

## HOOFDSTUK 2

### METHODE

De methode, gehanteerd bij dit afstudeerproject, is gebaseerd op de methode zoals opgesteld in het format (zie bijlage II).

Kort samengevat bestaat het project uit twee soorten onderzoek. Het eerste is een literatuurstudie. De betreffende literatuur is gezocht op het internet en binnen bestanden van bibliotheken. Bij beide zijn verschillende bronnen geraadpleegd. Het tweede onderzoek betreft interviews met ter zake deskundigen. Hoewel deze personen allemaal bekend zijn met de in het afstudeerproject ter sprake komende stof, hebben allen een andere achtergrond. Hier is bewust voor gekozen, omdat de projectgroep een zo breed mogelijke benadering van het onderzochte onderwerp nastreeft.

De taken betreffende de onderzoeken en het onderzoeksverslag zijn binnen de projectgroep verdeeld.

#### **2.1 LITERATUURSTUDIE**

Voor literatuur betreffende het onderzoeksonderwerp is er gezocht op het internet en binnen verschillende bibliotheken en mediatheken. Op het internet zijn hoofdzakelijk artikelen gevonden; de bibliotheken leverden vooral boeken op.

De in- en uitsluitingscriteria voor de literatuur zijn:

- Het artikel/ boek mag niet voor 1985 gepubliceerd zijn;
- De titel (en eventuele subtitel) moet vermeld zijn;
- De titel moet betrekking hebben op het afstudeerproject en bruikbaar zijn;
- De auteur(s) moet(en) vermeld zijn;
- Indien er in het artikel conclusies getrokken worden, dan moeten ze van toepassing zijn op het onderzoek;
- De artikelen moeten Nederlands- of Engelstalig zijn.

##### **2.1.1 INTERNET**

###### **2.1.1.1 Zoekmachines**

De websites die zijn vermeld in het format zijn als eerste aangegrepen. Deze leverden echter niet voldoende informatie op. Aldus is er besloten om ook andere zoekmachines te gebruiken.

De volgende zoekmachines leverden het meeste resultaat op:

|            |                  |
|------------|------------------|
| Medline    | Amazone          |
| Altavista  | Infoseek         |
| Healthgate | (zie bijlage II) |

###### **2.1.1.2 Websites**

Bij de zoektocht op het internet werd vaak doorverwezen naar andere websites. De belangrijkste hierbij waren:

|                                                    |                                                |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <a href="http://www.konbib.nl">www.konbib.nl</a>   | <a href="http://www.nivel.nl">www.nivel.nl</a> |
| <a href="http://www.apa.com.au">www.apa.com.au</a> | <a href="http://www.apta.com">www.apta.com</a> |
|                                                    | (zie bijlage II)                               |

### 2.1.1.3 E-mail

Om nog meer informatie te kunnen vergaren betreffende literatuur en andersoortige vragen gedurende het literatuuronderzoek, is er contact opgenomen met verschillende instanties, bedrijven en personen. De betreffende e-mail adressen (zie bijlage II) zijn met name gevonden tijdens de zoektocht naar literatuur op bovengenoemde websites.

### 2.1.1.4 Keywords

Bij het zoeken op het internet heeft de projectgroep een aantal keywords gehanteerd. Deze zijn:

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Kracht            | Powertraining     |
| Vermogen          | Strength training |
| Strength          | Plyometrie        |
| Power             | Sport             |
| Training          | Sportsmedicine    |
| Krachttraining    | Revalidatie       |
| Vermogenstraining | Rehabilitation    |

Tevens zijn er combinaties van keywords gemaakt om nog specifiekere te kunnen zoeken.

### 2.1.2 BIBLIOTHEKEN

Binnen de volgende instellingen is naar artikels, tijdschriften en boeken gezocht.

- Fontys Hogescholen Eindhoven: vubis, studielandschap, mediatheek;
- Nederlands Paramedisch Instituut;
- Academie voor Lichamelijk Opvoeding, Tilburg;
- Sport Economie, Tilburg;
- Universiteit van Maastricht;
- Technische Universiteit Eindhoven.

