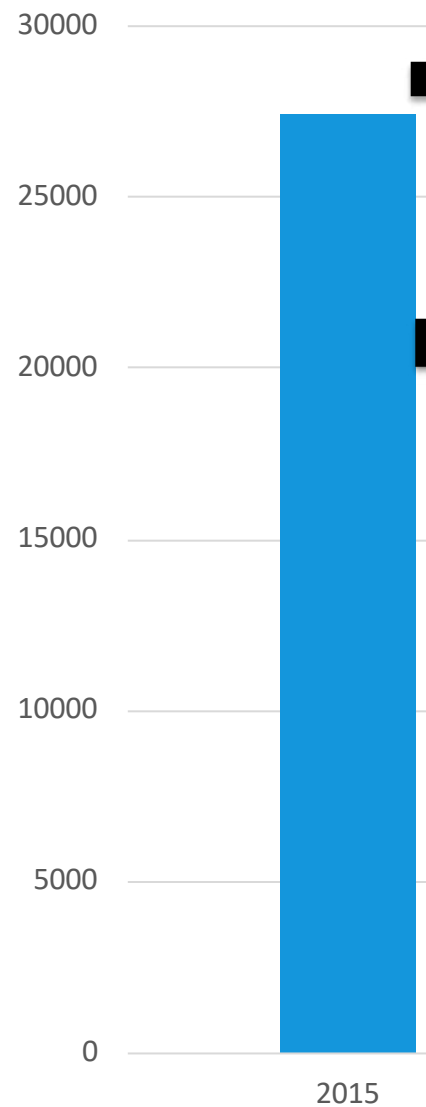


EEN M-TENNISSCHOOL? HOE CREËER JE EEN KLIMAAT WAAR LESVOLGERS BETROKKEN CLUBSPELERS WORDEN?


PRAKTISCHE TOOLS VOOR DUURZAME TENNISMOTIVATIE
BELICHT VANUIT EEN MOTIVATIONEEL ACHTERGRONDSKADER


Kaderdagen 10 en 11 november 2019
Gert-Jan De Muynck
Sportpsycholoog Topsportcentrum

ENKELE CIJFERS



PRANGENDE VRAGEN

 Wat zorgt ervoor dat zoveel mensen hun tennisbeoefening na 1 jaar staken?

 Hoe kunnen we tennisparticipatie op een duurzame manier stimuleren?

PROGRAMMA

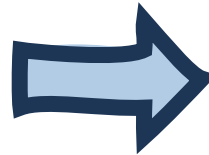


Motivationale inzichten

Soorten drijfveren

Psychologische basisbehoeften

Verschillende niveaus



Praktische toepassingen

Individueel niveau

Sociaal niveau

Structureel niveau

PROGRAMMA



Motivationale inzichten

Soorten drijfveren

Psychologische basisbehoeften

Verschillende niveaus



VERSCHILLENDE SOORTEN DRIJFVEREN

Ik lever inspanningen voor tennis...

... maar ik vraag me
eigenlijk af waarom

... maar de redenen
waarom ik tennis zijn
me tegenwoordig
niet meer duidelijk

Gebrek aan geloof
Gebrek aan
vertrouwen
Onverschilligheid

Amotivatie

Ontmoediging
Faalangst

... Omdat dit is wat
anderen van mij
verwachten

... Om de negatieve
commentaren van
anderen te
vermijden

Straf
Beloning
Verplichting

... Omdat ik me
schuldig zou voelen
als ik het niet zou
doen

... om te bewijzen
dat ik een goede
sporter ben

Schuld
Schaamte
Zelfwaarde (trots)

