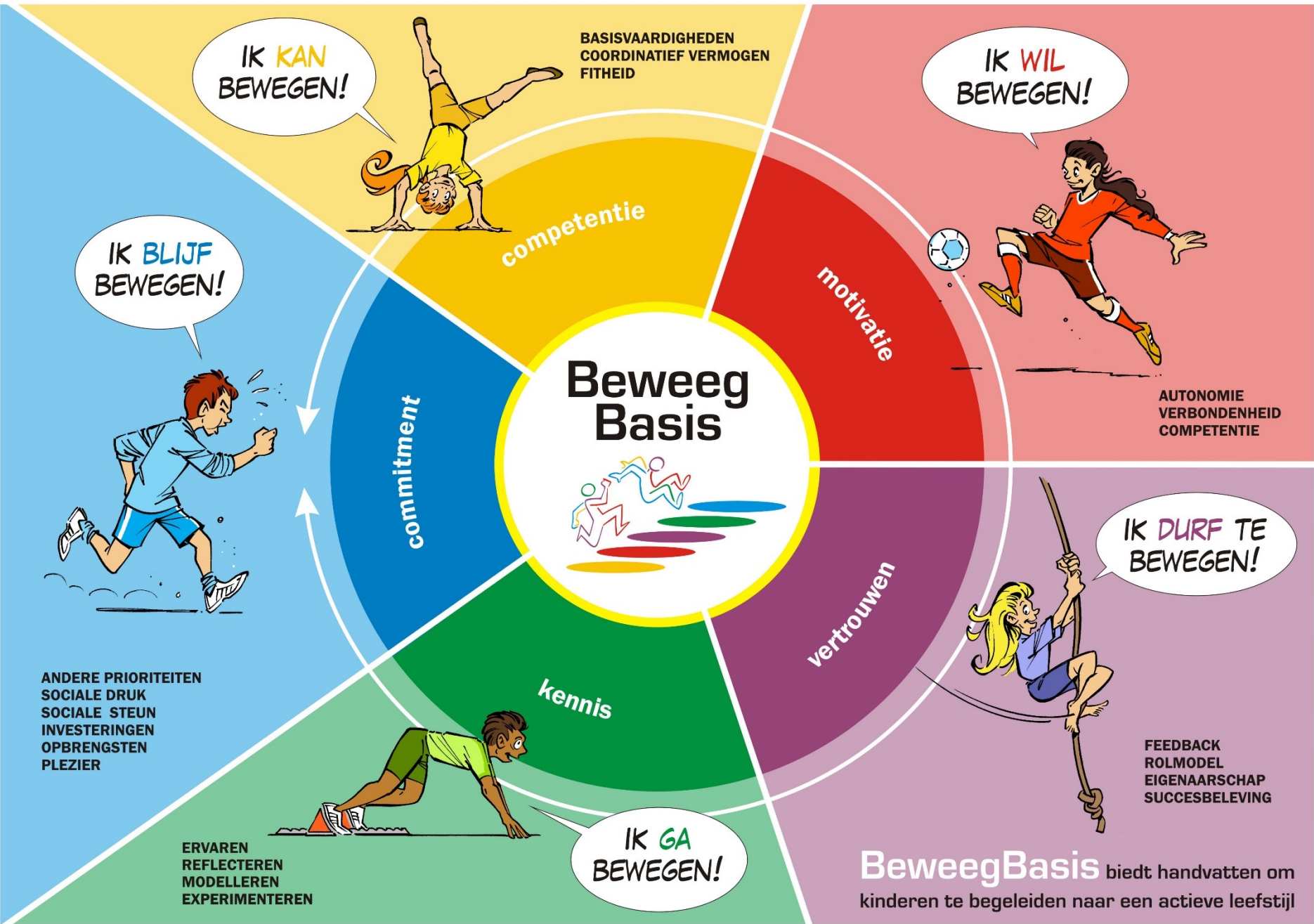


# Beweeeg Basis



Basis cursus BeweeegBasis: commitment





# Terugkoppeling huiswerk

Ga met kinderen een activiteit doen en film deze.  
Kijk wat je ziet op de component kennis.

