

TOPIC

## BONUS

ARTIKEL

# Effectief coachen tijdens de gymles

**Dit artikel gaat in op de kracht en mogelijkheden van het trechtermodel. Dit model biedt handreikingen om leerlingen nog beter te begeleiden door meer af te stemmen op wat ze nodig hebben en door rekening te houden met hun kwaliteiten en mogelijkheden.** | **Tekst** Theo de Groot en Roos Hanemaaijer

Onvoorwaardelijke acceptatie ligt besloten in de psychologische basisbehoeften en is waar het om draait in het onderwijs. Onderwijs is de plek waar kinderen met verschillende kwaliteiten en mogelijkheden bij elkaar komen om te leren en te spelen, om zich zo optimaal te ontwikkelen. Binnen deze inclusiviteit, ofwel iedereen hoort erbij, speelt diversiteit per definitie een grote rol. Diversiteit gaat over het samen optimaal realiseren van doelen door alle kwaliteiten beter te benutten. Dit is precies wat inclusiviteit is en dit heeft gevolgen voor wat er in de zaal gebeurt en hoe.

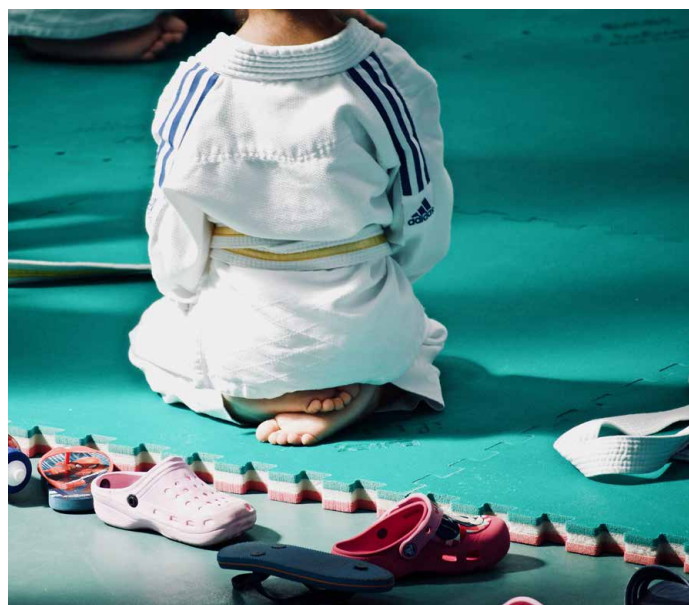
## Informatiestroom

Als vakdocent ben je 'de spin het beweegweb'. Van verschillende kanten komt er informatie op je af. De laatste jaren is deze informatieoverdracht in een stroomversnelling geraakt. Hoe zorg je voor overzicht in deze informatiebrij? En belangrijker nog; hoe zet je al deze informatie om in een effectieve begeleiding?

Speciaal hiervoor ontwikkeld is het trechtermodel. Een model dat kan helpen om het optimale uit jezelf én je leerlingen te halen.

## Effectief coachen

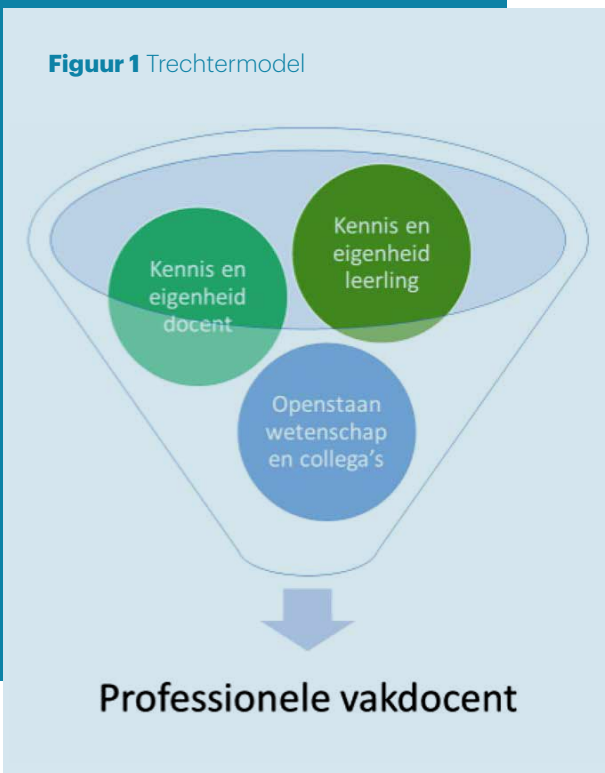
Effectief coachen is doelgericht en verspilt zo min mogelijk energie (Hanemaaijer-Slottje et al, 2021). Dit houdt in dat je kiest voor de best bewezen methodes uit de praktijk én ook vanuit de theorie. Daarbij stem je deze optimaal af op jouw leerlingen. Effectief coachen gaat efficiënt om met de beschikbare tijd en voorkomt onnodige frustraties, waardoor het beweegplezier en de beweegprestaties toenemen. Samenvattend kun je zeggen: Effectief coachen en begeleiden gaat over 'doen wat werkt'.