Extrinsieke Motivatie

Verplichting, Druk, Spanning

Gecontroleerde motivatie

... Omdat de
voordelen van sport
voor mij persoonlijk
belangrijk zijn

... Omdat ik het
persoonlijk zinvol
vind

Persoonlijk relevant
Betekenisvol
Zinvol

Welwillend, Psychologisch vrij

Autonome motivatie

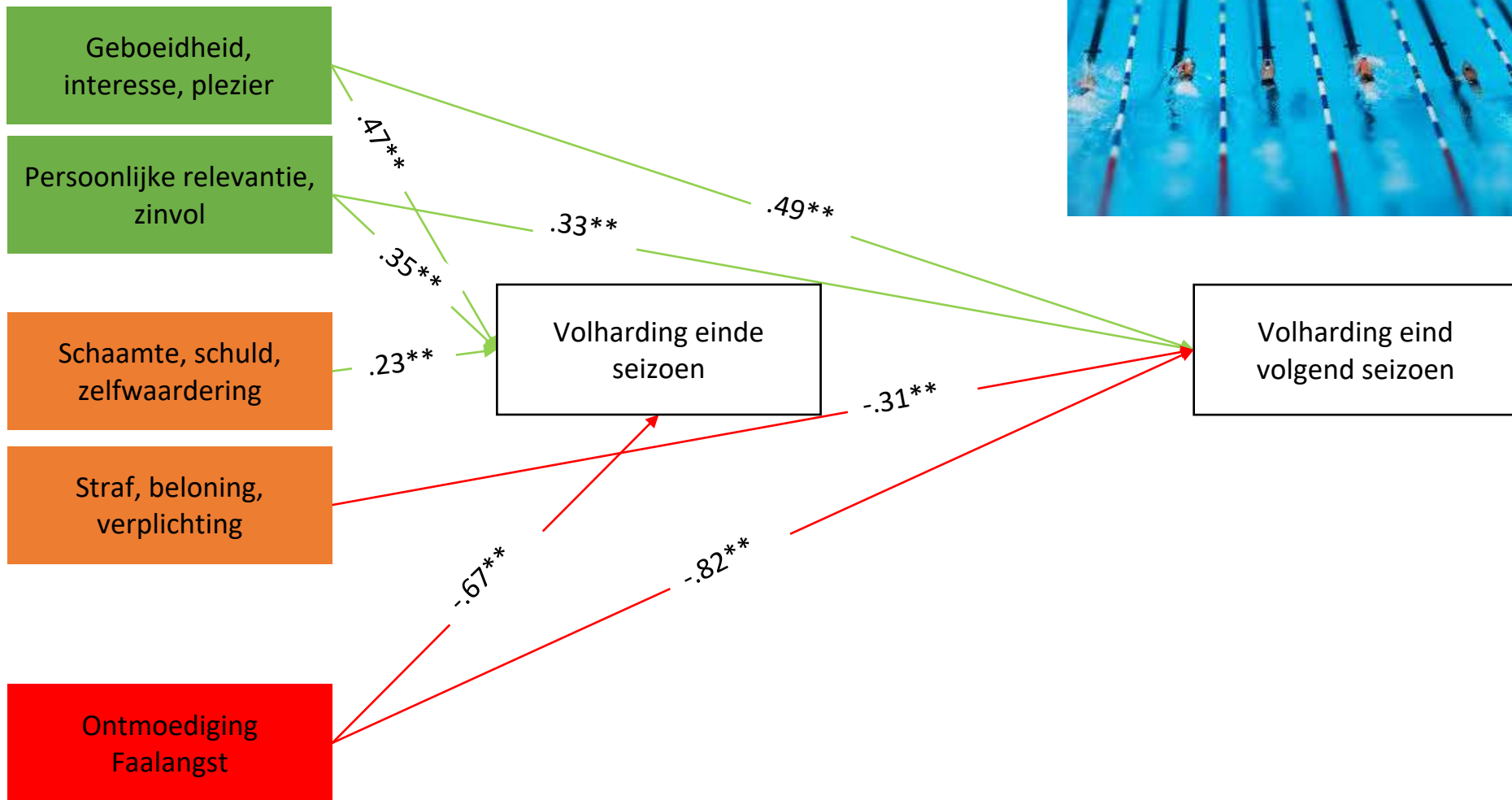
... Omdat ik het
plezierig vind

... omdat ik het
plezant vind

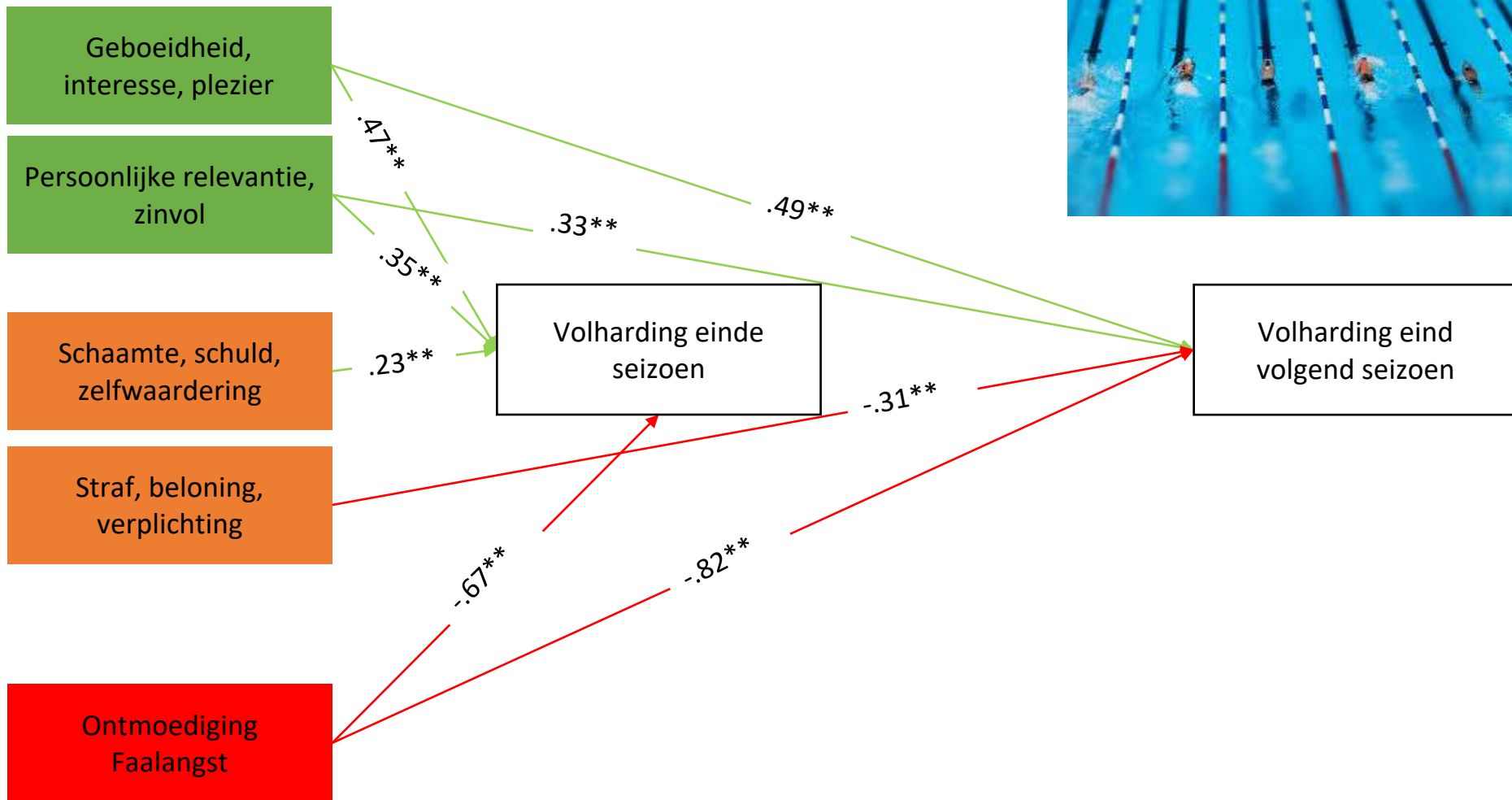
Passie
Plezier
Interesse

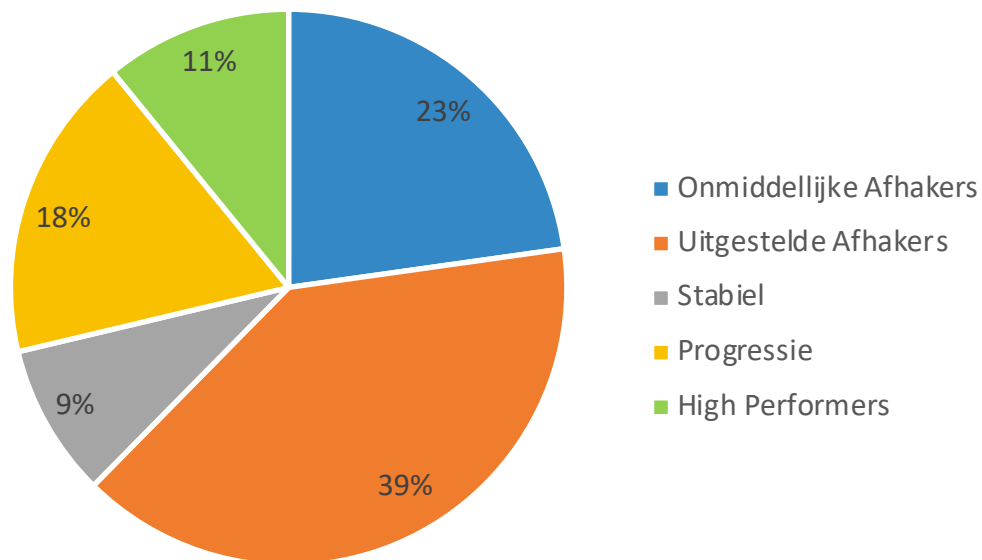
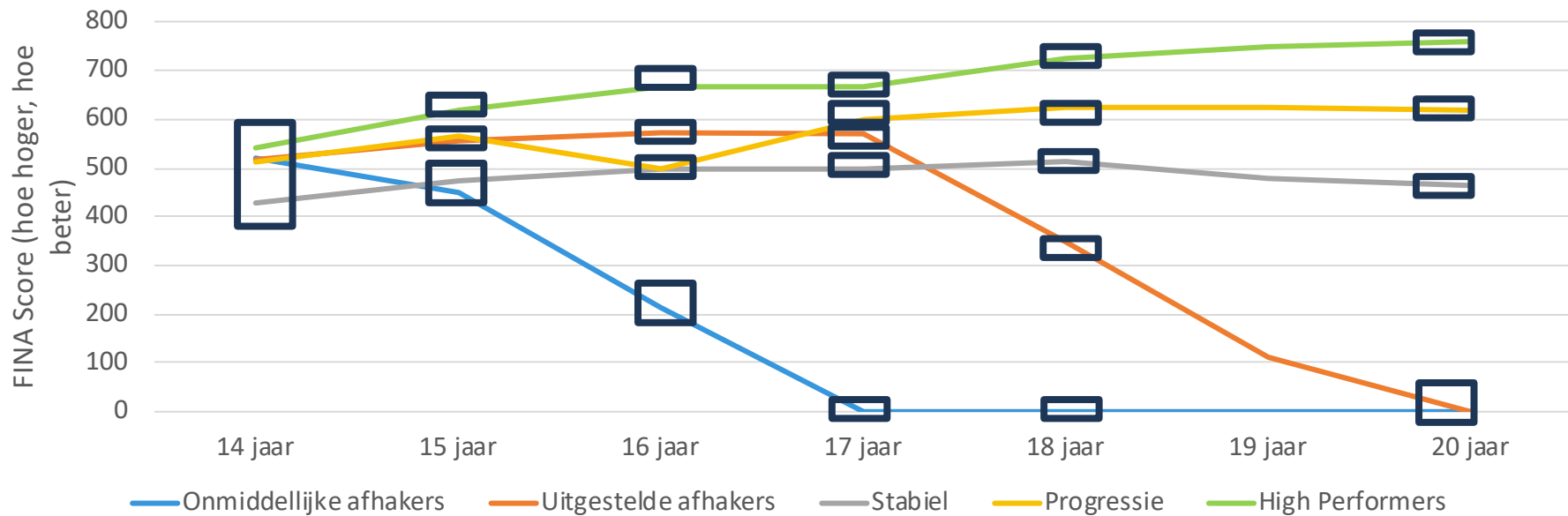
Intrinsieke motivatie