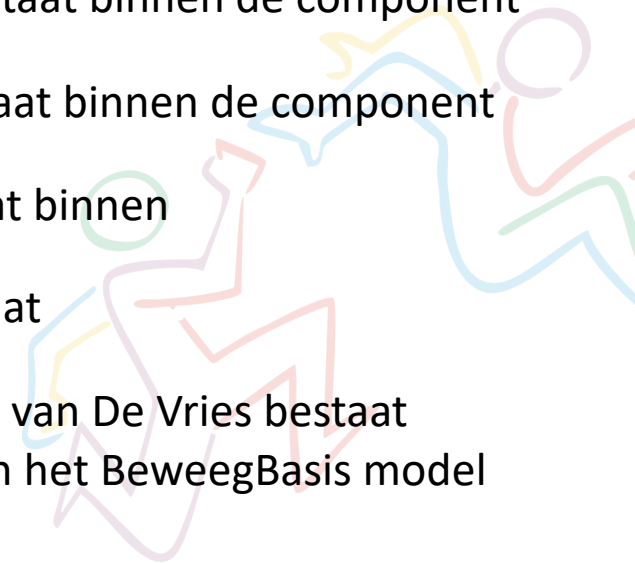
Bedenk hoe je kan interveniëren op basis van de  
theorie rondom kennis.





# Leerdoelen bijeenkomst 6

- Kunnen uitleggen hoe het component commitment van het BeweegBasis model bijdraagt aan een leven lang bewegen
- Kunnen uitleggen hoe het sport commitment model van Scalan in elkaar zit
- Kunnen uitleggen uit welke 6 elementen de component commitment bestaat
- Kunnen uitleggen waar het element plezier uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen waar het element alternatieven uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen waar het element mogelijkheden uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen waar het element investeringen uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen waar het element sociale druk uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen waar het element sociale steun uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen uit welke elementen het I-change model van De Vries bestaat
- Kunnen uitleggen hoe het I-change model gekoppeld is aan het BeweegBasis model



# Commitment

A cartoon illustration of a young man with red hair, wearing a blue t-shirt and blue shorts, running towards the right. He has a determined expression and is sweating. A speech bubble is attached to him.

**IK BLIJF  
BEWEGEN!**

**ANDERE PRIORITEITEN  
SOCIALE DRUK  
SOCIALE STEUN  
INVESTERINGEN  
OPBRENGSTEN  
PLEZIER**

**COMMITMENT**



# Het Sport Commitment Model (Scalan et al., 1993)

Plezier	+
Alternatieven	-
Mogelijkheden	+
Investeringsen	+
Sociale druk	+/-
Sociale steun	+



Sportcommitment

Het Sport Commitment Model (Scalan et al., 1993) met de voorspelde relaties tussen sportcommitment en de zes determinanten.





## Plezier (+)

Hoe meer plezier iemand ervaart of verwacht te ervaren bij deelname aan een sportactiviteit, hoe groter het commitment aan die activiteit.





## Alternatieven (-)

Mensen hebben maar een beperkte hoeveelheid tijd te besteden en als een groot gedeelte van die tijd opgaat aan sport zal er weinig tijd overblijven voor deelname aan andere activiteiten.

Als de aantrekkelijkheid van die andere activiteit(en) toeneemt, zal dit het commitment aan de huidige sportactiviteit verminderen.







## Mogelijkheden (+)

Waardevolle mogelijkheden welke alleen aanwezig zijn bij continuering van deelname.



Een persoon blijft bijvoorbeeld trainen om uiteindelijk te kunnen deelnemen aan de Olympische Spelen. Hoewel het misschien niet zover zal komen, is de verwachting ervan waardevol genoeg om een persoon te motiveren te blijven sporten.



## Mogelijkheden (+)

Het gaat bij mogelijkheden niet zozeer om de verwezenlijking van een mogelijkheid, maar vooral om de anticipatie van bepaalde gebeurtenissen of ervaringen die door deelname zouden kunnen worden gerealiseerd.

