

# Motiverend coachen in de sport

# Globale inleiding





## Sporters herinneren zich een motiverende coach

### Michaël, een fervent atleet

'Het was een erg leuke tijd met coach Stefan. Hij kon streng zijn, maar we konden ook wel lachen. Hij voelde goed aan waar hij de grens moest trekken en wanneer hij de teugels wat kon laten vieren. En hoewel hij veel kennis en ervaring had, mochten ook wij onze mening geven. Zo kregen we inspraak over ons trainingschema. Hij had vertrouwen in ons en wij in hem. Telkens als ik hem tegenkom, is ons contact nog zeer hartelijk. Ik ben hem erg dankbaar voor dat topseizoen.'

Coaches spelen een sleutelrol in de sportbeoefening van jongeren.<sup>1,2</sup> Dankzij een motiverende coach gaan jongeren enthousiast naar de club, beleven ze plezier aan hun sport en boeken ze vooruitgang, terwijl een demotiverende coachingstijl voor sporters vaak een bron is van irritatie, stress en zelfs angst.<sup>3</sup> Maar wat is een motiverende coachingstijl precies? En is er een evolutie merkbaar in de stijl van sportcoaches? Is de stijl die coaches vandaag hanteren nog dezelfde als dertig jaar geleden?

Marc Lammers,<sup>4</sup> voormalig bondscoach van het Belgische herenhockeyteam, ziet in ieder geval verandering. In zijn boek *Coachen doe je samen* breekt hij met de traditionele aanpak waarin de coach, zonder te overleggen met de spelers, alle beslissingen zelf neemt. Een dergelijk 'eenrichtingsverkeer' wordt tegenwoordig door sportcoaches niet meer als gunstig beschouwd. Ook Vital Heyen, de ex-coach van onder andere volleybalclub Maaseik en de Duitse nationale volleybalploeg, deelt deze mening. Hij meent dat het succes van zijn team te danken is aan een sterk gepersonaliseerde aanpak waarvan inspraak een fundamentele bouwsteen is: 'Spelers worden individueel begeleid en krijgen autonomie. Ze bepalen zelf wanneer en hoelang ze trainen. Er gelden slechts twee voorwaarden: ze hebben een doel en ze worden elke dag beter'.<sup>5</sup>

Maar biedt onderzoek ook bewijs voor dergelijke anekdotische voorbeelden? Is het echt zo dat een autonomieondersteunende aanpak de sleutelfactor is voor het succes van hedendaagse coaches? Wat als jongeren nu geen autonomie willen? En bovendien, is deze aanpak van topcoaches wel toepasbaar op de jeugdsport, waarin jongeren in vele gevallen (nog) niet over de vaardigheden noch de rijpheid beschikken om hun eigen ontwikkeling in de hand te nemen? Het zijn maar enkele van de vragen waarop we in dit boek een antwoord willen formuleren.

## Voorwaarden voor motiverend coachen: vakkennis en motivationele vaardigheden

### Coach Bert, een vakexpert

Coach Bert wordt in zijn sportclub op handen gedragen. Tactisch is hij heel sterk zodat hij met enkele aanwijzingen zijn sporters beter kan laten presteren en ook tijdens de training slaat hij met zijn tips doorgaans de spijker op de kop. Sporters die trainen onder de hoede van Bert, zijn laaiend enthousiast: 'Zijn trainingen zijn geweldig leuk en hij weet ons op de juiste momenten te helpen bij een oefening. Ik weet nu al dat ik zijn tips nog lang zal onthouden.'

In dit voorbeeld getuigen sporters over de deskundigheid van coach Bert en zijn ze enthousiast over zijn aanpak. De waargenomen expertise van hun coach heeft duidelijk een motiverende impact op hen. Expertise van een coach is inderdaad een succesfactor voor de motivatie van sporters. Een coach die tactisch vernuftig is en kennis heeft van recente technische ontwikkelingen, kan sporters beter prikkelen.<sup>6</sup> Zo zal een coach met vakkennis in veel gevallen meer gerichte feedback kunnen geven, beter het niveau van zijn sporters kunnen inschatten en taken en opdrachten hierop beter kunnen afstemmen. Als je sporters twijfelen aan je technische en tactische bagage, dan boet je als coach in aan geloofwaardigheid.

