



Onderzoeksrapport

OPTIMALISATIE LEDENRETENTIE

Mischa van der Groef

Laco Schouwen-Duiveland



Optimalisatie Ledenretentie

Welke behoeften aan begeleiding, specifiek het aspect ‘motivatie’, hebben de instructeurs en de leden bij de fitness bij Laco Schouwen-Duiveland?”

Student:	Mischa van der Groef
Studentnummer:	67324
Leerteamcoach:	C. van den Hooven-Arendse
Begeleidend docent:	M.R.J. Boeting
Stageorganisatie:	Laco Schouwen-Duiveland B.V.
Stagebegeleider:	A. Baaij
Verslag:	Onderzoeksverslag
Versie:	2
Datum:	19-05-2022

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	4
Samenvatting	5
1. Inleiding	6
1.1 Aanleiding	6
1.2 Praktijkprobleem	7
1.3 Afbakening	7
1.4 Onderzoeksvraag	8
1.5 Doelstellingen	8
2. Theoretisch Kader	9
2.1 Het model	9
2.1.1 Motivatie	9
2.1.2 Invloed van een coach op een sporter	11
2.2 De fitness instructeur	12
2.2.1 Begeleiding	12
2.2.2 Invloed van een instructeur	12
2.3 De sporter	14
2.3.1 Kenmerken van een fitness beoefenaar	14
2.3.2 Invloed op de sporter	15
3. Onderzoeksmethode	16
3.1 Het onderzoek	16
3.2 Dataverzamelingsmethoden	17
3.3 Datakenmerken	17
3.4 Onderzoeksverloop	18
3.5 Data-analysemethode	18
4. Onderzoeksresultaten	19
4.1 Opvattingen fitnessinstructeurs met betrekking tot begeleiding	20
4.2 Behoeften fitnessleden met betrekking tot begeleiding	24
5. Conclusie	31
6. Discussie	34
7. Aanbevelingen	36
Bibliografie	38
Bijlage 1 – Topiclijst interview instructeurs	40
Bijlage 2 – Vragenlijst fitnessleden	41

VOORWOORD

Voor u ligt het onderzoeksverslag 'Optimalisatie ledenretentie'. Het verslag is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Sportkunde aan de HZ University of Applied Sciences in Vlissingen en in opdracht van mijn stageorganisatie Laco Schouwen-Duiveland. Dit onderzoek naar de behoefte aan begeleiding is uitgevoerd binnen de fitnessafdeling van dit sportcomplex. Vanaf september 2021 heb ik hier stagegelopen en ben ik gestart met een oriëntatiefase als voorbereiding op dit onderzoek.

Na meermaals overleg met mijn stagebegeleider, Angelique Baaij, en mijn leerteamcoach vanuit school, Christel van den Hooven-Arendse, ben ik tot dit onderzoek met bijbehorende onderzoeksvragen en opzet gekomen. Met name zij hebben ervoor gezorgd dat ik tot dit eindverslag heb kunnen komen.

Hierbij wil ik mijn begeleiders bedanken voor de tijd en energie die zij in mij hebben gestopt. De samenwerking en het overleg heb ik als fijn ervaren en hebben mij geholpen dit verslag te realiseren. Daarnaast wil ik de medewerkers van de fitness en de receptie van Laco Schouwen-Duiveland bedanken. Ook zij hebben een grote bijdrage geleverd aan dit onderzoek door mij te helpen met het delen van informatie en het verzamelen van data vanuit de respondenten. Tot slot bedank ik alle respondenten voor hun inbreng en het mogelijk maken van dit onderzoek.

Veel leesplezier toegewenst.

Mischa van der Groef

Vlissingen, 19 mei 2022

SAMENVATTING

Laco Nederland bepaalt het beleid wat op elke locatie wordt nageleefd. De hoofdorganisatie van Laco wil een maatregel doorvoeren welke invloed heeft op de werkwijze van begeleiding in de fitness. Voorafgaand aan dit onderzoek was nog niet bekend wat opvattingen, wensen en behoeften zijn van de leden en instructeurs als het gaat om begeleiding. Wanneer er duidelijkheid is over de wensen en behoeften van de leden en de instructeurs kan aanbevolen worden om deze maatregel wel of niet in te brengen en het risico op negatieve gevolgen beperken. Dit onderzoek richt zich op de behoeften aan begeleiding, specifiek de behoeften aan motivatie. Hieronder is de hoofdvraag met bijbehorende deelvragen geformuleerd.

“Welke behoeften aan begeleiding, specifiek het aspect ‘motivatie’, hebben de instructeurs en de leden bij de fitness bij Laco Schouwen-Duiveland?”

- Welke opvattingen en behoeften hebben instructeurs als het gaat om het motiveren van leden bij de fitness van Laco Schouwen-Duiveland?
- Waar hebben de fitnessleden van Laco Schouwen-Duiveland behoefte aan als het gaat om gemotiveerd worden door een instructeur?

In het onderzoek zijn twee methoden gebruikt om data te verzamelen. Om antwoord te geven op de eerste deelvraag zijn de instructeurs geïnterviewd aan de hand van een topiclijst. Daarnaast is een vragenlijst uitgezet onder de fitnessleden. Beide onderzoeksinstrumenten zijn geoperationaliseerd waarbij het motivatiemodel van Mageau & Vallerand (2003) centraal staat. Hierin wordt onderscheid gemaakt tussen drie persoonlijke behoeften waarbij een instructeur invloed op kan uitoefenen op de motivatie van een sporter, namelijk de behoefte aan competentie, autonomie en betrokkenheid.

