

WAT?

Gedrag in taken/oefeningen opdelen en de moeilijkheidsgraad (op fysiek of mentaal vlak) geleidelijk aan verhogen tot het gedrag uitgevoerd kan worden.

VOORBEELD

Leren zwemmen wordt bijvoorbeeld opgedeeld in:

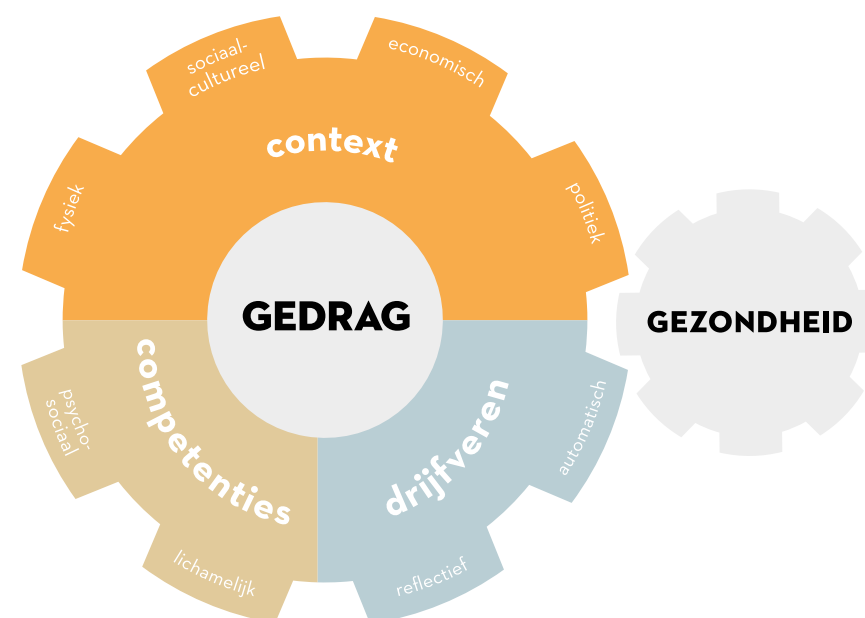
- ▶ watergewenning en leren drijven
- ▶ arm- en beenslag apart aanleren op het droge
- ▶ arm- en beenslag apart in het ondiepe water oefenen onder begeleiding
- ▶ de hele zwembeweging in één keer oefenen in het water
- ▶ ...

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

lichamelijke **competenties** psychosociale **competenties** reflectieve **drijfveren**

Door taken op te delen in haalbare stappen en succeservaringen op te bouwen, kan deze techniek de **eigen-effectiviteit** en **intentie** vergroten, waardoor je gemotiveerd blijft om het gewenste gedrag vol te houden.

Door gedrag in taken op te delen en de moeilijkheidsgraad stapsgewijs te verhogen, stelt deze techniek individuen in staat om zowel fysieke competenties (**fitheid, motorische en technische vaardigheden**) als psychische competenties (**kritische, functionele en interactieve vaardigheden**) te ontwikkelen en te versterken.



WANNEER WERKT HET?

Het gewenste gedrag moet opgedeeld kunnen worden in verschillende deelgedragingen die makkelijk beginnen, maar steeds moeilijker worden om uit te voeren.

Bv. 'Een warme maaltijd bereiden' kan je opdelen in deelgedragingen. Bij 'in een pot roeren' kan je dat niet.

De moeilijkheidsgraad van de taak wordt aangepast op basis van de fysieke en psychologische mogelijkheden en het niveau van de persoon in kwestie (zie ook individualisatie). Indien de taak te moeilijk of te makkelijk is, gaan mensen afhaken.

Bv. Elke week minimum 10 km aan één stuk lopen, is niet haalbaar als je geen geofend loper bent.