

Sport Motivation

Rapportage

Pak je potentieel,
Begrijp je kracht,
Strijd met passie!



SPORT
MOTIVATION

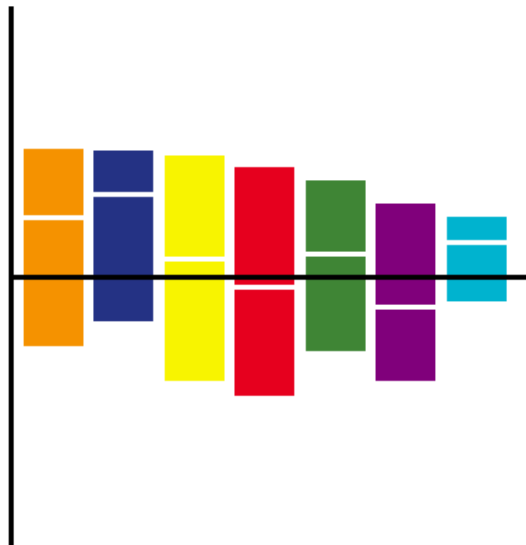


Samenvatting

- Oranje**
Competitie & Winnen
- Blauw**
Regels & Risico
- Geel**
Logica & Begrijpen
- Rood**
Snelheid & Besluitvaardig
- Groen**
Samen & Delen
- Paars**
Stabiliteit & Vertrouwen
- Turkoois**
Globaal & Holistisch

Acceptatie

Boven de zwarte lijn: dit zijn de elementen waar je vrolijk van wordt. Je combinatie van drijfveren maakt, dat je de dingen doet zoals je ze doet en ze als juist zult zien en ervaren. Hoe langer de balk, hoe meer je deze drijfveer zult herkennen.



Energiebalans

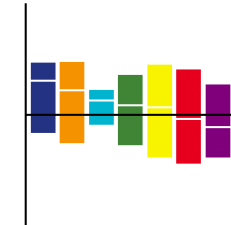
Een wit streepje boven de horizontale zwarte lijn betekent dat die drijfveer je meer energie oplevert. Een streepje onder de zwarte lijn betekent dat de drijfveer je energie kost.

Verwerping

Onder de zwarte lijn: je profiel laat zien welke drijfveren de grootste weerstand oproepen. Je hebt de neiging om van deze drijfveren vooral de negatieve aspecten te zien. Dit zijn de elementen die je irriteren.

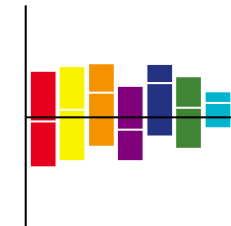
Energieprofiel

Als je omgeving en jijzelf het toelaten kun je situaties kiezen of creëren die passen bij je energiegevers.



Stressprofiel

Als je omgeving je onder druk zet, dan ga je gedrag vertonen in de drijfveren die je het meest herkent, zowel bij acceptatie als bij verwerping.



Introductie

Drijfveren zijn een belangrijke factor in het begrijpen van gedrag, zowel bij onszelf als onze teamgenoten en coaches. Waarom reageert iedereen anders op dezelfde situatie? Waarom is het met sommige mensen heel lastig samenwerken en loopt het met anderen juist op rolletjes? De antwoorden liggen vaak in een verschil in drijfveren. Hierdoor kan eenzelfde situatie op verschillende manieren geïnterpreteerd worden.

Iedereen heeft talenten. Het Sport Motivation Kleurenprofiel is een beproefd en handig hulpmiddel om drijfveren zichtbaar te maken. Met deze inzichten leer je jezelf en anderen om je heen beter te begrijpen, waardoor het mogelijk is om jezelf en anderen optimaal te laten functioneren.