De instructeurs van Laco Schouwen-Duiveland hebben verschillende opvattingen over de behoefte aan begeleiding binnen de fitness. Zo wordt aangegeven dat een instructeur over een bepaald niveau van kennis en vaardigheden moet beschikken om de leden op de juiste manier te kunnen begeleiden. Daarnaast wordt inspelen op de behoefte aan betrokkenheid als belangrijkste behoefte gezien om leden tevreden te houden en te kunnen behouden voor een langere periode. Ook gaan de instructeurs ervanuit dat leden beter presteren wanneer de behoefte aan betrokkenheid wordt vervuld. Zij ervaren een grotere behoefte aan betrokkenheid onder oudere sporters en dat de jongste leeftijdscategorie liever zelfstandig sport. Over het algemeen komen de behoeften van de leden overeen met de opvattingen van de instructeurs. Met name oudere leden hebben behoefte aan instructeurs met veel kennis en vaardigheden om op de juiste manier oefeningen aan te kunnen leren. Wat opvalt is dat de jongste leeftijdsgroep aangeeft juist behoefte te hebben aan het ontvangen van tips en feedback. Wat als laatst opvalt is dat de groep ‘51 tot en met 65 jaar’ de grootste groep is waarbij wordt aangegeven bepaalde aspecten niet of soms te ervaren maar hier wel behoefte aan te hebben. Dit geldt voor alle drie de competenties waar onderzoek naar gedaan is.

Met het inbrengen van de nieuwe maatregel zal de behoefte aan begeleiding niet significant beter vervuld worden dan met de huidige werkwijze. Naar aanleiding van de resultaten van dit onderzoek wordt daarom niet aanbevolen de nieuwe maatregel door te voeren en daarmee een grote verandering in de werkwijze van de fitness instructeurs in te brengen. Daarentegen zijn wel mogelijkheden ontdekt om de begeleiding te optimaliseren. Voor de optimalisatie van de begeleiding zijn onderstaande acties opgesteld. In hoofdstuk 7 ‘Aanbevelingen’ is elke actie toegelicht.

- Zorg voor een minimaal niveau in kennis en vaardigheden bij de instructeurs.
- Laat instructeurs de jongere sporters regelmatig controleren en verbeteren.
- Leg de focus bij het vervullen van de behoefte aan betrokkenheid voor alle sporters.
- Focus op de behoeften aan begeleiding binnen de leeftijdsgroep 50 tot 65 jaar.

1. INLEIDING

Dit onderzoeksverslag beschrijft de onderzoeksmethode en de resultaten van het onderzoek naar de behoeften aan begeleiding onder de instructeurs en fitnessleden bij Laco Schouwen-Duiveland. De inleiding maakt duidelijk wat het probleem is waar dit onderzoek aan heeft bijgedragen, wat de hoofd- en deelvragen zijn en wat het doel van en in dit onderzoek is. Het theoretisch kader bevat literatuur, verkregen door deskresearch, wat gebruikt is om te verdiepen in de theorie van het onderzoeksonderwerp en om de onderzoeksvragen te operationaliseren. De onderzoeksmethode beschrijft concreet hoe de uitvoering van het onderzoek is verlopen. Hierna zijn de resultaten uit het onderzoek weergegeven, gevolgd door de conclusie en discussie. Tot slot zijn de aanbevelingen opgesteld. Alle bijlagen zijn gebundeld in een apart document: "Onderzoeksverslag BIJLAGEN" met uitzondering van de dataverzameling instrumenten welke te vinden zijn in bijlage 1 en 2 van dit rapport.

1.1 AANLEIDING

Teixeira et al beschrijft dat regelmatig sporten en bewegen voordelig is voor de gezondheid, het fysieke en psychologische welzijn (2012). Maar een klein deel van de volwassenen voldoet aan de publieke gezondheidsrichtlijnen. Zo doet 60% van de volwassenen in Europa nooit aan sport en geeft 40% aan dat sport en bewegen ze niet interesseert en liever iets anders met hun vrije tijd doet (Teixeira et al., 2012). The Lancet Physical activity working group sluit hierbij aan en gaat dieper in op het verband tussen fysieke activiteiten en persoonskenmerken zoals leeftijd, geslacht, gezondheidsstatus, zelf-effectiviteit en motivatie (Bauman, et al., 2012).

Om duurzame gedragsverandering te realiseren moet volgens het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport aandacht gegeven worden aan de volgende aspecten (2021):

Motivatie Aansluiten op mogelijke drijfveren om te bewegen.

Gelegenheid Aansluiten op mogelijkheden om regelmatig te kunnen bewegen.

Capaciteit Wegnemen van barrières om meer te bewegen voor verschillende doelgroepen.

Sporters hebben bepaalde wensen en behoeften bij de drie aspecten en zoeken deze vervulling bijvoorbeeld bij een sportorganisatie. Wanneer het aanbod van de organisatie optimaal aansluit op deze behoeften is de kans groter dat iemand lang lid blijft en daarmee duurzaam gedrag vertoont. Op de website van CBS Statline (2020) is te zien dat het aantal fitnessklanten in Nederland de afgelopen jaren constant is toegenomen van ruim 2,1 miljoen in 2015 naar bijna 2,6 miljoen in 2019. Daarbij wordt aangegeven dat gemiddeld 70% in het voorafgaande jaar al klant was van een fitnesscentrum. Uit deze gegevens is af te lezen dat een groot deel van klanten niet langdurig lid blijft; jaarlijks stoppen meer dan 250 duizend leden hun fitness abonnement. Deze berekening is te zien in figuur 1.1.

