



Intrapersoonlijke competenties binnen de VTS-opleidingen

Zomer 2022



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

SPORT.
VLAANDEREN

INHOUDSTAFEL

1. Situering (p. 3)
2. Implementatie van intrapersonlijke competenties binnen VTS
 - VTS-visie over het aanleren van intrapersonlijke competenties (pp. 4-6)
 - Methodieken voor cursisten (pp. 7-9)
 - Ondersteuning voor leercoaches (p. 9)
 - Implementatiestatus (p. 10)
3. Perceptie van cursisten over de IPC-inhouden
 - Vak 'Feedback en reflectie stage' (pp. 11-13)
 - Vak 'Competentieontwikkeling van de trainer' (pp. 14-15)
4. Bepaling IPC-leereffect via wetenschappelijke interventiestudie
 - Situering (pp. 16-17)
 - Onderzoeksdesign (pp. 18-19)
 - Resultaten (pp. 20-21)
5. Aanbevelingen
 - Algemeen (p. 22)
 - Feedback en reflectie stage (p. 22)
 - Competentieontwikkeling van de trainer (p. 23)
6. Conclusie (p. 24)
7. Colofon (p. 25)

“Zelfinzicht is de meest bepalende competentie voor een kwaliteitsvolle trainer”

1. Situering

Deze publicatie gaat dieper in op 1) de wijze waarop intrapersonlijke competenties binnen de VTS-opleidingen structureel werden geïmplementeerd, 2) de perceptie van cursisten in opleiding van deze nieuwe leerinhouden, 3) de wetenschappelijke interventiestudie die in 2020-2021 werd doorgevoerd om na te gaan of cursisten effectief bekwaam worden op het vlak van reflectievaardigheid als resultaat van de nieuwe leerinhouden.

Deze studie werd doorgevoerd in samenwerking met volgende organisaties en onderzoekers:

- Sport Vlaanderen (vertegenwoordigd door Hans Vangrunderbeek en Evi Buelens)
- KU Leuven (vertegenwoordigd door Maarten De Backer)
- Gymnastiekfederatie Vlaanderen
- Leeds Beckett University (vertegenwoordigd door Liam McCarthy)



Wat zijn intrapersonlijke competenties (IPC)?

IPC zijn competenties die betrekking hebben op het vermogen tot zelfreflectie bij trainers, wat noodzakelijk is voor elke trainer als basis om levenslang te kunnen leren enerzijds en om een eigen trainersfilosofie te kunnen ontwikkelen anderzijds.

In deze publicatie proberen de onderzoekers om de wetenschappelijk gevalideerde resultaten op een zo beknopt en begrijpelijk mogelijke manier weer te geven voor geïnteresseerde lezers. Meer gedetailleerde informatie over het onderzoeksdesign (datacollectie, procedures, statistische analyses) is beschikbaar in de **Engelstalige publicatie (2022)**, getiteld “Developing Critical Reflection Skills in a Formal Coach Education Program” (Hans Vangrunderbeek, Maarten De Backer, Liam McCarthy, Evi Buelens & Hans Ponnet, International Sport Coaching Journal), beschikbaar via: <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0068>.

Complementair met deze publicatie zal eveneens een PPT-presentatie ter beschikking gesteld worden.

2. Implementatie van intrapersoonlijke competenties binnen VTS

VTS-visie over het aanleren van intrapersoonlijke competenties

Sporters moeten hun favoriete sport in optimale omstandigheden kunnen beoefenen. Begeleiding door gekwalificeerde trainers is daarbij essentieel. Zij bewaken de kwaliteit en zorgen voor minder drop-out, een stelling die ondersteund wordt door wetenschappelijk onderzoek. Het is dan ook de missie van de Vlaamse Trainersschool (VTS) om samen zoveel mogelijk trainers zo kwalitatief mogelijk op te leiden.

Trainers moeten over heel wat verschillende competenties beschikken. Binnen de VTS worden gebaseerd op internationale standaarden drie competentieclusters voor effectief trainerschap afgebakend: professionele, interpersoonlijke en intrapersoonlijke competenties (IPC).

IPC hebben betrekking op het vermogen tot zelfreflectie, wat noodzakelijk is voor elke trainer als basis om levenslang te kunnen leren enerzijds en om een eigen trainersfilosofie te kunnen ontwikkelen anderzijds.

In 2018 ontwikkelde de VTS een visietekst en implementatiestrategie met betrekking tot IPC binnen de VTS-opleidingen. Hierdoor verwierven ze een meer centrale plaats binnen de opleidingen van de VTS, naast de al bestaande focus op de ontwikkeling van specifieke professionele en interpersoonlijke competenties.



Binnen de IPC-visie van de VTS wordt aandacht geschonken aan twee verschillende vormen van reflectie, die beiden waardevol zijn in de ontwikkeling van trainers: 'reflectieve praktijken' en 'kritische zelfreflectie'.

Reflectieve praktijken impliceren reflectie op alledaagse handelingen die men als trainer stelt. Terugblikken op de eigen wedstrijdcoaching of trainingspraktijken zijn hier typische voorbeelden van. Deze reflectie kan zowel plaatsvinden tijdens (bv. het maken van notities tijdens de wedstrijd over het tactische verloop) als na de trainings- of wedstrijdpraktijken (bv. analyse van de vooropgestelde prestatiedoelstellingen, terugblik over het verloop van de trainingssessie, enzovoort). Het doel van dergelijke reflectieve praktijken is om vanop een zekere afstand terug te kijken op een situatie/handeling en na te denken over mogelijke oorzaken, potentiële gevolgen en alternatieven voor de toekomst inzake de ontwikkeling van de sporter(s), vooropgestelde doelstellingen, enzovoort.

Om dergelijke reflectieve praktijken efficiënter en effectiever te kunnen doorvoeren, is echter een meer diepgaande vorm van reflectie – zogenaamde **kritische zelfreflectie** – vereist. Kritische zelfreflectie is een heel persoonlijke aangelegenheid en gaat uit van de nood om te begrijpen waarom en hoe handelingen en gebeurtenissen plaatsvinden, onze onderliggende assumpties te doorgronden en te begrijpen hoe onze assumpties ons gedrag ten aanzien van anderen beïnvloeden. In tegenstelling tot de reflectieve praktijken wordt het eigen denkproces hierbij dus in vraag gesteld. Het gaat om de reflectie over onderliggende overtuigingen, waarden en normen. Voorbeelden van vragen waarop kritische zelfreflectie een antwoord tracht te bieden, zijn: Waarom geef ik training op de manier waarop ik training geef? Hoe voelt het om training te krijgen van mij? Hoe definieer ik succes? Hoe ziet mijn ideale trainerscarrière eruit? Wat zijn mijn sterke en zwakke punten als trainer? Welke competenties wil ik verder ontwikkelen? Wat is voor mij als trainer belangrijk tijdens de training/wedstrijd?