Drijfveren: de theorie

Het Sport Motivation Kleurenprofiel is gebaseerd op het model van drijfveren dat de Amerikaanse psycholoog dr. Clarence W. Graves (1) in 1971 na jarenlang onderzoek heeft geformuleerd. Graves gaat er daarbij vanuit, dat mensen van nature zo adequaat mogelijk willen reageren op bepaalde omstandigheden. Om te kunnen overleven of om zich verder te ontwikkelen. Het gedrag dat we daarbij laten zien is bepalend voor ons functioneren. Het zijn de achterliggende drijfveren die bepalen hoe wij met de omstandigheden - of de verandering daarvan - omgaan.

Beck en Cowan (2) werkten het gedachtegoed van Graves verder uit in hun boek *Spiral Dynamics*. Zij onderscheiden daarbij zeven verschillende drijfveren, ieder aangeduid met een eigen kleur. Elke drijfveer heeft zijn eigen unieke kenmerken waar je als mens van nature toegang toe hebt.

Iedereen heeft zijn of haar eigen persoonlijke voorkeuren ontwikkeld die passen bij de omstandigheden waarin we zijn opgegroeid. Daarbij gaat het altijd om een combinatie van de zeven drijfveren, een combinatie die voor iedereen anders ligt. Er is geen goede of minder goede combinatie,

en als omstandigheden veranderen kunnen ook de drijfveren combinaties daarmee veranderen.

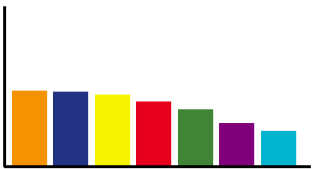
Zo is jouw persoonlijk drijfverenprofiel niet statisch. Het zal zich gedurende je leven ontwikkelen als jij je aanpast aan jouw omgeving. Verandert je omgeving? Dan is de kans groot dat ook jouw drijfverenprofiel zal veranderen.

(1) *The Never Ending Quest: Dr. Clare W. Graves Explores Human Nature*; Clare W. Graves; ECLET Publishing, 2005

(2) *Spiral Dynamics: Mastering Values, Leadership, and Change*; Don Edward Beck & Christopher C. Cowan; Blackwell, 1996

Acceptatie

Je combinatie van drijfveren maakt, dat je de dingen doet zoals je ze doet en ze als juist zult zien en ervaren. Dit zijn de elementen waar je vrolijk van wordt. Hieronder zetten we de belangrijkste kenmerken voor je op een rij.



De eerste vier drijfveren zijn de drijfveren die je in het dagelijks leven het meest zult tegenkomen, waarbij de eerste het meest herkenbaar zal zijn en de volgende steeds iets minder. We leggen ze hieronder even uit.

Je eerste drie drijfveren staan bijna op gelijke hoogte. Dit betekent dat je kunt kiezen in welke volgorde je deze drijfveren inzet, je kunt dus makkelijk heen en weer schakelen tussen deze drijfveren. Voor de mensen om je heen ben je daardoor soms wat lastig te volgen, je hebt immers geen vast gedragspatroon.

Je hoogste drijfveer is oranje. Praktisch, resultaatgericht en efficiëntie zijn daarbij belangrijk. Je houdt er van om de beste en belangrijk te zijn en dat mag ook best gezien en gewaardeerd worden door anderen. Je pakt alles doelgericht aan en zoekt naar manieren om nog beter te presteren. Competitie is daarbij alleen maar een sterke uitdaging.

Met je blauwe drijfveer kun je je trainingen en tactiek efficiënt inzetten om je doel te bereiken. Je wordt gedreven door een duidelijke tactiek en heldere afspraken. Zo wordt het resultaat van je inspanningen geoptimaliseerd.

De gele drijfveer betekent dat je uitgedaagd wordt om naar de slimste en beste manier te zoeken om iets te winnen. Je houdt er van om de tactiek ook echt te begrijpen. Je kan trainingen en wedstrijden uit het verleden goed analyseren en vertalen naar wat in de toekomst nodig is

De rode drijfveer geeft je de mogelijkheid om vastberaden en daadkrachtig je doel te bereiken. Je kunt daarbij instinctief reageren op situaties die zich voordoen.

