

# Motivatie-Toolkit voor Coaches

Het ABC-Model in de Praktijk



# Motivatie-Toolkit voor Coaches

(Het ABC-Model in de Praktijk)

Om motivatie te bevorderen helpt het om te werken aan drie psychologische basisbehoeften: Autonomie, Binding en Competentie (het ABC-model, gebaseerd op de Zelfdeterminatietheorie).

In dit werkblad vind je verschillende manieren waarop je deze behoeften bij je sporters kunt ondersteunen, samen met signalen die laten zien wat er mogelijk al goed gaat.

## ***Autonomie – Binding – Competentie in jouw team versterken***

### **A – AUTONOMIE**

Sporters ervaren ruimte, invloed en eigenaarschap.

#### Hoe kun je autonomie als coach versterken?

##### ***Coachingtips voor meer autonomie***

- Betrek sporters bij keuzes in training, rollen en aanpak.
- Bied betekenisvolle opties binnen oefeningen of strategie.
- Stel open vragen die sporters laten nadenken en zelf oplossingen laten bedenken.
- Bouw momenten in waarop sporters bewust zélf beslissingen nemen.
- Reageer positief op initiatieven en ideeën – laat zien dat hun stem telt.
- Leg duidelijk uit waarom je iets vraagt voor meer begrip en betrokkenheid.
- Geef voldoende informatie zodat sporters zelf keuzes kunnen maken.
- Laat controle bewust los waar dat kan en coach meer op richting dan detail.
- Moedig sporters aan hun eigen doelen te formuleren en te monitoren.
- Gebruik reflectiemomenten: “Wat werkte? Wat zou jij anders doen?”

##### ***Waaruit zou kunnen blijken dat autonomie wordt versterkt?***

- Sporters delen actief ideeën en nemen spontaan initiatief.
- Ze tonen verantwoordelijkheid voor voorbereiding, doelen en gedrag.
- Ze blijven gemotiveerd zonder voortdurende sturing.
- Ze maken bewuste keuzes binnen hun rol en aanpak.
- Ze reflecteren zelfstandig op wat werkt en hoe zij kunnen verbeteren.



# Motivatie-Toolkit voor Coaches

(Het ABC-Model in de Praktijk)

Om motivatie te bevorderen helpt het om te werken aan drie psychologische basisbehoeften: Autonomie, Binding en Competentie (het ABC-model, gebaseerd op de Zelfdeterminatietheorie).

In dit werkblad vind je verschillende manieren waarop je deze behoeften bij je sporters kunt ondersteunen, samen met signalen die laten zien wat er mogelijk al goed gaat.

## *Autonomie – **Binding** – Competentie in jouw team versterken*

### **B – BINDING (VERBONDENHEID)**

Sporters voelen zich gezien, gesteund en onderdeel van het geheel.

Hoe kun je verbondenheid als coach vergroten?

#### **Coachingtips voor sterkere binding**

- Geef elke sporter persoonlijke tijd, aandacht en erkenning.
- Bouw een warme, veilige en respectvolle teamcultuur waarin fouten mogen.
- Toon oprechte interesse in de persoon achter de sporter.
- Gebruik buddy's of subgroepen voor onderlinge steun.
- Maak teamafspraken gezamenlijk, niet top-down.
- Creëer ruimte om spanningen of zorgen rustig te bespreken.
- Gebruik oefenvormen waarin samenwerking belangrijker is dan winnen.
- Toon begrip voor tegenslag of uitdagingen buiten de sport.
- Erken en waardeer teamgedrag en onderlinge hulp.
- Werk met check-ins en check-outs om sfeer, energie en verbinding te voeden.

#### **Waaruit zou kunnen blijken dat binding groeit?**

- Sporters zoeken elkaar op en ondersteunen elkaar spontaan.
- Fouten worden gezien als onderdeel van leren, niet als bedreiging.
- De sfeer is open, empathisch en veilig.
- Teamleden tonen interesse in elkaar, ook buiten trainingen.
- Conflicten worden uitgesproken en opgelost in plaats van genegeerd.



