

Performance profiling: focussen op sterktes of verbeteren van zwakkere punten?

AUTEUR & CO-AUTEUR(S): De Backer M. & Vande Velde Y. (wetenschappelijke verdieping o.l.v. prof. Vande Broek G.)
REDACTEUR: De Backer M.
ONDERZOEKSINSTITUUT: KU Leuven, Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen (FaBeR)

ABSTRACT

Performance profiling is een beoordelingstool die atleten een centrale rol geeft in hun ontwikkelingsproces. Het doet dit door hen aan te zetten om te reflecteren over hun eigen prestatieniveau en een duidelijk visueel weergave te geven van de sterktes en de werkpunten. Door atleten een actieve rol te geven in hun eigen beoordeling zou hun zelfbewustzijn en hun motivatie verhogen. In een veldexperiment gingen we na of jonge volleyballers van de topsportschool zelfbewuster en autonomer gemotiveerd zijn na een periode van herhaalde performance profiling sessies. We wilden hierbij ook nagaan of er verschillen waren tussen atleten waarbij men focuste op de sterke punten in vergelijking met atleten die geconfronteerd werden met hun werkpunten. Resultaten toonden aan dat de performance profiling sessies hielpen om een sterk zelfbewustzijn te ontwikkelen. Verder vonden we dat alle spelers gemotiveerder waren op het einde van het experiment, ook de spelers die tijdens de specifieke performance profiling sessies herhaaldelijk geconfronteerd werden met hun mindere punten. Performance profiling heeft dus een positieve invloed op het bewustzijn van atleten en zorgt dat zowel hun sterke als hun mindere punten bespreekbaar worden zonder dat ze hun autonome motivatie of 'goesting' om te sporten verliezen.

Sleutelwoorden: Optimaliseren prestaties, zelfbewustzijn, autonome motivatie
Datum: 01/04/2018
Contactadres: maarten.debacker@kuleuven.be

Disclaimer: Het hierna bijgevoegde product mag enkel voor persoonlijk gebruik worden afgehaald. Indien men wenst te dupliceren of te gebruiken in eigen werk, moet de bovenvermelde contactpersoon steeds verwittigd worden. Verder is een correcte bronvermelding altijd verplicht!



