



Coachprofielen in Vlaanderen

Juni 2026



SPORT.
VLAANDEREN

Het coachkompas: Een nuttig kader voor zelfreflectie

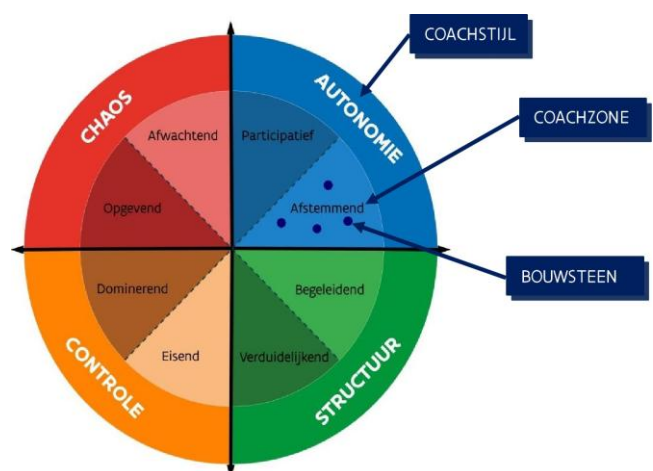
Als coach ben je voortdurend bezig met je sporters: je geeft instructies, motiveert, corrigeert en begeleidt. Maar hoe vaak sta je stil bij je *eigen* gedrag als coach? Want net zoals we sporters hun techniek onder de loep nemen, is het waardevol om bewust na te denken over hoe je coacht. Die bewustwording wordt steeds vaker gezien als een onmisbaar onderdeel van een goede coaching. Niet alleen in de wetenschap, maar ook in de praktijk. De Vlaamse Trainersschool (VTS) plaatst intrapersonlijke competenties, zoals zelfreflectie, expliciet naast professionele (vb. technische kennis) en interpersoonlijke competenties (vb. communicatievaardigheden). Samen vormen ze de drie pijlers van de coachopleidingen. Want pas als je weet hoe je coacht, kan je gericht werken aan de manier waarop je je sporters begeleidt.

Om coaches daarbij te ondersteunen, werkten onderzoekers van de KU Leuven en de UGent samen met de VTS het **coachkompas** uit. Dat kompas is gebaseerd op de Zelfdeterminatietheorie (ZDT)¹. Die theorie gaat ervan uit dat mensen van nature gemotiveerd zijn wanneer ze zich competent, autonoom en verbonden voelen. Voor coaches betekent dit dat de manier waarop ze hun sporters benaderen een grote invloed heeft op hoe gemotiveerd die sporters zijn – en dus ook op hoe ze presteren en hoe graag ze blijven sporten. Het coachkompas vertaalt die theorie naar de praktijk aan de hand van twee assen (Figuur 1). De horizontale as loopt van demotiverend coachgedrag aan de linkerkant tot motiverend coachgedrag aan de rechterkant. Gedragingen die de motivatie van sporters ondersteunen en aanwakkeren, vind je dus rechts op die as. Gedragingen die de motivatie eerder ondermijnen of afremmen, zitten aan de linkerkant. De verticale as geeft weer in welke mate de coach stuurt. Bovenaan vind je gedragingen waarbij de coach de ruimte meer deelt met de sporters en er inbreng is van zowel de coach als de sporters. Onderaan vind je gedragingen waarbij de coach sterk de leiding neemt en de richting voornamelijk zelf bepaalt.

Samen vormen die twee assen een kompas met vier kwadranten, elk met een eigen coachstijl. **Autonomie-ondersteuning** staat voor een aanpak waarbij je sporters enerzijds aanmoedigt om zelf keuzes te maken en zelfstandig te groeien en anderzijds hun perspectief inneemt en een heldere uitleg voorziet voor genomen beslissingen. **Structuur** gaat over het correct begeleiden van je sporters, met aandacht voor motiverende feedback, ondersteuning en voldoende uitdaging. Verder vallen duidelijke afspraken en verwachtingen die houvast bieden aan sporters binnen dit kwadrant.

Controle kenmerkt zich door een sterk sturende aanpak waarbij de coach centraal staat en sporters weinig tot geen inspraak hebben. Het coachgedrag is dwingend, verplichtend en soms zelfs manipulerend. **Chaos** verwijst naar wisselend, onvoorspelbaar of afstandelijk gedrag, waarbij sporters weinig houvast of begeleiding ervaren. Dit gedrag herken je aan het feit dat de coach er niet in slaagt om zijn gedrag af te stemmen op het ontwikkelingsniveau en de groeimogelijkheden van de sporters.

Elk van die vier stijlen wordt bovendien verder opgesplitst in twee meer verfijnde zones, zodat je in totaal acht coachzones krijgt. Zo wordt autonomie bijvoorbeeld verder onderverdeeld in een *participatieve* zone – waarbij sporters actief worden betrokken bij beslissingen – en een *afstemmende* zone, waarbij de coach inspeelt op de noden en gevoelens van individuele sporters. In tabel 1 vind je een overzicht van de 4 kwadranten en de 8 coachzones met de bijhorende coachgedragingen. Op die manier biedt het coachkompas een gedetailleerd en genuanceerd beeld van het volledige spectrum aan coachgedragingen, van sterk motiverend tot demotiverend, en van sterk sturend tot heel afstandelijk. Belangrijk daarbij: het kompas is in de eerste plaats een theoretisch kader dat beschrijft welke gedragingen er allemaal bestaan. Het velt geen oordeel – het is niet onze bedoeling om te spreken over 'goede' of 'slechte' coaches. Elke zone beschrijft concreet gedrag, en coaches vertonen een mix van gedragingen uit verschillende zones.



