

# Motiverend coachen in het bewegingsonderwijs

*Accent:*

*... Aansluiten bij de **groevitamines** van je leerlingen...*

*Concrete toepassingen vanuit de Zelfdeterminatie Theorie*

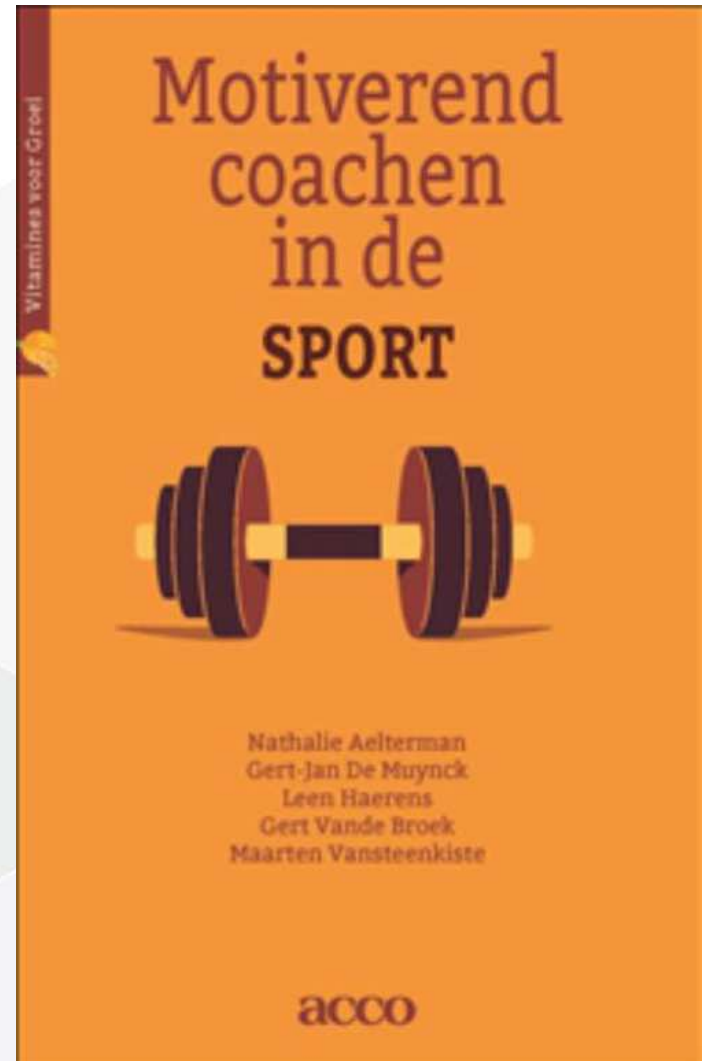
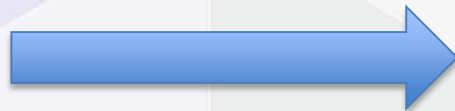
Welkom, Douwe van Dijk



1. Je kent de **verschillende ZDT-typen motivatie**
2. Je kent de **bouwstenen van een motiverende coach-aanpak**:
  - (a) autonomie ondersteunend
  - (b) structuur biedend (competentie-ontwikkeland)
  - (c) relationeel ondersteunend
3. Je kan deze **bouwstenen ahv. de coachingcirkel toepassen** tijdens je lessen.

