



Hoe stimuleer jij je sporters om zichzelf aan te sturen bij het leerproces?

De rol van de trainer/coach is de afgelopen aan het veranderen. Van de coach van nu wordt steeds nadrukkelijker verwacht dat hij of zij de inbreng van de sporters meeneemt in het proces. Waarom gebeurt dit? En wat voor invloed heeft dit op de sporters? Eén ding is zeker, het kan soms wennen zijn voor sporter en coach! Daarnaast is het een essentieel proces in situaties waar coaches andere coaches begeleiden. Een meer ervaren coach heeft waardevolle ervaringen die hij of zij kan overbrengen, maar passen die ervaringen precies in het plaatje van de coach in opleiding? Het aansturen op een zelfregulerend leerproces kan antwoord geven op deze vraag.

Zelfregulatie

De term zelfregulatie kan als volgt worden gedefinieerd: “het vermogen om goede keuzes te maken uit de eigen gedragsmogelijkheden en deze gedragingen zelf of samen met anderen te realiseren, evalueren en verbeteren (Noort, 2004).” In de sportwereld kan door middel van het stimuleren van zelfregulatie de sporter worden aangemoedigd zelf keuzes te maken op basis van een uitgedacht plan. Voorheen was misschien de coach het masterbrein achter de tactiek op het hockeyveld, maar waarom zou de input van spelers niet héél waardevol kunnen zijn? Juist dat blijkt het leerproces van sporters te doen versnellen.

De ervaring van de coach

Als coach heb je in meer of mindere mate ervaring die overgebracht kan worden op een sporter. Dit kan in groepssituaties en één op één gesprekken. Als coach ben je geneigd de sporter van tips & tricks te voorzien bij het

aanpakken van een situatie. Het tegenovergestelde wordt het gedaan bij een zelfregulerend leerproces. Kan de sporter door middel van gerichte vragen van de coach nadenken over de beste tips & tricks in zijn of haar specifieke situatie? *Een praktisch advies: Probeer als coach eens eerst een aantal vragen over de situatie te stellen voor het geven van een tip.*

De rol van de coach

De coach dient zich ruimte gevend op te stellen. Zoals in het communicatiemodel *Roos van Leary* wordt getoond is dat ruimte gevend gedrag van de coach leidend gedrag bij de sporter kan uitlokken. Wanneer de sporter wordt uitgedaagd om de leiding te nemen in de eigen ontwikkeling kan de ontwikkeling van zelfregulerende vaardigheden plaatsvinden. Hierbij is een veilige situatie waarbij de sporter zich op zijn of haar gemak voelt essentieel. De speler moet vertrouwen hebben in het kunnen uitspreken van ideeën. *Een praktisch advies: Als coach geldt de basis dat je een veilige situatie moet creëren voor de sporter(s). Met dit fundament kan verder gewerkt worden.*

Vaardigheden bij zelfregulatie

De ideeën van een sporter ontstaan vanuit het stellen van doelen en het maken van een plan. Dit zijn twee vaardigheden die een speler moet ontwikkelen om zelfregulerend het leerproces te sturen. Daarnaast zijn monitoren, evalueren en reflecteren essentiële vaardigheden. In het proces van doelstellen, plannen, monitoren en evalueren dient de sporter continu reflecterend gedrag te vertonen om de verschillende fasen juist te doorlopen. *Een praktisch advies: Als coach dien je een inschatting te maken wat het niveau van jouw spelersgroep is op deze vlakken. Dit kan voor ieder individu anders zijn.*

Wanneer, waar, hoe?

Het voordeel van zelfregulatie is dat een sporter niet alleen op het sportveld bezig kan zijn met zijn of haar ontwikkeling. De fietsrit naar de hockeytraining of weer terug naar huis zijn ideale mogelijkheden om zelfregulerende

activiteiten uit te lokken. Door middel van 'huiswerkopdrachten' kan de sporter gestimuleerd worden voorafgaand aan de training na te denken over technische vaardigheden die aan bod komen in de training. *Een praktisch advies: geef de hockeyspeler een opdracht mee om voorafgaand aan de training een persoonlijk doel op te stellen bij het uitvoeren van de flats over 40 meter naar een medespeler.*

De kwaliteit van de coach

Het uitdagen van zelfregulerend gedrag lukt niet van de één op de andere dag en dat is ook zeker niet de bedoeling. Een optimale wisselwerking tussen leidend en ruimte gevend gedrag van de coach kan een balans vormen tussen 'het gewoon doen' van een bepaalde taak en 'het laten nadenken' over een specifiek leerproces. De kracht van de coach is aan te sluiten bij het niveau van zijn of haar sporter. De ene sporter kan dit van nature veel beter of heeft een relevante studie gevolgd waar dergelijke vaardigheden worden aangeleerd. De ander ervaart mogelijk veel moeilijkheden in het sturen van het eigen leerproces. Hij of zij wil toch graag de leidende rol van de coach. Het verschil in leeftijd of geslacht hoeft geen barrière te vormen. Wel wordt bij iedere doelgroep een specifieke aanpak verwacht. Kortom, het uitdagen van zelfregulerend gedrag is een grote uitdaging voor de coach maar wel één met veel rendement op langer termijn. De sporter is niet meer 2x per week een training bezig met zijn of haar sport, maar kan ook op andere momenten nadenken over het leerproces in specifieke situaties.

Studiemateriaal over zelfregulatie wordt toegankelijk gemaakt voor de coach door het boek 'Zelfregulatie in de sportpraktijk, succesmethode voor talentontwikkeling', geschreven door Wietske Idema en Marjolein Torenbeek. Zelf geef ik, Wouter Dijkshoorn, voor de hockeybond workshops over communicatie in de Hockeytrainer cursus 2 en 3 aan hockeycoaches. Ook deze vaardigheden passeren daar de revue. Zelf organiseer ik mijn workshops zo dat ik ook zelfregulerend gedrag

uitlok bij de cursist. Daarnaast geef ik namens Training Tweaks workshops over dergelijke onderwerpen aan coaches in de sportpraktijk.

Literatuur

Dijk, B. van (2000). Beïnvloed anderen, begin bij jezelf. Over gedrag en de Roos van Leary. Thema, 2001.

Idema, W. & Torenbeek, M. (2015). Zelfregulatie in de sportpraktijk, succesmethode voor talentontwikkeling. Eindhoven: PreVision.

Noort, R. van. (2004). Zelfsturing en zelfregulatie. Op zoek naar kenmerkende competenties van de nieuwe professional. HRD Thema 'De nieuwe professional', nr. 1. Deventer: Kluwer.

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de roei- en triatlonsport.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/
Twitter: @Trainingtweaks