Figuur 1. Het coachkompas

¹ Indien je meer info wil over dit coachkompas of de ZDT verwijzen we je graag door naar de Start 2 Coach (S2C) of het onderdeel coaching binnen de modules 5 'Levenslang leren'.

Tabel 1**De vier kwadranten en acht coachzones van het coachkompas***

Coachstijl	Conceptuele definitie	Coachzone	Wat houdt dit in voor jou als coach?
Autonomie	Als coach streef je ernaar om de interesses en meningen van je sporters te kennen en te ondersteunen, zodat zij vrijwillig en met goesting deelnemen aan activiteiten. Je coaching is gericht op het stimuleren van de autonome motivatie van je sporters: niet omdat het moet, maar omdat ze het zelf willen.	Participatief	Als participatieve coach ga je actief in gesprek met je sporters om te weten te komen wat hen boeit, wat hun persoonlijke doelen zijn en hoe ze zelf graag zouden werken. Je nodigt hen uit om input te geven en ideeën aan te dragen. Waar mogelijk bied je betekenisvolle keuzes aan en je houdt daarbij rekening met hun tempo en noden. De inbreng van de sporter telt echt mee.
		Afstemmend	Als afstemmende coach sta je dicht bij de beleving van je sporters. Je zoekt naar manieren om trainingen af te stemmen op jouw sporters. Wanneer sporters frustratie of andere negatieve emoties tonen, accepteer je dat en probeer je te begrijpen waar dat vandaan komt. Je legt uit waarom iets belangrijk is vanuit hun perspectief.
Structuur	Als coach vertrek je vanuit de mogelijkheden en het niveau van je sporters om hen de juiste hulp en ondersteuning te bieden. Je gedrag is gericht op het versterken van hun competentiegevoel: je wil dat ze het gevoel hebben dat ze vaardigheden effectief onder de knie kunnen krijgen.	Begeleidend	Als begeleidende coach bied je gerichte ondersteuning op het juiste moment. Sporters weten dat ze bij jou terecht kunnen als ze hulp nodig hebben, maar je stapt niet onmiddellijk in wanneer iets moeilijk gaat. Je legt stap voor stap uit hoe een oefening aangepakt kan worden, zodat de sporter daarna zelfstandig verder kan.
		Verduidelijkend	Als verduidelijkende coach communiceer je op een heldere en transparante manier wat je verwacht van je sporters. Je maakt duidelijk wat de doelen zijn, welke afspraken gelden en hoe de voortgang opgevolgd wordt. Na het stellen van die verwachtingen volg je ook effectief op of ze worden ingelost.
Controle	Als coach dwing je sporters om op een voorgeschreven manier te denken, te voelen en te handelen. Je legt je eigen verwachtingen op, zonder ruimte voor inspraak of eigen initiatief van de sporter.	Eisend	Als eisende coach spreek je sporters aan op hun verplichtingen en verwachtingen. Je doet dat met krachtige, dwingende taal en laat weinig tot geen ruimte voor tegenspraak. Discipline staat centraal, er is weinig begrip voor individuele omstandigheden en je dreigt met sancties als ze zich niet houden aan de afspraken.
		Dominerend	Als dominerende coach gebruik je je machtspositie om gezag uit te oefenen. Je oefent druk uit door gevoelens van schuld, schaamte of angst op te wekken. Sporters doen wat jij vraagt, niet omdat ze dat zelf willen of omdat ze de logica ervan inzien, maar omdat ze de gevolgen vrezen.
Chaos	Als coach laat je sporters aan hun lot over, waardoor het voor hen onduidelijk is wat er van hen verwacht wordt, hoe ze zich moeten gedragen en hoe ze hun vaardigheden kunnen ontwikkelen. Er is weinig tot geen structuur, wat leidt tot verwarring en onzekerheid bij sporters.	Opgevend	Als opgevende coach heb je het na herhaalde pogingen opgegeven om sporters te begeleiden of te stimuleren. Je laat hen gewoon hun eigen gang gaan en stopt met hen aan te sporen om inspanningen te leveren. Sporters voelen zich in de steek gelaten en weten niet meer wat er van hen verwacht wordt.
		Afwachtend	Als afwachtende coach neem je een passieve houding aan. Het initiatief ligt volledig bij de sporters. Je plant weinig, wacht af hoe dingen evolueren en laat zaken hun gang gaan zonder in te grijpen of richting te geven. Er is geen duidelijkheid over wat er van jouw sporters verwacht wordt, wat leidt tot onzekerheid en een gebrek aan groei.

* Deze tabel is gebaseerd op een artikel van Aelterman et al. (2019)³

Ontdek jouw coachprofiel

De vraag is dan natuurlijk: waar situeer *jij* je als coach binnen dit kompas? Dat is precies waar de *Coach Behaviors in Sports Questionnaire (CBSQ)* om de hoek komt kijken². Op basis van het coachkompas ontwikkelden onderzoekers een korte, gebruiksvriendelijke zelfscan die je eigen coachgedrag in kaart brengt. In 32 vragen schets je een beeld van hoe jij als coach omgaat met je sporters. Na het invullen krijg je een persoonlijk coachprofiel met een score op elk van de acht zones van het kompas. Dat profiel geeft je meteen iets concreets om mee aan de slag te gaan: waar liggen je sterktes? Waar zitten je valkuilen? En in welke zones wil je jezelf nog verder ontwikkelen? De CBSQ werd wetenschappelijk gevalideerd, wat betekent dat je erop kan vertrouwen dat het instrument meet wat het belooft te meten – en dat het resultaat dus een betrouwbaar beeld geeft van jouw coachgedrag.