Je laatste drie drijfveren kom je wat minder vaak tegen. We leggen ze hieronder even uit, voor als je ze toch tegenkomt.

Bij de groene drijfveer is communicatie en het betrekken van anderen. Want als iedereen weet wat er van elkaar verwacht wordt, wordt het beoogde resultaat sneller bereikt.

De paarse drijfveer uit zich in een behoefte aan een 'familiegevoel' binnen het team, aan een vertrouwde sfeer met gelijkgestemden die jouw doelen delen.

De turkooise drijfveer staat voor holistisch denken. Het kunnen plaatsen van dingen in een groter verband en betrokkenheid zien met maatschappelijk relevante zaken. Met turkoois relateer je de wereld om je heen.

Verwerping

Je profiel laat zien welke drijfveren de grootste weerstand oproepen. Je hebt de neiging om van deze drijfveren vooral de negatieve aspecten te zien. Dit zijn de elementen die je irriteren. Er bestaat overigens een sterke relatie tussen de drijfveren die jij als prettig ervaart en de drijfveren die een negatief gevoel bij je oproepen.



De verwerping die je van enkele rode aspecten hebt is het grootst.

De verwerping van rood kan voortkomen uit de vaak impulsieve besluitvorming die zo kenmerkend is voor rood. Snelheid is natuurlijk belangrijk, maar besluiten moeten wel in lijn zijn met de doelen die bereikt moeten worden. Liever iets langer nagedacht en goed besloten dan later moeten terugkeren.

Paars is te zeer op de eigen omgeving gericht en

staat helemaal niet open voor individuele resultaten, laat staan dat paars daar erkenning voor wil geven.

Je kunt je wellicht ook af en toe ergeren aan het afstandelijke en vrijblijvende gedrag van geel. Geel wil zich niet verbinden aan een groter doel en heeft voor elke oplossing een nieuw probleem.

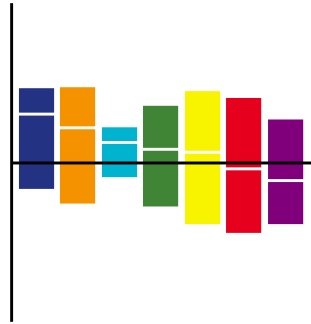
Het oeverloze geklets en het eindeloos bespreken van zaken van groen duurt lang en leidt meestal niet tot resultaat. Daarnaast vindt groen het belangrijk dat iedereen zich conformeert aan de normen en waarden van het team, terwijl oranje veel opportunistischer is en de normen graag even aanpast als dat zo uitkomt. Oranje wil immers wel winnen.

Het zal ook voorkomen dat je de andere kant van oranje waarneemt: Oranje kan arrogant, opschepperig en oppervlakkig zijn. Uiteraard zijn doelen en resultaten belangrijk maar het doel hoeft de middelen niet te heiligen.

Energieprofiel

We hebben gezien dat het acceptatieprofiel je energie geeft en het verwerpingsprofiel je energie kost. De hoeveelheid energie die er netto overblijft per drijfveer wordt duidelijk door de Energiebalans, die per kleur wordt aangegeven door de witte dwarslijnen. Drijfveren waar deze witte lijnen boven de zwarte lijn liggen zul je dus positiever waarnemen, de drijfveren waar ze onder de zwarte lijn liggen zie je eerder als negatief en kosten meer energie.

Het is belangrijk om aan het einde van een dag voldoende energie over te hebben. Soms besteed je ongewild teveel aandacht aan je verwerpingprofiel, zeker als je de drijfveren uit je verwerpingprofiel veel tegenkomt in je directe omgeving. In dat geval kan het helpen eens te kijken naar je echte energiegevers. In onderstaand energieprofiel staan de drijfveren die jou de meeste energie geven vooraan. Als je meer energie wil overhouden aan het einde van de dag, kun je misschien proberen op zoek te gaan naar een omgeving die past bij deze energiegevers.