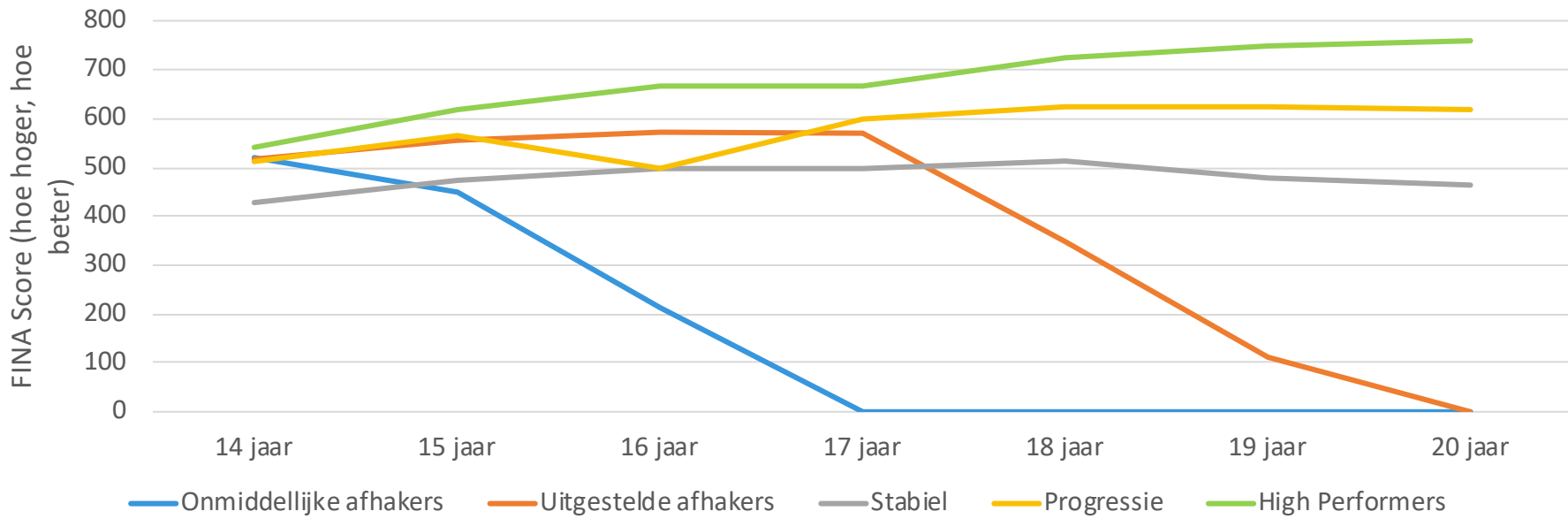
EFFECTEN VAN VERSCHILLENDE SOORTEN DRIJFVEREN



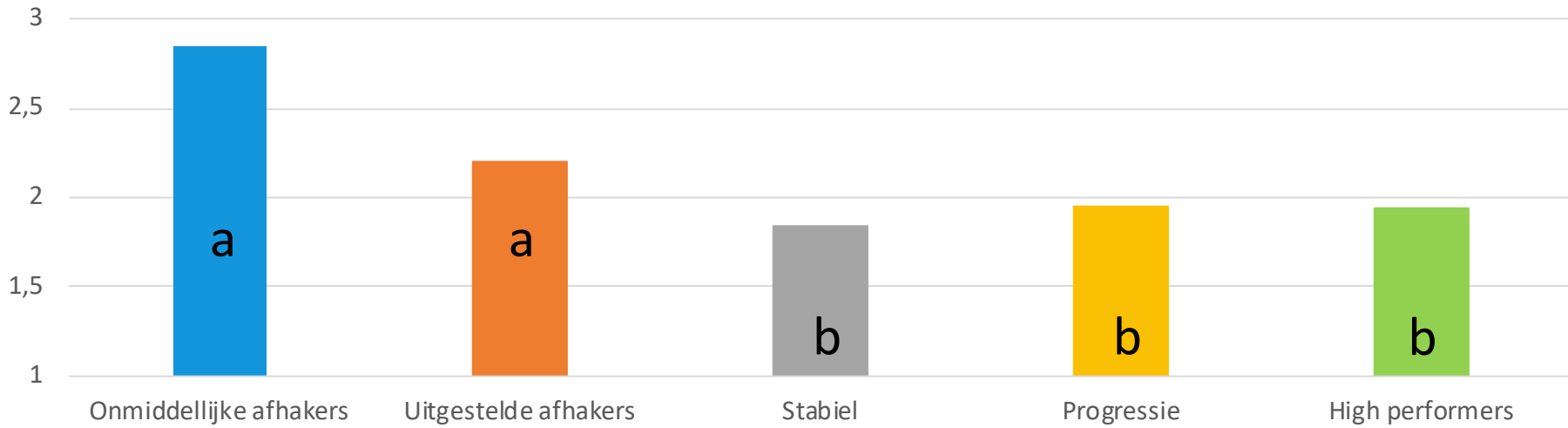
EFFECTEN VAN VERSCHILLENDE SOORTEN DRIJFVEREN







Gecontroleerde motivatie + Amotivatie



PROGRAMMA



Motivationale inzichten

Soorten drijfveren

Psychologische basisbehoeften

Verschillende niveaus

Bestaat er een unieke,
motiverende formule?



