

Hoe jeugdathleten (tieners) betrokken houden bij je club?

Theoretisch model (Ryan&Deci)

Mensen worden gemotiveerd als een opdracht/taak aan de volgende 3 voorwaarden voldoet

- 1) Verbondenheid:
 - verbondenheid met de groep/leeftijdsgenoten
 - verbondenheid met de trainer
- 2) Autonomie:
 - gevoel van zelf dingen te kunnen beslissen/impact te kunnen hebben op het resultaat
- 3) Gevoel van competentie:
 - gevoel dat je de zaken die je doet goed kan doen

Praktische vertaling (tips voor coaches)

Verbondenheid:

- Geef sporters de mogelijkheid om jou (als coach) aan te spreken als ze een probleem hebben.
- Geef je sporters ook individuele aandacht.
- Probeer een groep van sporters zolang als mogelijk samen te houden als groep.
- Creeër een beloningssysteem voor de trainingsgroep. Telkens als er iemand positieve feedback geeft aan een ander lid, verdient de groep een punt. Bij x-aantal punten -> spelactiviteit
- ...

Autonomie bevorderen

- Vraag op het einde van de training wat ze er zelf van vonden en hou rekening met deze feedback tijdens de volgende training
- Laat ze zelf iets organiseren. Je kan klein beginnen door bv. het introduceren van een verjaardagsoefening. De sporter die jarig is, mag die training een oefening kiezen die iedereen zal doen. Je kan dit zeker ook uitbreiden naar het organiseren van een activiteit. (bv. een verwelkoming voor nieuwe groepsleden/een afsluitende activiteit voor het einde van het seizoen -> met deze activiteiten speel je tevens in op verbondenheid.)
- ...

Competentie bevorderen

- Creeër een goede balans tussen uitdagende opdrachten en succeservaringen
- Geef atleten constructieve feedback.
- ...

Extra voorbeelden:

- Doe ook andere sporten/activiteiten met deze doelgroep.
Ook hier kan je weer klein starten door bv. een aantal oefeningen van reddend zwemmen af en toe te integreren in je trainingen.
- Sporters aanmoedigen om eens mee te helpen in de zwemschool. Ideaal als je dan hun trainingsmoment voor/na de zwemschooluren kan plaatsen.
- Deze doelgroep zelf een promofilmje laten maken voor de sportclub
- Overleg met deze doelgroep wat voor hen het beste moment is om te komen trainen (uiteraard indien mogelijk in het grotere plaatje)
- Maak een jeugdbestuur en geef hen een concrete opdracht (bv. organisatie sinterklaasfeest) maar laat hen zelf ook komen met ideeën/voorstellen.