



COACH

Reflectie over coachgedrag

Module 5: Levenslang leren



SPORT.
VLAANDEREN

1. Situering

Deze publicatie gaat dieper in op de reflectievaardigheden van cursisten voor het vak Coaching (niveau 1) binnen Module 5: Levenslang leren. Deze module maakt deel uit van het instructeur/trainer B-programma van de Vlaamse Trainersschool (VTS).

Binnen het vak werd een pilootstudie uitgevoerd met betrekking tot de mate waarin coaches in opleiding in staat zijn om op een gestructureerde, kwalitatieve, en diepgaande manier te reflecteren over het eigen coachgedrag, met daarbij het Coachkompas als reflectiekader. Het doel hierbij is tweeledig; In de eerste plaats wensen we hen hierbij aan te zetten om meer te reflecteren. Dit heeft als gevolg dat coaches kritischer zullen kunnen (terug)kijken naar hun eigen gedrag. Daarnaast biedt het uitvoeren van deze pilootstudie ons de mogelijkheid om de inhoud en werkwijze van het vak Coaching, zoals het binnen de Module 5 werd opgenomen, te evalueren.

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.



**Ontdek je eigen
coachprofiel**



**Ontdek meer over
zelfreflectie**

Project Motiverend Coachen

Onder impuls van UGent en KU Leuven focuste het project 'Motiverend coachen' van oorsprong (i.e., 2013) vooral op wetenschappelijk basisonderzoek naar (de)motiverend coachgedrag in de sport. Sinds 2017 is er, door samenwerking met de Vlaamse Trainersschool, ook steeds meer aandacht voor structurele verankering en valorisatie van onderzoeksresultaten voor coaches.

Op basis van dit wetenschappelijk onderzoek zet het project sterk in op het verder inhoudelijk optimaliseren en actualiseren van de VTS-opleidingen op alle niveaus en voor alle trainers. De nieuwste wetenschappelijke inzichten met betrekking tot coachgedrag worden daarbij op maat vertaald voor de trainers in opleiding.

Deze studie werd uitgevoerd in het kader van het project 'Motiverend coachen' en is het resultaat van een samenwerking met volgende organisaties en onderzoekers:

- Sport Vlaanderen (vertegenwoordigd door Hans Vangrunderbeek & Annemie Skopinski)
- KU Leuven (vertegenwoordigd door Maarten De Backer & Bart Reynders)

KU LEUVEN



**SPORT.
VLAANDEREN**



**VLAAMSE
TRAINERSSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOOGESCHOLEN LD

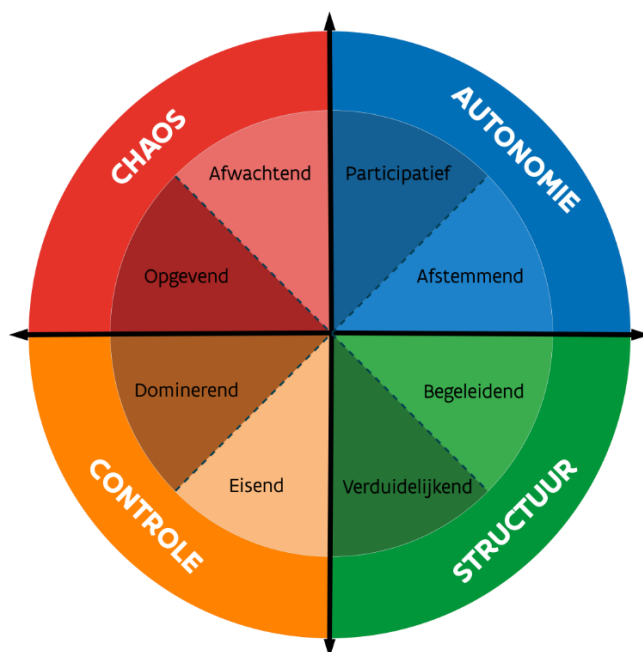
2. Inleiding

Een belangrijke uitdaging in de sportwereld is het terugdringen van drop-out onder jeugdsporters. In Vlaanderen bedroeg de gemiddelde drop-out van jongeren tussen de 10-19 jaar sinds 2014 gemiddeld 16,22% ([Kennisplatform Sport Vlaanderen](#)). Dit benadrukt de noodzaak aan constructieve coaching, met de nodige aandacht voor de motivatie van sporters. Coaches, en vooral jeugdcoaches, spelen hierin een cruciale rol. Wanneer sporters stoppen met sport, wijzen ze namelijk vaak op verlies van plezier of een gebrek aan motivatie. Om dit tegen te gaan, moeten coaches leren hoe ze een omgeving kunnen creëren die zowel de ontwikkeling van vaardigheden als de motivatie van sporters bevordert.