KU LEUVEN

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

INLEIDING

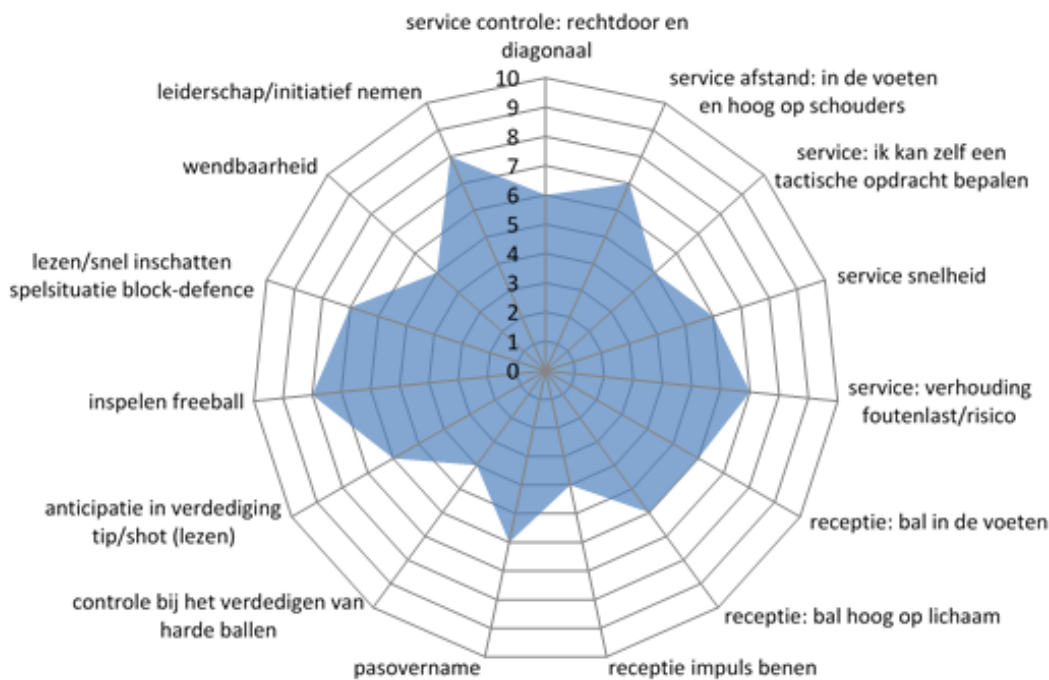
Als trainer/coach streven we naar een maximale ontwikkeling van onze atleten. We willen ervoor zorgen dat ze zowel fysiek, technisch als mentaal hun volledige potentieel leren benutten. Het correct en continu monitoren van de sterktes en werkpunten van de atleet speelt ontegensprekelijk een sleutelrol in dit proces. Maar het is niet voldoende om hier als trainer/coach mee bezig te zijn, het is ook cruciaal om het zelfbewustzijn van onze atleten te vergroten. Een correct zelfbeeld en kennis van de eigen sterktes en werkpunten zijn namelijk een belangrijke eerste voorwaarde om atleten een centralere rol te leren spelen in hun eigen ontwikkeling. Zowel trainer als atleet moeten aangemoedigd worden om te reflecteren over de prestaties en ontwikkeling van de atleet. Performance profiling¹ is een praktische tool die het mogelijk maakt om de perceptie van de atleten over hun huidige niveau te koppelen aan het beeld dat je als trainer van hen hebt. Verder geeft het een duidelijke, visuele weergave van de sterktes en de werkpunten van de atleten (zie Figuur 1). In het huidige veldonderzoek wilden we nagaan of werken met zulke performance profielen leidt tot een groter zelfbewustzijn bij atleten. In tweede instantie vroegen we ons af of het vanuit motivationeel perspectief beter is om te focussen op de sterke punten van atleten in plaats van hen aan te spreken op hun werkpunten. Sommige coaches leggen de nadruk op het belang van het versterken van de werkpunten. Terwijl andere coaches zweren bij een vertrek vanuit de sterke punten van de atleet. Men heeft soms schrik dat atleten hun 'goesting' om te sporten verliezen indien men teveel aandacht besteedt aan hun mindere punten. Als tweede doelstelling van onze veldstudie, wilden we nagaan of deze vrees gegrond is.

PERFORMANCE PROFILING

Procedure

Een performce profiling proces bestaat traditioneel uit drie stappen²:

1. De techniek wordt geïntroduceerd en er wordt uitgelegd dat het de bedoeling is om het zelfbewustzijn van de atleten te verhogen. Hierbij wordt benadrukt dat er geen goede of foute antwoorden zijn. Meestal wordt er ook een visueel voorbeeld van een performance profiel getoond (zie Figuur 1). Ten slotte wordt er aangehaald welke de voordelen zijn en geeft men aan dat het profiel nuttig is bij het structureren van toekomstige trainingen.
2. De atleten identificeren specifieke fundamentele vaardigheden voor elite-prestaties in hun sport (eventueel zelfs op hun specifieke positie). Ze proberen tot een complete lijst te komen met zowel technische, tactische, fysieke als psychologische vaardigheden. Het is belangrijk om de atleet voldoende tijd te geven om tot een goed doordachte lijst te komen. Finaal kan deze lijst samen met de trainer worden overlopen en gefinaliseerd.
3. Tot slot beoordelen de atleten zichzelf ten opzichte van een gegeven voorbeeld (bv. favoriete elite-atleet van de sporter). Er wordt hen gevraagd hun eigen capaciteiten op deze fundamentele vaardigheden te scoren op een schaal van 1 (totaal geen beheersing van de vaardigheden) tot 10 (een door de atleet en trainer overeengekomen elite-atleet die de vaardigheden perfect beheerst). Het is van groot belang dat de scores binnen deze schaal duidelijk zijn en dat atleten weten wat deze scores inhouden. Vervolgens worden deze scores uitgezet op een roos om de percepties over sterke en zwakke punten te visualiseren (zie Figuur 1).



Figuur 1. Voorbeeld van een performance profile in volleybal.