Tegelijkertijd is vakkennis niet voldoende. Er is meer nodig om jongeren te stimuleren om aan duurzame sportbeoefening te doen en het maximale uit zichzelf te halen. Misschien ken je zelf ook coaches die sterk onderlegd zijn, maar er niet in slagen om deze expertise op een motiverende wijze over te brengen? Behalve over vakkennis is het vitaal dat je als coach over de juiste motivationele inzichten en vaardigheden beschikt om op een motiverende wijze te werk te gaan. De timing van je feedback en de manier waarop je die geeft beïnvloedt bijvoorbeeld of je boodschap door je sporters verwelkomd wordt als een stimulans om een volgende stap te zetten in hun ontwikkeling.<sup>7</sup> Kortom, vakkennis en motivationele vaardigheden vormen twee noodzakelijke factoren voor het duurzame spelplezier en de succesvolle ontwikkeling van je sporters. In dit boek willen we de sportspecifieke vakkennis overstijgen en focussen we op de motivationele vaardigheden van de jeugdcoach.

## Elke sporter heeft zijn verhaal

Hoewel je als coach een spilfiguur bent in de sportieve ontwikkeling van je sporters,<sup>1</sup> zijn er nog tal van andere factoren die de motivatie van je sporters beïnvloeden. Elke sporter brengt immers zijn eigen verhaal mee naar de sportclub: ze hebben reeds bepaalde motorische vaardigheden verworven, hun persoonlijkheid en identiteit zijn in volle ontwikkeling, en misschien deden ze al positieve, maar mogelijk ook negatieve ervaringen op in de sport. Afhankelijk van de manier waarop sporters zich opstellen, ga

je ook anders met hen om. Het gaat dus om tweerichtingsverkeer, waarbij de gebrekkige motivatie van je sporters ook een demotiverende aanpak bij jou kan oproepen. Behalve deze persoonlijke kenmerken van sporters kunnen ook andere personen uit hun omgeving een belangrijke invloed uitoefenen op de motivatie van deze sporters. Ouders, grootouders, leeftijdsgenoten en het clubbestuur, allen spelen ze een eigen rol.<sup>8, 9, 10</sup>

Als er dus tien van de twaalf speelsters meewerken, zich inspinnen en enthousiast zijn tijdens je training, terwijl de andere twee speelsters zich eerder passief opstellen, dan is dat niet noodzakelijk te wijten aan je aanpak. Misschien hadden deze twee sporters wel een moeilijke dag op school. Of nog: het is niet omdat een sporter zich agressief opstelt naar de tegenstander tijdens een wedstrijd, dat je de wedstrijdvoorbereiding noodzakelijk verkeerd hebt aangepakt. Misschien werd de sporter door zijn ouders onder druk gezet om de wedstrijd te winnen. Als coach kun je invloed uitoefenen op de motivatie van je sporters, maar je bent niet als enige hiervoor verantwoordelijk. Ook de sporters zelf en anderen uit hun naaste omgeving spelen een belangrijke rol. In dit boek willen we je enkele handvatten aanreiken over hoe je je taak als motivator op een duurzame wijze kunt invullen.

## Een goed theoretisch fundament: Zelf-Determinatie Theorie

Om je de nodige motivationele inzichten en vaardigheden aan te reiken, baseren we ons op de Zelf-Determinatie Theorie (ZDT,<sup>11, 12, 13</sup> zie [www.selfdeterminationtheory.org](http://www.selfdeterminationtheory.org)), een veelvuldig onderzochte motivatietheorie over menselijke groei en de manier waarop jongeren ondersteund kunnen worden. Prof. dr. Edward Deci en prof. dr. Richard Ryan (University of Rochester, VS) zijn de grondleggers van deze theorie, die al meer dan vier decennia in ontwikkeling is.<sup>14</sup> Ook in Vlaanderen en Nederland wordt veelvuldig onderzoek gevoerd rond deze theorie en ook in de dagelijkse (sport)praktijk heeft de theorie in de afgelopen decennia veel bijval genoten. De theorie is niet alleen aantrekkelijk wegens het heldere en stevige theoretische fundament, maar ook omdat ze concrete aanwijzingen geeft voor wat je als coach kunt doen om de groei en het spelplezier van je sporters te ondersteunen.