	Reflectieve praktijken	Kritische zelfreflectie
Karakteristieken	• Meer oppervlakkig van aard • Reflectie tijdens of na handeling	• Diepgaander van aard • Vereist van trainers om hun eigen denkproces en perspectieven in vraag te stellen
Reflectie-onderwerp	• Dagelijkse trainings- en coachingspraktijken en de impact ervan op sporters	• Eigen waarden, overtuigingen, coachfilosofie, sterktes, zwaktes, motivatie
Frequentie	• Regelmatig, op dagelijkse basis	• Minder frequent, gezien veel intensiever
Plaats binnen VTS	• Integratie op alle niveaus	• Integratie op Instructeur B, Trainer B en A

Bron: Vangrunderbeek, H. & Ponnet, H. (2019, October, 31). Time to reflect. The integration of intrapersonal skills within coach education in Flanders (Belgium). Poster presented at ICCE Global Coach Conference, Tokyo, Japan.

10 kernprincipes IPC binnen VTS-opleidingen

Intrapersoonlijke competenties



GRADUEEL

- Bewust geïnitieerde zelfreflectie komt **van bij de start** van een VTS-opleidingstraject aan bod. **Veelvuldige oefening** is essentieel om een mentaliteitswijziging in functie van levenslang leren te bereiken.
- Het aanleren van een vaardigheid/attitude gebeurt **stapsgewijs**. We voorzien een **klimming** met betrekking tot het aanleren van reflectieve praktijken (vanaf Initiator) en kritische zelfreflectie (vanaf Instructeur B) doorheen de verschillende VTS-opleidingsniveaus. Van eenvoudig/beperkt naar meer complex/uitgebreid doorheen de opleidingsstructuur.



GELAAGD

- 'Intrapersoonlijke competenties' vormen een koepelbegrip dat verschillende facetten en deelcompetenties omvat. Enerzijds zijn er **reflectieve vaardigheden** (= terugblikken op concreet handelen), anderzijds is er de meer diepgaande vorm van **kritische zelfreflectie**.
- Beide lagen worden doorheen de VTS-opleidingen aangeboden.



GESTRUCTUREERD/METHODISCH

- Om gericht resultaat te bereiken, is het belangrijk om **structuur** mee te geven aan het **reflectieproces**. Voor een aanpassing van gedrag moeten namelijk verschillende stappen worden doorlopen.
- Voor elke stap/fase** binnen het aanleerproces ontwikkelden we **specifieke methodieken** die we onderbrengen in de 2 IPC-vakken in de VTS-opleidingen, namelijk 'Feedback en reflectie stage' en 'Competentieontwikkeling van de trainer'.



ONTWIKKELINGSGERICHT

- Geen reflectie om de reflectie, maar steeds met een bepaalde **finaliteit** voor ogen, namelijk **vooruitgang maken** als trainer, gericht op de **ontwikkeling** van de eigen competenties.



COACHEND/BEGELEID

- En **niet docerend of evaluerend**. Speciaal voor het begeleiden van intrapersonlijke competentieontwikkeling maakte de term 'docent' plaats voor de meer gepaste term '**leercoach**'. Een leercoach begeleidt/coacht cursisten, ondersteunt reflectie, lokt leren uit en leert cursisten een spiegel voorhouden.
- In functie van deze rol worden leercoaches gericht voorbereid, ondersteund en bijschoold.



PRAKTISCH

- Quasi alle inhoud met betrekking tot IPC worden zo praktisch mogelijk vertaald zodat cursisten er binnen hun **eigen context zelfstandig** mee aan de slag kunnen gaan.
- Het aanbieden van **praktische handvaten**, **nuttige methodieken** en **persoonlijke ondersteuning** staan centraal. Theoretische kennis wordt tot een absoluut minimum beperkt.



VEILIG

- Zelfreflectie is een **persoonlijke aangelegenheid** en het leerklimaat moet dan ook zo veilig mogelijk worden ervaren door cursisten, zo niet zal het gewenste leereffect uitblijven.
- Met betrekking tot IPC vindt binnen de Vlaamse Trainersschool daarom **nooit formele evaluatie** plaats om op die manier sociale wenselijkheid te voorkomen en kansen op authentieke zelfreflectie te faciliteren.



PERSOONLIJK/ZELFGESTUURD

- De cursist staat centraal. Leren vertrekt vanuit de cursist zelf, **hij/zij is verantwoordelijk voor het eigen leerproces**. Niet de leercoach, maar wel de cursist bepaalt datgene wat hij/zij wenst te leren, de manier waarop het leerproces grotendeels wordt aangepakt, enz. (bottom-up-aanpak).



PERMANENT

- Zelfreflectie is nooit af, het is een **continue proces** waarbij het eindpunt van de ene reflectiecyclus meteen ook het beginpunt van een nieuwe cyclus betekent.
- Iedere leercoach kan **binnen elk contactmoment/vak** reflectie uitlokken en stimuleren. Dit gaat dus verder dan de twee specifieke IPC-vakken die we ontwikkelden.



EVIDENT

- IPC wordt gepromoot en geïmplementeerd als zijnde een evidentie, een noodzakelijke competentie waarover elke (gequalificeerde) trainer dient te beschikken in functie van **verdere vooruitgang** en als **basis voor levenslang leren**.

Methodieken voor cursisten

Om cursisten intrapersonlijke competenties aan te leren, riep de VTS binnen haar opleidingen nieuwe vakken en methodieken in het leven. Een gedetailleerd overzicht hiervan is terug te vinden op de specifieke [IPC-webpagina](#) op de VTS-website. Geïnteresseerde trainers kunnen hier verder doorklikken naar een [webpagina](#) die specifiek voor hen werd voorzien.

Het vak **'Feedback en reflectie stage'** wordt binnen de VTS-opleidingen gradueel geïntegreerd vanaf het opleidingsniveau Initiator tot en met Trainer A. Binnen dit vak is het de bedoeling om als cursist, begeleid door een leercoach, concreet aan de slag te gaan met de opgedane ervaringen tijdens de eigen stage. Tijdens de stageopdracht worden cursisten verwacht om gericht te reflecteren over de geobserveerde en gegeven trainingen en wedstrijden, het eigen handelen en de impact daarvan op de sporters. Tijdens het vak 'Feedback en reflectie stage' gaan cursisten hierover in dialoog met medecursisten en een leercoach. De belangrijkste krijtlijnen van dit vak worden verder geduid in een [e-module](#).