Theoretische achtergrond

Performance profiling is een beoordelingstool die tracht de atleet centraal te zetten in zijn prestatieontwikkelingsproces¹ en is als het ware een natuurlijke toepassing van de “Personal Construct Theory”³. Deze theorie geeft aan dat atleten op basis van hun ervaringen en interpretaties een beeld opbouwen van de belangrijkste kenmerken van hun sport en van hun eigen capaciteiten binnen de sport. Deze beelden worden constant bijgestuurd op basis van nieuwe ervaringen. Cruciaal hierin is de veronderstelling dat deze beelden uniek zijn en dat dezelfde situaties door verschillende mensen op een verschillende manier gezien en geïnterpreteerd kunnen worden. Het is dus niet vanzelfsprekend dat de trainer en de speler een bepaalde situatie op dezelfde manier beoordelen. De ontwikkelaars van het concept van performance profiling stellen dan ook dat we kostbare informatie laat verloren gaan als we er

niet in slagen om zowel de perceptie van de trainer als die van de atleet in rekening te brengen.

Voordelen van performance profiling

Een eerste voordeel van de performance profiling beoordelingsprocedure is dat je als trainer weet hoe je atleten hun eigen prestatie inschatten. Dit zorgt ervoor dat je op een effectievere manier met hen kan discussiëren en korter op de bal kan spelen².

Verder gaat men ervan uit dat atleten zelfbewuster worden als gevolg van het actief nadenken over de cruciale kenmerken van hun sport en over hun eigen kwaliteiten. Niet alleen de zelfreflectie, maar ook de discussies tussen de trainer en de atleet zouden bijdragen tot een verhoogd zelfbewustzijn en een correcter zelfbeeld⁴.

Het feit dat er geluisterd wordt naar de mening van de atleet en dat ze een volwaardige stem

krijgen in de beoordeling zorgt er voor dat ze zich gerespecteerd voelen en kan leiden tot een verbeterde relatie met de trainer.

Tot slot werd er aangetoond⁵ dat de aanpak waarbij atleten centraal geplaatst worden in hun zelfbeoordelingsproces de motivatie (goesting om te sporten) van de atleten verhoogt. Deze vaststelling ondersteunt de zelf-determinatie theorie⁶. Deze theorie stelt dat sociale factoren die de nood aan autonomie, verbondenheid en competentie bevredigen, leiden tot kwalitatievere motivatie. Performance profiling waarbij atleten zelf input leveren en betrokken worden bij alle stappen van hun ontwikkeling is van nature autonomie ondersteunend. Maar niet enkel de nood voor autonomie kan via performance profiling ondersteund worden, ook de nood voor betrokkenheid wordt bevredigd. Performance profiling leert atleten immers communiceren, interageren en discussiëren over prestaties met medespelers en de coach⁷. De nood voor competentie tot slot, wordt ondersteund door het monitoren van de progressie van atleten^{8,9}. Het performance profiel zorgt voor structuur en het gevoel dat men impact heeft op deze progressie. We veronderstellen dus dat het proces van performance profiling de drie psychologische basisbehoeften ondersteund en dat atleten dus meer autonome motivatie zullen ervaren⁶. Deze autonome motivatie zal op zijn beurt leiden tot positieve cognitieve (bv. concentratie), affectieve (bv. interesse, plezier) en gedragsmatige uitkomsten (bv. prestatie, inzet).

HUIDIG ONDERZOEK

Ondanks de positieve gevolgen die gesuggereerd werden in eerder onderzoek, stelden we vast dat er weinig tot geen interventiestudies uitgevoerd werden om deze suggesties te bevestigen. Onze doelstelling was dan ook het performance profiling proces te testen in een veldstudie bij elite-jeugd sporters. In eerste instantie wilden we nagaan of performance profiling daadwerkelijk zou leiden tot een verhoogd **zelfbewustzijn** van de atleten. Zouden ze bewuster worden van hun

sterktes en werkpunten en de manieren om deze te verbeteren.

Ten tweede onderzochten we de invloed van performance profiling op de **autonome motivatie** van sporters. We wilden hierbij een onderscheid maken tussen atleten die extra aandacht besteedden aan hun sterke punten aan de ene kant en atleten die extra aandacht besteedden aan hun werkpunten anderzijds. Meer bepaald wilden we nagaan of atleten die gedurende een aantal maanden herhaaldelijk geconfronteerd werden met hun zwakkere punten minder goesting hadden om te sporten dan sporters die aangemoedigd werden om te werken aan hun sterke punten.