Voorbeelden zijn vriendschappen, reizen, het winnen van wedstrijden, carrièremogelijkheden en de erkenning van prestaties.



## Investeringsen (+)

Middelen (o.a. tijd, geld en inzet) die een persoon in een activiteit stopt en die niet kunnen worden teruggekregen bij beëindiging van deelname aan die activiteit.

Naarmate individuen meer investeren in hun deelname zullen de 'verliezen' groter zijn als ze zouden stoppen.





## Sociale druk (+/-)

Sociale verwachtingen of normen die plichtgevoelens oproepen om te blijven deelnemen.

Sociale druk kan volgens het Sport Commitment Model zowel een reden zijn om te blijven sporten als een reden om ermee te stoppen.





## Sociale steun (+)

Personen als ouders, een coach of teamgenoten kunnen het sportcommitment van een persoon vergroten door hem of haar te steunen en aan te moedigen door te gaan.

Men kan zich voorstellen dat dit vooral een bepalende factor zal zijn op momenten van tegenslag zoals bij slechte prestaties of een blessure, wanneer bijvoorbeeld minder plezier en mogelijkheden worden ervaren.





# Invloed van de beweegprofessional

Priori-  
tering

Maak de  
beweeg  
activiteiten de  
prioriteit

Sociale  
druk

Zet de  
sociale  
verplicht-  
ingen  
positief in

Sociale  
steun

Zet de  
groep in  
om mee te  
blijven  
doen

Investe-  
-ring

Gebruik de  
gedane  
effort om  
door te  
blijven gaan

Op-  
brengrst

Laat de  
opbrengsten  
duidelijk zien

Plezier

Zorg voor  
plezier en  
success-  
beleving





# Prioritering

## **Aantrekkelijke activiteit**

Ontwerp de activiteit zo dat deze alle deelnemers uitdagend is.

## **Laagdrempelige activiteit**

Maak de activiteit uitvoerbaar voor alle deelnemers.

## **Begeleider als buffer**

Accepteer niet zomaar dat deelnemers afhaken.





# Sociale druk

## Beperk verplichting

Geef ruimte voor “het even niet meer mee willen doen.”

## Meebeslissen

Zorg voor keuzevrijheid in de activiteit. En laat deelnemers daarover zelf beslissen.







# Sociale steun

## Betrokkenheid

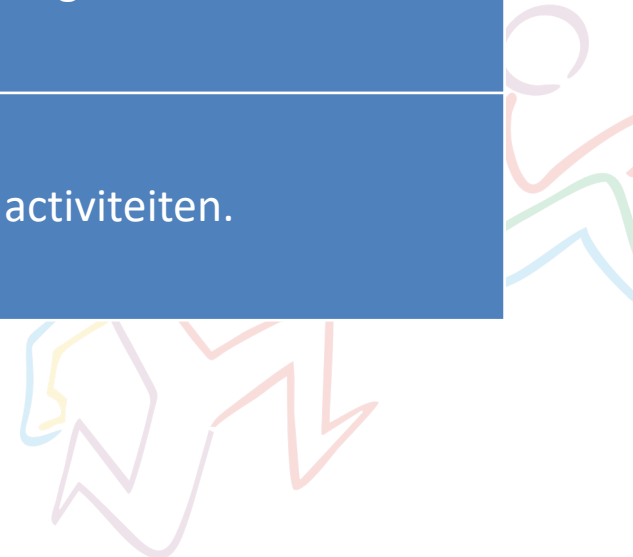
Laat deelnemers elkaar eens coachen en helpen.

## Positieve atmosfeer

Benadruk het geven van complimenten en positief groepsgedrag.

## Onderlinge relaties

Stimuleer interactie tussen deelnemers binnen en buiten de activiteiten.





# Investing

## Verwachtingen

Zorg dat bij iedere deelnemer duidelijk is wat zijn bijdrage is aan de activiteit.

## Overzichtelijke taken

Maak de taken binnen een activiteit eenvoudig en duidelijk.

## Individueel taken

Zorg ervoor dat iedere deelnemer weet wat hij of zij moet doen om het doel te bereiken.





