

## ZIPcoach: succesmethode voor talentontwikkeling

### Workshopleider: Wietske Idema

*Wietske Idema is docent, trainer en onderzoeker aan het Instituut voor Sport en Beweging van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen. Ze is gespecialiseerd in het aanleren en bevorderen van zelfregulatie en daarmee gedragsverandering en sport- en beweegprestaties van leerlingen, amateursporters en topsporters. Samen met Marjolein Torenbeek schreef ze het boek 'Zelfregulatie in de Sportpraktijk', met daarin de didactische methode ZIPcoach. Wekelijks staat ze in de zaal of op het veld met trainers, (vak)docenten en studenten om met hen te werken met ZIPcoach.*



### Achtergrond

Als het een leerling lukt om tijdens de les LO te reflecteren en op basis daarvan zelf een doel te stellen, een concreet actieplan te maken en dit uit te voeren, zul je zien dat deze leerling grotere sprongen gaat maken in zijn of haar ontwikkeling. Als de leerling tijdens het oefenen ook nog kan bijhouden hoe het gaat, achteraf kan bepalen of hij zijn doelstelling heeft gehaald en zijn doel – waar nodig - kan bijstellen, dan zal je zien dat deze leerling nog efficiënter leert bewegen en ook nog eens gemotiveerder raakt. De docent LO speelt een cruciale rol in het aanleren van en werken met deze 'zelfregulatieve vaardigheden'. Er moet wel een 'zelfregulatieklimaat zijn' dat de leerling uitdaagt om op deze manier te werken. De methode ZIPcoach helpt je dit proces op gestructureerde manier vorm te geven en te begeleiden tijdens de les. In deze workshop leer je eenvoudige werkvormen die je meteen de volgende dag kunt toepassen in je eigen praktijk.



### Opbouw workshop

Wat betekent zelfregulatie?

Waarom is zelfregulatie relevant voor een docent LO?

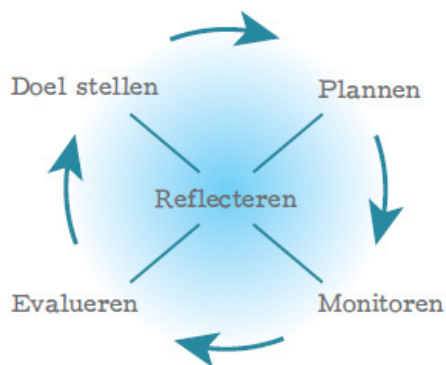
Hoe zelfregulatief ben jij?

Hoe zelfregulatief werk jij?

Hoe schep je een zelfregulatieklimaat?

Wat kun je vanaf morgen anders doen in je les?

## Zelfregulatieve vaardigheden



Dit zijn de zelfregulatieve vaardigheden waarvan we weten dat je ze kunt trainen én dat ze een leerling helpen om verder te komen in hun ontwikkeling en prestaties. Deze vaardigheden helpen je namelijk om *efficiënter* te leren, met meer plezier, focus en zelfvertrouwen.

Als vakdocent kun je tijdens de les LO binnen elke oefenvorm werken aan deze vaardigheden. Volgens de didactische methode ZIPcoach doe je dat in drie fasen: de voorbereidingsfase, de uitvoeringsfase en de verbeterfase.

## Literatuurtips

Mocht je geïnteresseerd zijn in de methode ZIPcoach, bekijk dan eens één van de online artikelen of lees het boek 'Zelfregulatie in de Sportpraktijk'.

<http://www.sportknowhow.nl/nieuws-en-achtergronden/nieuwsberichten/nieuwsbericht/98228/>

<http://www.goudenkansen.eu/zipcoach-zelfregulatie-sportpraktijk/>

<http://www.goudenkansen.eu/zelfregulatie-praktijk-zipcoach-fc-utrecht/>

"You have to apply yourself each day to becoming a little better. By applying yourself to the task of becoming a little better each and every day over a period of time, you will become a *lot* better."

Coach John Wooden



Idema, W. & Torenbeek, M. (2015) Zelfregulatie in de Sportpraktijk. Uitgeverij Arko Sports Media.

Volg ZIPcoach op twitter!



@ZIPcoach\_NL

Vragen of geïnteresseerd in een workshop op jouw school?

Contact: [wietske.idema@han.nl](mailto:wietske.idema@han.nl)