METHODE

Deelnemers en procedure

In totaal namen 20 jongens en 20 meisjes uit de 2^e en 3^e graad van de Topsportschool Volleybal te Vilvoorde deel aan het onderzoek. Hun leeftijden lagen tussen 14 en 18 jaar. Zij werden verdeeld in drie groepen: (1) 13 spelers in een profiling interventie die werken rond sterke punten; (2) 13 spelers in een profiling interventie die werken rond zwakke punten; en (3) 14 spelers in de controle groep zonder profiling interventie.

Tijdens de eerste week van de studie werden de spelers willekeurig toegewezen aan één van de drie condities en werden ze op de hoogte gebracht van het doel en de procedure van het onderzoek. De performance profiling techniek werd uitgelegd en de voordelen aangehaald. Spelers kregen te horen dat ze extra aandacht gingen besteden aan enkele specifieke vaardigheden. Deze vaardigheden konden dan de sterkste of zwakste punten uit hun profiel zijn afhankelijk van de interventieconditie waartoe zij behoorden. Daarna werden ze gevraagd een informed consent en een eerste vragenlijst (pre-meting) in te vullen. De vragenlijst peilde naar de studievariabelen: zelfbewustzijn en autonome motivatie.

De performance profielen bestonden uit de belangrijkste technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden per specifieke positie (voor een voorbeeld zie Figuur 1). De lijsten met vaardigheden per positie werden opgesteld in samenwerking met de coaches. Om de scores per vaardigheid te verduidelijken, organiseerden de trainers per groep een videosessie. Ze toonden beelden van elitespelers uit de Belgische nationale ploegen en gaven aan de hand van die beelden toelichting bij de specifieke scores. Vervolgens werd aan de spelers gevraagd hun eigen vaardigheden te scoren op basis van het elitevoorbeeld op hun positie.

De omvang van het onderzoek op de Topsportschool bedroeg 12 weken. Tijdens de totale duur van de studie werden vier performance profiling sessies met de spelers uit de interventiegroepen uitgevoerd. De sessies vonden om de drie à vier weken plaats. Tijdens de verschillende sessie werd dieper ingegaan op de individuele profielen. Er werd gevraagd wat de score op de vragenlijst voor de atleten betekenden en hoe ze die score konden verbeteren. Een sessie duurde gemiddeld 20 minuten per persoon.

Tijdens de eerste performance profiling sessie werden hun visuele profielen weergegeven en werd dieper in gegaan op hun drie sterkste of zwakste punten (afhankelijk van de interventieconditie). De atleten verklaarden wat elke score voor hen betekende en hoe ze deze score zouden kunnen verhogen gedurende de komende trainingen. Sommige atleten reikten zelf oplossingen aan en slechts wanneer zij hier niet toe in staat waren, gaf de onderzoeker enkele suggesties om de kwaliteit te verhogen (bv. individuele doelstellingen, visualisatie, positieve zelfspraak, geheugensteuntjes).

De drie volgende performance profiling sessies monitorde de gemaakte progressie van de voorbije weken. De gekozen items werden besproken. Eventueel werden nieuwe of meer uitgebreide voorstellen gedaan ter optimalisering van de werkpunten.

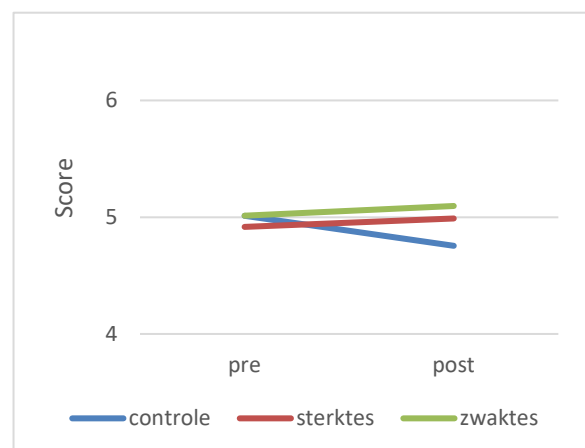
Metingen

Alle items werden gescoord op een schaal van 1 (helemaal niet akkoord) tot 7 (helemaal akkoord).