Andere informatie betreffende de literatuur werd ingewonnen bij:

- NOC/NSF;
- Sportcentrum Papendal;
- Stichting Sportmedische Begeleiding (top)sporters, Den Haag;
- Sportservice Noord Brabant, steunpunt Eindhoven;
- Sportconsultingteam, Veghel.

### 2.1.3 AANBEVOLEN LITERATUUR

Tijdens interviews, met de ter zake deskundigen, is de projectgroep gewezen op bepaalde relevante literatuur betreffende het onderzoeksonderwerp. De projectgroep heeft de literatuur bekeken en vervolgens besloten om deze al dan niet mee te nemen in haar literatuurstudie (zie literatuurlijst : artikel <sup>2, 3, 20, 31</sup>)

#### 2.1.4 RESULTAAT LITERATUURSTUDIE

In week 14 is het zoeken naar literatuur stopgezet.

Resultaat:

- Totaal aantal gevonden artikels: 19.
  - Gebruikt: 12.
    - 4 kracht <sup>(1, 2, 6, 10)</sup>
    - 4 vermogen <sup>(7, 8, 11, 12)</sup>
    - 3 kracht en vermogen <sup>(3, 5, 9)</sup>
    - 1 plyometrie <sup>(4)</sup>
  - Niet gebruikt: 8
- Totaal aantal gevonden boeken: 14.
  - Gebruikt: 12
  - Niet gebruikt: 2

#### 2.1.5 VERWERKING VAN LITERATUUR

Om een goed overzicht te krijgen van de inhoud van de gevonden literatuur, zijn alle artikelen en relevante hoofdstukken uit boeken samengevat. De gevonden gegevens uit deze samenvattingen zijn vervolgens onderverdeeld in informatie betreffende "kracht", "vermogen" en "kracht en vermogen". Hieruit is tevens de opzet van het onderzoeksverslag ontstaan.



## **2.2 INTERVIEWS**

Het interview is een vragenlijst, opgesteld door de projectgroep (zie bijlage III), met als doel de praktische kant van het onderzoeksonderwerp te belichten. Het bestaat uit open vragen, die gebaseerd zijn op hoofd -en sub-vragen uit de vraagstelling (zie bijlage I) en op reeds verwerkte literatuur. Aan iedere geïnterviewde zijn steeds dezelfde vragen gesteld. Gezien het open karakter van de interviews is er ook ruimte voor opmerkingen van de geïnterviewden die niet direct verband houden met de vraagstellingen.

In week 15 tot en met week 18 zijn de interviews afgenomen.

### **2.2.1 GEINTERVIEWDEN**

Er is gekozen om ter zake deskundigen te interviewen (zie bijlage II en lijst met geïnterviewden). Op basis van brainstormen en middels de zoektocht naar literatuur op het internet, zijn namen van deze deskundigen naar voren gekomen. Contacten betreffende de interviewafspraken zijn met name telefonisch gelegd; een enkele keer is e-mail als communicatiemiddel gebruikt.

### **2.2.2 AANTAL GEINTERVIEWDEN**

De projectgroep heeft 8 personen geïnterviewd. Aanvankelijk is aan een aantal van 10 deskundigen gedacht. Dit aantal is gebaseerd op het feit dat de projectgroep de intentie had, binnen ieder denkbaar werkveld of achtergrond gerelateerd aan kracht -en vermogenstraining, iemand te interviewen. Met dit in het achterhoofd en het gegeven dat meer dan 10 deskundigen te veel zou zijn voor het betreffende tijdsbestek, kwam de projectgroep tot een maximaal aantal van 10. Uiteindelijk zijn 8 deskundigen geïnterviewd, omdat een enkeling niet mee wilde werken en bij een ander misverstanden zijn ontstaan rondom een interviewafpraak. Binnen het tijdsbestek van dit onderzoek is er geen ruimte geweest een alternatief voor deze twee te zoeken.

### **2.2.3 WAAROM DEZE GEINTERVIEWDEN?**

Na telefonisch contact te hebben gehad met een 15-tal sportverenigingen in en rondom Eindhoven, bleek dat in de amateursport vermogenstraining niet bekend is.