## Onderzoeks-geïnformeerde aanpak

Om effectief te kunnen coachen moet je weten dat niet alles bij iedereen, bij elke leerling en iedere groep en in dezelfde context, ook steeds hetzelfde resultaat geeft. Maar er zijn zeker handreikingen die impact hebben en die ondersteunend zijn. Door op de hoogte te zijn van deze hulpmiddelen, kan jij als docent de beste keuze maken voor jouw leerlingen. Het is belangrijk dat ontwerpers van beweegarrangementen en regisseurs van leerinterventies, wat we toch steeds zijn, gebruikmaken van de voorhanden kennis. Daarom zijn binnen het effectief coachen de kennis van de leerling, van de coach, van collega's, maar zeker ook vanuit de wetenschap belangrijke onderdelen.

Figuur 1 Trechtermodel



### Praktijkgerichte aanpak

Toch kom je er niet met kennis alleen. Want er is niet één gouden formule die bij iedereen werkt. Je zal ook rekening moeten houden met de eigenheid van zowel je sporter, alsook van jezelf als docent en begeleider. Met eigenheid bedoelen we hier, naast het karakter van iemand, ook de fysieke, mentale en emotionele toestand.

### Trechtermodel

Als basismodel voor het effectief coachen en begeleiden is het trechtermodel ontwikkeld (zie figuur 1).

De afbeelding van het trechtermodel laat de volgende drie pijlers zien:

- 1 Kennis en eigenheid van de leerling(en) (behoeften)
- 2 Openstaan voor wetenschap en collega's (achtergrondinformatie)
- 3 Kennis en eigenheid van de docent (ervaring)

De trechter zelf staat hierbij voor de specifieke bewegingssituatie waar je een oplossing voor moet vinden. Bekijk eventueel ook de ondersteunende video, gemaakt voor sportcoaches. Scan de QR-code naar de video.

Video 'Trechtermodel voor het coachen van sport en bewegen'



[bit.ly/3523qOF](https://bit.ly/3523qOF)

### Voorbeeld toepassing trechtermodel

Stel dat een leerling wel geïnteresseerd is in het doen van MRT-oefeningen om beter te worden in bewegen (eigenheid leerling), maar deze oefeningen niet begrijpt (kennis leerling). Hij begrijpt vooral niet waarom deze oefeningen zouden kunnen helpen. In deze situaties, vraag je je als docent soms ook af hoe het nu precies zit en heb je wellicht ook niet helemaal helder waarom deze oefeningen zouden kunnen helpen.

Je gaat jezelf daarom verder informeren en zet hiermee de tweede pijler in. Je gaat op zoek naar antwoorden in de literatuur (openstaan wetenschap). Alleen kom je er niet uit en je roept de hulp van een collega in (openstaan collega's). Samen bespreken jullie 'het probleem' en komen erachter hoe het precies in elkaar zit. Deze informatie geef je terug aan je leerling(en) die graag alles in detail wil weten. Je merkt dat je eigen kennis hierdoor verbetert (kennis vakdocent).

De verkregen informatie integreer je in het geheel van jouw body of knowledge. Jij weet tenslotte het beste wat bij jou als vakdocent past (eigenheid vakdocent).

Door consequent deze drie pijlers in te zetten, gebruik je het beste van de beschikbare informatie; vanuit jouw eigen ervaring, de ervaring van collega's en de praktijk. Maar ook de informatie vanuit de wetenschap en dat wat het meest passend is voor jouw specifieke leerling(en).

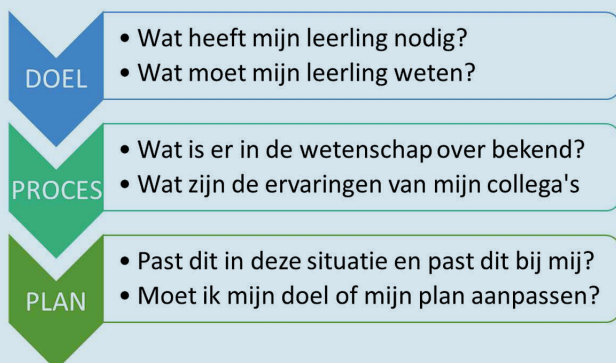
### In de praktijk

Deze drie pijlers zien er mogelijk interessant uit, maar wat betekenen ze voor de praktijk?