# Opbrengst

## Leerklimaat

Zorg de deelnemers gericht blijven werken aan haalbare doelen.

## Sociale doelen

Geef aandacht sociaal gedrag en stel doelen op sociaal gebied.

## Concrete uitkomst

Zorg dat het doel van de activiteit gehaald is.





# Plezier

## **Leuke activiteiten**

Laat activiteiten die met veel plezier gespeeld worden langer duren of vaker terugkomen.

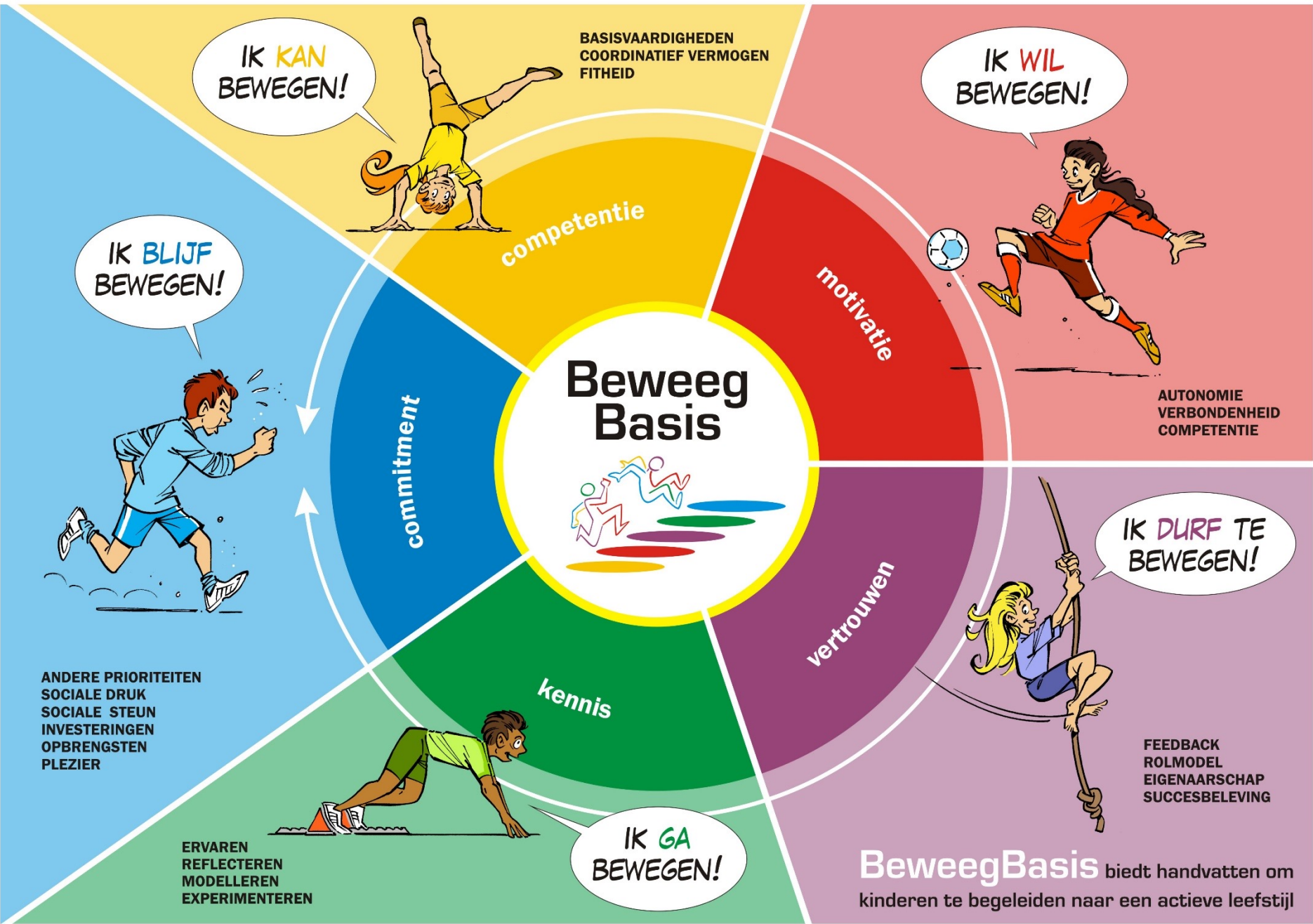
## **Leuke ervaringen**

Laat deelnemers hun ervaring benoemen. Wat vond je leuk?