1. Overzicht **typen motivatie** Zelfdeterminatietheorie (ZDT)
2. (WAT) **Coachingcirkel, grondhoudingen en bouwstenen** mbt autonomieondersteuning, structuur bieden en relationele steun
3. (HOE) Aan de slag als **motiverende docent**

Dit boek (2017) inspireert en concretiseert en bouwt voort op Ryan en Deci (1975, 2000)





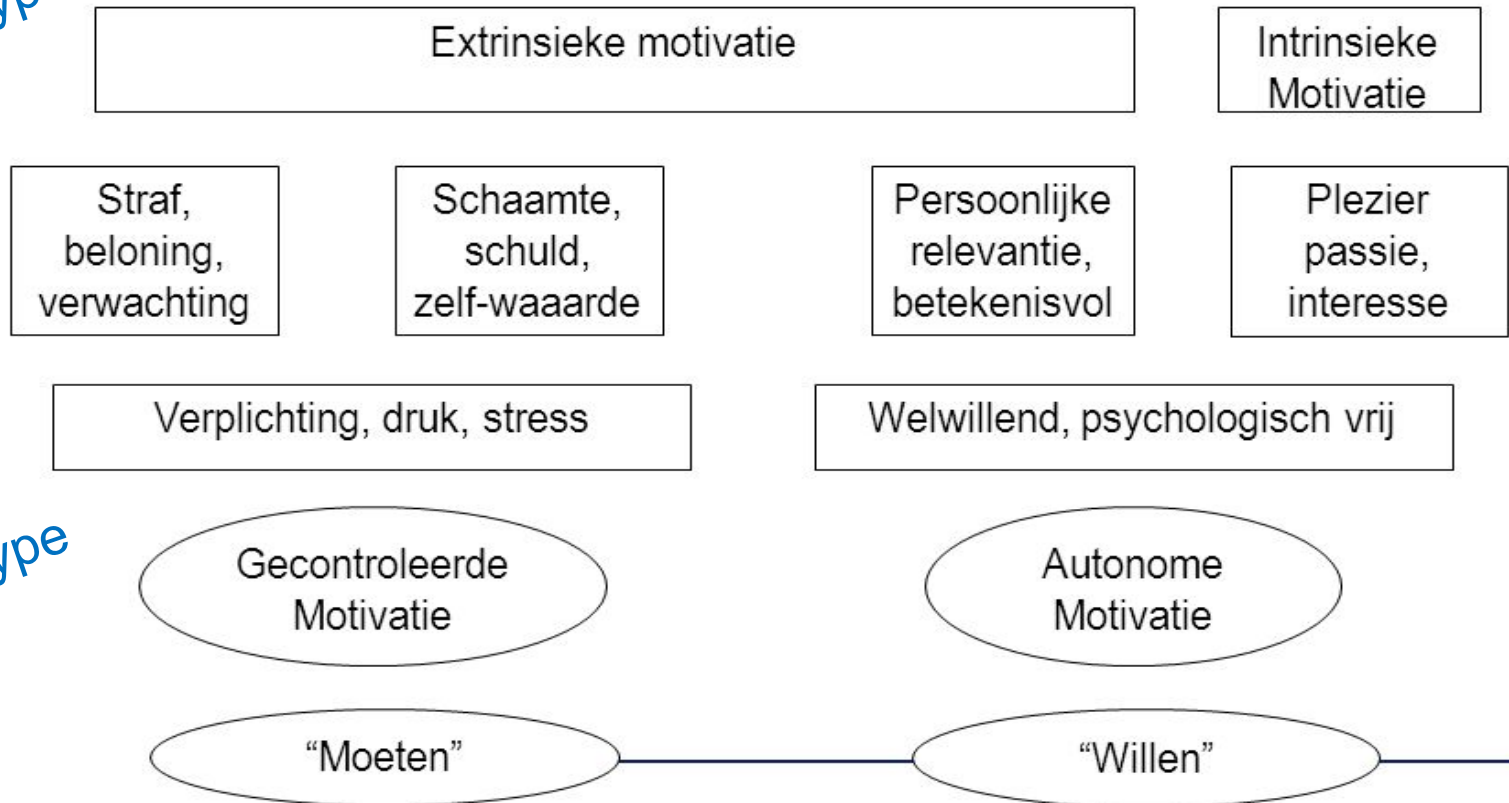
## WAAROM WE DOEN WAT WE DOEN

Motivatietype  
'oud'

Motief

Effect

Motivatietype  
'nieuw'



De vraag voor de coach (docent) is dus NIET (langer):

Vindt de sporter iets plezierig **of** wil hij een extern ingegeven doel bereiken (*intrinsieke vs extrinsieke motivatie*)

De vraag voor de coach is dus WEL:

Wil de sporter zelf uit vrije wil iets **of** is het een zaak van druk en verplichting?