Jaar	Totaal Klanten	Voorgaand jaar klant	Verschil in klanten (2 jaar)
2015	2.129	1.469 (69%)	-
2017	2.358	1.627 (69%)	502
2019	2.592	1.840 (71%)	518

Figuur 1.1 Klanten fitnesscentra 2015-2019, aantallen x1000 (CBS Statline, 2020).

Laco Nederland beheert en exploiteert in Nederland veertig multifunctionele sportaccommodaties met een aanbod van sport- en vrijetijdsactiviteiten. Hieronder vallen de accommodaties Laco, Feel Fit en Kidsplaza met activiteiten als zwemmen, fitness, tennis, verenigingssport en indoorspeeltuinen. Op de accommodaties waar fitness wordt aangeboden heeft Laco te maken met de ontwikkeling uit tabel 1.1, zo ook Laco Schouwen-Duiveland. Zoals aangegeven zijn motivatie, gelegenheid en capaciteit belangrijke aspecten om duurzame gedragsverandering te realiseren. Wanneer het aanbod van Laco Schouwen-Duiveland aansluit op de wensen en behoeften van de huidige leden blijven zij langer lid.

1.2 PRAKTIJKPROBLEEM

Vanuit Laco Nederland wordt het beleid bepaald wat op elke locatie wordt nageleefd. Vanaf september 2022 wil de hoofdorganisatie van Laco een maatregel doorvoeren welke invloed heeft op de werkwijze van de instructeurs op het gebied van begeleiding in de fitness. Momenteel kunnen leden individuele afspraken inplannen voor trainingen en metingen. Instructeurs zijn actief bezig met het inplannen van individuele afspraken met sporters. Met de maatregel wil Laco de aandacht van de instructeur minder richten op individuele sporters en verplaatsen naar de vloer. Door als instructeur meer aanwezig te zijn in de fitnessruimte kan de aandacht en begeleiding verspreid worden over alle aanwezige sporters.

Voorafgaand aan dit onderzoek was nog niet bekend wat opvattingen, wensen en behoeften zijn van de leden en instructeurs als het gaat om de vorm van begeleiding. Voordat de maatregel wordt doorgevoerd wil de locatiemanager van Laco Schouwen-Duiveland inzicht hebben in de wensen en behoeften van de leden en de instructeurs. Het invoeren van deze maatregel brengt een risico met zich mee omdat een verandering in dienstverlening zou kunnen leiden tot een minder goede afstemming op vraag en aanbod in begeleiding. Wanneer er duidelijkheid is over de wensen en behoeften van de leden en de instructeurs in begeleiding tijdens de fitness kan een negatief gevolg van het inbrengen van de maatregel voorkomen worden. Daartegenover staat dat het inbrengen van de maatregel ook bekrachtigd kan worden wanneer blijkt dat de instructeurs en leden juist behoefte hebben aan de nieuwe vorm van begeleiding.

1.3 AFBAKENING

De aanleiding van het onderzoek is het inbrengen van de maatregel van de hoofdorganisatie welke invloed zal hebben op de vorm van dienstverlening in de fitness van Laco Schouwen-Duiveland. Zoals in paragraaf 1.1 is beschreven zijn motivatie, gelegenheid en capaciteit drie belangrijke aspecten waar iemand bepaalde behoeften bij heeft en ervoor zorgt dat iemand duurzaam gedrag vertoont wanneer deze behoeften vervuld worden (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2021). Dit onderzoek richt zich met name op het aspect 'motivatie'. De maatregel heeft invloed op het gedrag van de instructeurs, en met name de vorm van begeleiden en motiveren van sporters. Het motivatiemodel van Mageau en Vallerand (2003), beschreven in het theoretisch kader, laat zien hoe de begeleiding van een instructeur invloed heeft op de motivatie van een sporter. Een combinatie van de aspecten die leiden tot gedragsverandering en het motivatiemodel leidt tot het volgende model:



Figuur 1.2 Effect van begeleiding op ledenbehoud.

Bovenstaand proces geeft weer dat de begeleiding van een instructeur invloed heeft op de motivatie van een sporter (Mageau & Vallerand, 2003). Motivatie is een belangrijk aspect wanneer duurzaam gedrag gerealiseerd moet worden (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2021). Daarnaast worden resultaten door sporters behaald en is de kans groter dat iemand lid blijft bij de sportorganisatie, wat uiteindelijk het doel is van de hoofdorganisatie van Laco. Voor de hoofdorganisatie is het van belang dat het aantal leden in de fitness bij Laco Schouwen-Duiveland stabiel blijft of groeit zodat de organisatie financieel gezond blijft. Dit onderzoek richt zich op de behoeften in begeleiding, en specifiek op de behoeften aan motivatie. De aspecten 'gelegenheid' en 'capaciteit' worden niet meegenomen in dit onderzoek.