## **Positieve feedback**

Geef regelmatig opbouwende feedback op het gedrag van de deelnemers.





# Basis van BeweegBasis

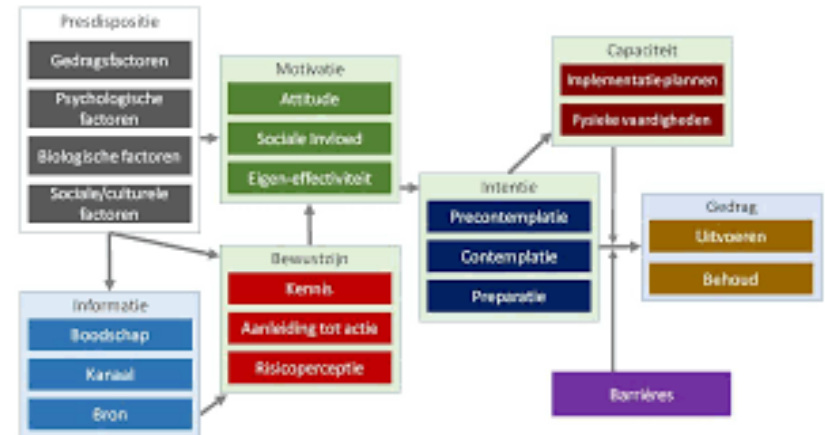
## Physical Literacy



Componenten voor een  
leven lang bewegen

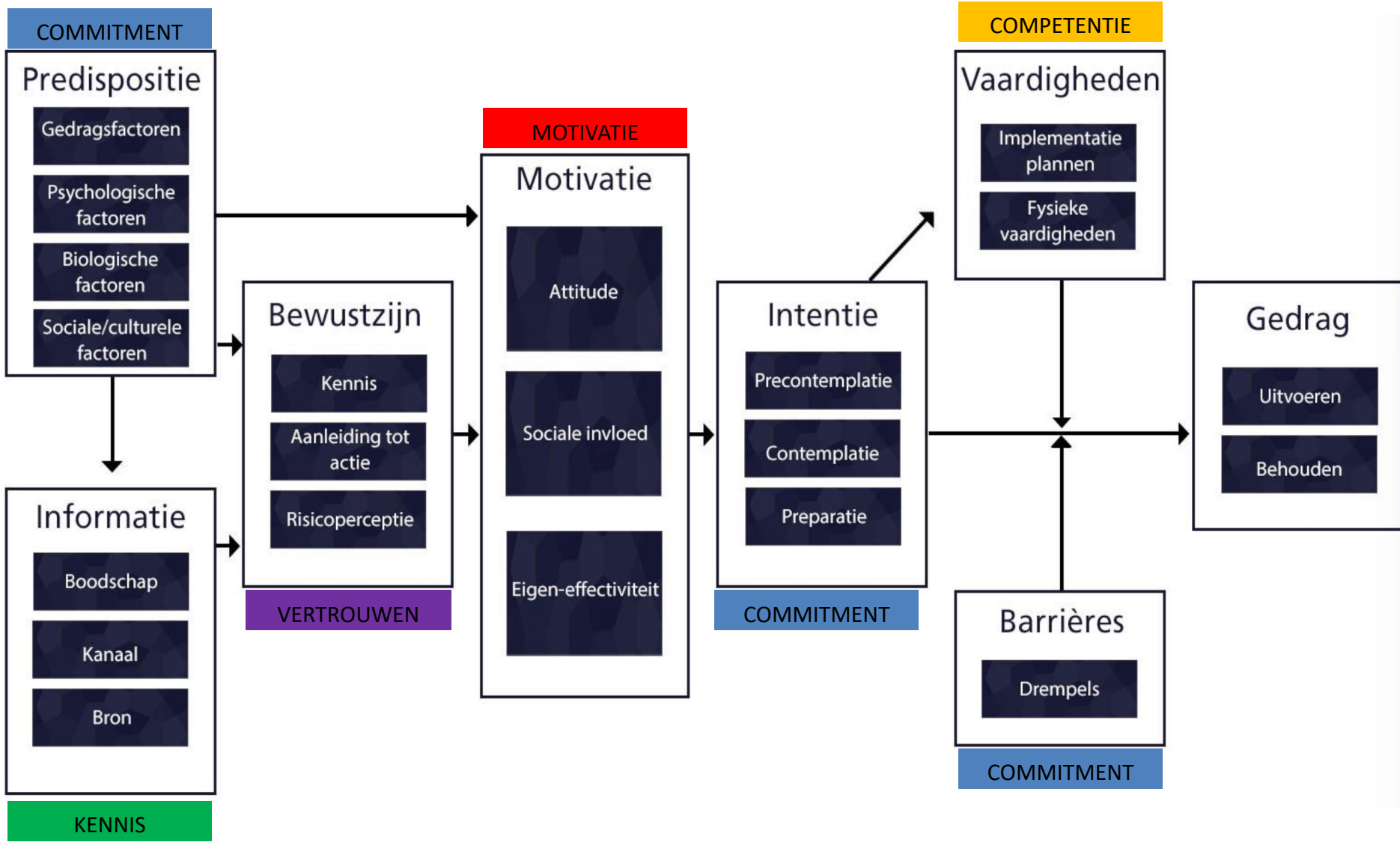
(whitehead, 2010)

