

WERKBLAD MOTIVATIE COACH

Om motivatie te bevorderen helpt het om te werken aan autonomie, verbondenheid en competentie. In dit werkblad staan verschillende manieren beschreven waarop je dit bij je sporters kunt doen.

Autonomie

Geef je sporters meer autonomie door:

- Ze te betrekken bij je besluitvorming
- Ze open vragen te stellen
- Ze keuzes te geven
- Ze zelf met oplossingen te laten komen
- Ze in bepaalde situaties te brengen en ze daar zelf uit te laten komen (zie ook 'Impliciet leren')
- Ook het perspectief van de sporter te erkennen
- Ze vrije keus te geven
- Te reageren op hun initiatieven
- Ze voldoende informatie te geven
- Je controle meer los te laten

Verbondenheid

De verbondenheid met je sporters kun je versterken door:

- Tijd te nemen voor social support
- Te zorgen voor een goede, warme, veilige sfeer
- Oprechte aandacht en interesse voor je sporter
- Begrip voor de moeilijkheid van prestatieverbetering en/of gedragsverandering
- Echt contact te maken
- Empathisch te zijn voor tegenslag, zorgen of de (thuis)situatie van de sporter
- Met enthousiasme te werken
- Elke sporter (persoonlijke) tijd en aandacht te geven
- Aandacht voor de persoon achter de sporter te hebben
- Activiteiten te bedenken waarbij het gezin van de sporter ook betrokken wordt

Competentie

Gevoel van competentie kun je bij je sporters vergroten door:

- Ook te trainen op hun kwaliteiten
- Sporters complimenten te geven
- Sporters veel succes ervaringen te laten ervaren door de moeilijkheidsgraad langzaam op te bouwen, veel te herhalen en soms ook makkelijke oefenstof of tegenstanders te organiseren
- Haalbare en uitdagende doelen te stellen
- Trainingen te geven passend bij hun niveau
- Voldoende instructies te geven
- Ruimte te geven om te oefenen
- Meer te richten op de vooruitgang van de (uitvoering van de) taak, dan winnen of beter zijn dan andere sporters
- Sporters succesvolle acties e/of wedstrijden laten visualiseren en/of beelden daarvan laten terugkijken