1.4 ONDERZOEKSVRAAG

Om de doelstelling in dit onderzoek te behalen moet antwoord gegeven worden op de centrale onderzoeksvraag:

“Welke behoeften aan begeleiding, specifiek het aspect ‘motivatie’, hebben de instructeurs en de leden bij de fitness bij Laco Schouwen-Duiveland?”

Om tot antwoorden te komen op de centrale onderzoeksvraag zijn deelvragen opgesteld. Elke deelvraag geeft voor een deel antwoord op de centrale vraag. Hieronder volgen de deelvragen:

- Welke opvattingen en behoeften hebben instructeurs als het gaat om het motiveren van leden bij de fitness van Laco Schouwen-Duiveland?
- Waar hebben de fitnessleden van Laco Schouwen-Duiveland behoefte aan als het gaat om gemotiveerd worden door een instructeur?

1.5 DOELSTELLINGEN

De doelstelling in dit onderzoek

Hetgeen wat dit onderzoek direct oplevert is inzicht in en informatie over de behoeften in begeleiding, specifiek de behoefte aan motiveren, tijdens het sporten. De inzichten van instructeurs en behoeften van de fitnessleden van Laco Schouwen-Duiveland zijn onderzocht. Met dit onderzoek is inzicht verkregen in welke opvattingen, wensen en behoeften in begeleiding, gericht op motiveren de instructeurs en de leden van Laco Schouwen-Duiveland binnen de fitness afdeling hebben.

De doelstelling van dit onderzoek

Hetgeen waar het onderzoek een bijdrage aan levert is een plan om de dienstverlening binnen de fitness afdeling van Laco Schouwen-Duiveland te optimaliseren. De resultaten van dit onderzoek worden gebruikt om advies te kunnen geven aan de opdrachtgever, in dit project de locatiemanager van Laco Schouwen-Duiveland, over de huidige dienstverlening en mogelijke in te voeren verbeteringen. De resultaten van het onderzoek leveren daarmee een bijdrage aan het ontwerpen van een advies en uiteindelijk een plan om de kansen voor verbetering in de dienstverlening door te voeren.

2. THEORETISCH KADER

Het theoretisch kader bevat een verzameling van informatie en bronnen over relevante begrippen, definities, modellen en theorieën die betrekking hebben op het onderzoeksonderwerp. Als eerst wordt het model beschreven welke de rode draad vormt van dit onderzoek. Als volgt is de koppeling van het model met de deelvragen in aparte paragrafen beschreven.

2.1 HET MODEL

Om het model beter te begrijpen is eerst theorie verzameld over motivatie. Deze theorie geldt als ondersteuning voor het begrijpen en toepassen van het model zodat onderzocht kan worden welke behoefte aan begeleiding van belang zijn voor de instructeurs en de leden van Laco Schouwen-Duiveland. In paragraaf 2.1.2 wordt het model beschreven.

2.1.1 MOTIVATIE

Motivatie wordt door Wijsman (2013) beschreven als “een innerlijk proces waarin beweegredenen en motieven ervoor zorgen dat een individu tot actie overgaat”. Ryan en Deci (2000) beschrijven motivatie met de woorden ‘energie, richting, doorzettingsvermogen en equifinaliteit’ (een eindresultaat kan op meerdere manieren bereikt worden), alle aspecten van activatie en intentie. Zij geven aan dat verschillende typen van motivatie te onderscheiden zijn. In hoofdlijnen is motivatie te verdelen in extrinsieke en intrinsieke motivatie. Het model met verschillende typen motivatie van Ryan en Deci is in figuur 2.1 weergegeven. Bij de verschillende typen motivatie is te zien waar de motivatie vandaan komt. Voor het begrijpen van figuur 2.1 moet eerst het verschil in typen motivatie duidelijk zijn. De volgende alinea’s beschrijven de verschillende typen motivatie.

Intrinsieke motivatie wordt beschreven als “doing an activity because of it’s inherent satisfaction” (Teixeira et al., 2012). Het is aangetoond dat het ervaren van plezier een belangrijke determinant is voor doorzettingsvermogen en het leveren van prestaties in de sport (Vallerand & Rousseau, 2001). Teixeira (2012) beschrijft naast plezier dat ook training van vaardigheden, persoonlijke prestatie en opwinding ervaren belangrijke determinanten zijn. Iemand is intrinsiek gemotiveerd wanneer er interesse is in de activiteit, de activiteit aantrekkingskracht heeft, de activiteit nieuwheid bevat, een uitdaging is of ethische waarde hebben (Ryan & Deci, 2000). Wanneer dit niet het geval is zal de persoon ook niet intrinsiek gemotiveerd zijn en kan worden uitgegaan van extrinsieke motivatie.