Coachingstijlen kunnen variëren van heel ondersteunend tot ondermijnend en kunnen de motivatie van atleten beïnvloeden. Delrue et al. (2019)¹ ontwikkelden een circumplexmodel of Coachkompas dat vier coachingstijlen omvat: autonomie-ondersteuning, structuur, controle en chaos. Voor elke coachingstijl zijn er twee subzones, wat resulteert in acht specifieke coachbenaderingen (namelijk participatief, afstemmend, begeleidend, verduidelijkend, eisend, dominerend, opgevend en afwachtend), die binnen de circumplexstructuur kunnen worden geplaatst. Deze theoretische weergave van

coaching illustreert een geleidelijke benadering, waarbij aangrenzende stijlen positief met elkaar verband houden. In zo'n graduele benadering kunnen coaches verschuiven van de ene stijl naar de andere, wat logisch is gezien het dynamische karakter van coaching.

Coaches zijn dus niet gebonden aan een van de acht coachingsbenaderingen. In de praktijk kunnen zij tussen deze benaderingen wisselen of variëren, afhankelijk van de context of situatie. In lijn daarmee vonden Delrue et al. (2019) dat er een **verschil is in de perceptie tussen coach en atleet in teamsporten**. Meer specifiek rapporteerden coaches dat zij meer behoefte-ondersteunend coachten (bijvoorbeeld autonomie-ondersteuning en structuur) en minder behoefte-ondermijnend (bijvoorbeeld controle en chaos), vergeleken met de percepties van de sporters. Coaches scoorden zichzelf dus aanzienlijk hoger op de vier benaderingen aan de rechterkant van het circumplex (participatief, afstemmend, begeleidend en verduidelijkend), terwijl zij zichzelf lager scoorden op de dominerende en opgevende benaderingen dan hun sporters. Verschillen in perceptie tussen coaches en sporters suggereren dat coaches een diepere manier van leren nodig hebben om hun zelfbewustzijn te vergroten.



¹Delrue, J., Reynders, B., Broek, G. V., Aelterman, N., De Backer, M., Decroos, S., ... & Vansteenkiste, M. (2019). Adopting a helicopter-perspective towards motivating and demotivating coaching: A circumplex approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 110-126.

Informeel leren door zelfreflectie is een belangrijk onderdeel van coaching. Naast aandacht voor **professionele competenties** (zoals theoretische kennis) en interpersoonlijke competenties (zoals de coach-atleetrelatie), worden **intrapersoonlijke competenties** (zelfreflectie op het eigen coachgedrag) steeds belangrijker voor het ontwikkelen van

expertise in sportcoaching. Om een effectieve coach te worden, moet je dus beschikken over voldoende reflectievaardigheden. **Kritische reflectie gebeurt immers niet vanzelf**, maar moet worden onderwezen en regelmatig worden geoefend om coaches te begeleiden naar optimale reflectievaardigheden.

Pilootstudie

In deze pilootstudie willen we het Coachkompas als referentiekader gebruiken om coaches te leren reflecteren over hun coachgedrag. Als toevoeging op bestaand interventieonderzoek in sportcoaching (Reynders et al., 2019²; Vangrunderbeek et al., 2022³), is het doel van de huidige studie om te **onderzoeken of jeugdcoaches succesvol getraind kunnen worden om op een gestructureerde manier te reflecteren over hun coachgedrag met behulp van het Coachkompas**. Binnen dit kader zullen coaches reflecteren over hun coachingstijl. Ze zullen vragen beantwoorden zoals: "Wat zijn mijn valkuilen?" en "Wat zijn mijn sterke punten?".

