



VLAAMSE SCHERMBOND

## Motivatie- ondersteunend Coachen

Motivatie en Moetivatie

## Wie?

### Wie staat hier voor u?

- Jochen Delrue
- Sportpsycholoog
- Praktijk
- Universiteit Gent

## Vandaag

Deel 1:

- Motivatie
- Soorten motivatie
- Kwaliteit

Deel 2

- Psychologische behoeften (of Deel 2)
- Richtlijnen voor behoeftesatisfactie
- Waar staan we?

## Zelfdeterminatie

- De basis: **Zelfdeterminatietheorie**
- Zelfdeterminatie = de oorsprong van gedrag ligt binnen zichzelf. Men vindt de activiteit zelf belangrijk.
- Wat weten jullie allemaal rond motivatie?
  - × Wat is motivatie?
  - × Hoe motiveren jullie jullie schermers?
  - × Welke soorten motivatie kennen jullie?

## Intrinsiek & Extrinsiek

- Intrinsiek → voor de taak zelf
- Extrinsiek → voor de gevolgen van de taak

Extrinsiek	Intrinsiek
------------	------------

## Intrinsieke Motivatie

- Tal van onderzoek → Intrinsieke Motivatie heeft positieve gevolgen voor de persoon.
  - Welzijn
  - Prestatie
  - Doorzettingsvermogen
  - Inzet
  - Beter leren
  - Minder neiging om te stoppen
  - ...
- Probleem!

### Extrinsieke Motivatie

Voor welke onderdelen van de training zouden schermers moeilijk intrinsiek gemotiveerd raken?

- Extrinsieke motivatie = Niet per definitie lechte motivatie!!!
- Anders denken over motivatie

### Extrinsieke Motivatie

#### Ik span mij in voor mijn sport...

- ...omdat dit is wat anderen van mij verwachten.
- ...omdat ik dit persoonlijk belangrijk vind.
- ...omdat ik mij schuldig zou voelen als ik dat niet zou doen.
- ...omdat de voordelen van mijn sport voor mij belangrijk zijn.
- ...om de negatieve commentaren van anderen te vermijden.
- ...om te bewijzen dat ik een goede sporter ben.

### Extrinsieke Motivatie

#### Ik span mij in voor mijn sport...

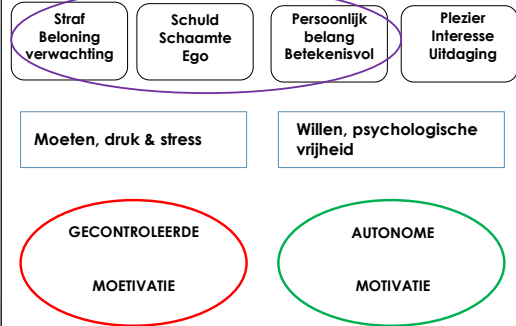
- ...omdat dit is wat anderen van mij verwachten.
- ...omdat ik dit persoonlijk belangrijk vind.
- ...omdat ik mij schuldig zou voelen als ik dat niet zou doen.
- ...omdat de voordelen van mijn sport voor mij belangrijk zijn.
- ...om de negatieve commentaren van anderen te vermijden.
- ...om te bewijzen dat ik een goede sporter ben.