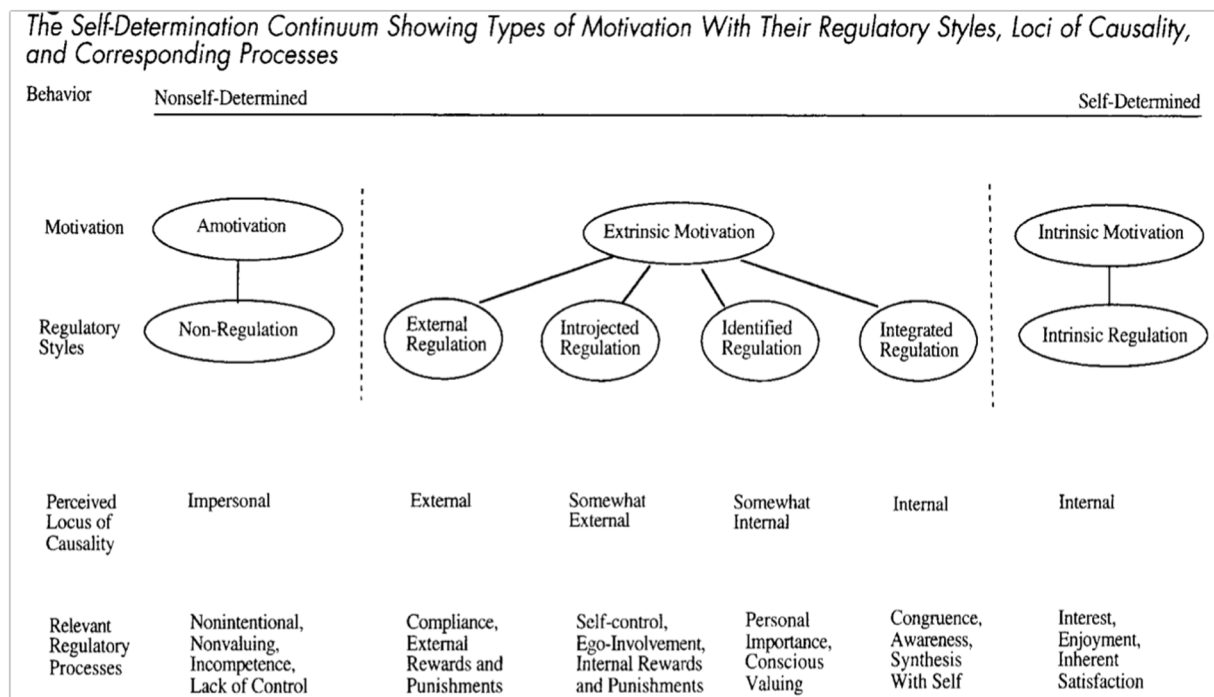
De term ‘extrinsieke motivatie’ verwijst naar de uitvoering en prestatie van een activiteit en om een resultaat te bereiken (Ryan & Deci, 2000). Extrinsieke motivatie wordt door Teixeira et al. (2012) beschreven als “doing an activity for instrumental reasons, or to obtain some outcome separable from the activity per se.” In tegenstelling tot intrinsieke motivatie komt extrinsieke motivatie van buitenaf. Een beloning zorgt ervoor dat iemand deelneemt aan een activiteit. De waarde die gehecht wordt aan de beloning bepaalt de mate van motivatie. Deci and Ryan (2000) beschrijven verschillende typen binnen extrinsieke motivatie (Ryan & Deci, 2000).

<i>External regulation</i>	Het typische contrast tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie. Het minst autonoom binnen extrinsieke motivatie. Mensen ervaren deze vorm als gecontroleerd of vervreemd en hun acties voelen als extern waargenomen.
<i>Introjected regulation</i>	Een relatief gecontroleerde vorm van regulatie waarbij gedrag wordt vertoond om bijvoorbeeld schuld of angst te vermeiden, of juist ego-verbeteringen te bereiken zoals trots. Hoewel mensen intern gedreven zijn heeft ‘introjected’ gedrag extern waargenomen acties en wordt niet ervaren als ‘deel van jezelf’.

<i>Identified regulation</i>	Een meer autonome vorm van motivatie. 'Identified regulation' weerspiegelt een bewuste waardering van een gedragsdoel of -regel, de actie is geaccepteerd of wordt gezien als persoonlijk belang.
<i>Integrated regulation</i>	De meest autonome vorm van extrinsieke motivatie. Acties zijn geëvalueerd en in overeenstemming gebracht met de andere waarden en behoeften. Acties welke voortkomen vanuit 'Integrated regulation' hebben veel overeenkomstige kenmerken met acties vanuit intrinsieke motivatie. Het verschil is dat acties plaatsvinden om een (scheidbaar) resultaat te bereiken in plaats van het bereiken van plezier of voldoening.

Er wordt gesproken over een wel of niet 'gecontroleerde' vorm van motiveren. Hiermee wordt bedoeld dat de manier van motiveren wordt bepaald door een externe motivator en daarmee de 'controle' heeft over het besluit om iets wel of niet te doen. Het tegenovergestelde van een gecontroleerde vorm van motiveren is een autonome vorm van motiveren, waarbij niet een 'extern waargenomen' actie wordt ervaren maar juist de beslissing overeenkomt met de waarden en behoeften.

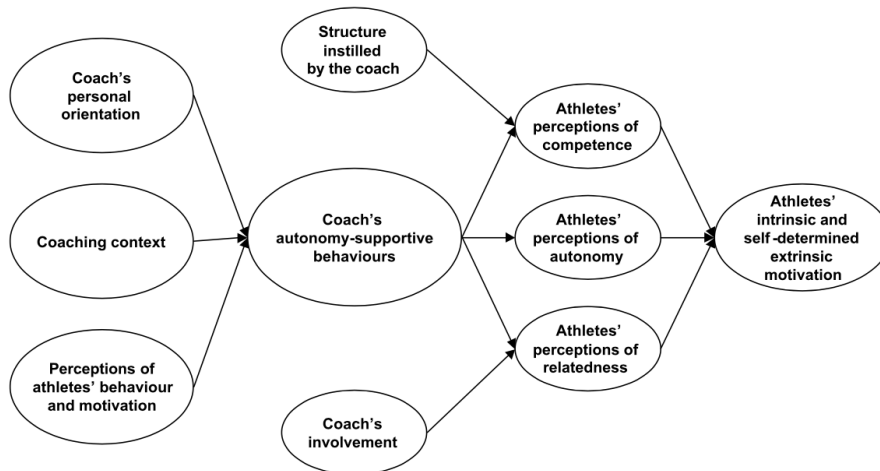
In figuur 2.1 zijn de verschillende typen motivatie gerangschikt van links naar rechts op basis van de mate waarin de motivatie wel of niet 'zelf bepaald' (Self-Determined) is.