De volgende drijfveren geven je de meeste energie:

Blauw: het structureren en op een planmatige manier aan de slag gaan is een positieve ervaring en draagt bij om je doelen te realiseren.

Oranje: je kunt van het succes genieten als het gelukt is om een mooi resultaat neer te zetten, zeker als dat zelf hebt bereikt en daar van anderen waardering voor krijgt.

Turkoois: het zoeken naar en het ervaren van zingeving en bezieling. De belangrijke relevante zaken in de wereld aanpakken en de uitdagingen aangaan.

Groen: het met anderen samenwerken, de open communicatie, een harmonieuze sfeer en de betrokkenheid bij elkaar geven je energie. Samen haal je meer resultaat.

De volgende drijfveren kosten je de meeste energie:

Paars: het starre vasthouden aan rituelen, het veelvuldig terugkijken naar vroeger en het niet openstaan voor verandering.

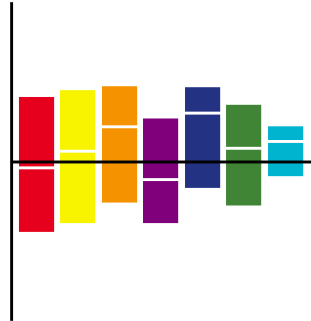
Per saldo houd je dus de meeste energie over aan de drijfveren blauw, oranje, turkoois, groen en kosten de drijfveren paars je eigenlijk meer energie dan ze je opleveren.

Stressprofiel

Je zult niet in elke situatie op dezelfde manier reageren, dat hangt onder meer af van de mate waarin je je op je gemak voelt in die situatie. Als je omgeving je onder druk zet, ga je je vooral richten op de allerbelangrijkste signalen, je filter waarmee je naar de wereld kijkt wordt kleiner. Voor je drijfveren betekent het dat de sterkst ontwikkelde drijfveren het langst overeind blijven, de kleinere drijfveren vallen als eerste af. We kijken daarom naar de 'langste balkjes', zowel boven als onder het zwarte lijntje. Onder druk ga je dus gedrag vertonen dat past bij de langste drijfveren.

In onderstaand stressprofiel zijn de drijfveren te zien die je waarschijnlijk zult gaan gebruiken als jouw omgeving je onder druk zet. De sterkst ontwikkelde drijfveren (de langste balkjes) staan vooraan, hoe meer de druk toeneemt hoe meer je gebruik zult maken van de drijfveren aan de linkerkant van dit profiel. Dat kan dus anders zijn dan bij je 'normale' profiel, maar het hoeft niet. Als de volgorde anders is kan dat betekenen dat je ander gedrag vertoont dan normaal en misschien is dat wel erg effectief om de druk weer te laten afnemen. Als er geen verschil is tussen je stressprofiel en je normale profiel kan dat

betekenen dat je juist stressbestendig bent en onder druk je gedrag niet verandert.



Rood wordt belangrijker. Vaak neemt de rode drijfveer toe onder druk, omdat rood juist graag snel en daadkrachtig wil besluiten op basis van intuïtie. Op momenten waarop het erop aankomt is rood een heel effectief systeem, een hele krachtige probleemoplosser. Zodra de druk weer wat afneemt komen de andere drijfveren weer terug en zal rood weer wat meer naar de achtergrond gaan.

Paars wordt belangrijker. In tijden van stress is het goed om je teamgenoten dicht bij je te houden, samen sta je sterk en als het echt spannend wordt weet je dat zij er altijd voor je zullen zijn. Dat geeft vertrouwen om de druk te kunnen weerstaan.

Blauw wordt minder belangrijk. Als de druk echt toeneemt voldoen de van tevoren vastgestelde

afspraken en plannen meestal niet meer. Je zult meer moeten improviseren, er is minder tijd om alles van tevoren af te spreken en door te nemen. Als de druk weer afneemt hebben we weer tijd voor het borgen, maar nu lukt dat gewoon niet.