Persoonlijke waarde

Externe factoren

Schuld schaamte ego

### Overzicht



### Gevolgen

GECONTROLEERDE  
MOETIVATIE

Meer Dreiging  
Minder flow  
Minder plezier  
Leert minder uit fouten

Meer drop-out

AUTONOME  
MOTIVATIE

Meer uitdaging  
Meer flow  
Meer plezier  
Leert beter uit fouten

Minder drop-out

### Recent onderzoek

GECONTROLEERDE  
MOETIVATIE

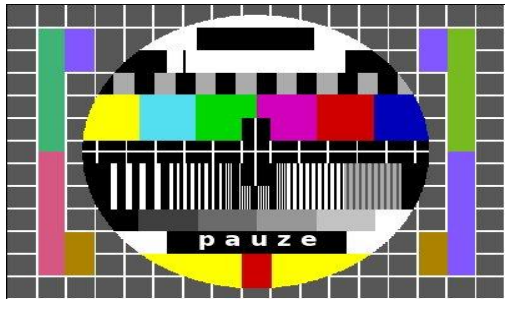
Bij voetballers

Mindere prestaties  
-technisch  
-tactisch

Antisociaal gedrag  
-tegenstanders  
-ploeggenoten

**Pauze**

**5 minuten**

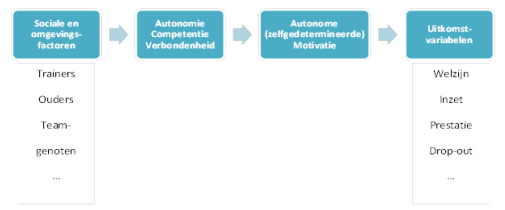


**Basisbehoeften**

**Hoe komen schermers nu tot autonome motivatie?**

- o 3 Psychologische Basisbehoeften
  - o **Autonomie:** het gevoel dat we volledig achter ons eigen gedrag kunnen staan.
  - o **Competentie:** het gevoel goed te zijn in iets. Het gevoel dat ons gedrag tot iets leidt.
  - o **Verbondenheid:** het gevoel verbonden te zijn met anderen in onze omgeving.
- o Ondersteuning van deze basisbehoeften leidt tot autonome motivatie.

**Basisbehoeften**



```

    graph LR
      A[Sociale en omgevingsfactoren] --> B[Autonomie Competentie Verbondenheid]
      B --> C[Autonome (zelfgedetermineerde) Motivatie]
      C --> D[Leitkomstvariabelen]
  
```

**Sociale en omgevingsfactoren**

- Trainers
- Ouders
- Teamgenoten
- ...

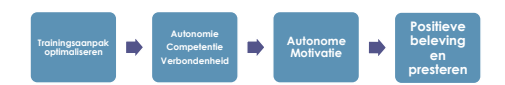
**Leitkomstvariabelen**

- Welzijn
- Inzet
- Prestatie
- Drop-out
- ...

- o Als trainer zijn jullie een belangrijke sociale factor in de omgeving van de schermers.

**Samengevat**

**Doel:**



```

    graph LR
      A[Trainingsaanpak optimaliseren] --> B[Autonomie Competentie Verbondenheid]
      B --> C[Autonome Motivatie]
      C --> D[Positieve beleving en presteren]
  
```

**Richtlijnen**

**Wat kun je doen als coach?**

- o Aantal richtlijnen voor coachgedrag
- o Gericht op het ondersteunen van de 3 psychologische basisbehoeften

**Richtlijnen**

1. Keuzemogelijkheden bieden binnen duidelijke structuur.
2. Een rationale bieden voor taken, grenzen en regels.
3. Vermijd controlerend gedrag.
4. De gevoelens/ het perspectief van de andere erkennen.

### Richtlijnen

1. Keuzemogelijkheden bieden binnen duidelijke structuur.
  - Wie mag kiezen, staat achter zijn gedrag
2. Een duidelijke rationale (uitleg) geven voor opdrachten, regels en grenzen.
  - Wie weet waarom kan regels, grenzen en opdrachten makkelijker aanvaarden. De regels worden **betekenisvol**.

### Richtlijnen

3. Vermijd controlerend gedrag.
  - Controlerend gedrag dwingt de scherman tot gedrag en ondermijnt dus autonomie.
    - Dwang, dreiging, ...
    - Schuld-inducerende kritiek

### Richtlijnen

4. Erkennen van de gevoelens / het perspectief van de atleet.
  - Wie zich begrepen voelt, kan makkelijker aanvaarden.

### Oefening 1

#### Wedstrijdevaluatie

Hoe zouden jullie de wedstrijdvaluatie aanpakken?

Rekening houdend met deze **4 richtlijnen**:

1. Keuzemogelijkheden bieden binnen duidelijke structuur.
2. Een rationale bieden voor taken, grenzen en regels.
3. Vermijd controlerend gedrag.
4. De gevoelens/ het perspectief van de andere erkennen

### Een Oefening 2

#### Wedstrijdspeech

10 minuten voor de wedstrijd neemt de coach de scherman apart:

"Wat je tot nu toe getoond hebt, lijkt nergens op. Je luistert ook niet naar de instructies die ik geef. Het is nu aan jou om te tonen wat je waard bent! Allez hup!"

**Tegen welke richtlijnen zondigt deze coach?**

**Beter voorbeeld?**

### Vragen?



Jochen.Delrue@UGent.be