Dit boek is het eerste praktijkboek uit de serie 'Vitamines voor groei'. Het handboek *Vitamines voor groei: ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie* verscheen in 2015 en werd geschreven door prof. dr. Maarten Vansteenkiste en prof. dr. Bart Soenens. Het handboek is breder van opzet en bespreekt de rol van verschillende motivationele spilfiguren in het leven van jongeren, onder wie ouders, leerkrachten en voor sommige kinderen ook hulpverleners en sportcoaches. Als je je graag verder verdiept in de theoretische achtergrond en het bijbehorende onderzoek, dan kun je in dit 'moederboek' terecht. Dit eerste praktijkboek focust op de rol van de sportcoach en concretiseert de theorie verder naar de praktijk, zodat je er als coach onmiddellijk mee aan de slag kunt.

De aanbevelingen in dit boek zijn gestoeld op veelvuldig wetenschappelijk onderzoek. Voor het gemak van de lezer hebben we de verwijzingen met auteursnamen vervangen door Arabische cijfers in superscript, die verwijzen naar de genummerde referentielijst achteraan in het boek.

## Doelstelling en structuur van dit boek

Het doel van dit praktijkboek is om je interesse te wekken om als jeugdcoach een motiverende rol op te nemen. We hopen je aan te zetten tot kritisch nadenken over je motiverende aanpak. We proberen dat te doen door wetenschappelijke inzichten op een toegankelijke en bruikbare wijze te formuleren, aangevuld met een grote variatie aan praktijkvoorbeelden uit de jeugdsport. We proberen zo veel mogelijk rekening te houden met het geslacht, de leeftijd, het niveau en het type sport dat jongeren beoefenen. Alle hoofdstukken zijn doorspekt met authentieke getuigenissen en praktische tips voor jeugdsportcoaches. Hoewel het boek zich in de eerste plaats richt tot jeugdcoaches, is het ongetwijfeld ook waardevol voor coaches uit de volwassenen- en topsport. Bovendien richt het boek zich naar zowel trainers en hulptrainers als (wedstrijd)coaches. Om die reden hebben we ervoor gekozen om in het boek systematisch de globale term 'coach' te gebruiken.

Het boek bestaat uit drie grote delen, waarin we – zoals weergegeven in Figuur 0.1. – de waarom-, de wat- en de hoe-vraag van motiverend coachen proberen te beantwoorden. Figuur 0.2. biedt een schematisch overzicht van de opbouw van het boek.



**Figuur 0.1.** Schematisch overzicht van de drie delen van dit boek.

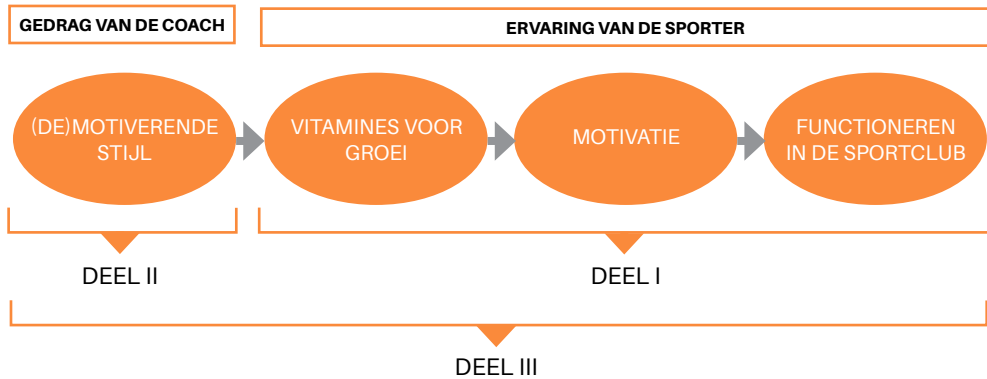
In het eerste deel, getiteld 'Er is niets praktischer dan een goed theoretisch fundament' belichten we via welke *processen* je de motivatie, de sportbeleving en de prestaties van je sporters beïnvloedt (zie Figuur 0.2.). We openen dit deel dan ook met een bespreking van de verschillende drijfveren of motivaties die je sporters vertonen (Hoofdstuk 1) en de effecten ervan op hun persoonlijke en sociale ontwikkeling (Hoofdstuk 2). We bespreken ook de voedingsbodem van motivatie en groei (Hoofdstuk 3).

Om te weten hoe je sporters op een duurzame wijze kunt motiveren, is het cruciaal dat je de *bouwstenen* (of het 'wat') van een motiverende aanpak kent (zie Figuur 0.2.). Zonder deze kennis ben je aangewezen op je buikgevoel. Daarmee zit je niet noodzakelijk fout, maar het is zinvol om je intuïtie en ervaring te toetsen aan bestaande wetenschappelijke inzichten. Zo kun je je buikgevoel aanscherpen en jezelf als coach verrijken. Je kunt het vergelijken met een vakman die op de hoogte wil zijn van de nieuwste technieken en materialen om zijn beroep goed te kunnen uitoefenen. Daarom staan de bouwstenen van autonomieondersteunend (Hoofdstuk 4), structurerend (Hoofdstuk 5) en relationeel ondersteunend (Hoofdstuk 6) coachen centraal in Deel II, getiteld 'De bouwstenen van een motiverende aanpak'.

