ik mezelf voorneem om te gaan trainen doe ik dit ook

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Sport is mijn passie

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Ik train nooit in de vakantie

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Ik wil altijd winnen

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Hoe vaak traint u per week?                  ..... keer

### **Hardlopen**

Als op een schaal van 1 tot 9, 1 topsporter/professional is en 9 het laagste niveau, waar zit u dan?  
(omcirkel de categorie waar u in denkt te zitten)

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Wat is uw recordtijd op u afstand: ..... minuten op de ..... km

Ik zou mezelf een recreatieve hardloper noemen

1      2      3      4      5      6      7      8      9

Ik win veel prijzen met hardlopen

1      2      3      4      5      6      7      8      9