

Om motivatie te bevorderen helpt het om te werken aan **A**utonomie, **B**inding en **C**ompetentie (ABC Model). 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

Binding

De verbondenheid met je sporters kun je versterken door:

- Elke sporter (persoonlijke) tijd en aandacht te geven
- 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
- Aandacht voor de persoon achter de sporter te hebben
- Activiteiten te bedenken waarbij het gezin van de sporter ook betrokken wordt
- Tijd te nemen voor social support

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