= de voedingsbodem van autonome motivatie

3 PSYCHOLOGISCHE BASISBEHOEFTE

Autonomie

Sporters kunnen zichzelf zijn

Sporters liggen aan de basis van hun eigen gedrag

Ze zijn initiator van hun eigen acties

Fundamenteel

Relationele verbondenheid

Sporters voelen zich geliefd in de club

Ze hebben goede, warme relaties met anderen

Ze horen erbij

Aangeboren

Competentie

Sporters ervaren controle

Ze voelen zich in staat doelen te bereiken

Ze hebben vertrouwen in hun vaardigheden

Universeel

3 PSYCHOLOGISCHE BASISBEHOEFTE

Autonomie

A

Sporters kunnen zichzelf zijn

Sporters liggen aan de basis van hun eigen gedrag

Ze zijn initiator van hun eigen acties

Fundamenteel

Relationele verbondenheid

B

Sporters voelen zich geliefd in de club

Ze hebben goede, warme relaties met anderen

Ze horen erbij

Aangeboren

Competentie

C

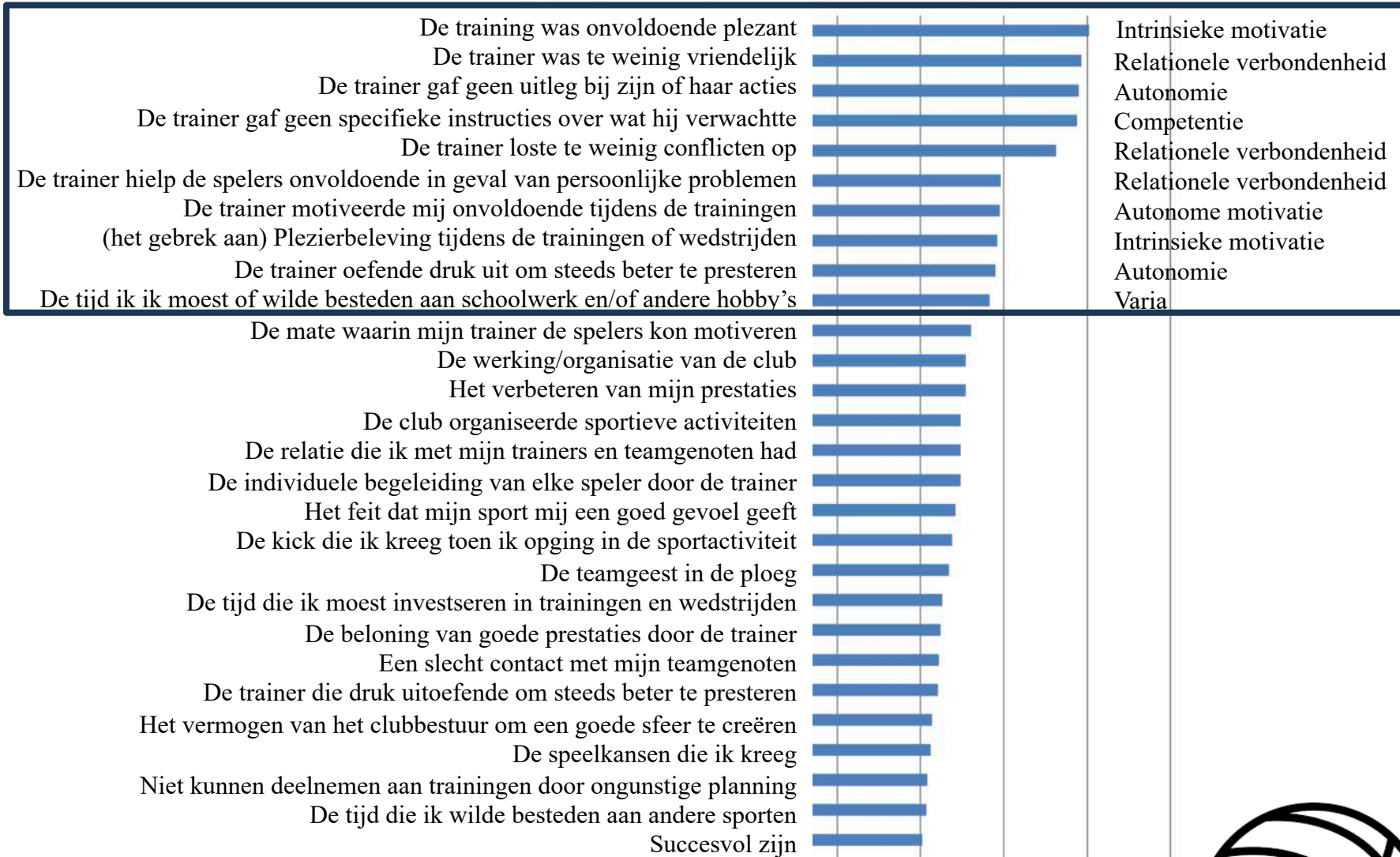
Sporters ervaren controle

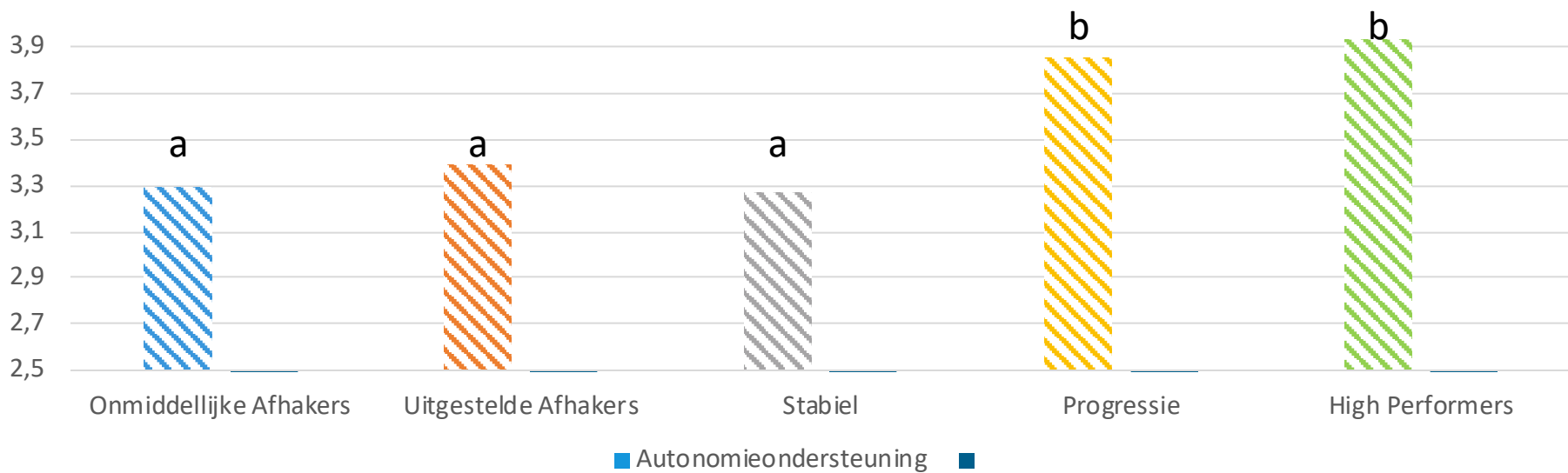
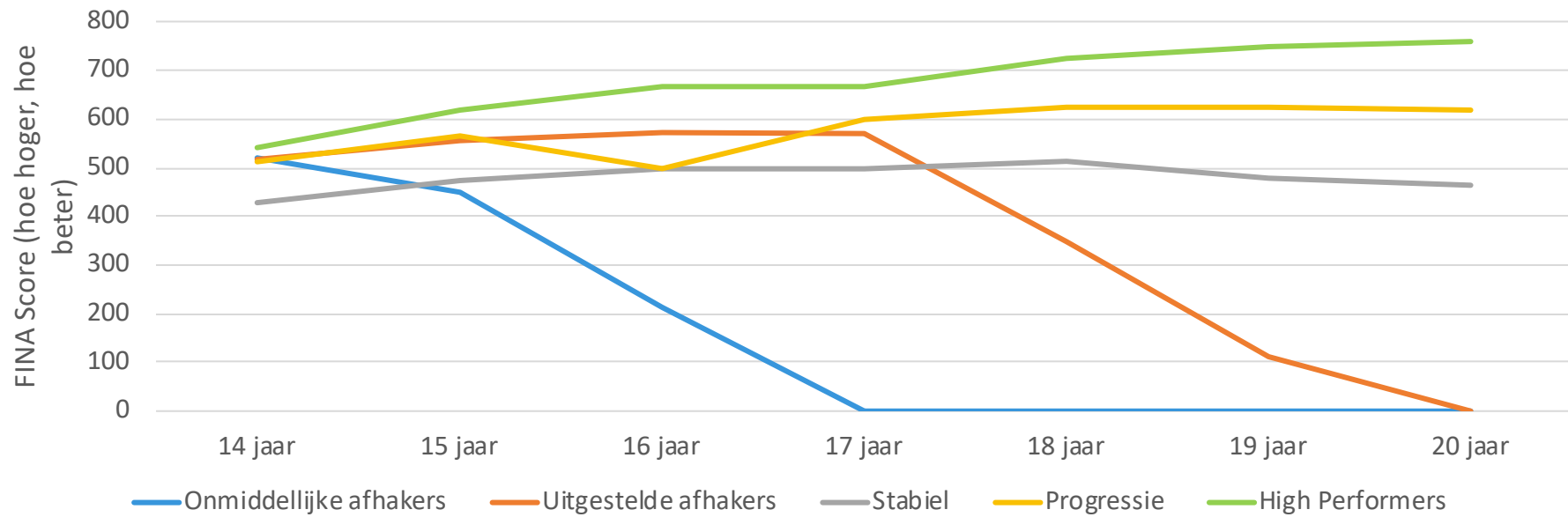
Ze voelen zich in staat doelen te bereiken