Figuur 2.1 Typen motivatie (Ryan & Deci, 2000).

2.1.2 INVLOED VAN EEN COACH OP EEN SPORTER

Mageau en Vallerand (2003) beschrijven de invloed van een coach op een sporter en maken hierbij gebruik van het motivatie-model (Self-Determination Theory) van Deci and Ryan (2000). Dit model is in paragraaf 2.1.1 beschreven. Zij stellen een motiverende volgorde voor van acties en handelingen waarbij de coach invloed kan uitoefenen op de intrinsieke of 'Self-Determined' extrinsieke motivatie van de sporter. Persoonlijke oriëntatie van een coach op coaching, de context waarin de coach werkt en zijn perceptie van het gedrag en de motivatie van de sporter beïnvloedt het gedrag van de coach. Het gedrag van de coach in de vorm van autonoom ondersteunend gedrag, het bieden van structuur en betrokkenheid heeft een positieve invloed op de behoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid van de sporter. Uiteindelijk hebben deze drie psychologische behoeften invloed op de mate van de intrinsieke of 'Self-Determined' extrinsieke motivatie van de sporter (Mageau & Vallerand, 2003). In figuur 2.2 is dit model weergegeven.



Figuur 2.2 The motivational model of the coach-athlete relationship (Mageau & Vallerand, 2003).

Onderzoek suggereert dat sociale omgevingen de intrinsieke motivatie kan vergemakkelijken door de psychologische behoeften van sporters te ondersteunen. Daarentegen is ook aangetoond dat het voorkomen hiervan een negatieve invloed kan hebben op de intrinsieke motivatie. Er is duidelijk een sterk verband aangetoond tussen intrinsieke motivatie en bevrediging van de behoefte aan autonomie en competentie. Sommige onderzoeken suggereren dat bevrediging van de behoefte aan verbondenheid ook belangrijk kan zijn voor intrinsieke motivatie (Mageau & Vallerand, 2003). Aan de hand van dit model wordt in de volgende paragrafen dieper ingegaan en apart beschreven wat de variabelen betekenen voor instructeurs (paragraaf 2.2) en sporters (paragraaf 2.3).

2.2 DE FITNESS INSTRUCTEUR

De eerste deelvraag van dit onderzoek is: “Welke opvattingen en behoeften hebben instructeurs als het gaat om het motiveren van leden bij de fitness van Laco Schouwen-Duiveland?” Eerst wordt in het algemeen ‘begeleiding in de fitness’ beschreven. Als volgt is dieper ingegaan op de variabelen van het model welke relevant zijn voor het beantwoorden van deze deelvraag.

2.2.1 BEGELEIDING

Door Zorginstituut Nederland wordt begeleiding beschreven als “activiteiten waarmee een persoon wordt ondersteund bij het uitvoeren van algemene dagelijkse levensverrichtingen en bij het aanbrengen en behouden van structuur in en regie over het persoonlijk leven” (2014). In plaats van ondersteuning te richten op het uitvoeren van algemene dagelijkse levensverrichtingen biedt begeleiding in de fitness ondersteuning tijdens het uitvoeren van oefeningen. De auteur van Sportcoach (2015) schrijft dat een coach iemand is die als beroep adviezen en begeleiding geeft, mensen traint en hen tot goede prestaties probeert te brengen. Naast het begeleiden van de ‘fysieke training’ is een coach ook begeleider van sportactiviteiten op zowel geestelijk als emotioneel vlak. Daarmee is een coach bezig met “het informeren, motiveren en begeleiden van een sporter om met hem of haar het gestelde gezondheids- of bewegingsdoel te bereiken”, aldus de auteur van Sportcoach (2015). Ook Kieser (2002) geeft aan dat een instructeur een belangrijke rol heeft naast alleen het uitleggen van oefeningen. De sporter moet bewust worden van het belang van training en daaruit gemotiveerd worden. Om tot dit inzicht te komen kan een instructeur een belangrijke rol spelen (Kieser, 2002). Daarbij houdt een fitness instructeur tijdens het begeleiden van sporters rekening met veiligheid, doelmatigheid, motivatie, sociale interactie en methodiek (Middelkamp & Wolfhagen, 2004).

Uit deze beschrijvingen over begeleiding zijn de volgende aspecten genomen die onderdeel uitmaken van ‘begeleiden in de fitness’: Een coach of trainer begeleidt een sporter door hem of haar te ondersteunen, te motiveren en advies te geven op het gebied van uitvoering van activiteiten en op mentaal vlak om met hem of haar het gestelde gezondheids- of bewegingsdoel te bereiken.