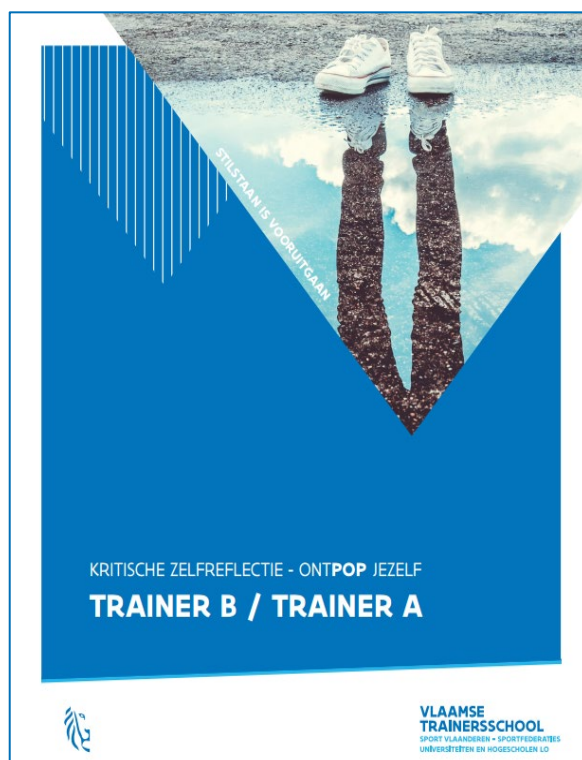
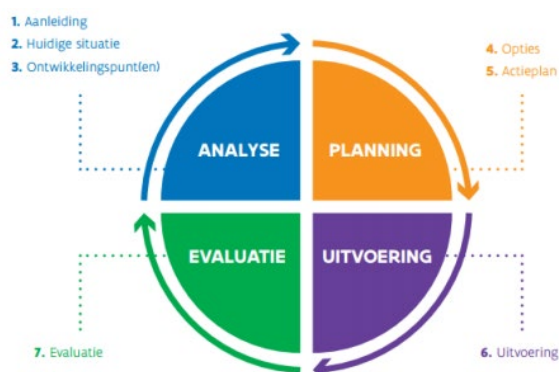
Reflectieve praktijken worden gefaciliteerd via een persoonlijk **reflectieschriftje** dat elke cursist bij aanvang van elke VTS-opleiding zowel fysiek (uitdovend sinds 2022) als digitaal (via VTS Connect) ter beschikking

krijgt. Het reflectieschriftje bundelt verschillende [reflectiefiches](#) en is aangepast naargelang het opleidingsniveau. Er is een apart reflectieschriftje beschikbaar voor de niveaus [Initiator](#), [Instructeur B](#) en [Trainer B/Trainer A](#).

Voor de praktische uitwerking van de verschillende werkvormen binnen dit vak verwijzen we naar de infobundel voor leercoaches, die [online](#) beschikbaar is.



Het vak 'Competentieontwikkeling van de Trainer' wordt gradueel geïntegreerd vanaf het VTS-opleidingsniveau Instructeur B tot en met Trainer A. Het vak omvat een klassikale inleidende les (2-3u) en een aantal terugkommomenten (1-3) met een leercoach. Tijdens dit vak is het de bedoeling om kritische zelfreflectie bij cursisten uit te lokken. Concreet worden cursisten binnen dit vak ondersteund en begeleid in het doorlopen van een Persoonlijk Ontwikkelingsproces (POP) aan de hand van het Vlaamse POP-model. Dit model is wetenschappelijk gevalideerd en bestaat uit vier fasen: analyse, planning, uitvoering en evaluatie. Binnen elke fase worden verschillende methodieken voorzien om mee aan de slag te gaan. Een **reflectiemap** verzamelt al deze methodieken en is aangepast naargelang het opleidingsniveau. Er is een aparte fysieke (uitdovend sinds 2022) en digitale versie beschikbaar voor de niveaus [Instructeur B](#) en [Trainer B/Trainer A](#). Tijdens dit vak gaan cursisten ook in gesprek met een leercoach, die (individuele) coaching biedt aan de betrokken cursisten bij het doormaken van de verschillende POP-fasen. De belangrijkste krijtlijnen van dit vak worden verder geduid in een [e-module](#) en de [online infobundel](#) voor leercoaches.



Binnen beide IPC-vakken wordt **geen formele evaluatie** vooropgesteld. Uit onderzoek blijkt dat een formele evaluatie van reflectieprocessen veelal leidt tot sociale wenselijkheid, wat de kwaliteit en het effect van zowel proces als resultaat negatief beïnvloedt. Evaluatie leidt eveneens tot de perceptie van een louter formele procedure waarbij men zich zal richten op makkelijk evalueerbare en meetbare aspecten (invullen van competentielijsten en actieplannen), waardoor het stimuleren van reflectie en het zelfsturend maken van personen naar de achtergrond verschuift. Anderzijds mag het aanleren van IPC niet te vrijblijvend worden. Dan loert het gevaar van 'zelfselectie' om de hoek, waarbij die individuen die er het meest baat bij hebben, niet participeren. Belangrijk is daarom om beide IPC-vakken als een evidentie te verankeren binnen de VTS-opleidingen voor elke (gekwalficeerde) trainer.

Naast bovenstaande vakken worden IPC ook elders geïntegreerd binnen de VTS-opleidingen. Binnen de Start 2 Coach-module wordt bijvoorbeeld sterk ingezet op het inoefenen van reflectieve praktijken via een specifieke reflectiefiche. Daarin wordt elke bouwsteen uit het didactisch model kritisch onder de loep genomen, aangevuld met de STARR-reflectiemethodiek voor concrete situaties. Ook binnen het VTS Plus Bijscholingsaanbod voor trainers gaat hier verhoogde aandacht naar uit.

Ondersteuning voor leercoaches

Om leercoaches binnen beide IPC-vakken optimaal te ondersteunen, werd enerzijds ingezet op de uitbouw van een [IPC-webpagina voor leercoaches](#). Leercoaches kunnen hier terecht voor informatiefilmpjes en e-modules. Ook de gedigitaliseerde fiches

van de reflectieschriftjes en de reflectiemap zijn hier beschikbaar, net als aanvullend ondersteunend materiaal (informatiebundels voor beide vakken, vakfiches, presentaties, enzovoort). In 2022 wordt deze informatie geïntegreerd in het e-learningplatform VTS Connect.

Anderzijds werd ook een ruim IPC-bijbscholingsaanbod voor leercoaches ontwikkeld, waaraan reeds 392 leercoaches deelnamen. Daarbij namen 139 leercoaches deel aan 1 topic, 50 leercoaches aan 2, 26 leercoaches aan 3, 5 leercoaches aan 4 en 11 leercoaches aan 5 verschillende topics. De algemene tevredenheid over deze bijscholingen ligt heel hoog, zoals blijkt uit de IKZ-bevragingen die na afloop door 142 leercoaches werden ingevuld (responsgraad: 36%).

Bijscholingen IPC	Datum	Locatie	Sprekers	Deelnemers
Basismodule: Een vlotte start als leercoach	18/09/2019	Brussel	Evi Buelens	21
	26/09/2019	Leuven	Hans Vangrunderbeek en Evi Buelens	21
	01/10/2019	Gent	Hans Vangrunderbeek en Evi Buelens	25
	07/10/2019	Willebroek	Hans Vangrunderbeek en Evi Buelens	24
	20/01/2020	Willebroek	Hans Vangrunderbeek en Evi Buelens	17
Competentieontwikkeling via de POP-methodiek	04/02/2020	Willebroek	Hans Vangrunderbeek	12
	28/09/2020	Webinar	Evi Buelens en David Pappaert	36
Coachingsgesprekken (deel 1)	07/03/2020	Leuven	Inez Swinnen	7
	08/09/2020	Webinar	Inez Swinnen	19
	17/09/2020	Webinar	Inez Swinnen	25
Inleidende les Competentieontwikkeling	23/11/2020	Webinar	Hans Vangrunderbeek	66
Persoonlijkheid in kaart: enkele methodieken toegelicht	03/12/2020	Webinar	Jon Strubbe	68
Aanpak vak Feedback en reflectie stage	27/05/2021	Webinar	Evi Buelens en Hans Vangrunderbeek	51

Aanvullend werden ook specifieke infosessies georganiseerd voor leercoaches in bepaalde sporttakken (bv. Gymnastiek, Paardrijden, Taekwondo, Voetbal en Zeilen).