Oranje wordt minder belangrijk. De focus op het behalen van doelen en resultaten neemt iets af. Dat lijkt tegennatuurlijk maar is eigenlijk heel logisch: oranje wil vooral graag erkenning voor de eigen bijdrage aan het resultaat en zodra de druk toeneemt, staat het behalen van resultaat onder druk. De kans op het krijgen van erkenning neemt dus ook af, dan kun je misschien maar beter energie steken in drijfveren die je nog wel wat opleveren. Eigenlijk is het een soort zelfbescherming.

Uitleg van de kleuren

De drijfveren waar wij mee werken worden weergegeven in de volgende zeven kleuren.

Paars - Stabiliteit & Vertrouwen

Samen zorgen we voor elkaar

Paars is een van de eerste drijfveren die ontstond in een tijd dat de mensen nog dicht bij de natuur leefden en vooral op elkaar waren aangewezen voor hun bescherming en veiligheid. Het voorkomen van onveilige situaties wordt bereikt doordat iedereen zich houdt aan de tradities en bestaande normen en waarden, die hun stabiliserende effect al bewezen hebben. Voor een individu in een paars systeem is het belangrijk om zich te onderwerpen aan dat systeem, alleen de ongekozen leider kan zichzelf boven het systeem plaatsen. Tegenwoordig kom je paars nog tegen in familiebedrijven maar ook in bevolkingsgroepen waar de eigen cultuur een belangrijke rol speelt.

Kracht

De kracht van het paarse systeem zit hem in de stabiliserende werking van paars. Het kan mensen binden en creëert hechte verbanden, die heel moeilijk te verbreken zijn. Paars heeft een gevoel voor de diepere waarden van het menselijk

samenzijn en heeft gevoel voor tradities en historische waarden.

Valkuilen

Daarentegen heeft paars moeite met een snel wisselende omgeving, verandering is altijd erg lastig voor paars. Vanwege de neiging om zich te onderwerpen aan het systeem geeft paars vaak meer loyaliteit aan de anderen dan ontvangen wordt. Paars offert zichzelf op voor anderen en soms gaat dat ten koste van zichzelf.

Rood - Snelheid & Besluitvaardig

Doe wat je wil, ongeacht de mogelijke consequenties

Het rode systeem gaat uit van de eigen kracht en verdeelt de wereld grofweg in 3 soorten mensen: zij die boven je staan, zij die onder je staan en je vrienden. Alles draait om wie er macht heeft over wie en wat je kunt doen om je eigen positie te versterken. Het vertrouwen in mensen die boven je staan is laag, maar vrienden ben je voor het leven. Mochten je vrienden je laten vallen dan is het ook voorgoed gedaan met de vriendschap. Rood leeft in het hier en nu en reageert snel en impulsief op de omgeving, waarbij kansen en bedreigingen scherp in de gaten worden gehouden. Rood kom je veel tegen bij leiders, vooral in organisaties die van boven

worden aangestuurd.

Kracht

Een van de sterkste punten van rood is de snelheid waarmee besluiten worden genomen en de daadkracht waarmee die besluiten worden uitgevoerd. Rood kan goed knopen doorhakken en reageert daarbij vrij primair, waarbij het gevoel het juiste besluit te nemen belangrijker is dan de argumenten. Rood zal ook altijd opkomen voor zijn vrienden en hen beschermen.

Valkuilen

Rood verdeelt de wereld snel in vrienden en vijanden en kan daardoor wel eens ongenueanceerd en bot uit de hoek komen. Vanwege de snelheid en besluitvaardigheid is er weinig ruimte voor nuancering.