In de praktijk betekent het trechtermodel dat je bij het bedenken van een oplossing voor jouw leerling(en), in een beweegspecifieke situatie, de volgende stappen doorloopt (zie figuur 2) (Hanemaaijer-Slottje et al, 2021):

Je stelt eerst het doel vast aan de hand van wat jouw leerling(en) nodig heeft. Daarna bekijk je de informatie vanuit de wetenschap en de praktijk voor een eventuele oplossing. Afsluitend kijk je of de oplossing past in deze situatie en bij jou als docent. We lichten dit toe met een praktijkvoorbeeld.

Figuur 2 De stappen van het trechtermodel



## Praktijkvoorbeeld 1

Stel dat je bezig bent met een judoles en er is een leerling die weigert de judorol te doen. Je wilt graag weten wat hij nodig heeft en wat hij moet weten, maar het enige wat de leerling zegt is: "Ik wil het gewoon niet doen."

### Doel

Je wilt graag weten waarom de leerling weigert om een judorol te maken. Is hij bang? Heeft hij geen zin? Is hij boos? Wat is er aan de hand? Je weet het niet en begint met de zoektocht om erachter te komen, zodat je mogelijke aangrijpingspunten hebt voor een volgende keer. Jouw doel is dus: erachter komen waarom de leerling geen judorol wil maken.

### Proces

Na de les bespreek je de situatie met een collega. Hij geeft aan, bij dit soort uitdagingen, de vragen vanuit het didactisch coachen handig te vinden. Hij verwijst je naar een specifiek artikel, dat je gaat lezen.

Op basis van dit gelezen artikel neem je je voor om te oefenen met het stellen van open vragen die jouw leerlingen meer aan het denken zetten. Het zijn vragen die veelal beginnen met 'hoe' of 'wat'. Ze gaan vaak over redeneringen ten aanzien van de strategie en zelfregulatie om een opdracht aan te pakken. Bijvoorbeeld; wat is de eerste stap die jij zou maken bij een judorol (strategie)? Of welk onderdeel van de judorol vind je lastig (strategie)? Maar ook: hoe voel je je tijdens het maken van een judorol (emoties)? Wat heb je dan nodig (zelfregulatie)?

### Plan

De volgende les neem je de leerling even apart en vraag je hem nog een keer wat maakte dat hij de judorol niet wilde doen. Als hij weer met hetzelfde antwoord komt, stel je bijvoorbeeld de vervolgvragen: Wat is voor jou het verschil tussen het maken een judorol en een partijtje voetbal? Wat voor gevoel roept de judorol bij jou op? Wat helpt jou gewoonlijk bij dingen die je niet leuk vindt en toch moet doen? Waarna je hem een compliment wilt geven. Dit plan past bij jou, omdat je graag wilt weten wat er aan de hand is en je leerlingen vooral wilt helpen om bewegen leuk(er) te vinden.

### Aanwijzingen zijn niet verkeerd, maar.....

Als je veel vragen stelt en geen feedback tussendoor geeft, kan de ander onzeker worden. Daarom is het belangrijk dat je beide bewust afwisselt. Dat stelt Lia Voerman die de werkwijze didactisch coachen ontwikkelde. Didactisch coachen is een planmatige en doelgerichte wijze van coachen met behulp van procesgerichte interventies, die het leren en de motivatie van de lerende bevordert door feedback te geven, vragen te stellen en – zo min mogelijk – aanwijzingen te geven (Voerman en Faber, 2016).

Leraren hebben volgens Voerman en Faber drie interactiemogelijkheden om het leren van leerlingen te stimuleren. Ze kunnen een vraag stellen, feedback geven of een aanwijzing geven. Alle andere interactievormen lijken verbijzonderingen van deze drie. In 'didactisch coachen' wordt onderscheid gemaakt tussen feedback, vragen en aanwijzingen,



zodat leraren kunnen kiezen en vooral vaker kunnen kiezen voor een vraag of feedback, in plaats van een aanwijzing. Aanwijzingen zijn niet verkeerd, zo lang ze feedback geven en vragen stellen niet overheersen. Te veel aanwijzingen werken namelijk als negatieve feedback. Hazelebach (2022, 2021 en 2007) heeft er voor ons vak interessante overwegingen en uitwerkingen over gepubliceerd.