Implementatiestatus

Sinds de ontwikkeling en goedkeuring van de IPC-visie binnen de VTS werd binnen heel wat sporttakken/denkcellen actief werk gemaakt van de implementatie ervan binnen de eigen VTS-opleidingen. In januari 2020 waren beide IPC-vakken al voorhanden in 84% van alle VTS-opleidingen. In 2022 komen beide vakken aan bod in alle sporttakken op de hiertoe voorziene opleidingsniveaus. Dat betekent dat **elke VTS-cursist** intrapersonlijke competenties op een gestructureerde manier krijgt aangeleerd.

Binnen het vak 'Feedback en reflectie stage' worden op de verschillende opleidingsniveaus voornamelijk groepsmomenten georganiseerd.

Voor het vak 'Competentieontwikkeling' zien we meer verschillen tussen de sporttakken, zowel wat betreft de verdeling theorie/praktijk, als de invulling van deze praktijk door de leercoach (groepscoaching vs. individuele coaching).

Op het niveau Instructeur B bijvoorbeeld is de verhouding tussen individuele coaching en groepscoaching door een leercoach ongeveer 40-60. De spreiding op het vlak van individuele coaching door een leercoach bedraagt 0,5-2u per cursist. Naarmate het opleidingsniveau stijgt, wordt stelselmatig sterker ingezet op individuele coaching.

Opleidingsniveau	Aantal OPLST	Feedback en reflectie stage		Competentieontwikkeling Trainer	
		Gemiddelde omvang (totaal)	Spreiding	Gemiddelde omvang (totaal)	Gemiddelde omvang praktijken
Initiator	98	2u	2-4u	/	/
Instructeur B	56	2,8u	2-6u	4,2u	2u
Trainer B	63	4,7u	2-12u	4,5u	1,8u
Trainer A	19	13,5u	6-20u	5,8u	4,3u

OPLST = opleidingsstramienen



3. Perceptie van cursisten over de IPC-leerinhouden

Om in kaart te brengen hoe cursisten de aangeboden IPC-inhouden binnen de VTS-opleidingen percipiëren op het vlak van belasting, leerervaringen en algemene tevredenheid, werden in de periode juli 2020 – december 2021 online bevestigingen afgenomen bij cursisten na afloop van de vakken ‘Feedback en reflectie stage’ en ‘Competentieontwikkeling van de Trainer’.

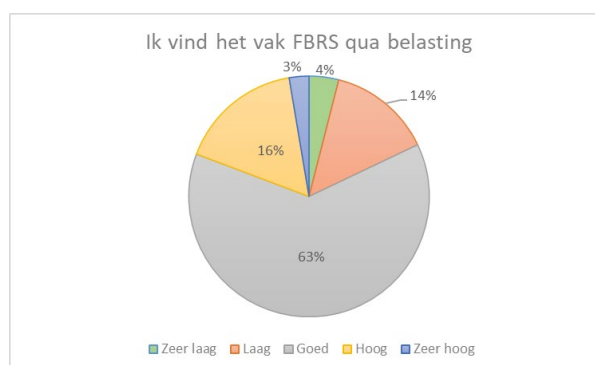
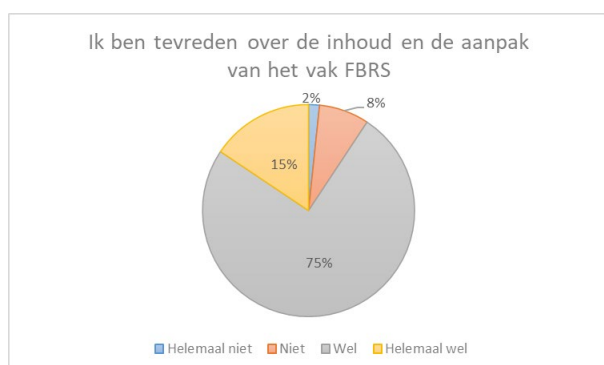
Vak ‘Feedback en reflectie stage’

Steekproef:

- 301 cursisten
- 53% mannen – 47% vrouwen
- Gemiddelde leeftijd: 29 jaar
- 84% cursisten Initiator, 8% Instructeur B, 7% Trainer B, 1% Trainer A
- 66% is momenteel actief binnen een recreatieve context vs. 14% binnen een prestatiecontext

- 61% van de cursisten heeft minstens 1 jaar ervaring als trainer
- Spreiding over 17 sporttakken

Over het belang van zelfreflectie heerst weinig twijfel: 97% van de respondenten vindt reflecteren over zijn/haar training (erg) belangrijk. Daarnaast geeft **90%** van de cursisten aan **(heel) tevreden** te zijn over de inhoud en aanpak van het vak. 89% van alle respondenten zou dit vak aanbevelen aan andere trainers. Met betrekking tot de belasting van dit vak zien we een diverser beeld. Zo vindt 63% van de respondenten de belasting ‘goed’, 19% (heel) hoog en 18% (heel) laag. Een gelijkaardig beeld zien we bij het aantal contacturen: 4 op de 5 respondenten gaf aan het vooropgestelde aantal goed te vinden, terwijl respectievelijk 9% en 10% dit aantal als zijnde ‘te laag’ en ‘te hoog’ percipieerde.



De **belangrijkste doelstellingen** van het vak worden volgens de respondenten **behaald** en hun leerervaringen hierbij zijn (heel) positief:

- 91% van de respondenten geeft aan dat het vak hen geleerd heeft gericht te reflecteren
- 93% is van plan om de geleerde reflectievaardigheden blijvend toe te passen
- 90% geeft aan dat het vak hem/haar heeft aanzet om na te denken over de eigen aanpak
- 87% geeft aan dat ze door het vak hun aanpak of gedrag beter kunnen bijsturen
- 85% geeft aan dat het vak van hem/haar een betere trainer heeft gemaakt
- 76% geeft aan dat het vak zijn/haar reflectievaardigheid vergroot heeft

Het **bijhorende reflectieschriftje** wordt door 63% van de cursisten als een (grote) meerwaarde beschouwd. Het moedigt volgens deze cursisten wel degelijk actieve reflectie aan. Eenzelfde percentage cursisten wenst dat in de toekomst een fysiek exemplaar voorhanden blijft, al dan niet gecombineerd met een digitaal alternatief. 18% wenst daarentegen over te schakelen op een volledig digitaal alternatief.