Maar het stopt daar niet. De data van de ingevulde vragenlijsten worden niet enkel gebruikt om een individueel coachprofiel op te stellen, ze worden ook anoniem gebundeld in een databank.

Deze verzameling aan data laat ons toe om verbanden te onderzoeken en geeft ons bijgevolg inzicht in de coachgedragingen van de Vlaamse coach. Verschilt het profiel van een jonge coach van dat van een ervaren coach? Coachen mannen anders dan vrouwen? En maakt het uit of je in een teamsport of een individuele sport coacht, of dat je je richt op participatie dan wel topprestaties? In dit artikel delen we de eerste resultaten en duiden we wat de cijfers ons vertellen over de coach in Vlaanderen.

Tot slot nodigen we je uit om de vragenlijst in te vullen en je persoonlijke coachprofiel te bekijken. Via een nieuw interactief dashboard kun je dit profiel vervolgens vergelijken met dat van gelijkaardige coaches in een vergelijkbare context – dezelfde sport, hetzelfde niveau en een gelijkaardige achtergrond. Benieuwd waar jij staat? Lees dan verder.

Hoe hebben we het coachgedrag van de Vlaamse trainers onderzocht?

3.1 Wie deed er mee?

In totaal vulden 2.214 coaches de zelfscan in. Om een betrouwbaar beeld te krijgen, hielden we enkel coaches over die hun leeftijd hadden ingevuld en minstens 17 jaar oud waren. Dit leverde een groep van 2.152 coaches op die we verder onder de loep namen.

Deze coaches waren gemiddeld 35 jaar oud, hadden 7,4 jaar ervaring als coach en gaven 5,3 uur training per week. Van de deelnemers was 80% man (1.722 coaches) en 20% vrouw (430 coaches). Een kleine groep coaches (12 personen) gaf aan geen van beide geslachten te zijn. Deze groep was te klein om er betrouwbare conclusies uit te trekken.

De coaches waren actief in uiteenlopende sporten. Sommigen werkten in individuele sporten zoals tennis of atletiek (699 coaches), anderen in teamsporten zoals voetbal of basketbal (1.411 coaches). Bij 42 coaches hadden we te weinig informatie om hen duidelijk in één van die twee groepen in te delen. Voetbal was van alle sporten het sterkst vertegenwoordigd: 44,3% van alle coaches was actief in deze sport. Daarna volgden basketbal (9,2%), volleybal (6,3%) en tennis (4,6%). Ook het niveau waarop de coaches werkzaam waren, liep flink uiteen. We maakten een onderscheid tussen zes groepen: twee gericht op participatiesport en vier gericht op prestatiesport (zie tabel 2).

3.2. Hoe hebben we het gemeten?

3.2.1. Achtergrondinfo over de coaches

Aan de hand van een korte vragenlijst verzamelden we informatie over de leeftijd en het geslacht van coaches, de sporttak waarin zij actief zijn, het type sport (individueel of team), het aantal jaren ervaring als coach, hun opleidingsniveau, het aantal uren dat zij wekelijks coachen en de leeftijd van hun sporters.

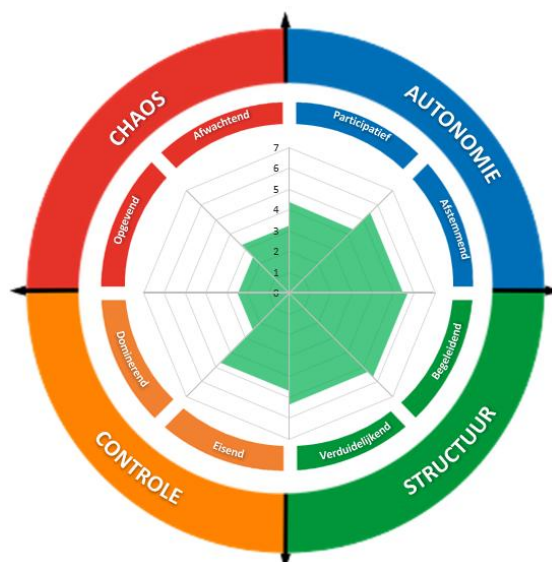
3.2.2. Coachgedrag in kaart brengen

Om het coachgedrag te meten, gebruikten we de *Coach Behaviors in Sports Questionnaire (CBSQ)*². Deze zelfscan bestaat uit 32 stellingen die verdeeld zijn over de acht coachzones. Voorbeelden van zo'n stelling zijn: "Ik ondersteun mijn sporters door hen voortdurend feedback te geven" (begeleidende zone) en "Als sporters falen, steek ik geen moeite meer in hen" (opgevende zone).

Coaches geven per stelling aan in hoeverre ze het ermee eens zijn op een schaal van 1 (helemaal niet akkoord) tot 7 (helemaal akkoord). Per coachzone nemen we het gemiddelde van de vier stellingen, wat ons een score tussen 1 (laag) en 7 (hoog) geeft. Zo vormen we voor iedere coach een helder en visueel overzichtelijk coachprofiel van de specifieke gedragingen die ze vertonen.