## I-Change model



Componenten voor duurzame  
gedragsverandering

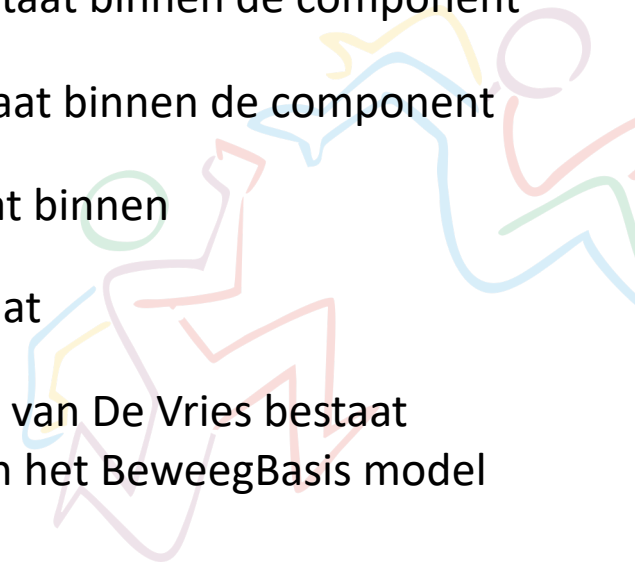
(De Vries, 2017)





# Terugkoppeling leerdoelen

- Kunnen uitleggen hoe het component commitment van het BeweegBasis model bijdraagt aan een leven lang bewegen
- Kunnen uitleggen hoe het sport commitment model van Scalan in elkaar zit
- Kunnen uitleggen uit welke 6 elementen de component commitment bestaat
- Kunnen uitleggen waar het element plezier uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen waar het element alternatieven uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen waar het element mogelijkheden uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen waar het element investeringen uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen waar het element sociale druk uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen waar het element sociale steun uit bestaat binnen de component commitment
- Kunnen uitleggen uit welke elementen het I-change model van De Vries bestaat
- Kunnen uitleggen hoe het I-change model gekoppeld is aan het BeweegBasis model







# Huiswerk opdracht

Ga met kinderen een activiteit doen en film deze.  
Kijk wat je ziet op de component commitment.

Bedenk hoe je kan interveniëren op basis van de  
theorie rondom commitment.



# Vragen