### Feedback geven

Over het gebruik van feedback is de laatste jaren steeds meer bekend geworden. Een van de belangrijke inzichten is dat het leren effectief beïnvloedt. We weten tegelijkertijd dat feedback in de klas en tijdens bewegingsactiviteiten niet vaak en niet effectief gegeven wordt. Slechts zes procent van wat leraren doen in de klas, is effectieve feedback geven (Voerman, Meijer, Korthagen, en Simons, 2012).

Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 42 procent van wat leraren tijdens de les doen, vragen stellen is (Voerman en Faber, 2016). De kwaliteit van de vragen is van groot belang om goede feedback te kunnen geven. Helaas worden de meeste van die vragen binnen een seconde beantwoord. Dat zegt niet zozeer iets over de kwaliteit van de leerling, als wel over de kwaliteit van de vraag.

### Overweging

Korte overweging over typen vragen, waarbij de focus wordt gericht op de zogenoemde categorie 3-vragen die gaan over de zelfregulatie van de leerling, op het gebied van het leren of op het gebied van het reguleren van zijn emoties. In het onderwijs vinden we dat leerlingen steeds beter moeten leren om zichzelf te reguleren. Dit geldt misschien nog wel in sterkere mate voor het onderwijs in bewegen. Dat gaat echt niet vanzelf en het betekent dus dat we er vragen over moeten stellen en dat we feedback moeten geven op gedrag dat hoort bij zelfregulatie.

Als je effectieve feedback wilt geven, doe je dit kort en bondig, specifiek en vooral positief, met een verhouding van 3:1. Meer informatie over feedback geven en vragen stellen kan je vinden in het artikel *Effectief coachen is vragen stellen én feedback geven*.



### Evaluatie

Je stelt de voorgenomen vragen aan de leerling en wat blijkt; hij vindt de judorol niet leuk omdat hij er niet goed in is. Hij kan ook geen koprol en is daar weleens om uitgela- chen. Voetbal gaat hem wel goed af, dus wil hij daarbij juist laten zien dat hij het goed kan. Hij is deels bang om voor gek te staan en is onzeker over het rollen.

Aangezien hij niet de enige is in de les met dit probleem, besluit je de volgende les aandacht te geven aan het rollen in allerlei vormen, waarbij de nadruk ligt op positieve feedback geven aan elkaar, zodat het een succeservaring zal worden voor de leerlingen. Je schakelt je collega in voor meer ondersteuning, aangezien hij het didactisch coachen al beter beheerst.

### Praktijkvoorbeeld 2

In de volgende les ga je aan de slag met de koprol bij alle leerlingen. Je wilt hiervoor vooral gebruik maken van posi- tieve feedback. Ook iets wat je gelezen had in het artikel van jouw collega.

### Doel

Jouw doel is om alle leerlingen op hun eigen niveau te laten oefenen met over de kop gaan en hopelijk zelfs verbetering te zien bij sommigen. Daarnaast wil je dit stimuleren met positieve feedback, zodat je ook werkt aan hun zelfvertrou- wen en een positieve eigen ervaren competentie. Wat hun sportplezier kan vergroten (Cairney, 2012)

### Proces

Jouw collega heeft je de volgende video laten zien. Scan de QR-code naar de video.

Video 'Coachen met succes'



[bit.ly/3s4HkDq](https://bit.ly/3s4HkDq)

Ondanks dat je nu overtuigd bent dat positieve feedback geven helpt, vind je het nog steeds moeilijk om dit toe te passen. Je kijkt mee bij jouw collega en hoe hij dit doet. Het valt je op dat hij niet alleen feedback geeft op hoe een beweging eruitziet, maar ook op de inzet van een leerling. Of wanneer een leerling gewenst gedrag laat zien, zoals netjes op zijn beurt wachten of een ander helpen. Je besluit dan ook om te starten met feedback te geven op gedrag en inzet en niet zozeer op techniek.

Het differentiëren met de koprol doe je door verschillende activiteiten naast elkaar neer te zetten zodat iedereen tegelijk bezig is. Op deze manier wordt er weinig naar elkaar gekeken en ligt de nadruk meer op het overwinnen van de obstakels dan het perfect maken van een koprol. De activi- teiten die je uitgezet hebt zijn: een bal die de leerling moet vasthouden tegen de buik tijdens het rollen op een kleine mat. Daarnaast een koprol om de legger van de brug (met 1 legger), duikelen in de ringen, duikelen tussen gelijke brug- leggers, een schuin vlak omlaag waar de leerlingen afkun- nen rollen en ze mogen rollen tussen twee dikke maten heen, met een lange mat op de grond. Ook mogen ze zelf een originele rol bedenken. Tussendoor laat je ze bewust ook andere dingen doen in het parcours, zodat ze niet te duizelig worden. Deze ideeën komen voort uit de verschil- lende oefenvormen in het boek *effectiever coachen in de sport* wat je erbij gepakt hebt en die je combineert met jouw eigen kennis en ervaring.