Tabel 2**Niveau waarop de coach actief is**

	Aantal coaches	Percentage
Startende/initiatie participatiesport	402	18,7%
Ervaren/gevorderde participatiesport	574	26,7%
Talentontwikkeling prestatiesport	299	13,9%
Regionale/provinciale competitie prestatiesport	575	26,7%
Nationale competitie prestatiesport	212	9,9%
Internationale competitie prestatiesport	90	4,2%

**Figuur 2. Het gemiddelde coachprofiel****Wat vonden we?**

Heb je zelf al een coachprofiel? Neem het er dan zeker bij! Zo zie je meteen waar jouw coachgedrag zich situeert ten opzichte van andere coaches in Vlaanderen. Heb je nog geen profiel? Dan raden we je sterk aan om daar even de tijd voor te nemen. De resultaten die we hieronder bespreken worden concreter en relevanter wanneer je ze kan afzetten tegen je eigen scores. Je vindt de zelfscan hier: [Coach Behaviors in Sports Questionnaire \(CBSQ\)](#)

4.1. Hoe scoren Vlaamse coaches gemiddeld?

Figuur 2 geeft een overzicht van het gemiddelde coachprofiel binnen de volledige groep van 2.152 coaches. Dit profiel laat het gedrag zien dat coaches gemiddeld rapporteren.

Tabel 3 geeft weer hoe vaak bevraagde coaches zelf aangeven verschillende coachgedragingen te stellen. Per zone zie je de gemiddelde score, maar minstens even interessant zijn de percentielen. Die tonen hoe de scores over de groep verdeeld zijn:

- P20: 20% van de coaches scoort lager dan dit getal
- P40 en P60: het middensegment, waar de meeste coaches zitten
- P80: 20% van de coaches scoort hoger dan dit getal

Zo krijg je snel een beeld van welk gedrag weinig, gemiddeld of juist vaak wordt gerapporteerd en kan je jezelf makkelijk vergelijken: scoor je een 6 op begeleidend gedrag, dan weet je dat je bij de 40% hoogst scorende coaches zit voor deze zone.

Scoor je een 3,5 op participatief, dan behoort je tot de 20% coaches die het laagste scoren op deze zone. Tabel 3 helpt je kortom om je coachstijl te spiegelen aan die van andere coaches – en geeft je inzicht in hoe divers coachgedrag in de praktijk is.

Wat meteen opvalt, is dat de meeste Vlaamse coaches zichzelf hoog scoren op de motiverende gedragingen, zoals afstemmen op de noden van sporters, hen actief begeleiden en duidelijke verwachtingen scheppen. Dat wijst erop dat veel coaches zich bewust inzetten om sporters te ondersteunen, richting te bieden én tegelijk flexibel in te spelen op hun noden. Dit hangt samen met een positieve sportbeleving, meer plezier in de trainingen en een hogere kans dat sporters blijven sporten op lange termijn. De lage rapportage van dominerend of opgevend gedrag is een bijkomend positief signaal. Zulke gedragingen kunnen namelijk het enthousiasme en zelfvertrouwen van sporters flink ondermijnen.

Tabel 3**Gemiddelde en percentielen per coachzone**

	M	P20	P40	P60	P80
Participatief	4,35	3,5	4	4,8	5,3
Afstemmend	5,48	5	5,3	5,8	6
Begeleidend	5,66	5	5,5	6	6,3
Verduidelijkend	5,33	4,8	5,3	5,5	6
Eisend	4,69	3,8	4,5	5	5,5
Dominerend	2,49	1,8	2,3	2,5	3,3
Opgevend	2,47	1,8	2	2,5	3,3
Afwachtend	3,27	2,5	3	3,5	4

Het coachkompas toont niet enkel waar we vandaag staan. Het helpt ons ook vooruit te kijken. Door bewust te worden van onze eigen voorkeurstijlen, kunnen we als coaches reflecteren op onze blinde vlekken en groeipunten. Misschien merk je dat je vaak verduidelijkend optreedt, maar minder participatief. Misschien ontdek je dat je soms te snel in een eisende houding vervalt. Die inzichten geven je de kans om te groeien en je coachgedrag beter af te stemmen op wat je sporters nodig hebben.

Zelfreflectie is dus geen extraatje of iets dat enkel hoort bij hogere opleidingsniveaus – het is een basisattitude voor elke coach. Het is de sleutel om te evolueren van automatisch gedrag naar intentioneel, afgestemd en effectief coachgedrag. Het project rond motiverend coachen en de zelfscan binnen de Vlaamse Trainersschool ondersteunen deze evolutie.

Door coaches inzicht te geven in hun profiel, creëren we niet alleen persoonlijk bewustzijn, maar bouwen we ook aan een breder beeld van het Vlaamse coachlandschap. De data helpen ons te begrijpen hoe bepaalde coachgedragingen zich ontwikkelen in de loop van de jaren coachervaring (jonge coaches versus oudere coaches), en welke factoren – zoals de context waarbinnen je training geeft – hierin een rol spelen. In het vervolg van dit artikel bekijken we deze invloeden van dichterbij.