Blauw - Regels & Risico

Maak van tevoren heldere afspraken, dan word je nooit verrast

Blauw is ontstaan als reactie op de dynamiek die door rood wordt veroorzaakt en soms tot onveilige situaties leidt. Het voortbestaan van de groep is daarbij belangrijker dan de macht van het individu. In het blauwe systeem is het van belang dat iedereen zich aan de regels houdt, zodat iedereen

weet waar hij of zij aan toe is. Het is belangrijk dat iedereen zijn plaats kent in het systeem en handelt volgens de wetten en regels die daarbij gelden, zonder uitzonderingen. De beloning is aan het einde, leven naar de wet zorgt voor stabiliteit en uiteindelijk voor beloning. Impulsiviteit wordt niet gewaardeerd en gedrag dat niet in lijn is met de afspraken wordt bestraft. In het blauwe systeem is er maar één juiste manier om iets te doen, waarbij alle stappen nauwlettend moeten worden gevolgd. Daardoor wordt variatie en onzekerheid zoveel mogelijk vermeden.

Kracht

Blauw is consequent, betrouwbaar, voorspelbaar en volhardend en draagt bij aan de stabiliteit. Blauw is de enige kleur die graag iets helemaal afmaakt. Blauw geeft het goede voorbeeld en verwacht dat anderen dat ook doen. Blauw is zeer loyaal.

Valkuilen

Daarentegen kan blauw moeilijk met wisselende verantwoordelijkheden werken. Blauw verwacht een uitgebreide instructie van wat er verwacht wordt en houdt er niet van als er in algemene termen wordt gesproken, zonder dat duidelijk is wat er precies moet gebeuren. Eerdere afspraken en werkinstructies zijn belangrijker dan nieuwe doelen, waardoor blauw soms als afwachtend wordt gezien. Blauw is vaak kritiekloos vanwege loyaliteit aan het systeem en de leidinggevende.

Oranje - Competitie & Winnen

*Doe dingen die in je eigen belang zijn,
speel het spel om te winnen*

Oranje gaat net als rood uit van de eigen kracht, maar zoekt de erkenning veel meer in de resultaten die worden neergezet dan in de fysieke kracht of positie. Daarbij houdt oranje zich wel aan de regels die binnen blauw zijn opgesteld, tenminste zolang dat kan. De wil om te winnen is groot, en soms moeten de regels daar even voor wijken. Oranje heeft een optimistisch wereldbeeld waarbij risico's nemen en ondernemerschap beloond wordt met goede resultaten en erkenning. Oranje houdt van gezonde competitie, waarbij de beste altijd zal winnen. Een goede strategie en nieuwe technologie zorgen voor een effectievere manier van werken waardoor er beter oplossingen komen en meer resultaat gehaald zal worden. En voor goede resultaten mag best geapplaudiseerd worden, oranje vindt het geen enkel probleem om in de schijnwerpers te staan.

Kracht

Oranje is gedreven, doelgericht en zoekt daarbij alle mogelijkheden om resultaat te behalen. Vanwege die drang naar efficiëntie en resultaat zorgt oranje voor een toename van de welvaart. Oranje houdt de tegenspelers goed in de gaten en zal altijd proberen

de eigen positie te verbeteren. Daarbij is verandering eerder een noodzakelijk element dan een belemmering.

Valkuilen

Een te sterke oranje drijfveer zal overal competitie zien waar soms ook samenwerking mogelijk is. Daarbij kan het eigen succes zo belangrijk worden dat het moeilijk wordt om succes te delen en de neiging ontstaat om regels te overtreden om het doel te bereiken.

Groen - Samen & Delen

*We zijn allemaal gelijkwaardig, zorg ervoor
dat iedereen het fijn heeft*

Als reactie op de individuele drijfveer oranje richt groen zich juist op de ander. Gezamenlijke zorg voor en betrokkenheid bij de ander is daarin het belangrijkste. Alles draait om het creëren van harmonie en betrokkenheid en iedereen heeft recht op een gelijkwaardige behandeling waarbij alles eerlijk over iedereen verdeeld moet worden. Waar bij oranje de koude rationaliteit overheerst, is bij groen ruimte voor het uiten van gevoelens, sensitiviteit en het tonen van betrokkenheid. Besluiten nemen gebeurt uiteraard door middel van consensus, waarbij elke mening gehoord moet worden. Groen zorgt ervoor dat iedereen op de

hoogte is van alles wat van belang is of kan zijn.