Hierbij dient te worden vermeld dat een heel aantal respondenten helaas geen reflectieschriftje ontving, het bestaan er niet van kende en er ook geen duiding over kreeg door de leercoach, wat een belangrijke invloed heeft op de resultaten. Het feit dat de periode waarin het onderzoek liep, gekenmerkt werd door strikte COVID-maatregelen, beïnvloedde deze resultaten dus onmiskenbaar. Het stageformat werd bijvoorbeeld in vele sporten aangepast met alternatieven waarbij de focus minder op het reflectieschriftje lag, noch op interactieve groepsmomenten tussen medecursisten. Ook logistiek konden de reflectieschriftjes gedurende bepaalde periodes onmogelijk bezorgd worden en het bestaan van digitale alternatieven was niet door elke leercoach gekend.

De **grote succesfactor** voor het vak 'Feedback en reflectie stage' blijkt duidelijk de **begeleiding** te zijn, zowel tijdens het vak door de leercoach, als de voorafgaande duiding over het doel en het gebruik van het reflectieschriftje en de verwevenheid ervan met andere vakken. Cursisten geven aan dat de feedback die ze ontvangen van hun leercoach en medecursisten erg waardevol is om meer inzicht te krijgen in de eigen aanpak en uitdagingen. Ook het belang van een fysiek contactmoment wordt door de meeste respondenten onderschreven.

A man with a beard, wearing a blue t-shirt, is shown from the side, holding a clipboard and a pen, writing on a piece of paper. He is in a gymnasium with a basketball hoop and wooden floor in the background. A young child is visible in the distance on the right. Two large blue quotation marks are overlaid on the image, framing the text blocks.

“Het vak Feedback en Reflectie Stage heeft mij geleerd wat zelfreflectie is en hoe het toe te passen. Het heeft een grote invloed gehad om zelf te evolueren” (quote cursist)

“Door de speciale corona-editie werd het reflectieschriftje te weinig onder de aandacht gebracht bij de start, terwijl dit toch een mooi en zinvol instrument is in het leerproces. Zeker behouden dus, en het gebruik ervan actief in de verzetten van bij de start van de opleiding” (quote cursist)

Vak 'Competentieontwikkeling van de Trainer'

Steekproef:

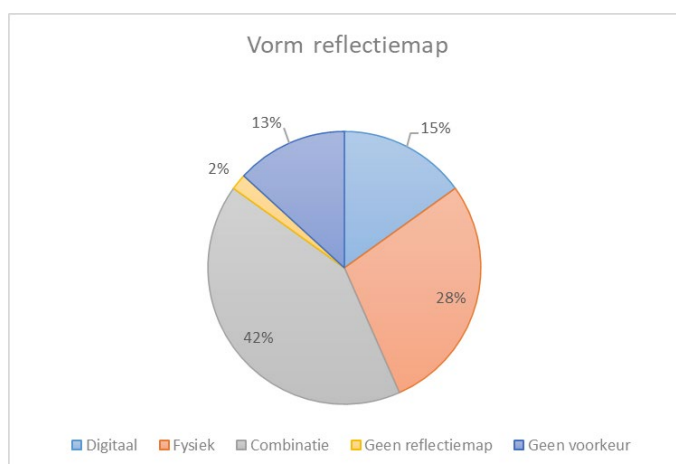
- 53 cursisten
- 42% mannen – 58% vrouwen
- Gemiddelde leeftijd: 28 jaar
- 92% Instructeur B, 8% Trainer B
- 49% is momenteel actief binnen een recreatieve context vs. 45% binnen een prestatiecontext
- 100% van de cursisten heeft minstens 1 jaar ervaring als trainer; 50% meer dan 5 jaar
- Spreiding over 6 sporttakken (Basketbal, Gymnastiek, Hockey, Tennis, Triatlon/Duatlon, Zwemmen)

Over het belang van zelfreflectie heerst weinig twijfel: 98% van de respondenten vindt zelfreflectie (erg) belangrijk. **100% van de cursisten geeft aan (heel) tevreden te zijn over de inhoud en aanpak van het vak.** 93% van alle respondenten zou dit vak aanbevelen aan andere trainers. Met betrekking tot de belasting van dit vak zien we een diverser beeld. Zo vindt 70% van de respondenten de belasting 'goed', 15% hoog en 15% (heel) laag. Een gelijkaardig beeld zien we bij het aantal contacturen: 85% geeft aan het vooropgestelde aantal goed te vinden, terwijl telkens 8% dit aantal als zijnde 'te laag' en 'te hoog' percipieerde.

De **belangrijkste doelstellingen** van het vak worden volgens de respondenten sterk **behaald** en hun leerervaringen hierbij zijn (heel) positief:

- 94% geeft aan dat het vak hem/haar heeft gestimuleerd om in de toekomst meer na te denken over zichzelf als trainer
- 91% van de respondenten geeft aan dat het vak hen geleerd heeft gericht te reflecteren
- 92% verkreeg meer inzicht in de eigen competenties/ontwikkelingsmogelijkheden
- 81% geeft aan dat het vak van hem/haar een betere trainer heeft gemaakt

De **bijhorende reflectiemap** wordt door 91% van de cursisten als een (grote) meerwaarde beschouwd. Ze vinden de structuur ervan erg duidelijk. 81% is ook van oordeel dat het actieve zelfreflectie sterk aanmoedigt. Over de vorm van de reflectiemap zijn de meningen meer uiteenlopend.



A close-up photograph of a person's hands drawing a diagram on a piece of paper. The diagram consists of a square with a circle inside, and various lines and points. The person is using a yellow pencil. The background is blurred, showing some greenery.

“Het vak Competentieontwikkeling heeft mij echt wel het belang van zelfreflectie getoond” (quote cursist)

“Door te luisteren naar medecursisten kreeg ik heel wat nieuwe inzichten” (quote cursist)

4. Bepaling IPC-leereffect via wetenschappelijke interventiestudie

Situering

Om een antwoord te kunnen bieden op de vraag of cursisten effectief bekwamer worden op het vlak van reflectievaardigheid (zowel reflectieve praktijken als kritische zelfreflectie) als resultaat van de IPC-vakken en methodieken binnen de VTS-opleidingen, werd in 2020-2021 een **interventiestudie** opgezet binnen de VTS-opleidingen Instructeur B Gymnastiek. Binnen deze interventiestudie werden in samenspraak met de opleidingsverantwoordelijken binnen de denkcel Gymnastiek twee gelijkaardige steekproeven afgebakend, die een controlegroep en een interventiegroep vormden.

Meer gedetailleerde informatie omtrent het volledige onderzoeksdesign (deelnemers, datacollectie, procedures, statistische analyses) is beschikbaar in de **Engelstalige publicatie** (2022), getiteld “Developing Critical Reflection Skills in a Formal Coach Education Program” (Hans Vangrunderbeek, Maarten De Backer, Liam McCarthy, Evi Buelens & Hans Ponnet, *International Sport Coaching Journal*), beschikbaar via: <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0068>.