4.2. Bepalen je geslacht en je leeftijd hoe je coacht?

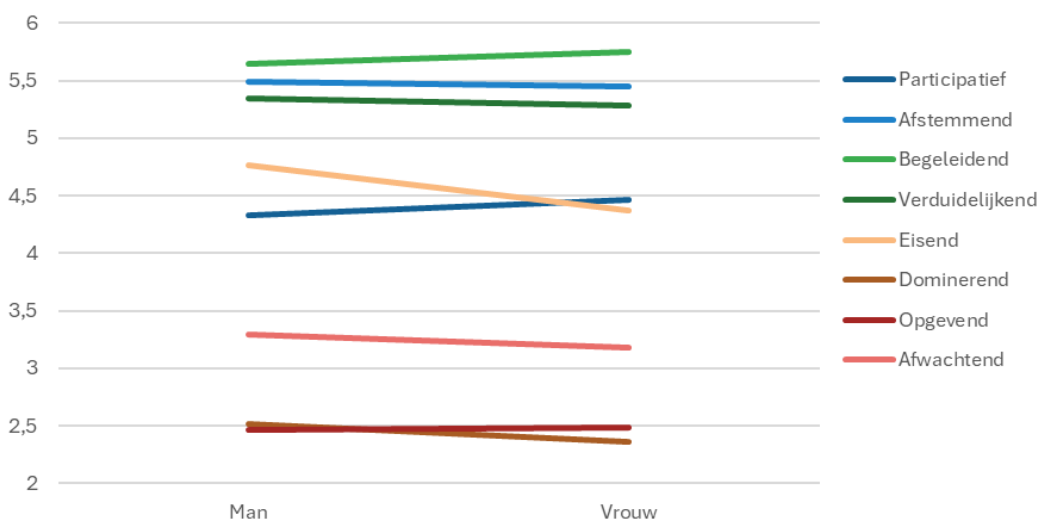
4.2.1. Vrouwelijke coaches versus mannelijke coaches

Een eerste achtergrondkenmerk dat we onder de loep nemen, is het geslacht van de coach. Verschillen vrouwelijke en mannelijke coaches in hun zelfgerapporteerd coachgedrag? En zo ja, waarin zit dat verschil dan?

Onderstaande grafiek (Figuur 3) vergelijkt hoe hoog vrouwelijke en mannelijke coaches gemiddeld scoren voor een bepaalde coachzone. De horizontale as geeft het geslacht weer, terwijl de verticale as de score toont op een bepaalde coachzone (schaal van 1 - 7).

We zien onmiddellijk dat in beide groepen dezelfde drie gedragingen bovenaan staan: begeleidend, afstemmend en verduidelijkend. De basis is dus solide, ongeacht of je man of vrouw bent. Wel zijn er enkele kleine nuances. Zo geven vrouwelijke coaches aan iets meer begeleidend coachgedrag te stellen – ze geven aan net wat vaker gerichte hulp en ondersteuning aan te bieden. De grootste verschillen vinden we in de eisende en de participatieve zone. Vrouwelijke coaches scoren zichzelf lager op eisend gedrag en hoger op participatief gedrag. Met andere woorden: gemiddeld genomen geven vrouwelijke coaches aan dat ze wat minder strenge eisen stellen aan hun sporters en meer ruimte laten voor inspraak en betrokkenheid.

Tot slot blijven de dominerende, opgevend en afwachtende zones in beide groepen laag. Ook hier zijn er nog enkele kleine verschillen: vrouwelijke coaches scoren zichzelf gemiddeld genomen nóg iets lager op afwachtend en dominerend gedrag. Kortom, vrouwelijke coaches lijken net iets meer te kiezen voor een begeleidend, participatief aanpak, terwijl mannelijke coaches iets vaker sturend en eisend optreden – maar over de grote lijn blijft het gerapporteerde gedrag bij beide groepen hetzelfde.



Figuur 3. Vrouwelijke versus mannelijke coaches

4.2.2. Leeftijdscategorie van de coaches

Vervolgens bekijken we het effect van de leeftijd van de coach op de verschillende zones van het coachkompas. Rapporteren jonge coaches eerder een directieve stijl met strikte routines en regels om de groep onder controle te houden, of geven zij aan juist wat losser om te gaan met hun sporters? Hebben oudere coaches het moeilijker om het perspectief van hun sporters in te nemen?

De grafiek (Figuur 4) toont aan dat leeftijd een beperkte rol speelt in het gerapporteerde coachgedrag. Over alle leeftijdsgroepen heen zijn begeleidend, afstemmend en verduidelijkend gedrag de toppers – die sterke motiverende basis zien we dus terug bij zowel jonge als ervaren coaches. Alle drie de gedragingen stijgen lichtjes met de leeftijd van de coaches.

Verder zien we dat naarmate coaches ouder worden, ze zichzelf hoger scoren op eisend gedrag. Met de sterkste stijging in de groep van 22-30 jaar. Die stijging zet zich nog voort bij de groep 31-39 en vlakt daarna af. Het gerapporteerde participatief gedrag daarentegen daalt lichtje over alle leeftijdsgroepen, met uitzondering van de oudste groep, die zelfs de hoogste score op participatie behalen. Dominerend, opgevend en afwachtend gedrag blijft over de hele lijn laag, ongeacht de leeftijd van de coach. De afwachtende zone daalt zelfs gestaag over de leeftijdscategorieën heen.

Kortom: jonge en wat oudere coaches geven zichzelf over de hele lijn vergelijkbare scores op de motiverende zones. Toch zien we kleine maar interessante verschillen: wat oudere coaches lijken aan te geven iets strikter te zijn in hun verwachtingen en iets minder ruimte te laten voor inspraak. Een nuttig reflectiepunt voor elke coach, ongeacht de leeftijd.