Kracht

Groen is de communicatiekracht in de drijfveer systemen. Groen betreft anderen bij activiteiten, coördineert en voorkomt onnodige competitie. Daarbij is het creëren van een groepsgevoel en harmonie erg belangrijk. Groen zorgt ervoor dat ieders stem wordt gehoord en dat besluiten door iedereen worden ondersteund.

Valkuilen

Groen kan ertoe neigen de harmonie belangrijker te vinden dan het bereiken van doelen of het volgen van de regels. Daardoor worden soms individuele uitzonderingen gemaakt die wel sociaal, maar niet volgens de regels zijn. Soms sluit groen te gemakkelijk compromissen, of vervalt in eindeloze softe discussies zonder dat er een besluit wordt genomen als de meningen teveel uiteen lopen. Dan zal iemand anders een besluit moeten nemen, maar groen blijft moeite houden met autoriteit en autoritaire beslissingen.

Geel - Logica & Begrijpen

Ik moet eerst begrijpen hoe iets zit, geef me tijd en vrijheid!

In tegenstelling tot groen is het bij geel niet het

belangrijkste om ieders mening te horen, maar om zelf tot in detail te begrijpen hoe iets werkt en op basis van feiten tot een conclusie te komen. Daarbij heeft iedereen recht op zijn of haar eigen mening over het onderwerp, er is geen goed of fout. Vrijheid om te doen en denken is het hoogste doel. Het draait vooral om kennis, begrip en competentie en veel minder om hiërarchie, status en macht. Creativiteit, functionaliteit en onafhankelijkheid zijn belangrijke waarden en het bestaan op zich is belangrijker dan het bezit.

Kracht

Geel kan veel dingen tegelijk oppakken en houdt van een modelmatige aanpak van problemen. Omdat het begrijpen zo belangrijk is kan geel goed overweg met complexe situaties. Ook kan geel goed overweg met onzeker situaties en houdt per definitie van verandering.

Valkuilen

Geel wil eerst begrijpen en kan pas daarna handelen, dat duurt soms erg lang voor de buitenwereld. Daarbij heeft geel de neiging om te theoretiseren en alles in bredere kaders te plaatsen, waardoor ze voor anderen chaotisch en onpraktisch kunnen zijn.

Turkoois - Globaal & Holistisch

Alles is met elkaar verbonden, we moeten de wereld verbeteren

Daar waar geel de wereld om zich heen vooral wil begrijpen, wil turkoois de wereld tot een betere plek maken. Hiervoor is begrip van hoe iets werkt niet noodzakelijk, de wetenschap dat alles met elkaar verband houdt maakt dat je soms op onverklaarbare manieren toch tot verbetering kunt komen. De wereld is een samenhangend organisme met een collectief bewustzijn waarbij alles met elkaar is verbonden. Energie en informatie stromen vrijelijk door het geheel en alles draait om holistisch, intuïtief denken en handelen.

Kracht

Turkoois kan snel een bijdrage leveren in complexe opdrachten en vertoont daarbij geen enkele vorm van egoïsme of geldingsdrang. Turkoois is zeer onafhankelijk en bindt zich niet aan een ideologie.

Valkuilen

Voor anderen is turkoois vaak onbegrijpelijk, vanwege het gebrek aan geldingsdrang laat het moeilijk een individuele drijfveer zien. Een andere valkuil is dat turkoois soms niet in beweging komt omdat de relativerende kant zo sterk is dat anderen dat als nihilisme kunnen zien.