### Plan

Dit plan past bij jou. Want je start met iets nieuws (posi- tiever feedback geven) op een niveau waar jij je prettig bij voelt (op gedrag en inzet). Verder is het differentiëren met de koprol niets nieuws voor jou, alleen voeg je specifieke oefenvormen toe vanuit het boek *effectiever coachen in de sport*. Je hoeft je doel of plan dan ook niet aan te passen.

### Evaluatie

Na de les kijk je terug op jouw plan en je doel. Het was je gelukt om positieve feedback te geven en de leerlingen waren flink aan het rollen. Ze hadden plezier en durfden steeds meer. De techniek was nog niet altijd beter, maar het zelfvertrouwen en beweegplezier bij het rollen was wel flink





toegenomen. Dit vind je een mooie basis om over een paar weken weer wat meer nadruk te gaan leggen op de techniek. Hopelijk voelen ze zich dan nog steeds zo zeker over zichzelf.

## Samenvattend

Het trechtermodel legt, naast het bieden van praktische handvatten, accent op intervisiemomenten met collega's en andere vakexperts. Een ontwikkeling die we toejuichen omdat we van mening zijn dat het uitwisselen van informatie en ervaringen zorgen voor een bredere verspreiding van beschikbare kennis en praktijkinzichten onder beweegprofessionals.

Daarnaast brengt het inzetten van het trechtermodel ook meer ruimte om te kijken naar gedrag en het kind achter het gedrag, in plaats van alleen te kijken naar het bewegen. Je houdt namelijk ook rekening met de kennis en eigenheid van de leerling. Op deze manier kan je als vakdocent meer invloed uitoefenen op het plezier en de succeservaringen binnen het bewegen, ongeacht de motorische vaardigheden van een leerling. ●



### Bronnen

Cairney, J., Kwan, M. Y., Velduizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faught, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9 (1), 1-8.

Hanemaaijer-Slottje, R., De Groot, T., Menijn, F., Verhagen, A., (2021). *Effectiever coachen in de sport. Het handzame basisboek voor sportcoaches*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

Hazelebach, C. (2020), *Expliciet leren als toegift op impliciet leren bewegen*. *LO Magazine 110 (1)*, 32-35.

Online cursus effectiever coachen, Thema spelen met gedrag, geraadpleegd op 29 januari 2022 via: <https://onlineacademy.themaspelenmetgedrag.nl/do?action=viewProduct&id=46>

Thema - spelen met gedrag, (2021). *Onderwijs in bewegen op de basisschool*. Sliedrecht.

Voerman, L. (20218). Effectief coachen is vragen stellen én feedback geven. *Lbbo beter begeleiden* September (pp. 24-29).

Geraadpleegd via: <https://www.didactischcoachen.nl/nieuwsartikel/artikelen-en-publicaties>

### Contact

[theo@spelenmetgedrag.nl](mailto:theo@spelenmetgedrag.nl)

**Theo de Groot** is bewegingsdeskundige, eigenaar van *THEMA - spelen met gedrag* en auteur van 'Beter spelen en bewegen met kleuters, bewegingsonderwijs met kleuters' en 'Onderwijs in bewegen op de basisschool'. Daarnaast heeft hij meegewerkt aan het boek 'Effectiever coachen in de sport' en is docent in de online cursus Effectief coachen (zie [bit.ly/3I9JhUK](https://bit.ly/3I9JhUK)).

**Roos Hanemaaijer** is een internationale topsportcoach en opgeleid tot gymdocent en fysiotherapeut. Daarnaast heeft ze in haar eigen sport voltige meervoudig de titel van Nederlands kampioen verworven. Roos is de auteur van het boek 'Effectiever coachen in de sport' en bedenker van het trechtermodel en docent in de online cursus Effectief coachen (zie [bit.ly/3I9JhUK](https://bit.ly/3I9JhUK)).

### Foto's

THEMA - spelen met gedrag

### Kernwoorden

effectief coachen, trechtermodel, begeleiding, onderzoeks-geinformeerde aanpak