Uiteindelijk is er gekozen om deze deskundigen te interviewen omdat:

- zij bekend zijn met zowel het trainen op kracht als het trainen op vermogen;
- zij allemaal een andere achtergrond hebben qua opleidingen of ervaringen met betrekking tot het onderzoeksonderwerp;
- zij allen werkzaam zijn in een ander vakgebied, gerelateerd aan het onderzoeksonderwerp.

### **2.2.4 VERWERKING VAN INTERVIEWS**

De interviews zijn opgenomen op band met behulp van een memorecorder. Voor de uitwerking van de interviews zijn de gesprekken opnieuw afgeluisterd en op papier gezet volgens de vragen uit het interview. Ook gegevens die niet direct verband hielden met de vragen, maar wel relevant bleken voor de rest van het project, zijn verwerkt. Vervolgens zijn alle belangrijke gegevens in de resultaten van het uiteindelijke onderzoeksverslag verwerkt.



## 2.3 LITERATUURSTUDIE EN INTERVIEWS

Uiteindelijk zijn alle relevante gegevens uit de literatuur en de interviews samengevoegd onder het kopje "Resultaten" in het onderzoeksverslag. Met "Literatuur" en "Interviews" wordt bij ieder hoofdstuk aangeduid waar de gegevens gevonden zijn. Specifiekere verwijzingen naar de literatuur worden met cijfers (b.v. <sup>(1,2)</sup>) aangegeven; verwijzingen naar geïnterviewden worden met letters aangeduid (b.v. <sup>(a, b)</sup>).

## 2.4 ONDERZOEKSVERSLAG

De algehele indeling van het onderzoeksverslag is samengesteld aan de hand van de richtlijnen omschreven in "Afstudeerproject - Studiehandleiding OP 12-16, M.Schillings (blz. 17-23)".

De opzet, wat betreft de resultaten, benodigd enige uitleg. Zoals reeds eerder genoemd is er een indeling in resultaten gemaakt: "Kracht", "Vermogen" en "Kracht en Vermogen". Dit komt tevens terug in het onderzoeksverslag. Daarnaast is er bij het opstellen van de resultaten ook rekening gehouden met de sub-vragen, die terug te vinden zijn in de titels en indeling van de paragrafen.

Het onderdeel "Resultaten" is verdeeld in drie hoofdstukken, te weten:

- *Hoofdstuk 3.1 Kracht.*  
In dit hoofdstuk volgt een beschrijving van relevante gegevens die betrekking hebben op het onderwerp kracht.
- *Hoofdstuk 3.2 Vermogen.*  
Gegevens die gevonden zijn met betrekking tot het onderwerp vermogen worden hier genoemd.
- *Hoofdstuk 3.3 Kracht versus Vermogen.*  
Resultaten die een vergelijking leggen tussen deze twee begrippen zijn hier terug te vinden.

Hoofdstuk 3.1 en 3.2 komen qua opzet ongeveer overeen. De titels van de paragrafen zijn nagenoeg gelijk. Er is getracht informatie te vinden over bepaalde aspecten die betrekking hebben op beide onderwerpen, zodat er in een later stadium gerichte conclusies getrokken kunnen worden met betrekking tot de onderzoeksvraag.

Het onderdeel "Discussie/ conclusie" is verdeeld in vier hoofdstukken, namelijk:

- *Hoofdstuk 4.1 Beperkingen*  
Hierin komen de beperkingen van het afstudeerproject aan bod. Er wordt een onderverdeling gemaakt van beperkingen aan het format, literatuur en interviews.
- *Hoofdstuk 4.2 Discussiepunten*  
In dit hoofdstuk worden de discussiepunten onderverdeeld naar aanleiding van de sub-vragen zoals genoemd in het format.
- *Hoofdstuk 4.3 Conclusie*  
Hierin wordt de uiteindelijke doelstelling geformuleerd. Het antwoord op de vraagstelling.
- *Hoofdstuk 4.4 Aanbevelingen*  
Gegevens die nog verder onderzoek benodigen, worden hierin aangehaald.