2.2.2 INVLOED VAN EEN INSTRUCTEUR

Aan de hand van het model van Mageau & Vallerand (2003), beschreven in paragraaf 2.1.2, wordt onderzocht wat de wensen en behoeften van instructeurs zijn als het gaat om begeleiden van leden in de fitness. De aspecten die invloed hebben op het gedrag van de instructeur en handelingen die ondersteunend zijn aan factoren die invloed hebben op de sporter worden hieronder toegelicht.

Coach’s autonomy-supportive behaviours

De cognitieve evaluatie theorie (Ryan & Deci, 2000) geeft het belang aan van autonome ondersteuning in relatie met intrinsieke en ‘Self-Determined’ extrinsieke motivatie. Autonoom ondersteunend zijn betekent dat iemand met een gezagspositie, zoals een instructeur, rekening houdt met de ander, een student of sporter, wat betreft het perspectief, erkennen van gevoelens en het geven van relevante informatie en keuzemogelijkheden. Hierbij wordt het gebruik van eisen en druk tot het minimum beperkt (Mageau & Vallerand, 2003). Nog een kenmerk van autonome ondersteuning is dat de instructeur waarde hecht aan zelfinitiatie en aanmoedigt dat de student/sporter zelfstandig keuzes maakt, onafhankelijk problemen kan oplossen en meedenkt bij het maken van besluiten. Een autonoom ondersteunende instructeur ziet de sporter als een individu en niet als een object welke gecontroleerd kan worden zodat de gewenste uitkomst behaald kan worden. Andersom, bij controlerend gedrag wordt druk gelegd op de sporter om op een bepaalde manieren te denken, voelen of gedragen waarbij de behoeften en gevoelens worden genegeerd. Hierbij hecht de instructeur waarde aan het hebben van controle en verkrijgen van resultaten door de ander onder druk te zetten (Mageau & Vallerand, 2003).

Mageau & Vallerand (2003) beschrijven aan de hand van bijna 50 wetenschappelijke bronnen de meest voorkomende kernmerken van autonoom ondersteunend gedrag van een instructeur:

- Aanbieden van keuzes binnen specifieke regels
- Aangeven van de reden waarom bepaalde taken of regels gelden
- Erkennen van gevoelens en perspectieven van de sporter
- Sporter de mogelijkheid geven om initiatief te nemen en onafhankelijk te werken
- Niet-controlerende competentiefeedback geven
- Vermeiden van controlerend gedrag, vermijden van:
 - o Openlijke controle
 - o Kritiek en controlerende uitspraken
 - o Tastbare beloningen bij interessante taken
- Voorkomen van ego-betrokkenheid bij de sporter

Het model geeft aan dat het gedrag van de instructeur invloed heeft op de motivatie van een sporter door wel of niet, in meer of mindere mate, te voldoen aan de drie psychologische basisbehoeften van een persoon. Om optimaal psychologisch functioneren te kunnen behalen zal iemand zich verbonden moeten voelen aan de sociale omgeving, bekwaam zijn in wat iemand onderneemt en autonoom zijn in het handelen (Mageau & Vallerand, 2003). Hierin wordt met autonoom bedoeld dat iemands actie in overeenstemming is met zijn waarden en niet wordt gecontroleerd door bijvoorbeeld een instructeur. In paragraaf 2.3.3 wordt verder ingegaan op deze drie psychologische basisbehoeften.

Er wordt gesuggereerd dat autonoom ondersteunend gedrag een positieve invloed heeft op de waargenomen autonomie, competentie en verbondenheid van een sporter (Mageau & Vallerand, 2003). De invloed op de autonomie van een sporter lijkt intuïtief. Het autonoom ondersteunend gedrag van de instructeur bestaat uit het aanmoedigen van keuzes maken en initiatieven nemen terwijl kritiek, druk en controle worden geminimaliseerd. Dit gedrag kan voor een sporter over komen als vertrouwen in de capaciteiten wat als gevolg invloed heeft op de competentie van een sporter. De invloed op verbondenheid komt voort uit het rekening houden met gevoelens van de sporter, laten blijken betrokken te zijn en respect te hebben.

Bieden van structuur en laten zien van betrokkenheid

Naast het autonoom ondersteunend gedrag van een instructeur zijn het bieden van structuur en laten zien van betrokkenheid belangrijke determinanten van de percepties van competentie (structuur) en verbondenheid (betrokkenheid) van de sporter (Mageau & Vallerand, 2003). Wanneer een instructeur geen instructies of structuur geeft, mist de sporter de nodige informatie en ervaring om vooruitgang te kunnen boeken. Ook zonder steun en betrokkenheid van de instructeur kan een sporter zich niet verbonden voelen. Volgens Mageau & Vallerand (2003) wordt de intrinsieke en 'Self-Determined' extrinsieke motivatie het best gefaciliteerd wanneer een instructeur naast het vertonen van autonoom ondersteunend gedrag ook betrokken is en structuur biedt aan de sporter.

Persoonlijke oriëntatie, coaching context en gedrag van de sporter

Autonome ondersteuning van een instructeur heeft dus positieve invloed op de drie psychologische basisbehoeften van een persoon, en daarmee een positieve invloed op de intrinsieke en 'Self-Determined' extrinsieke motivatie. Het model van Mageau & Vallerand (2003) laat drie determinanten zien voor het autonoom ondersteunend gedrag van een instructeur:

<i>Persoonlijke oriëntatie</i>	Het verschil tussen een mensgerichte benadering en een controlerende stijl waar de waarde aan respect voor autoriteit belangrijk is.
<i>Coaching context</i>	Een competitieve sportomgeving stimuleert het gevoel van prestatie leveren. In een context met veel druk of stress wordt sneller controlerend gedrag van een instructeur vertoond.
<i>Gedrag van de sporter</i>	Individuele verschillen in motivatie en gedrag tussen verschillende sporters hebben invloed op het gedrag van de instructeur.

