

**A-B-C BASISBEHOEFTE**n voor duurzame motivatie

**AUTONOMIE**

= (Mee) aan de basis liggen van je eigen acties. Jezelf kunnen/mogen zijn.

Coach = autonomie-ondersteunend (vs. controlerend)

**BINDING**

= Een warm groepsklimaat ervaren. Zich opgenomen voelen. Gewaardeerd worden door anderen.

Coach = betrokken (vs. kil)

**COMPETENTIE**

= Gedrag tot een goed einde kunnen brengen. Jezelf bekwaam voelen over wat je doet.

Coach = structurerend (vs. chaotisch)

**6 A-SLEUTELWOORDEN**

**PLEZIER A**

Leuke oefeningen aanbieden, met uitdagingen aangepast aan hun niveau.

**DIALOOG A**

Hun mening vragen, input stimuleren, ideeën aanmoedigen.

**DUIDING A**

Je keuzes uitleggen, vertellen waarom je iets inbouwt, kaderen.

**"hun" RITME A**

Het goede moment aanvoelen en – grijpen om een nieuwe stap te zetten.

**"hun" STEM A**

Luisteren naar en zien van reacties, positieve én negatieve, erkennen, pas nadien jouw uitleg geven.

**POS. COMM. A**

Spreken op een manier waardoor ze zich durven uiten, met stimulerend taalgebruik.

**6 B-SLEUTELWOORDEN**

**AANWEZIGHEID B**

Wees voldoende aanspreekbaar (sporter -> coach), en aandachtig (coach -> sporter).

**AANVOELEN B**

Toon oprechte interesse in je sporter (-sgroep), probeer aan te voelen wat er leeft bij elkeen en in de groep.

**STEUN B**

Bied individuele steun op de momenten waarin je sporter zwak, alleen of verloren voelt.

**WARMTE B**

Wees vriendelijk, bied basiswarmte vermijd cynisme of negativiteit. Een nest waar je sporter graag is.

**SAMENHORIGH. B**

Het gaat niet over jullie en ik, of zij en hen, maar over wij: sporters, coach, begeleiding, en club of organisatie.

**POS. SFEER B**

Zorg voor een positief leerklimaat, plan acties in of soms buiten de trainingsplek, waardoor je een sterke en positieve groepsdynamiek bewerkt.

**6 C-SLEUTELWOORDEN**

**OVERZICHT C**

Zorg dat je sporters weten wat jij precies van hen verlangt.

**VERTROUWEN C**

Geef ruimte om eens zelf proberen, zeg af en toe hoe jij erover denkt.

**HULP C**

Voel goed aan wanneer je hulp kan bieden, vermijd over-instructie.

**FEEDBACK C**

Koppel terug op stimulerende wijze, benoem wat ze goed doen, bied perspectief.

**OPVOLGING C**

Fris in je coaching de afspraken met je sporters periodiek even op.

**ZELFINZICHT C**

Stel vragen, geef tijd om na te denken/spreken, vul niet meteen zelf in, luister naar hun idee.

TOEPASSING van de A-B-C-sleutelwoorden als COACH

<p><b>WORKSHOP 1</b> de coach op de <b>TRAINING</b></p>	<p><b>VOOR</b> →</p> <p>OVERZICHT C      PLEZIER A DUIDING A      AANVOELEN B</p>		<p><b>TIJDENS</b> →</p> <p>FEEDBACK C      HULP C "hun" RITME A      DIALOOG A AANWEZIGHEID B      POS. SFEER B</p>		<p><b>NA</b> →</p> <p>OVERZICHT C      ZELFINZICHT C</p>	
<p><b>WORKSHOP 2</b> de coach op de <b>WEDSTRIJD</b></p>	<p><b>VOOR</b> →</p> <p>OVERZICHT C      DUIDING A DIALOOG A      VERTROUWEN C HULP C      SAMENHORIGH. B</p>		<p><b>TIJDENS</b> →</p> <p>HULP C      POS. SFEER B FEEDBACK C      VERTROUWEN C AANWEZIGHEID B</p>		<p><b>NA</b> →</p> <p>"hun" STEM A      ZELFINZICHT C STEUN B      DUIDING A</p>	
<p><b>WORKSHOP 3</b> de coach als <b>MANAGER</b> doorheen het seizoen</p>	<p><b>GRENZEN STELLEN</b> VEEL AUTONOMIE</p> <p>OVERZICHT C DIALOOG A "hun" STEM A POS. COMM. A DUIDING A</p>	<p><b>SANCTIES-GEVOLGEN BFPAL FN</b> VEEL AUTONOMIE</p> <p>OVERZICHT C DUIDING A DIALOOG A</p>	<p><b>HERHAALD VERZET - OVERSCHRIJDEN</b> VEEL AUTONOMIE en BINDING</p> <p>DUIDING A      DIALOOG A "hun" STEM A AANVOELEN B      STEUN B HULP C</p>	<p><b>OPVOLGING – OPVOLGGESPREK</b> VEEL BINDING en COMPETENTIE</p> <p>DIALOOG A      "hun" STEM A AANWEZIGHEID B      WARMTE B AANVOELEN B      STEUN B OVERZICHT C      FEEDBACK C VERTROUWEN C      OPVOLGING C HULP C      ZELFINZICHT C</p>		