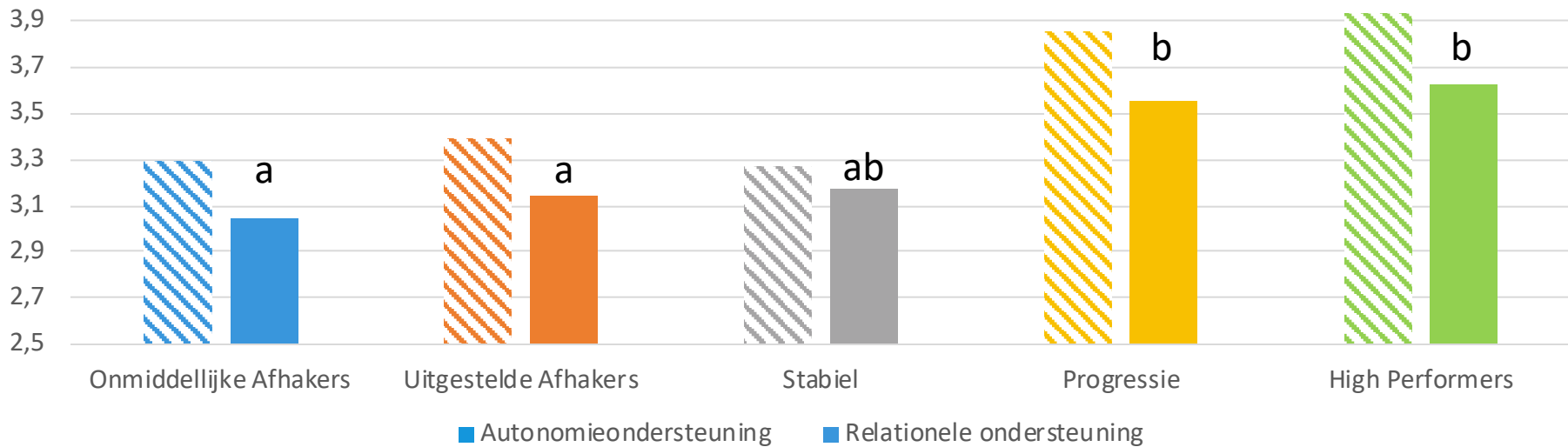
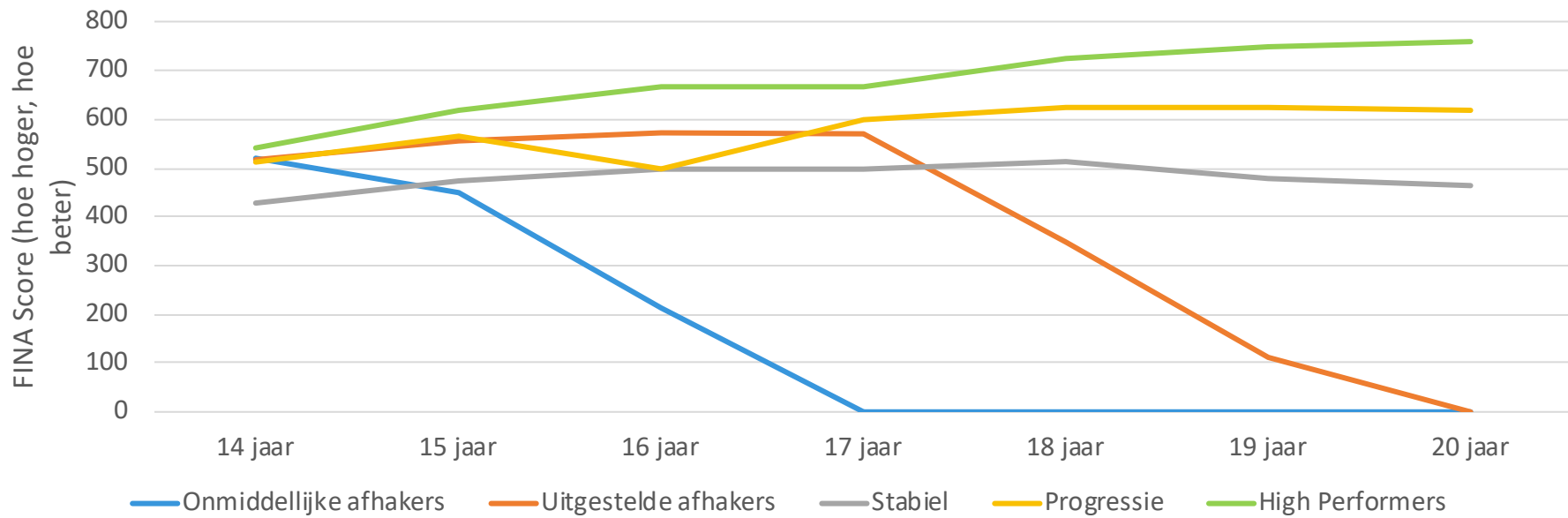
Ze hebben vertrouwen in hun vaardigheden

Universeel

Hoe belangrijk in je beslissing om te stoppen met sporten was...







INITIATIEVEN OP VERSCHILLENDE NIVEAUS AANBIEDEN

Individueel niveau



Ervoor zorgen dat sporters graag tennissen

Sporters helpen vaardigheden te ontwikkelen waardoor ze vaker tennissen

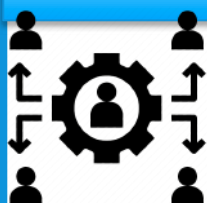
Sociaal niveau



Een cultuur creëren waarbinnen op regelmatige basis getennist wordt

Leden aanmoedigen om elkaar op sleeptouw te nemen frequent(er) te tennissen

Structureel niveau



Structurele bekrachtiging proberen inbedden om frequent(er) tennissen te stimuleren

Een aanbod creëren dat ervoor zorgt dat tennis heel toegankelijk is

PROGRAMMA

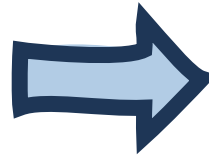


Motivationale inzichten

Soorten drijfveren

Psychologische basisbehoeften

Verschillende niveaus



Praktische toepassingen

Individueel niveau

Sociaal niveau

Structureel niveau

PROGRAMMA



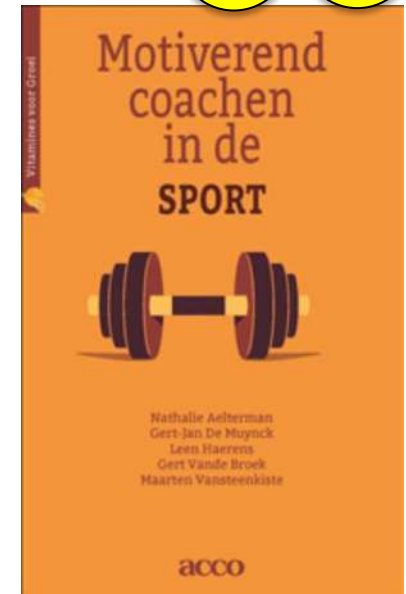
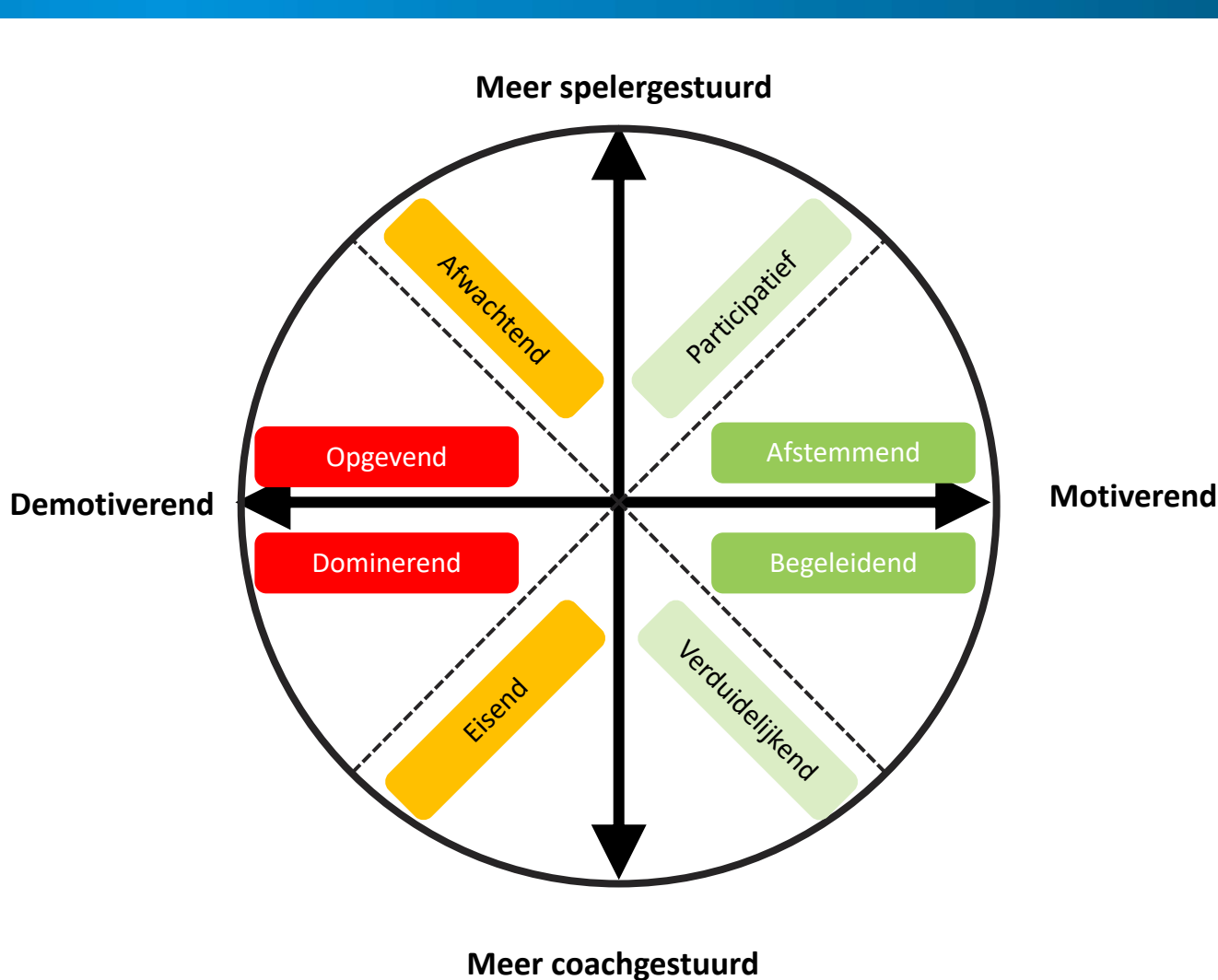
Praktische toepassingen

