

Coachen met de M-factor

Waarom zijn sporters gemotiveerd?

Voor een coach is het een droom om dagelijks met gemotiveerde sporters te kunnen werken. Jongeren die juist geprikkeld worden, hebben meer **goesting** om te sporten. Sporters met goesting amuseren zich niet enkel meer, ze zetten ook betere prestaties neer en houden vol bij tegenslag.



Deze goesting om te sporten staat in contrast met de **moetivatie** om te sporten. Jongeren kunnen teveel druk ervaren om te presteren en vol te houden vanwege hun coach of ouders. Zo kunnen jongeren zich inspannen om hun coach of hun ouders te plezieren, om kritiek te vermijden of om te bewijzen dat ze getalenteerde spelers zijn. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat **moetivatie** samenhangt met een grotere kans op drop-out en sneller de deur opent voor faalangst en agressief spel. Een coach met de **M-factor** weet het plezier en de goesting om te sporten te versterken, eerder dan druk te zetten en de moetivatie te verhogen.

Waar komt coachen met de M-factor vandaan?

De wetenschap stelt dat coachen met de M-factor een belangrijke sleutel is voor de motivatie en de ontwikkeling van jeugdsporters. Succesvolle jeugdcoaches onderscheiden zich met de **M-factor**.

Deze inzichten van de M-factor zijn gebaseerd op de **Zelf-Determinatie Theorie**, een sterk wetenschappelijk onderbouwde motivatietheorie, die in de afgelopen vier decennia werd ontwikkeld. Deze theorie geniet zowel op academisch vlak als in de dagelijkse sportpraktijk in toenemende mate ondersteuning.

Hoe motiveren?

Om jouw M-factor te verhogen, is het belangrijk dat je jouw sporters **op de juiste manier** motiveert. Om jongeren van moetivatie naar goesting te brengen, is het essentieel dat jeugdcoaches inspelen op drie psychologische behoeftes, namelijk een behoefte aan **Autonomie, Binding en**

Competentie. Deze behoeftes vormen het ABC voor een coach met de M-factor.

Autonomie: Jouw sporters hebben het gevoel zichzelf te mogen zijn in hun sportclub. Dit kan je realiseren door hen te laten meedenken, enige keuzevrijheid te geven op training en hen inspraak te bieden.

Binding: Jouw sporters hebben een goede en warme relatie met hun medesporters en met jou als coach. Hun medesporters zijn vrienden en ze voelen zich door hun coach ten volle begrepen.

Competentie: Sporters hebben het gevoel dat ze de opgedragen oefeningen goed kunnen. Ze voelen zich bekwaam en succesvol in hun sport. Dit kan je doen door positieve en stimulerende feedback te geven en haalbare doelstellingen te formuleren.

Hoe meer aan deze behoeftes is voldaan, hoe beter sporters zich in hun vel voelen. Ze staan ook meer open voor feedback en beschikken over de nodige energie en veerkracht om tegenslagen te overwinnen. Sporters, waarvan deze behoeftes zijn voldaan, stellen zich ook positiever op ten opzichte van medesporters en presteren uiteindelijk ook beter in hun sport. **De uitdaging voor jeugdcoaches is dan ook om een behoefte-ondersteunende coachingsstijl te hanteren!**

Bedenkingen:

Coachen met de M-factor neemt toch meer tijd in beslag? En ik zie mijn sporters zo weinig..."

Coaches met de M-factor betrekken hun sporters bij het leerproces, door in te spelen op hun behoeftes aan autonomie, binding en competentie.

Aanvankelijk kan een dergelijke aanpak meer tijd en energie vergen, omdat er meer ruimte wordt gelaten voor de inbreng van sporters. Deze extra tijd wordt echter op termijn terug gewonnen, omdat sporters van coaches met de M-factor meer aan het roer staan van hun eigen leerproces en dus sneller zelfstandig worden. Verder is het zo dat niet alle motivationele strategieën waarvan coaches met de M-factor gebruik maken, meer tijd vergen. Het zit vaak in kleine dingen. Coaches met de M-factor geven bijvoorbeeld op een andere manier instructies; ze geven niet noodzakelijk meer instructies. Zo spreken ze hun sporters op een meer uitnodigende en minder dwingende wijze aan. Met deze zaken rekening houden, vergt natuurlijk wel enige aandacht en een inspanning van een coach met de M-factor.

"Ik zie het niet zitten om mijn aanpak te veranderen! Ik ben zo niet."

Om een coach met de M-factor te worden, hoef je geen metamorfose te ondergaan! Er zullen ongetwijfeld bepaalde zaken zijn die jou zullen liggen en die je haalbaar vindt, terwijl je andere zaken niet wenst toe te passen. Je kan proberen om een aantal motivationele strategieën van de ABC-aanpak

toe te passen, op het tempo dat bij jou past. Zo werk je bewust en in kleine stappen om je M-factor te verhogen.

“Ik geloof niet dat deze aanpak bij elke sporter werkt, je moet het persoon per persoon bekijken.”

Onderzoek heeft aangetoond dat, hoe meer mensen de basisbehoeften aan autonomie, binding en competentie hebben voldaan, hoe beter ze zich in hun vel voelen. Dit blijkt het geval te zijn voor zowel mannen als vrouwen, kinderen als volwassenen, Vlamingen als Chinezen en Amerikanen. Kortom, deze behoeftes zijn cruciale vitamines voor alle mensen. In de manier waarop coaches echter de behoeftes ondersteunen en sporters motiveren, kunnen er wel een aantal verschillen bestaan. Zo hebben sommige sporters meer nood aan houvast of feedback, terwijl andere meer zelf beslissingen wensen te nemen. Coaches met de M-factor houden rekening met deze individuele voorkeuren en karakterverschillen tussen sporters. Verder zullen sommige sporters misschien in eerste instantie onwennig reageren, wanneer ze plots inspraak krijgen of heel positief worden benaderd. Sommige sporters moeten dan ook leren omgaan met deze andere aanpak.