	Controlegroep	Interventiegroep
Sporttak	Gymnastiek	Gymnastiek
Opleidingsniveau	Instructeur B	Instructeur B
Discipline	Toestelturnen Meisjes (N=4) Acro (N=7)	Toestelturnen Meisjes (N=14)
Opleiding	Okt. 2020 – December 2021	Okt. 2020 – December 2021
Aantal cursisten	N=11	N=14
Gemiddelde leeftijd	23,3 jaar	23,5 jaar
Gemiddeld aantal jaren ervaring als trainer	6,6 jaar	6,5 jaar
Geslacht	9 vrouwen, 2 mannen	14 vrouwen
Interventie	/	+ vak ‘Competentieontwikkeling van de Trainer’ + vak ‘Feedback en reflectie stage’



De inhoud van de opleiding Instructeur B Gymnastiek was identiek voor de cursisten uit de controlegroep en interventiegroep, met dat verschil dat de 14 cursisten uit de **interventiegroep twee extra IPC-vakken** aangeboden kregen doorheen de opleiding, zijnde de vakken 'Competentieontwikkeling van de Trainer' en 'Feedback en reflectie stage'. De wijze waarop deze vakken werden ingevuld, was in overeenstemming met de visie op het aanleren van intrapersonlijke competenties binnen de VTS.

Voor het vak '**Feedback en reflectie stage**' bestond de interventie uit een feedback- en reflectiemoment in groep (2u), waarbij cursisten door een erkende leercoach werden uitgedaagd om te reflecteren over het eigen handelen als trainer en de impact ervan op de gymnasten tijdens de gegeven trainingen aan de eigen gymnasten binnen de didactische oefeningen in de opleiding.

Voor het vak '**Competentieontwikkeling van de Trainer**' bestond de interventie uit drie onderdelen: een klassikale les (2u) gegeven door een erkende leercoach, het zelfstandig doorlopen van het POP-model en een individueel coachingsgesprek met een leercoach.

Onderzoeksdesign

Om de vaardigheid van cursisten op het vlak van kritische zelfreflectie en reflectieve praktijken in kaart te brengen, werd geopteerd voor een **schriftelijke rapporteringsmethode**.

Meerdere onderzoekers hebben aangetoond dat dergelijke vorm van 'reflection on action' (zijnde buiten de context van de acties/handelingen als trainer) een goede manier is om impliciete mentale processen

te organiseren en zelfinzicht uit te lokken.

Om de vaardigheid van cursisten op het vlak van reflectieve praktijken in kaart te brengen, werd een sjabloon voor een **reflectieverlag** opgesteld, dat door elke cursist uit de controlegroep en interventiegroep schriftelijk moest worden ingevuld na het eerste didactische lesmoment (M3) waarbij

cursisten onder begeleiding/supervisie van de docenten training moesten geven aan de eigen gymnasten gedurende 3u (pretest), en ook op het einde van de lessenreeks (posttest). Voor het samenstellen van de reflectievragen werd beroep gedaan op onderzoek van Lew & Schmidt (2011). Om de vaardigheid van cursisten op het vlak van kritische zelfreflectie in kaart te brengen, werd een **vragenlijst** opgesteld, die door elke cursist (zowel controlegroep als interventiegroep) schriftelijk moest worden



ingevuld, voorafgaand aan de start van de opleiding (pretest), en ook na het afronden van de interventie via het vak 'Competentieontwikkeling van de Trainer' (posttest). De vragenlijst omvatte 6 kritische zelfreflectievragen met open antwoordmogelijkheid.

Om de reflectievaardigheid van cursisten te kunnen beoordelen, was er nood aan een

een **beoordelingsinstrument** dat voldeed op het vlak van **objectiviteit, validiteit en betrouwbaarheid**.

Een subjectieve interpretatie van reflectie-capaciteiten van anderen op basis van eigen interpretatie zonder beoordelingsschaal was niet wenselijk. Binnen de context van de Vlaamse Trainersschool was zo'n instrument (nog) niet voorhanden.

Daarom werd enerzijds geopteerd voor het bestaande **Hatton & Smith's (1995) reflective writing framework (RWF)** om het reflectievermogen van cursisten te kunnen beoordelen. Daarnaast werd op basis van literatuurstudie eveneens een eigen beoordelingsinstrument ontwikkeld en gevalideerd, namelijk de **Flemish Critical Reflection Measurement Scale (FCRMS)**. Dit beoordelingsinstrument omvat 8 criteria (facetten van reflectie) die op een 4-puntenschaal worden gescoord.

Beoordelingsinstrument zelfreflectie

			Score					
Criterium	Ruim onvoldoende	0	Onvoldoende	1	Goed	2	Zeer goed	3
1. Beschrijving van de context/situatie (voor de lezer)	Geen beschrijving van de context of eigen ervaring Zuiver descriptief	Sterk descriptief met weinig verwijzing naar de eigen context of ervaring			Voldoende mate van detail aanwezig		Hoge mate van detail zodat de lezer de context en ervaring die aan de basis van de reflectie liggen, kan begrijpen	
2. Duidelijkheid	Onduidelijk en incoherent schrijven Als gevolg daarvan is de lezer niet in staat om de geschetste situatie voor te kunnen stellen. Situaties en concepten zijn moeilijk te begrijpen voor een niet-geïnformeerd publiek	Moelijk voor de lezer om de geschetste situatie voor te kunnen stellen Verschillende situaties en concepten zijn moeilijk te begrijpen voor een niet-geïnformeerd publiek			Duidelijk taalgebruik De lezer is in staat om de geschetste situatie voor te kunnen stellen. De meeste situaties en concepten zijn verstaanbaar voor een niet-geïnformeerd publiek		Zeer duidelijk taalgebruik Abstracte concepten worden accuraat uitgelegd. Zowel de situatie als de concepten zijn verstaanbaar voor een niet-geïnformeerd publiek	
3. Diepgang van zelfreflectie/ zelfbewustzijn	Geen diepgang , geen bewijs van zelfbewustzijn	Oppervlakkig , beperkt zelfbewust			Voldoende diepgaand en zelfbewust		Zeer diepgaand en zelfbewust	
4. Relevantie	Totale afwezigheid van vroegere ervaringen en eerder opgedane kennis om de reflectie op te bouwen.	Weinig verwijzingen naar vroegere ervaringen en eerder opgedane kennis om de reflectie op te bouwen.			Verwijzingen naar vroegere ervaringen en eerder opgedane kennis om de reflectie op te bouwen.		Verwijzingen naar vroegere ervaringen en opgedane kennis en bronnen/ literatuur om de reflectie op te bouwen.	
5. Authenticiteit (eerlijk, oprecht en persoonlijk delen van informatie)	Geen gebruik van de 1^{ste} persoon (ik) in de schrijfstijl	Beperkt gebruik van de 1^{ste} persoon (ik) in de schrijfstijl – weinig authentiek			Geschreven in de 1^{ste} persoon - authentiek		Geschreven in de 1^{ste} persoon – zeer authentiek (eerlijk, oprecht en persoonlijk delen van informatie)	
6. Bewijs van kritische zin	Volledige afwezigheid aan kritische zin.	Beperkt tot slechts 1 perspectief en daardoor beperkt qua kritische zin.			Neemt verschillende perspectieven in rekening. In staat om de eigen vooroordelen en assumpties in vraag te stellen en deze nieuwe benaderingen voor te stellen (nieuw leerproces).		Zeer kritisch in meerdere aspecten van de reflectie. Zeer kritisch tegenover de eigen acties en assumpties . In rekening brengen van andere (tegenstrijdige) perspectieven	
7. Bewijs van bereidheid om eigen ideeën en aanpak te veranderen/ aanpassen	Geen bewijs van bereidheid tot aanpassing en defensieve stijl m.b.t. de eigen zienswijze	Weinig bewijs van bereidheid tot aanpassing en eerder defensief			Bereid om te suggereren dat zaken kunnen worden verbeterd, nieuwe ideeën worden omarmd .		Zeer bereid om eigen ideeën en aanpak te veranderen/aanpassen .	
8. Toekomstig geplande acties	Zeer beperkte tot geen toekomstig geplande acties	Beperkte tot geen toekomstig geplande acties – weinig detail.			Meerdere toekomstig geplande acties worden opgelijst.		Duidelijk actieplan , gebaseerd op de inzichten uit de reflectie	