(*willen vs moeten*)  
(*autonome vs gecontroleerde  
motivatie*)



‘Het lukt me toch niet’ ...

> *Gebrek aan zelfvertrouwen of aan geloof in eigen kunnen*

‘Die aanpak zal toch niks uithalen’...

> *Gebrek aan geloof in een bepaalde trainingsmethode, strategie, techniek of tactiek.*

‘Het is (nu) te lastig’...

> *Simpelweg op dat moment te vermoeid zijn.*

NB:

Deze typen amotivatie komen vaak in samenhang voor!



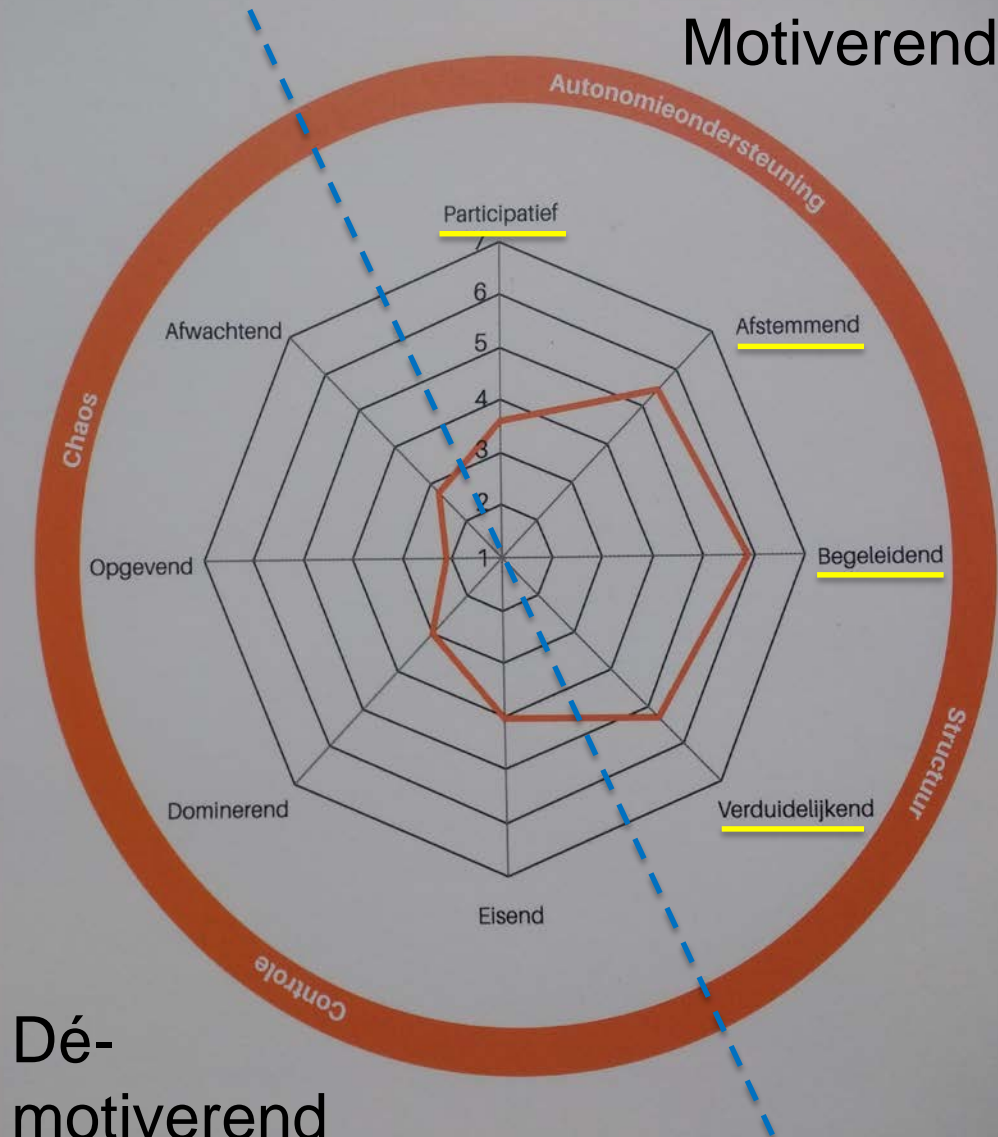
# MOTIVATIE- EN GROEIVITAMINES

Autonomie	Verbondenheid	Competentie
Gevoel van keuze ervaren. Zelf aan basis gedrag staan. Verantwoordelijk zijn	Zorgdragen voor anderen. Geliefd worden door anderen. Gezamenlijkheid ervaren	Zich bekwaam voelen  Gewenste doelen kunnen bereiken
<b>Jezelf mogen zijn</b>	<b>Goede, hechte relaties hebben</b>	<b>Beter worden, groeien</b>

Groeivitamine = psychologische basisbehoefte



# COACHINGCIRKEL ZDT



Relationeel  
coachend:

Slaat op alle  
4 dimensies  
in de cirkel

# AUTONOMIE ONDERSTEUNEND

Participatief  
coachen

inbreng van sporters stimuleren

ontwikkelingsritme van sporters volgen

uitnodigend communiceren

bewegingsplezier voeden

Afstemmend  
coachen

betekenisvolle uitleg geven

weerstand een stem geven

1. Grondhouding coach congruent aan bouwstenen?
2. Autonomieondersteuning: altijd en overal inspraak?
3. Autonomieondersteuning > zootje ongeregeld?
4. Duld je als autonomie ondersteunende coach  
afhankelijkheid?

# STRUCTUUR BIEDEND

Begeleidend  