Individueel niveau

Sociaal niveau

Structureel niveau

PARTICIPATIE BEVORDEREN OP INDIVIDUEEL NIVEAU



coach met de



www.mfactor.be

PROGRAMMA



Praktische toepassingen

Individueel niveau

Sociaal niveau

Structureel niveau



CIRCUITSYSTEEM (ONTLEEND AAN PADEL)



Alle spelers ingedeeld in poules van 4

Iedereen speelt op zelfde dag tegen iedereen (in geval van dubbel ook met iedereen)

Wedstrijden van 1 set, tie break bij 5-5. Poule doorgaans gespeeld op 2 uur

Periode van 3 à 4 weken om 1 moment vast te leggen om poule af te werken

		Gespeelde matchen	Gewonnen matchen (3p)	Verloren matchen (1p)	Punten	Gewonnen games (indien P gelijk)	Verloren games (indien P en G+ gelijk)
	Naam	M	M+	M-	P	G+	G-
Poule D	Joachim	3	2	1	7	16	12
	BrankoⓈ	3	2	1	7	14	9
	Michiel	3	1	2	5	12	14
	Tom	3	1	2	5	9	16

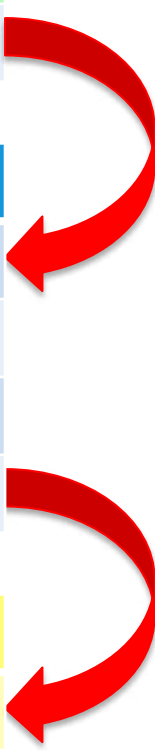
Kapitein: Maakt chatgroep aan en neemt initiatief om dag af te spreken waarop poule door zal gaan



Poule C	Naam	M	M+	M-	P	G+	G-
	Jins ©	3	2	1	7	16	12
	Michael	3	2	1	7	14	9
	Davy	3	1	2	5	12	14
	Olivier	3	1	2	5	9	16

Poule D	Naam	M	M+	M-	P	G+	G-
	Joachim	3	2	1	7	16	12
	Branko©	3	2	1	7	14	9
	Michiel	3	1	2	5	12	14
	Tom	3	1	2	5	9	16

Poule E	Naam	M	M+	M-	P	G+	G-
	Ruben	3	2	1	7	16	12
	Karim	3	2	1	7	14	9
	Tim	3	1	2	5	12	14
	Alain©	3	1	2	5	9	16





Finaleweekend september - oktober



Elke poule heeft zijn finale. Attentie voor iedere poulewinnaar (zeker bij jeugd)

Huldiging Sportkampioenen





C

Tof om telkens met andere mensen op eigen niveau te spelen. Echt al leuke en vooral spannende matches gehad

B

C

Altijd leuke ontmoetingen omdat iedereen op zijn niveau speelt

C

Er is een vorm van lichte competitie waardoor je toch een tandje bijsteekt

B

Als nieuw lid leerde ik meteen heel wat spelers kennen

B

Na de poule blijven we graag eentje drinken op de club. Mijn sociaal leven is er enorm door op vooruit gegaan





GROEPSGEVOEL VERSTERKEN



ATTAK kidsdag @ Puyenbroeck!



Met z'n allen op uitstap naar Puyenbroeck!

WAT? Bezoek dierenpark, go-carts rijden, speeltuin en picknick

WAAR? verzamelen aan de ingang van Puyenbroeck om 9u45

WANNEER? Zaterdag 31 augustus van 10u - 13u

WIE? alle kindstennissers onder 9j

KOSTPRIJS? €5, bij spelen van 3 kidstoers = gratis

INSCHRIJVEN?

www.attaktennis.be/inschrijven



De ATTAK slotdag @ de Blaarmeersen!



Na een zomer zwoegen en zweeten op tornooien is het niets leuker dan onze slotdag: teambuilding, outdooractiviteiten, waterpret en lekkere croques!

WAT? Toffe slotactiviteit om zomer af te sluiten!

WAAR? verzamelen aan strandgebouw Blaarmeersen om 13u30

WANNEER? Zaterdag 31 augustus van 14u tot 17u30

WIE? alle spelers tussen 9 - 16 jaar + geïnteresseerde vriendjes

KOSTPRIJS? €15

INSCHRIJVEN?

www.attaktennis.be/inschrijven



SPORT. VLAANDEREN **TENNIS. VLAANDEREN**

spaghetti-avond ten voordele van de jeugd!