# Motivatie-Toolkit voor Coaches

(Het ABC-Model in de Praktijk)

Om motivatie te bevorderen helpt het om te werken aan drie psychologische basisbehoeften: Autonomie, Binding en Competentie (het ABC-model, gebaseerd op de Zelfdeterminatietheorie).

In dit werkblad vind je verschillende manieren waarop je deze behoeften bij je sporters kunt ondersteunen, samen met signalen die laten zien wat er mogelijk al goed gaat.

## *Autonomie – Binding – **Competentie in jouw team versterken***

### **C – COMPETENTIE**

Sporters ervaren vooruitgang, uitdaging en succesmomenten.

#### Hoe kun je competentie als coach versterken?

##### **Coachingtips om competentie te ondersteunen**

- Train zowel op kwaliteiten als op ontwikkelpunten.
- Geef concrete, specifieke complimenten gericht op groei.
- Bouw oefeningen op van eenvoudig → uitdagend → complex.
- Creëer veel succeservaringen door passende weerstand en herhaling.
- Stel uitdagende maar haalbare doelen op sporter- en teamniveau.
- Stem training af op het niveau en de ontwikkelingsfase van sporters.
- Geef duidelijke instructies die direct toepasbaar zijn.
- Geef voldoende oefentijd om nieuwe vaardigheden te laten landen.
- Leg nadruk op vooruitgang en taakuitvoering in plaats van winnen.
- Gebruik video, reflectie of statistiek om ontwikkeling zichtbaar te maken.
- Laat sporters successen visualiseren of terugkijken voor extra vertrouwen.

##### **Waaruit zou kunnen blijken dat competentie groeit?**

- Sporters weten wat ze willen verbeteren en hoe dat kan.
- Ze herkennen hun eigen vooruitgang en durven nieuwe uitdagingen aan.
- Ze passen feedback gericht toe in training en wedstrijden.
- Ze laten zichtbaar meer vertrouwen zien in hun vaardigheden.
- Successen, groot en klein, zorgen voor merkbare energie en focus.



# Motivatie-Toolkit voor Coaches

(Het ABC-Model in de Praktijk)

## REFLECTIE VOOR DE COACH - verdieping op het ABC-model

### 1. Autonomie

- In hoeverre geef ik mijn deelnemers ruimte om zelf richting te bepalen, keuzes te maken en hun eigen proces vorm te geven?
- Waar merk ik dat ik (onbewust) overneem, invul of stuur?
- Welke kleine interventie kan ik morgen inzetten om eigenaarschap te versterken?

### 2. Verbondenheid

- Hoe zorg ik ervoor dat deelnemers zich gezien, gehoord en veilig genoeg voelen om te leren en risico's te nemen?
- In welke momenten zou ik meer kunnen afstemmen, vertragen of nieuwsgieriger kunnen zijn?
- Welke relatie- of groepsdynamiek vraagt de komende periode meer aandacht?

### 3. Competentie

- Hoe stimuleer ik progressie zonder druk op te bouwen?
- Waar kan ik mijn feedback specifiek, helderder of constructiever maken?
- Welke successen kan ik beter zichtbaar maken om momentum te vergroten?

## Meta-reflectie: de coach in het systeem

### 4. Mijn impact

- Welk gedrag van mij zet beweging in gang en welk gedrag remt soms af?
- Waar zit mijn grootste blinde vlek in het ondersteunen van motivatie?

### 5. Mijn staat van zijn

- Hoe is mijn eigen energie, focus en mindset tijdens een training of coachmoment?
- Wat heeft mijn motivatie nodig om optimaal te presteren?

### 6. Consistentie en congruentie

- Ben ik zelf het voorbeeld van autonomie, verbondenheid en competentie?
- Waar kan ik congruenter, scherper of moediger zijn?

## Toekomstgerichte reflectie

### 7. Wat vraagt deze groep van mij?

- Welke behoefte (A, B of C) is in deze groep het meest kwetsbaar?
- Welke interventie ga ik bewust oefenen of versterken in de komende sessie?

### 8. Persoonlijke groei als coach

- Welke vaardigheid wil ik de komende weken verdiepen?
- Wat wordt mijn eerstvolgende experiment in het bouwen van motiverende leeromgevingen?

