



AUTONOMIE ONDERSTEUNENDE COACH

Als een coach wil dat zijn sporters omhoog klimmen, moet hij er vooral niet bovenop gaan zitten!

Het ervaren van autonomie is één van de drie psychologische basisbehoeften! Niemand doet graag iets tegen zijn/haar zin. Je voelt je autonoom wanneer je zelf taken mag kiezen, maar ook wanneer je de waarde inziet van de opgelegde taken. Het is als coach dus erg belangrijk om duidelijk te verantwoorden waarom iets belangrijk is.

Een coach die autonomie ondersteunt geeft de sporters zoveel mogelijk het gevoel dat ze zelf aan de basis liggen van hun gedrag.

5 bouwstenen voor een autonomie ondersteunende coach:

1. **PLEZIER:** aanwakkeren door uitdagende oefeningen aan te bieden, nieuwsgierigheid op te wekken en spelelementen te voorzien
2. **DIALOOG:** door keuzemogelijkheden aan te bieden en inspraak te geven voelen sporters zich vrij om zelf initiatief te nemen
3. **DUIDING:** duidelijke communicatie staat hierbij centraal. Dit kan door de relevantie van taken en activiteiten uit te leggen
4. **ONTWIKKELINGSRITME RESPECTEREN:** basisvertrouwen van de coach in de ontwikkelingsvaardigheden van de sporter. Het goede moment aanvoelen om een nieuwe stap te zetten
5. **UITNODIGENDE TAAL:** stimulerend taalgebruik hanteren zodat sporters het gevoel krijgen dat ze zich mogen uiten