vrijdag 4 augustus 2019 - 18u tot 23u



SPORT. VLAANDEREN **RACSO RAT'S**

EPIC **FLAANDERS** **ANTWERP**

13 - 20 OCT 2019

KIDSDAY @ EUROPEAN OPEN

WOENSDAG 16/10 vanaf 12u

FedCup **THE WORLD CUP OF TENNIS**

#CMONBELGIUM

FED CUP

BELGIUM VS KAZAKHSTAN

7-8 FEBRUARY

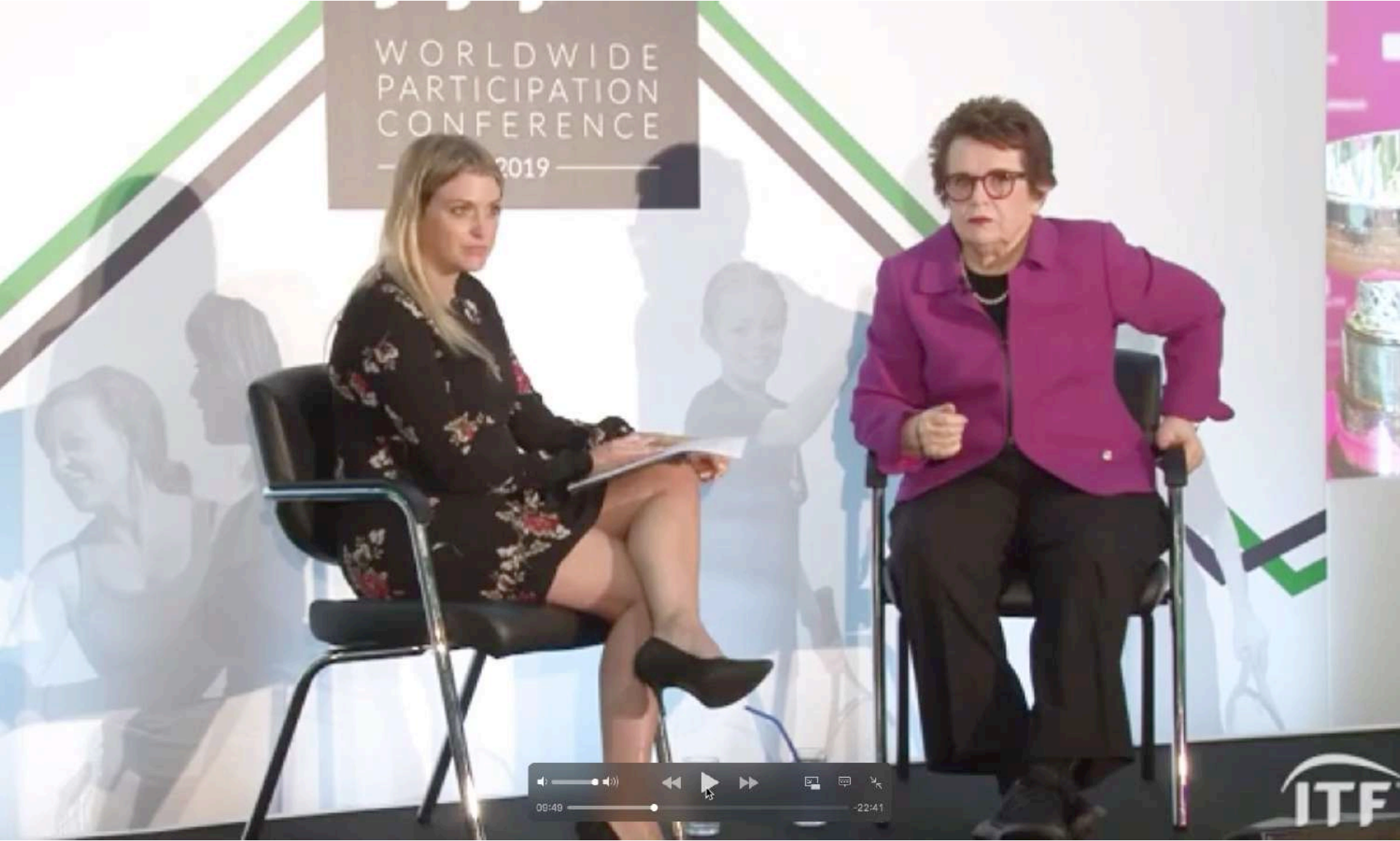
QUALIFIERS

2020 FED CUP BY BNP PARIBAS FINALS



WORLDWIDE
PARTICIPATION
CONFERENCE

— 2019 —



08:49 — 22:41

⏪ ⏩ 🔊 📄 📱 🔍



PROGRAMMA

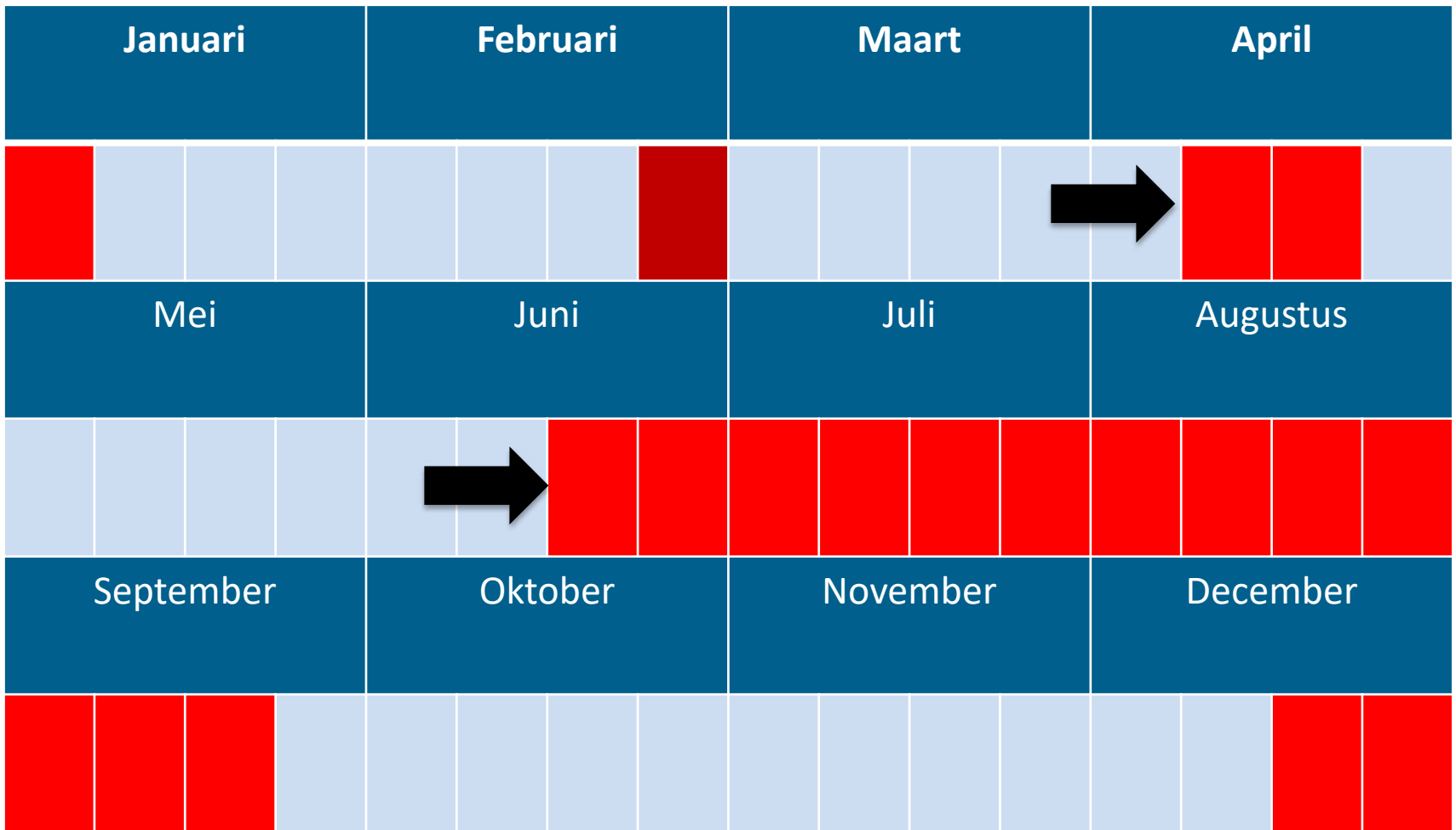


Praktische toepassingen

Individueel niveau

Sociaal niveau

Structureel niveau



Risicomomenten uitstroom

Tracht vooruitzicht in nabije toekomst te voorzien op deze momenten



Themalessen/avonden

Maandag: opslag
Dinsdag: forehand
Woensdag: backhand
Donderdag: netspel
Vrijdag: specifiek benenspel