4.3. Speelt de context waarin je coacht een rol?

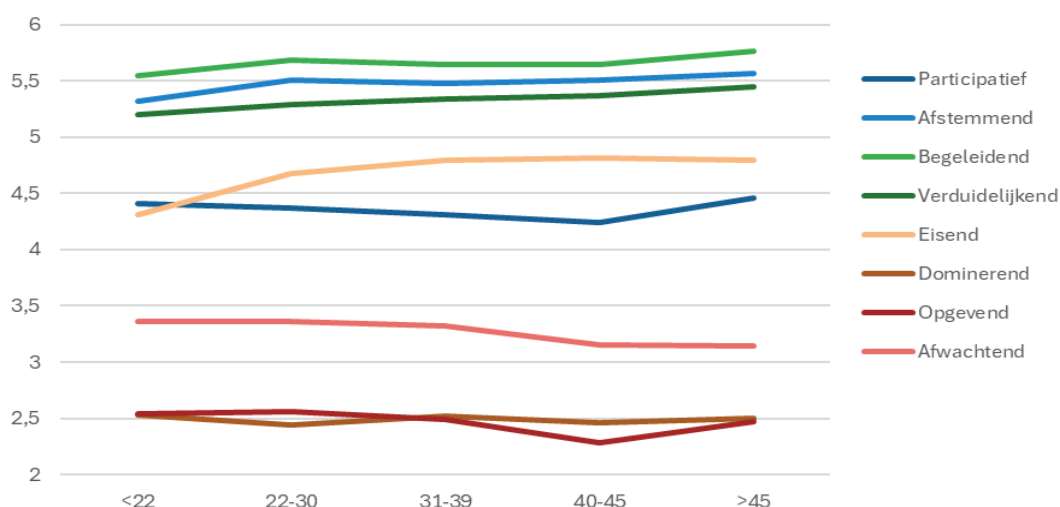
4.3.1. Individuele sporten versus teamsporten

Figuur 5 vergelijkt hoe vaak verschillende coachgedragingen worden gerapporteerd door coaches van individuele sporters en door coaches van teamsporters. De horizontale as geeft de context weer (individueel of team), terwijl de verticale as toont hoe vaak coaches aangeven dat bepaald gedrag voorkomt (op een schaal van 1 tot 7).

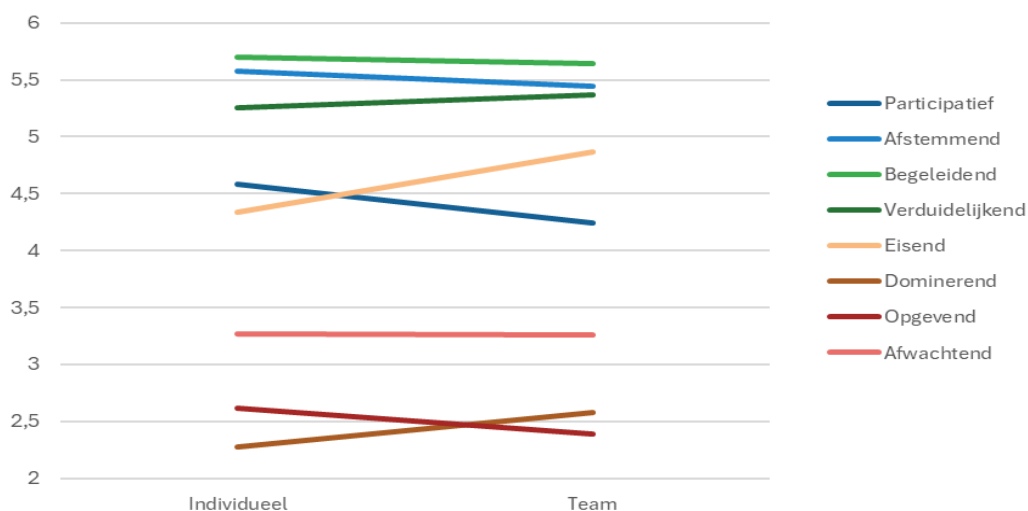
Wat meteen opvalt, is dat ook hier in beide groepen dezelfde drie zones bovenaan staan: afstemmend, begeleidend en verduidelijkend. Er zijn slechts kleine verschillen tussen individuele en teamsportcoaches voor deze motiverende zones. Dat bevestigt nogmaals dat Vlaamse coaches – ongeacht hun context – aangeven dat ze veel aandacht besteden aan het afstemmen op hun sporters, hen actief begeleiden en duidelijk communiceren over verwachtingen.

Iets lager op de schaal zien we participatief en eisend gedrag, en hier beginnen de contexten uit elkaar te lopen. Coaches van teamsporten scoren zichzelf namelijk iets hoger op eisend gedrag. Ze geven aan dat ze hun sporters vaker aanspreken met dwingende taal, duidelijkere eisen stellen en minder ruimte laten voor discussie. Coaches van individuele sporten daarentegen rapporteren meer participatief gedrag. Zij zeggen hun sporters vaker te betrekken bij beslissingen en hun meer inspraak te geven.