Ten eerste keken we of de interventiegroep een **grotere toename zal ervaren in de hoeveelheid zelfreflectie van de nulmeting tot de postmeting**, in vergelijking met de controlegroep. Het schrijven van meer woorden zou het gevolg zijn van het deelnemen aan zelfreflectie in dit specifieke coachtraject en wijzen op een hogere autonome motivatie bij coaches voor reflectie.

We erkennen echter ook dat meer woorden schrijven niet per se een toename in de kwaliteit van de reflectie van de coaches

betekent. Door het volgen van het interventieprogramma leren coaches het belang en de voordelen van zelfreflectie, evenals de vaardigheden om dit toe te passen op hun eigen coachgedrag. We geloven dat dit hen zal motiveren om niet alleen meer te reflecteren, maar ook kritischer naar zichzelf te kijken, wat zal leiden tot een hogere kwantiteit en kwaliteit van reflectie. Daarom voorspellen we dat de **kwaliteit van zelfreflectie ook meer zal toenemen** in de interventiegroep van de nulmeting tot de postmeting, in vergelijking met de controlegroep.

Daarnaast gingen we na of het bevorderen van **zelfbewustzijn bij sportcoaches binnen een coachtraject het verschil in perceptie tussen coach en sporter in de interventiegroep sterker zou verkleinen** van de nulmeting tot de postmeting, vergeleken met de controlegroep. We gaan ervan uit dat coaches, door deel te nemen aan het interventieprogramma, een groter zelfbewustzijn en een verbeterd zelfinzicht in hun coachgedrag in verschillende contexten zullen ontwikkelen, waardoor hun eigen perceptie nauwer overeenkomt met die van hun sporters.

²Reynders, B., Vansteenkiste, M., Van Puyenbroeck, S., Aelterman, N., De Backer, M., Delrue, J., . . . Vande Broek, G. (2019). Coaching the coach: Intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement.

³Vangrunderbeek, H., De Backer, M., McCarthy, L., Buelens, E., & Ponnet, H. (2022). Developing critical reflection skills in a formal coach education program. *International Sport Coaching Journal*, 10(1), 54-69.

3. Methode

In deze studie namen de coaches deel aan een opleiding die deel uitmaakt van het **instructeur/trainer B-programma** aan de Vlaamse Trainersschool (VTS). Zowel de interventiegroep als de controlegroep volgden het reguliere programma voor instructeur/trainer B, met als verschil dat de interventiegroep een extra les (Coaching niveau 1) krijgt.

De interventie vond plaats tijdens **Module 5, 'Levenslang Leren'**, waar coaches uit verschillende sportdisciplines gezamenlijke sessies bijwoonden. De interventiegroep kreeg een lessenreeks over coaching. Deze lessenreeks omvatte vier lesmomenten en drie bijbehorende thuisopdrachten, met telkens een week tussen de lessen. De controlegroep kreeg deze lessen coaching nog niet. Zij bekeken ter vervanging drie korte video's over motiverend coachen. De andere twee onderdelen van module 5 levenslang leren, namelijk 'Competentieontwikkeling als Trainer' en 'Mentorschap' bleven identiek voor zowel de interventie- als de controlegroep. Deze onderdelen maakten geen deel uit van de specifieke interventie. De deelnemers aan deze studie waren 29 coaches (22 mannen en 7 vrouwen) die actief waren in 14 verschillende sporten verspreid over Vlaanderen (België).

Van deze groep waren 21 coaches (72,4%) actief in individuele sporten, zoals golf, tennis, karate, tafeltennis, paardrijden, schieten, BMX, gymnastiek en zeilen. De overige 8 coaches (27,6%) waren actief in teamsporten, zoals hockey, basketbal, voetbal, wielrennen en padel. De gemiddelde leeftijd van de coaches was 37,72 jaar, ze hadden gemiddeld 10,5 jaar ervaring, en waren gemiddeld 9,86 uur per week actief als coach. Coaches in zowel de interventie- als controlegroep vulden **vooraf en achteraf een zelfreflectie** in bestaande uit vijf vragen over hun coachgedrag, waarin ze reflecteerden over hun sterktes en hun werkpunten. Om de reflecties te beoordelen werd zowel bij de pre- als bij de postmeting gebruik gemaakt van de **Flemish Critical**