Niveau: beginner – gevorderd – expert
Leeftijd: jeugd - volwassene

Noden spelers in kaart
brengen



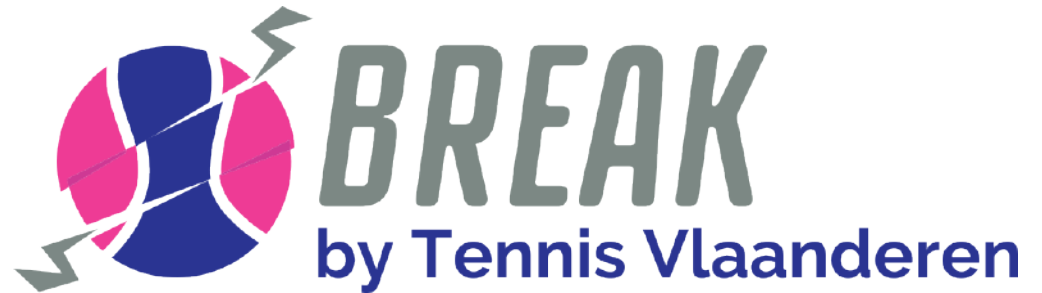
Klassieke lessenreeks

1 training boeken /
beurtenkaart

Clinic

FLEXIBILITEIT IN AANBOD UITBREIDEN

A



A

C

KNLTB start campagne #tenniskrijt met Bertens en Haase





ONTDEK TENNIS OP TENNIS.NL



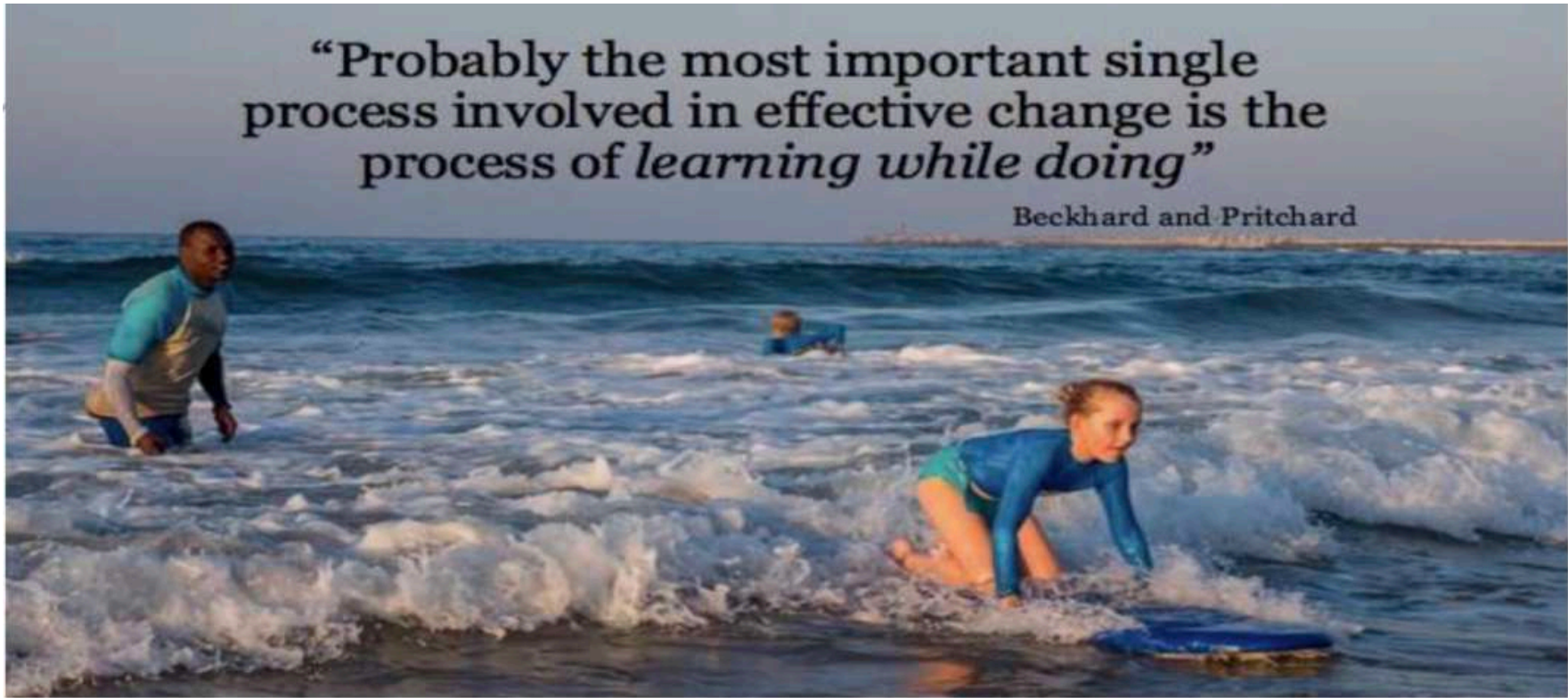
Nederland Tennisland. Iedereen doet mee.
Krijt jouw tennismuur of veld en ga lekker tennissen!
Want tennissen kan altijd en overal.

Deel je foto en/of video met #tenniskrijt op social media en maak kans op te gekke tennisprijzen.



“Probably the most important single process involved in effective change is the process of *learning while doing*”

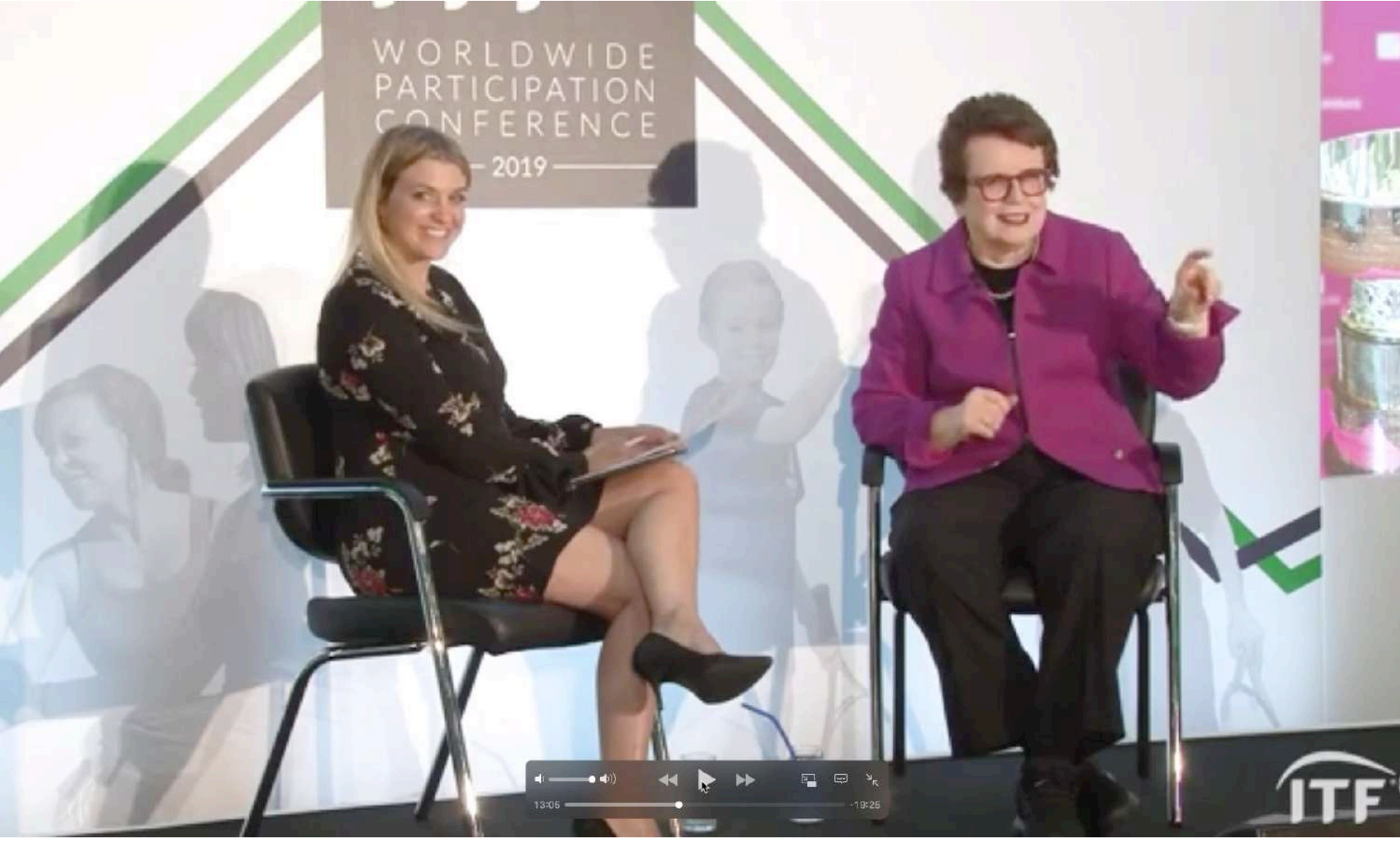
Beckhard and Pritchard



WORLDWIDE
PARTICIPATION
CONFERENCE
2019



WORLDWIDE
PARTICIPATION
CONFERENCE
— 2019 —



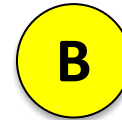
13:06 19:25



TERUGKOPPELING NAAR DE PRANGENDE VRAGEN

?

Wat zorgt ervoor dat zoveel mensen hun tennisbeoefening na 1 jaar staken?



?

Hoe kunnen we tennisparticipatie op een duurzame manier stimuleren?



Customers journey

Van lesvolger naar tennisspeler

Wees die coach die in staat is spelers te begeleiden naar levenslang tennisplezier



QUESTIONS?



gertjan.demuynck@me.com