- **Zelfbewustzijn.** De vragenlijst bevroeg de atleten over hun kennis van hun eigen aandachtspunten, fouten en vooruitgang. Voorbeelditems zijn: *“Ik weet wanneer ik een bepaalde fout maak.”* en *“Ik weet hoe ik een specifiek probleem moet aanpakken.”*
- **Autonome motivatie.** De vragenlijst bevroeg in welke mate atleten hun sportbeoefening plezierig en/of zinvol vonden. Elk item begon met de stam *“Ik span me in voor mijn sport...”*. Voorbeelditems zijn: *“...omdat ik het persoonlijk zinvol vind.”* en *“...omdat ik het plezierig vind om mijn vaardigheden te perfectioneren.”*

RESULTATEN EN DISCUSSIE

De analyses voor zelfbewustzijn toonden dat niet alle groepen op dezelfde manier evolueerden van de premeting naar de postmeting. Uit de resultaten blijkt dat spelers in de profiling condities (zowel degenen die werkten aan hun sterktes als degenen die werkten aan hun mindere punten) een hoog niveau van zelfbewustzijn behouden bij de postmeting, terwijl spelers in de controle conditie minder zelfbewust waren op het einde van de studie (zie Figuur 2).



Figuur 2. Zelfbewustzijn

Dit impliceert dat het toepassen van performance profiling sessies helpt om het zelfbewustzijn van spelers over de ontwikkeling van hun vaardigheden aanwezig te houden. Van daaruit kunnen ze reflecteren over hun sterke en zwakke punten.

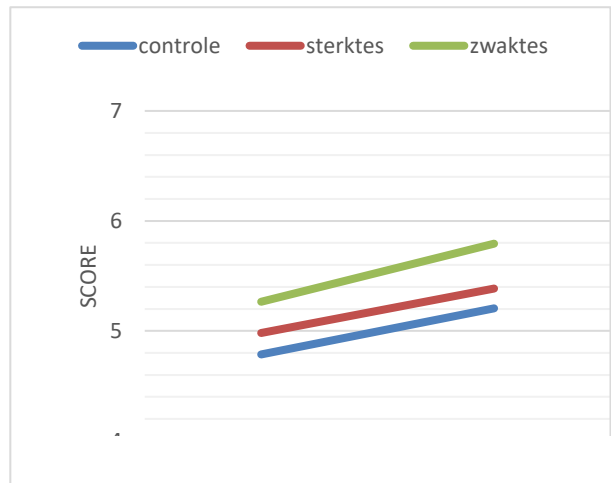
Het hoge basisniveau van bewustzijn (± 5 op 7) heeft verschillende oorzaken. In eerste instantie worden de spelers op de Topsportschool gedurende het gehele jaar aangemoedigd bewust bezig te zijn met hun individuele doelstellingen. Verder kregen alle spelers aan het begin van het onderzoek een sessie met videobeelden om de verschillende kenmerken uit het profiel te verduidelijken. Het feit dat het hoge level van bewustzijn niet bij alle groepen aangehouden wordt, is waarschijnlijk te wijten aan het feit dat spelers tijdens de herhaalde performance profiling sessies gevraagd werd om bewust te reflecteren over hun ontwikkeling, terwijl spelers in de controle conditie geen herhaalde bewustmaking ondervonden.

Het verhoogd bewustzijn van de eigen capaciteiten werkt een correct zelfbeeld in de hand. Dit correct zelfbeeld zorgt er op zijn beurt voor dat trainers en atleten elkaar beter zullen begrijpen. Werkpunten worden niet van bovenaf opgelegd door de trainer, maar ook bewust ervaren door de atleet.

Verder geven de atleten ook aan dat ze zich bewust zijn van de manieren waarop ze hun prestatie kunnen verbeteren. Dit vormt de basis voor zelfregulerend leren.

Ten tweede toonden onze resultaten significante tijdseffecten voor autonome motivatie. Spelers uit alle drie de condities rapporteerden hogere waarden voor autonome motivatie na dan voor het onderzoek. Dit is niet volledig volgens verwachting. We gingen ervan uit dat enkel spelers uit de interventiegroepen hogere waarden van autonome motivatie zouden bereiken. Aangezien ook de spelers in de controlegroep achteraf meer autonome motivatie vertoonden, levert deze studie geen wetenschappelijk bewijs dat de performance

profiling sessies de autonome motivatie verhogen.