In het laatste deel, 'Aan de slag! Hoe kun je een motiverende coach worden?', gaan we in op de wijze waarop je in drie contexten een motiverende houding kunt aannemen. Specifiek bespreken we hoe je je sporters kunt motiveren tijdens de training (Hoofdstuk 7), hoe je voor, tijdens en na de wedstrijd een motiverende rol kunt opnemen (Hoofdstuk 8) en hoe je op een motiverende wijze regels en afspraken kunt introduceren en bewaken (Hoofdstuk 9). We duiden aan welke bouwstenen uit Deel II het best in welke omstandigheden gebruikt kunnen worden (zie Figuur 0.2.). Vakmannen hebben niet alleen materialen nodig, zij dienen ook te weten wanneer zij welke materialen dienen te gebruiken. Deel III is een *doe-deel*: je wordt door middel van reflectieoefeningen en doeopdrachten uitgenodigd om de bouwstenen uit Deel II toe te passen op je eigen coachingpraktijk. Merk op dat je in de binnenflap van dit boek een coachingcirkel vindt waarnaar we regelmatig verwijzen in het boek. Als je het boek aan het lezen bent, dan kun je deze figuur links naast je openklappen. De coachingcirkel helpt om de verschillende aanbevelingen in een groter geheel te plaatsen en hun relevantie te begrijpen.

Hoewel het boek van een logische opbouw is voorzien, staat het je vrij om het boek anders te lezen. Je hoeft niet noodzakelijk bij Deel I te beginnen. Als je bijvoorbeeld graag onmiddellijk concrete tips en strategieën wil krijgen, dan kun je beginnen met Deel III. Maar misschien wil je ook wel de bouwstenen waaruit deze tips en strategieën voortspuiten leren kennen, dan is Deel II voor jou geschikt. Als je ten slotte wil begrijpen waarom de aangereikte tips, strategieën en bouwstenen een motiverend effect hebben, dan is het aanbevolen om Deel I te lezen. Kortom, je leest het boek hoe je het wil.





**Figuur 0.2.** Schematisch overzicht van de opbouw van dit boek.

## Achtergrond

Dit boek is een eindproduct van het project 'Coach met de M-factor' ([www.mfactor.be](http://www.mfactor.be)), een initiatief van minister van Sport Philippe Muyters, dat financieel ondersteund werd door de Vlaamse overheid. De UGent, vertegenwoordigd door de onderzoeksgroep van prof. dr. Maarten Vansteenkiste, en de KU Leuven, vertegenwoordigd door de onderzoeksgroep van prof. dr. Gert Vande Broek, vormden samen met het Bloso Expertplatform Sportpsychologie (BES), onder leiding van sportpsycholoog Els Snauwaert, de motor van het project. Ook vertegenwoordigers van de Vlaamse Sportfederaties (VSF) en de Vlaamse Trainersschool (VTS) werden betrokken.

De brede doelstelling van het project was om van de Vlaamse jeugdclub een hefboom voor een gezonde en levenslange sportparticipatie te maken. De jeugdcoach werd hierin een cruciale rol toebedeeld. Er werd ingezet op het identificeren en ontwikkelen van de kennis, de vaardigheden en de attitudes van de jeugdcoach, die nodig zijn om de zin om te sporten bij jeugdsporters te verhogen. Behalve aan het leveren van een aanzienlijke bijdrage aan het wetenschappelijk onderzoek over dit thema, wordt in dit project ook groot belang gehecht aan de omzetting van deze wetenschappelijke kennis naar de praktijk. Concreet werd in het project een opleidingstraject ontwikkeld om jeugdcoaches te scholen in het motiverend coachen. Dit opleidingstraject bestaat uit een algemene initiatiesessie en drie thematische workshops. Bovendien werden de aangereikte motiverende tips ook gebundeld in dit praktijkboek, met de bedoeling geïnteresseerde jeugdcoaches op een laagdrempelige wijze in contact te brengen met de theoretische basis en de praktijkgerichte invulling van een motiverende aanpak.