- 29 Coaches
 - 22 mannen
 - 7 vrouwen
- 14 sporten
 - 21 teamsport-coaches (72,4%): golf, tafeltennis, tennis, karate, Paardrijden, BMX, gymnastiek, zeilen, wielrennen, schieten
 - 8 individuele sport-coaches (27,6%): hockey, basketbal, padel, voetbal
- Gemiddelde leeftijd: 37,7 jaar
- Gemiddelde ervaring: 10,5 jaar
- Gemiddeld aantal trainingsuren: 9,9 uur

Reflection Measurement Scale³ (FCRMS; Vangrunderbeek et al., 2022). Dit beoordelingsinstrument omvat acht criteria (facetten van reflectie) die op een 4-puntenschaal worden gescoord. De premeting vond plaats voor de start van de eerste les. De postmeting namen we af in de periode vlak na de laatste les. Tijdens de lessen werd een **coachprofiel (Coachkompas)** opgesteld op basis van hun eigen perceptie en de perceptie van hun sporters.

Wil je meer te weten komen over zelfreflectie-vaardigheden van de coach? Dit **rapport** gaat dieper in op de wijze waarop intra-persoonlijke competenties structureel werden geïmplementeerd binnen de VTS-opleidingen.

³Vangrunderbeek, H., De Backer, M., McCarthy, L., Buelens, E., & Ponnet, H. (2022). Developing critical reflection skills in a formal coach education program. *International Sport Coaching Journal*, 10(1), 54-69.

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.		Volgende 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.		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.		Zeer duidelijk taalgebruik. Abstracte concepten worden accuraat uitgelegd.	
3. Diepgang van zelfreflectie/ zelfbewustzijn	Geen diepgang, geen bewijs van zelfbewustzijn.		Oppervlakkig, beperkt zelfbewust.		Volgende diepgang en zelfbewust.		Zeer diepgang 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, eerder 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 and 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 (tegensrijdige) 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 opgeijst.		Duidelijk actieplan, gebaseerd op de inzichten uit de reflectie.	

4. Resultaten

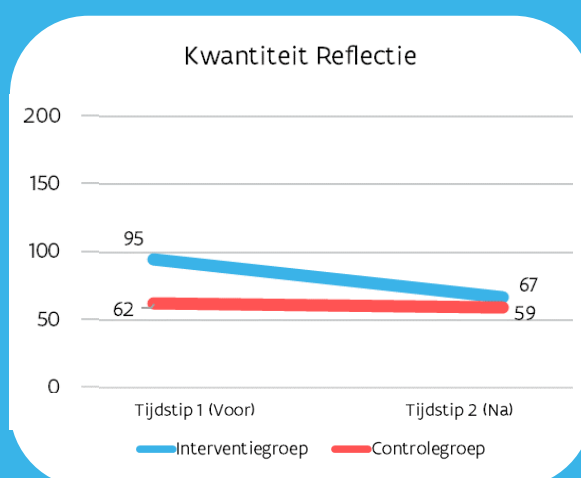
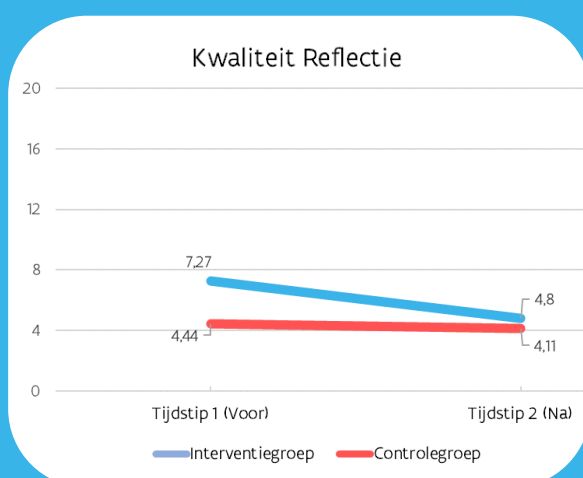
De resultaten van de interventiegroep, die het vak coaching (niveau 1) volgde, werden vergeleken met die van een controlegroep, die enkel de filmfragmenten te zien kregen.

