



Breakout sessie: zelfregulatie

Hoe implementeer je zelfregulatie binnen een clubcultuur?

**Nationaal Hockeycongres
27 januari 2018**



Terugkoppeling filmpje van Wietske

- Wat heeft ervoor gezorgd dat jullie gekozen hebben voor de breakout sessie over zelfregulatie?

Maatschappelijke ontwikkeling

- Individualisering trend in de huidige maatschappij (Schnabel, 2004)
- Kinderen gaan sneller uit huis (CBS, 2001)
- De werkvloer verandert:
 - Het nieuwe werken (Bijl, 2009)
 - Flexwerken (Windgassen, 2012)
- Men heeft behoefte aan ZELFSTANDIGHEID (Schnabel, 2014)
- De traditie van de coach is hiërarchisch → gevolg: geen stimulatie van zelfstandigheid (autonomie)

Autonomie

- Autonomie wil zeggen: keuzevrijheid (Macker, 2011): het vermogen om zelfstandig beslissingen te kunnen nemen, zonder inmenging van anderen.



Waarom is autonomie zo belangrijk voor sporters?

Grotere slagingskansen op prestaties!

- Individu heeft behoefte aan zelfstandigheid en keuzevrijheid
→ separatietheorie van Blos (1979), onafhankelijkheid noodzakelijk om te kunnen functioneren op volwassen wijze.
- **Zelfregulatie** sluit hier mooi op aan.

➤ Stellingen

Wat is je cultuur: stelling 1

➤ Korte termijn presteren is belangrijker dan lange termijn ontwikkeling.

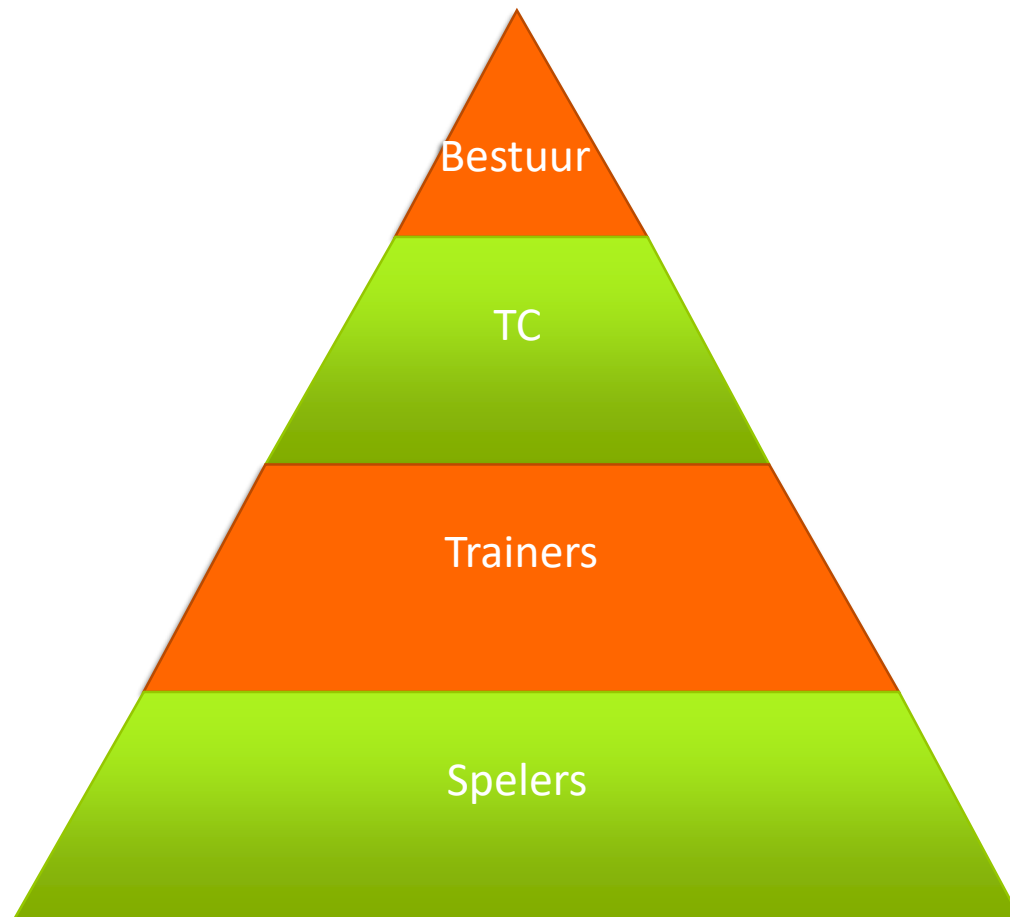
Van cultuur naar praktijk: stelling 2

➤ De beslissingen die een trainer neemt, zijn van groter belang dan mijn keuzes als technisch coördinator.

Op elk niveau aan de slag: stelling 3

- Bij het stimuleren van zelfregulatie zit er geen verschil tussen topteams en breedteteams.

Structuur (cultuur)



Hoe start ik op?

- Past zelfregulatie binnen de visie van de club?
- Draagvlak creëren: kennis overdracht
- Veiligheid en vertrouwen
 - Een proces is geen wet
 - Iedereen op zijn of haar manier
- Omgaan met weerstand

- Wat vonden jullie ervan?
- Hebben jullie hier iets aan gehad?
- Is er iets wat jullie missen?

EINDE

➤ Dank voor jullie aandacht!