coachen

vertrouwen schenken + uitdaging bieden

passende hulp bieden

motiverende feedback geven

zelfinzicht stimuleren

Verduidelijkend  
coachen

(inhoudelijk) duidelijkheid creëren

consequent opvolgen / zijn

1. Sporters vinden goedbedoelde correctieve feedback frustrerend...
2. Ontaardt structuur niet in druk en/of keurslijf?
3. Structuur aanbrengen tolereert geen inspraak...
4. Als coach toch *directief* en sturend zijn?

# RELATIONELE STEUN BIEDEND

Band met  
sporters door...

aanwezigheid

warme, vriendelijke en toegankelijke  
houding

voelsprietten uitsteken

steun bieden tijdens moeilijk moment

saamhorigheid in groep versterken

eerlijke en open communicatie

1. Beleefdheidsvragen missen hun doel...
2. Geen vriend van je sporters willen zijn, soms helpt een stevige opstelling...!

1. Welke twee belangrijkste 'nieuwe' ZDT-typen motivatie ken je nu ?
2. Welke bouwstenen (+ bijbehorend motiverende docentgedragingen) zijn kenmerkend voor:
  - (a) autonomie ondersteunen
  - (b) competentie-ontwikkelen
  - (c) relationeel ondersteunen
3. We gaan het nu toepassen ahv. de coachingcirkel ... !!



## Illustratieve achtergrondinfo mbt ZDT:

Slideshow als extra achtergrondinfo:

<http://slideplayer.nl/slide/2256594/>

Van 'Mister SDT Europe' himself:

Maarten Vansteenkiste Universiteit Gent  
(mei 2017)

Theoretische schets:

<https://www.youtube.com/watch?v=tWtA7u09Yv8>

Toepassing in het onderwijs:

<https://www.youtube.com/watch?v=GKhpsPFLRGU>