Helemaal onderaan vinden we dominerend, opgevend en afwachtend gedrag. Die zones worden in beide contexten laag ingeschat. Voor de volledigheid: dominerend gedrag scoort iets hoger bij teamcoaches, terwijl coaches van individuele sporters iets meer opgevend gedrag rapporteren. Maar in beide gevallen blijven de scores laag.



Figuur 4. Leeftijd van de coaches



Figuur 5. Individuele versus teamsporten

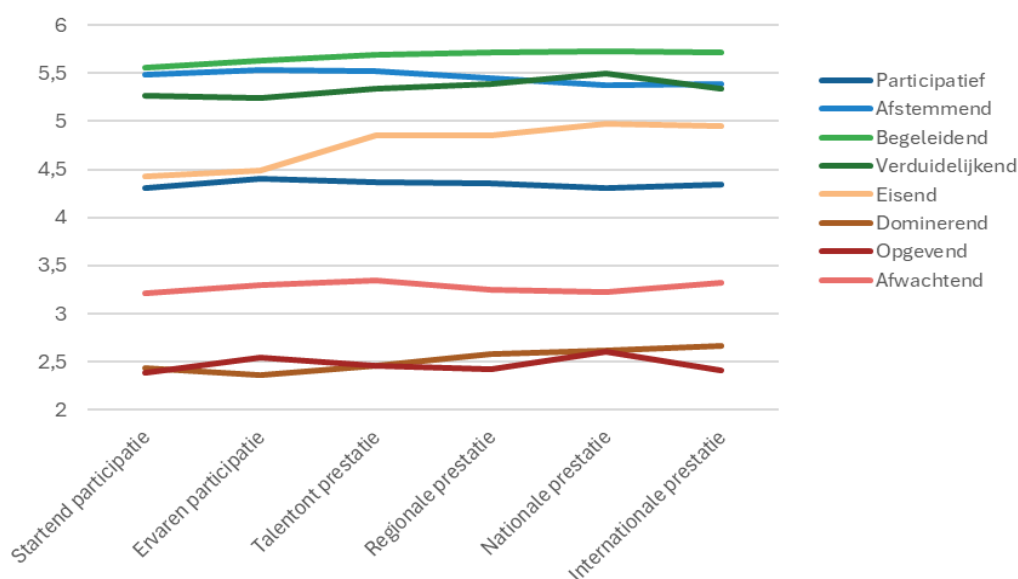
4.3.2. Participatie versus prestatie

Een tweede vergelijking die we maakten, is die tussen coaches die actief zijn in een participatiecontext (sporten voor plezier en gezondheid) en coaches die actief zijn in een meer prestatiegerichte omgeving (niveau van regionale competitie tot internationaal competitie).

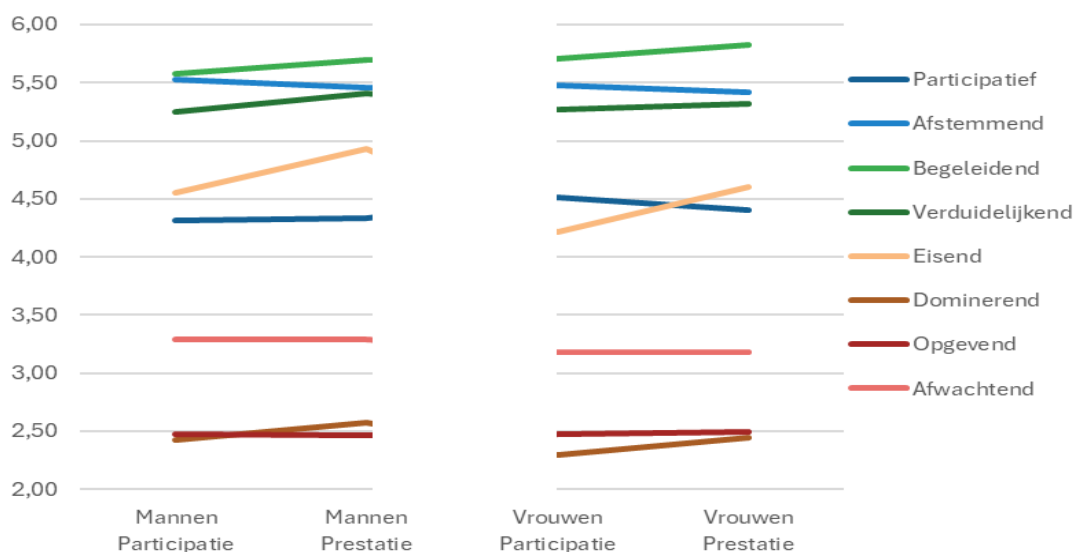
In figuur 6 zien we het grootste verschil terug in de eisende zone. Coaches die werken binnen een prestatiesportcontext geven zichzelf een hogere score op eisend gedrag. Voor de andere coachzones zijn de verschillen kleiner.

We zien dat coaches in de prestatiecontext iets meer structurerend gedrag rapporteren (zowel begeleidend als verduidelijkend).

Tot slot zien we ook dat coaches naarmate het niveau binnen de prestatiecontext stijgt, zichzelf iets hoger scoren op dominerend coachgedrag. De absolute scores op de drie meest demotiverende coachzones liggen nog altijd laag, maar het is wel een nuttig reflectiepunt voor coaches werkzaam in de prestatiecontext.