Reflectie

Er werden twee aspecten van reflectie gemeten: de kwaliteit van reflectie (hoe diepgaand en kritisch coaches nadenken

over hun eigen gedrag) en de kwantiteit (hoeveel woorden coaches schreven in reflectieve opdrachten).

- **Kwaliteit van reflectie:** voor de start van de lessen scoorden coaches in de interventiegroep significant hoger op de kwaliteit van reflectie dan de coaches in de controlegroep. Echter, na de interventie was er **geen significant verschil** meer tussen de groepen. Dit suggereert dat de training op zich geen effect had op de kwaliteit van reflectie.
- **Kwantiteit van reflectie:** alhoewel de coaches in de interventiegroep aanvankelijk meer woorden schreven dan die in de controlegroep, nam **dit aantal niet significant toe na de interventie**. Integendeel de hoeveelheid geschreven reflecties daalde lichtjes (niet significant) tussen de start en het einde van de lessen.



Mismatch in perceptie tussen coach en sporter

In zowel de interventie- als de controlegroep waren er geen significante verschillen in de mate van mismatch tussen coach en atleet op verschillende tijdstippen. Dit betekent dat

coaches en atleten over het algemeen consistent waren in hun beoordeling van het coachgedrag en er dus ook geen wijziging was in deze perceptie.

5. Discussie

Zelfreflectie: wat hebben we geleerd?

Hoewel we verwacht hadden dat coaches na het volgen van het programma niet alleen meer maar ook diepgaander zouden reflecteren, onderschreven de resultaten deze hypothesen niet. Noch de hoeveelheid, noch de kwaliteit van de reflecties verbeterden significant. Bovendien valt op dat zowel de scores op kwantiteit als kwaliteit heel laag zijn op alle tijdstipmomenten. Dat kan verschillende oorzaken hebben:

1. **M5: Levenslang Leren: te veel – te laat:** cursisten gaven aan dat de belasting van Module 5: Levenslang Leren heel hoog was. De drie vakken besloegen 18 fysieke contacturen (met bijhorende reistijd). Daarbovenop waren er nog extra individuele taken. Veel deelnemers gaven aan dat deze belasting te hoog was. Daarnaast speelde de planning van de lessen hierin een rol. Tot voor kort behaalden de cursisten hun diploma na het afronden van de sportspecifieke modules (2, 3 en 4), maar nu stonden er ook zes verplichte lesdagen gepland aan het einde van de opleiding. Dit zorgde voor extra druk, vooral omdat de cursisten het gevoel hadden dat ze "klaar" waren met hun opleiding.
2. **Motivatie speelt een rol:** een andere mogelijke verklaring is dat veel coaches misschien niet voldoende gemotiveerd waren om diepgaand te reflecteren. In plaats van de reflecties vanuit autonome motivatie te doen – zoals de wens om zichzelf te verbeteren – voelden ze zich vooral verplicht om te reflecteren omdat dit nu eenmaal onderdeel was van de lessen die ze moesten volgen. Toen de externe druk van het behalen van het diploma wegviel, zakte ook hun motivatie en betrokkenheid bij de reflectie-opdrachten. Dat zorgde ervoor dat de reflecties na de lessen (de zogenaamde postmetingen) vaak minder uitgebreid en minder serieus werden ingevuld. Daarnaast was deze module ook nieuw voor de docenten. Dat zou een verklaring kunnen zijn voor het feit dat ze er niet voldoende in slaagden om het belang van kritisch nadenken over het eigen coachprofiel over te brengen. Misschien werd de link tussen het leren reflecteren en het Coachkompas onvoldoende duidelijk gemaakt. Dat kan ook hebben bijgedragen aan de lagere betrokkenheid van de cursisten bij de reflectieopdrachten.