Figuur 3. Autonome motivatie

De stijging in de controlegroep kan een gevolg zijn van de extra aandacht die alle spelers kregen gedurende het onderzoek (bv., vragenlijsten invullen, info-sessie, enz.). Een belangrijke conclusie die we wel kunnen trekken, is dat er geen verschil is tussen de atleten die werkten aan hun sterke punten en de atleten die werkten aan hun zwakkere punten. Werken aan je mindere punten hoeft dus geen negatieve invloed te hebben op je 'goesting' om te sporten. Zolang de atleten een duidelijke structuur kregen om bepaalde vaardigheden te verbeteren (competentie) en op een respectvolle manier actief betrokken werden bij de discussie over de werkpunten (autonomie en verbondenheid), ging de autonome motivatie er op vooruit, zelfs als de atleten bewust geconfronteerd werden met hun zwakkere punten.

VALKUILEN VAN PERFORMANCE PROFILING

Ondanks de voordelen van performance profiling is het geen wondertool die zonder voorbehoud onder alle omstandigheden werkt. We willen jullie een aantal bedenkingen en mogelijke valkuilen meegeven, waar je best rekening mee houdt bij het gebruik van deze techniek.

Ten eerste plaatsen we de atleet centraal in zijn ontwikkelingsproces. Dit houdt naast de vele

voordelen ook een aantal potentiële gevaren in. Zo kan het dat jonge of beginnende sporters onvoldoende kennis hebben om zelf de bepalende kenmerken van hun sport of hun specifieke positie te identificeren. Dit kan resulteren in profielen die niet voldoende diepgang bevatten. In zulke situaties kan het nuttig zijn om zelf een lijst op te stellen die de spelers kunnen invullen. Een andere optie is om in samenspraak met de spelers tot een definitieve ophijsting van vaardigheden te komen. Zo krijg je niet alleen een diepgaander profiel, het creëert ook een klimaat waarin open kan gecommuniceerd worden.

Een tweede moeilijkheid is het correct interpreteren van de eigen prestatie. Hoe schat je je eigen prestatie in op een 10-puntenschaal? Wat houdt een 1, een 5, of een 10 eigenlijk in? De huidige interventie pakte dit probleem aan met uitgewerkte voorbeelden en een collage van videobeelden. Maar toch gaven de atleten aan dat het een proces is dat de nodige tijd vraagt en

dat het niet simpel is om een objectieve beoordeling te maken. Als trainer kan je dit probleem aanpakken door per speler ook zelf scores toe te kennen. Vervolgens kan je de scores van de spelers vergelijken met de scores die je zelf gaf en bespreek je de verschillen in scores. Op deze manier bekom je na enkele sessies een gezamenlijk evaluatiekader.

CONCLUSIE

Ondanks de beperkingen, toont de literatuur en het huidige onderzoek aan dat performance profiling een nuttige tool is om de prestatie en progressie van atleten te monitoren en bespreekbaar te maken. Performance profiling sessies verhogen namelijk het bewustzijn van atleten en maken het mogelijk om zowel hun sterke als hun mindere punten aan te pakken zonder dat ze hun goesting om te sporten verliezen.

REFERENTIES

1. Butler, R. J., & Hardy, L. (1992). The performance profile: Theory and application. *The Sport Psychologist*, 6, 253–264.
2. Weston, N. J. V., Greenlees, I. A., & Thelwell, R. C. (2013). A review of Butler and Hardy's (1992) performance profiling procedure within sport. *International review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 1-21.
3. Kelly, G.A. (1955). *The psychology of personal constructs* (Vols. 1 & 2). New York: Norton.
4. Thomas, L. F. (1979). Construct, reflect and converse: The conventional reconstruction of social realities. In P. Stringer & D. Bannister (Eds.), *Constructs of sociality and individuality* (pp. 4972). London: Academic Press.
5. Weston, N. J. V., Greenlees, I. A., & Thelwell, R. C. (2011). The impact of a performance profiling intervention on athletes' intrinsic motivation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(1), 151-155.
6. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
7. Dale, G. A., & Wrisberg, C. A. (1996). The use of a performance profile technique in a team setting: Getting the athletes and coach on the 'same page'. *The Sport Psychologist*, 10, 261–277.
8. Butler, R. J., Smith, M., & Irwin, I. (1993). The performance profile in practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 48–63.
9. Jones, G. (1993). The role of performance profiling in cognitive behavioural interventions in sport. *The Sport Psychologist*, 7, 160–172.