Figuur 6. Participatie-versus prestatiecontext



Figuur 7. Combinatie van geslacht en participatie- versus prestatiecontext

4.4. Wat weegt zwaarder: wie je bent of waar je coacht?

Tot slot willen we ook bekijken hoe persoonskenmerken en de context waarin je werkt samenhangen. Wat bepaalt je coachgedrag het sterkst: het feit dat je man of vrouw bent, of juist de omgeving waarin je coacht? Om daarop een antwoord te vinden, kijken we naar het verschil tussen vrouwelijke en mannelijke coaches, én naar of ze werken in een participatie- of prestatiecontext.

Figuur 7 toont een interessant patroon. Over de hele lijn krijgen de meest motiverende zones – begeleidend, afstemmend en verduidelijkend – de hoogste scores, ongeacht of je man of vrouw bent en ongeacht of je in participatie- of prestatiecontext actief bent. Dat is goed nieuws: die solide basis blijft overeind.

Maar er zijn wel degelijk nuances. Bij **eisend gedrag** zien we de duidelijkste verschuiving. Zowel mannelijke als vrouwelijke coaches geven aan meer eisend gedrag te vertonen wanneer ze in een prestatiecontext coachen. Die toename is bij beide groepen vergelijkbaar, al vermelden vrouwelijke coaches gemiddeld iets minder eisend gedrag dan hun mannelijke collega's. De context speelt hier dus duidelijk een rol. De context speelt hier dus een duidelijke rol. De dominerende, opgevende en afwachtende zones blijven gelukkig laag in alle groepen en contexten. Wel zien we dat dominerend gedrag licht meer gerapporteerd wordt in de prestatiecontext, zowel bij mannen als bij vrouwen – maar de absolute scores blijven beperkt. Met andere woorden: waar je werkt, lijkt net zo belangrijk – of zelfs belangrijker – dan je geslacht.

Wat betekent dit voor jou als coach?

Hoewel de algemene tendensen duidelijk zijn – Vlaamse coaches scoren zichzelf over de hele lijn sterk op motiverende zones – zijn de nuances tussen persoonlijke achtergrondkenmerken en contexten wel degelijk betekenisvol. Ze tonen aan dat het gerapporteerde coachgedrag niet enkel afhangt van wie je bent (man of vrouw, jong of al wat ouder), maar ook van de omgeving waarin je werkt (individuele of teamsport, participatie of prestatiecontext). De resultaten suggereren dat coaches hun gedrag (bewust of onbewust) afstemmen op de specifieke eisen van hun sporttak, het niveau waarop ze werken en de doelen van hun groep. Dat is een teken van flexibiliteit en bewustzijn – en dat is precies waar goed coachen om draait.

De inzichten die we uit deze verzamelde zelfscans halen, dragen bij aan een bredere ontwikkeling van de coachcultuur in Vlaanderen. Op basis van alle coachprofielen hebben we het [dashboard van de Vlaamse coachprofielen](#) ontwikkeld. Binnen dit interactieve dashboard kan je als sportcoach bekijken welk gedrag typisch is voor vergelijkbare coaches – coaches met dezelfde leeftijd, hetzelfde geslacht, hetzelfde opleidingsniveau – die bovendien werkzaam zijn in een gelijkaardige context als de jouwe. Zo krijg je niet alleen inzicht in je eigen profiel, maar zie je ook meteen hoe jij je verhoudt tot collega's in een vergelijkbare situatie.

Nu is het aan jou!

Pak je coachprofiel erbij en ga aan de slag met het nieuwe dashboard. Filter op jouw achtergrondkenmerken en contextgegevens en vergelijk jouw profiel met dat van de Vlaamse coach. Is jouw gedrag vergelijkbaar met dat van andere coaches in eenzelfde situatie, of spring je er juist uit? Heb je er al over nagedacht waarom je lager scoort dan je collega-coaches op de participatieve zone? Leg je bewust zoveel nadruk op de eisende zone, of is dat eerder een automatisme waar je je nu pas bewust van wordt? Zit er een verschil tussen hoe jij jezelf ziet coachen en hoe je profiel eruitziet? En misschien wel de belangrijkste vraag: in welke zone zou je jezelf als coach willen ontwikkelen, en wat zou je daar concreet voor kunnen doen?

Het coachkompas en de zelfscan zijn geen eindpunt, maar een startpunt voor reflectie en groei. Gebruik ze om bewuster te worden van je eigen gedrag – en om de coach te worden die jouw sporters verdienen.

Referenties

1. Aelterman, N., De Muynck, G. J., Haerens, L., Vande Broek, G., & Vansteenkiste, M. (2017). *Motiverend coachen in de sport*. Acco.
2. Van Meervelt, K., Reynders, B., Van Puyenbroeck, S., De Backer, M., Hofmans, J., & Vande Broek, G. (2024). Validation of the Coach Behavior in Sports Questionnaire: Towards dynamic assessments using the circumplex model for coach behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 74, 102691.
3. Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Haerens, L., Soenens, B., Fontaine, J. R., & Reeve, J. (2019). Toward an integrative and fine-grained insight in motivating and demotivating teaching styles: The merits of a circumplex approach. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 497.

COLOFON

Deze publicatie is een uitgave van Sport Vlaanderen (afdeling Sportkaderopleiding).

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

Eindredactie

Maarten De Backer & Nele Van Doren

Juni 2026

D/2026/3241/213:

Verantwoordelijke uitgever

Philippe Paquay

Administrateur-generaal

Agentschap Sport Vlaanderen

Simon Bolivarlaan 17, 1000 Brussel



SPORT.
VLAANDEREN