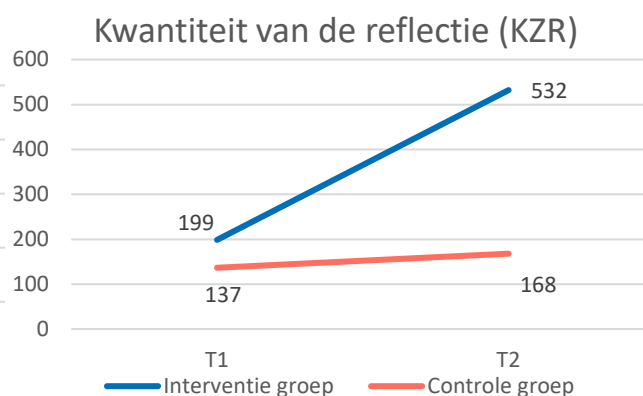
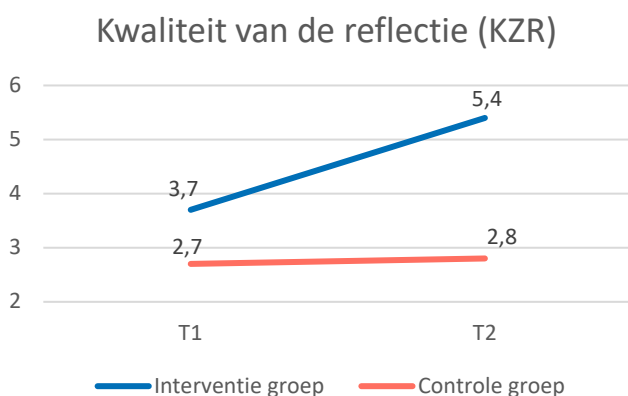
Resultaten

De resultaten van deze interventiestudie tonen aan dat de VTS-aanpak in het verbeteren van reflectievaardigheden bij cursisten werkt. De **voortgang** die cursisten uit de interventiegroep boekten was zowel op het vlak van kritische zelfreflectie (KZR) als gevolg van het vak 'Competentieontwikkeling van de Trainer', als op het vlak van reflectieve praktijken (RP) als gevolg van het vak 'Feedback en reflectie stage', opvallend en **significant** verschillend ten aanzien van de controlegroep.

Wat betreft **kritische zelfreflectie (KZR) steeg de kwaliteit** bij de cursisten die deelnamen aan het vak 'Competentieontwikkeling van de Trainer' significant, van 3,7 tot 5,4 op een 10-puntenschaal. Daartegenover stond dat de cursisten die dit vak niet kregen op het einde van de opleiding geen hoogstaandere

reflecties schreven dan op meetmoment 1. Bij deze controlegroep zien we een stagnering van de kwaliteit van 2,7 tot 2,8 op een 10-puntenschaal.

Cursisten die deelnamen aan het vak 'Competentieontwikkeling van de Trainer', schreven niet alleen **beter**, maar ook **uitgebreidere reflecties**. Er was sprake van een significante stijging van gemiddeld 333 woorden, wat volgens onderzoek ook als een verhoogde motivatie ten aanzien van dergelijke reflectietaken kan worden geïnterpreteerd. Verder bleek dat de reflecties van cursisten die dit vak niet volgden, gemiddeld gezien niet uitgebreider werden (de lichte stijging van 31 woorden was niet significant).

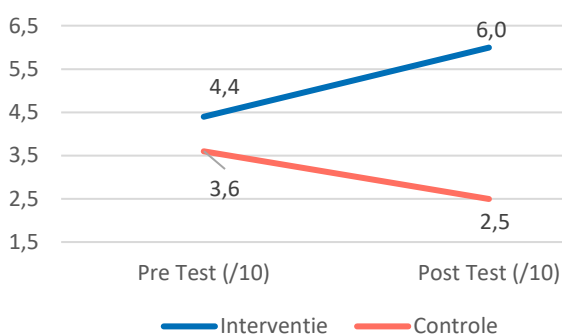


Ook wat betreft de **reflectieve praktijken (RP)** **steeg de kwaliteit** bij de cursisten die deelnamen aan het vak 'Feedback en reflectie stage' **significant**, van 4,4 tot 6,0 op een 10-puntenschaal. Cursisten die dit vak niet kregen, schreven op het einde van de opleiding geen hoogstaendere reflecties dan op meetmoment 1. Bij deze controlegroep zien we een stagnering van de kwaliteit van 2,7 tot 2,8 op een 10-puntenschaal.

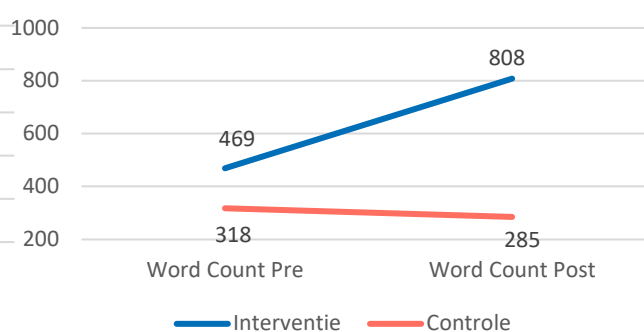
Cursisten die deelnamen aan het vak 'Feedback en reflectie stage', schreven niet

alleen **betere**, maar ook **uitgebreidere reflecties**. Het aantal woorden steeg van 469 op meetmoment 1 tot 808 op meetmoment 2. Hoewel dit verschil heel opvallend is, moeten we er de kanttekening bijplaatsen dat dit vanuit statistisch oogpunt niet significant is omwille van de kleine proefgroep. Verder bleek dat de reflecties van cursisten die dit vak niet volgden, gemiddeld gezien zelfs korter werden (al was ook dat kleine verschil van 33 niet significant).