Coachgedrag: coach vs. sporter

Een ander belangrijk aspect van de studie was de discrepantie tussen hoe coaches hun eigen gedrag waarnemen en hoe hun sporters dit ervaren. We verwachtten dat door betere zelfreflectie coaches meer bewust zouden worden van hun eigen gedrag, wat zou leiden tot een kleinere kloof tussen hun perceptie en die van hun sporters. Maar ook hier zagen we geen significante verbeteringen. Mogelijke oorzaak is het feit dat de **verschillen tussen coach en**

sporter bij aanvang van het programma al klein waren, waardoor er weinig ruimte voor verbetering was. Daarnaast mochten **coaches zelf kiezen welke sporter(s) hun gedrag beoordeelde**. Hierdoor kunnen coaches gekozen hebben voor sporters met wie ze al een goede verstandhouding hadden, wat de perceptieverschillen verder verkleinde.

Aanbevelingen voor de toekomst

Om in de toekomst kwalitatief te kunnen reflecteren over het eigen coachgedrag kan **ten eerste de werklast van het programma voor coaches in opleiding verminderd worden** en de cursus beter geïntegreerd met andere onderdelen, zoals mentorschap en competentie-ontwikkeling. Daarom werd de werklast van module 5 aanzienlijk verminderd. Zo werd het vak “Mentorschap” geschrapt, werden verschillende Inhouds gedeeltelijk online gedoceerd én werd het aantal taken gereduceerd. Dat alles zorgt ervoor dat coaches meer tijd hebben om te reflecteren. Coaches krijgen zo meer tijd om de nieuwe kennis te verwerken en toe te passen en het biedt hen meer ruimte om deze taken met meer diepgang uit te voeren en om uitgebreider te reflecteren.

Ten tweede, kan getracht worden de autonome motivatie bij de cursisten verder te bevorderen, Hiertoe dienen docenten uitvoeriger opgeleid te worden om de inhoud van het Coachkompas effectief over te brengen en coaches te motiveren om te reflecteren. Zo kunnen ze beter duiden wat de meerwaarde is van het Coachkompas als reflectiemiddel en de coaches op die manier overtuigen/inspireren. Dat kan door middel van gerichte praktijkoefeningen en regelmatige feedback tijdens het leerproces.

Ten derde kost gedragsverandering tijd. Gedragsverandering, zoals bewust kritisch reflecteren, wordt vaak pas een gewoonte na zes maanden of langer. Het is mogelijk dat de coaches nog in een fase zaten waarin ze niet klaar waren om daadwerkelijk veranderingen door te voeren in hun coachgedrag, op basis van de (beperkte) reflectie. Toekomstige studies zouden kunnen kijken naar het effect van coachprogramma's over een langere periode, bijvoorbeeld door follow-upmetingen uit te voeren na zes maanden.

Ten vierde kunnen, in plaats van alleen schriftelijke reflecties, ook mondelinge reflecties of groepsdiscussies meer diepgaande inzichten opleveren. Dat kan coaches helpen om uitgebreider en nauwkeuriger over hun eigen gedrag na te denken en via gerichte vraagstelling specifiek in te gaan op het gedrag van de coach.



6. Conclusie

Hoewel het coachprogramma in deze studie geen significante verbeteringen liet zien in zelfreflectie en coachgedrag, biedt het wel waardevolle lessen voor toekomstige interventies en/of programma's voor coaches. Het onderstreept het belang van goed opgeleide docenten, een realistische belasting van de cursisten en goed op elkaar afgestemde timing en integratie van de verschillende modules binnen het geheel van een opleiding. Toekomstige interventies zullen ook moeten

inzetten op langdurige opvolging om echt gedragsverandering bij coaches te bewerkstelligen. Op basis van de voorliggende resultaten werd het curriculum binnen de bovengenoemde VTS-opleidingen dan ook bijgesteld. Coaches blijven een cruciale rol spelen in het ontwikkelen van sporters en het bevorderen van zelfreflectie blijft een belangrijk aspect van hun professionele groei.

COLOFON

Deze factsheet is een uitgave van Sport Vlaanderen, die tot stand is gekomen via een samenwerking tussen Sport Vlaanderen, VTS, en KU Leuven.

Deze publicatie is ook te raadplegen via sport.vlaanderen/kennisplatform.

Redactie

Hans Vangrunderbeek en Jens De Rycke

Februari 2025

Depotnummer: D/2025/3241/062

Verantwoordelijke uitgever

Philippe Paquay

Administrateur-generaal

Agentschap Sport Vlaanderen

Simon Bolivarlaan 17, 1000 Brussel