Kwaliteit van de Reflectie (RP)



Kwantiteit van de Reflectie (RP)



5. Aanbevelingen

Algemeen

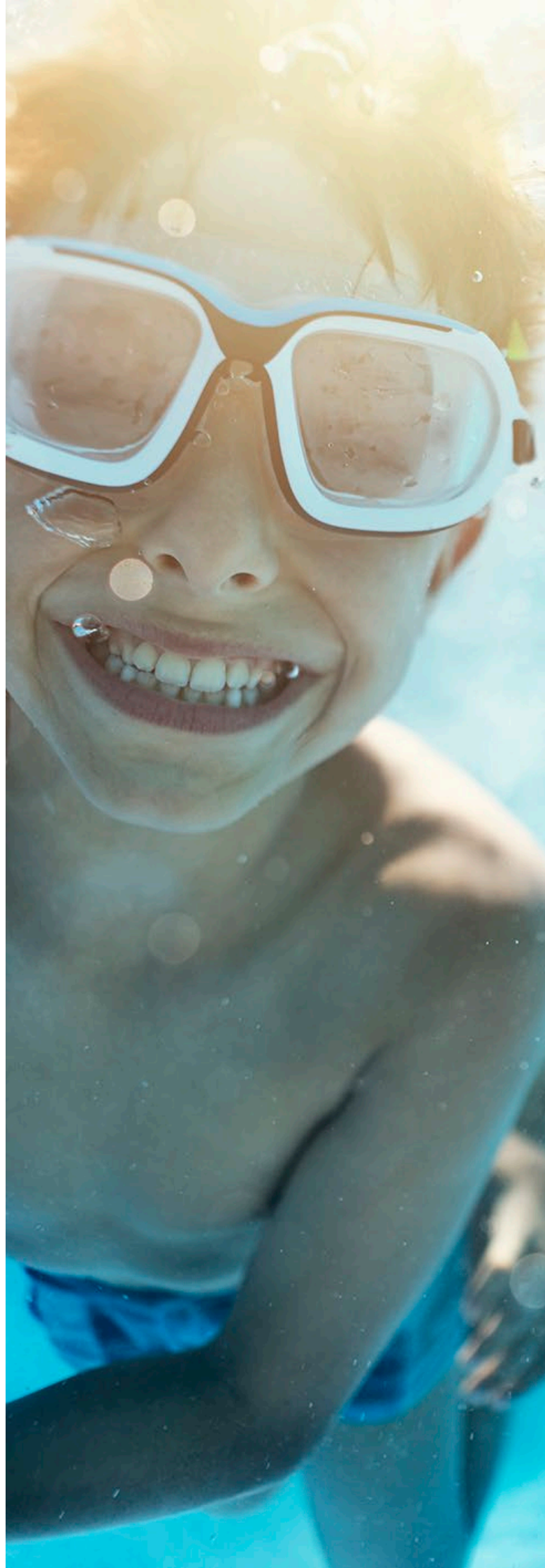
1. **Leercoaches** hebben nood aan **permanente ondersteuning en bijscholing** om de IPC-vakken zo effectief mogelijk te kunnen begeleiden.
2. Het is aangewezen om zelfreflectie als docent waar mogelijk te **integreren in andere praktijk- en theorievakken** uit de VTS-opleidingen.
3. Het **nieuw ontwikkelde beoordelingsinstrument** is nu ook ter beschikking voor docenten en VTS-partners onder de vorm van een online tool binnen VTS Connect onder de e-module 'Hoe zelfreflectie(verslagen) begeleiden en beoordelen?'. Deze tool laat toe om reflectieverslagen op een handige manier te beoordelen en te voorzien van (automatisch gegenereerde) feedback. Een rechtstreekse link naar de toepassing is [hier](#) beschikbaar.
5. Het **vak correct kaderen** binnen het geheel van de opleiding tijdens het vak 'Introductie tot de opleiding' is essentieel om de verwachtingen van cursisten juist te krijgen en om duidelijkheid over de aanpak te verschaffen.
6. Als **richttijden voor de belasting van het vak 'Feedback en reflectie stage'** worden volgende richtlijnen naar voor geschoven door het VTS-secretariaat
 - a. Initiator en Trainer C: 2 uur
 - b. Instructeur: 4 uur (min. 2 momenten)
 - c. Trainer B: 6 uur (min. 3 momenten)
 - d. Trainer A: 12 uur (min. 6 momenten)
7. **Fysieke contactmomenten** zijn te verkiezen boven digitale alternatieven.

Feedback en reflectie stage

4. Een goede **planning/spreiding van het aantal contactmomenten** doorheen de VTS-opleiding (niet louter na het afronden van de stage) is erg bevorderlijk voor de kwaliteit.
8. **Duidelijke communicatie naar cursisten en leercoaches** over de digitale weg naar en het gebruik van het **reflectieschriftje** is noodzakelijk.
9. Verdere mogelijkheden van een VTS-applicatie rond 'reflectie' moeten onderzocht worden.

Competentieontwikkeling van de Trainer

10. Het vak 'Competentieontwikkeling van de Trainer' wordt enorm positief onthaald. Inhoudelijk en qua algemene aanpak moet er weinig worden bijgestuurd. Ook de **reflectiemap** als instrument hoeft structureel niet te worden gewijzigd. Een update of uitbreiding van de methodieken om verder te optimaliseren wordt verder bekeken.
11. Binnen het vak 'Competentieontwikkeling van de Trainer' zijn alle leerinhouden sporttakoverschrijdend van aard. Het is daarom wenselijk om dit vak niet langer binnen een sportspecifieke module te verankeren, maar over te hevelen naar een algemene module waar cursisten uit allerlei sporttakken van elkaar kunnen leren. Binnen de contouren van de vernieuwde opleidingsstructuur VTS zal dit vak, samen met gerelateerde vakken rond mentorschap en coaching, vanaf 2023 worden geïntegreerd in een **nieuwe module 'Levenslang Leren'**, bestaande uit twee niveaus.



6. CONCLUSIE

Deze publicatie toont aan dat het inzetten op intrapersonlijke competenties binnen de VTS-opleidingen werkt. Zowel bij cursisten, leercoaches als opleidingsverstrekkers heerst een zeer positieve perceptie over de gehanteerde aanpak rond het aanleren en versterken van reflectievaardigheden binnen de Vlaamse Trainersschool. De doorgevoerde studie toont ook een significant leereffect aan bij cursisten die de vakken 'Feedback en reflectie stage' en 'Competentieontwikkeling van de Trainer' hebben voltooid. Zowel de kwaliteit als kwantiteit van de reflectie verbeterde aanzienlijk. Ook in de toekomst zullen intrapersonlijke competenties een centrale plaats blijven innemen binnen de VTS-opleidingen.



COLOFON

Deze factsheet is een uitgave van Sport Vlaanderen, die tot stand is gekomen via een samenwerking tussen Sport Vlaanderen, KU Leuven, Gymnastiekfederatie Vlaanderen en Leeds Beckett University. Meer informatie is raadpleegbaar via de internationale publicatie in de *International Sport Coaching Journal* via <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0068>. Deze publicatie is ook te raadplegen via sport.vlaanderen/kennisplatform.

Eindredactie

Hans Vangrunderbeek, Maarten De Backer, Evi Buelens

September 2022

Verantwoordelijke uitgever

Philippe Paquay
Administrateur-generaal
Agentschap Sport Vlaanderen
Arenbergstraat 5, 1000 Brussel



SPORT.
VLAANDEREN