2.3 DE SPORTER

De tweede deelvraag is: “Waar hebben de fitnessleden van Laco Schouwen-Duiveland behoefte aan als het gaat om gemotiveerd worden door een instructeur?” Vooraf worden algemene kenmerken van fitness beoefenaren beschreven. Als volgt is onderzocht wat de motieven voor deze groepen zijn om te fitnessen. Tot slot is dieper ingegaan op de psychologische behoeften van een sporter welke beïnvloed kunnen worden door een instructeur.

2.3.1 KENMERKEN VAN EEN FITNESS BEOEFENAAR

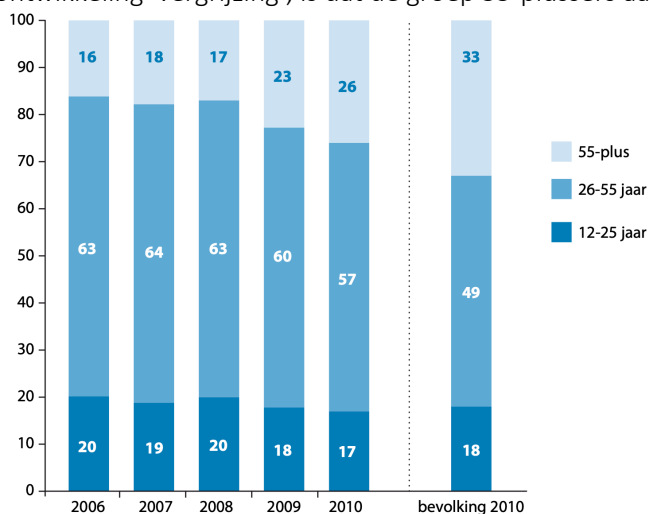
Uit verschillende trendrapporten over de fitnessbranche zijn ontwikkelingen en kenmerken genomen die betrekking hebben op de fitnessbeoefenaar in Nederland. Voorheen waren fitnesscentra ingericht met voornamelijk losse gewichten voor krachttraining en bodybuilding, met name gericht op mannen. Tegenwoordig zijn fitnesscentra uitgerust met cardio- en krachtapparaten, losse gewichten en ruimtes voor groepslessen. Het brede aanbod en toegankelijker maken van de sport heeft ervoor gezorgd dat een grote variëteit aan fitnessbeoefenaren is ontstaan. Tegenwoordig zijn vrouwen en hoger opgeleiden sterk vertegenwoordigd binnen de fitnesssport in Nederland (Hoven, Hakkers, & Breedveld, 2012).

Van de huidige fitnessdeelnemers doet ruim de helft aan een combinatie van krachttraining en cardiotraining. Ongeveer een derde doet voornamelijk alleen aan conditie- of cardiotraining en maar 5% traint puur op kracht (Hoven, Hakkers, & Breedveld, 2012). Niet-sporters zijn het meest geneigd om met ‘fitness (individueel)’ te starten als sport (NOC*NSF, 2020).

Impact van Covid-19 op de sport (NOC*NSF, 2020):

- Meer dan de helft van de Nederlanders is minder gaan sporten, met name lager opgeleiden zijn gestopt.
- Vooral binnen sporters zijn gestopt met sporten.
- Sluiting van de sportclub is de hoofdreden om minder te sporten of te stoppen.
- Mensen zijn minder samen en dus meer alleen gaan sporten, maar missen het sociale aspect wel tijdens het sporten.

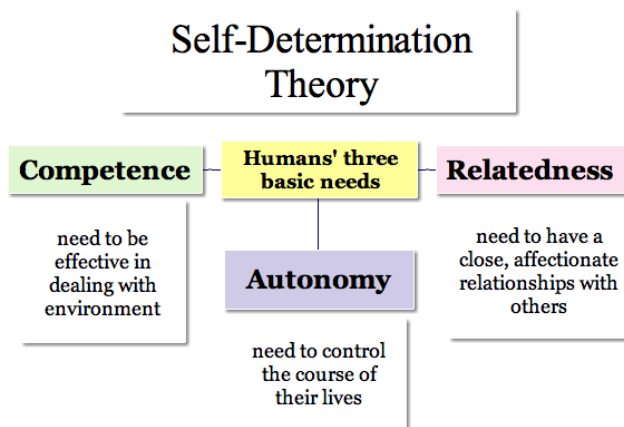
Hieronder is een onderverdeling naar leeftijd te zien van de groep fitnessdeelnemers in Nederland. Hierbij sport iedereen minimaal 12 keer per jaar en is 12 jaar de minimumleeftijd. Aantallen worden in procenten aangegeven. Een ontwikkeling die te zien is, wat samengaat met de demografische ontwikkeling ‘vergrijzing’, is dat de groep 55-plussers aan het toenemen is.



Figuur 2.2 Onderverdeling groep fitnessdeelnemers naar leeftijd, van 12 jaar en ouder en minimaal 12 keer per jaar (Hoven, Hakkers, & Breedveld, 2012).

2.3.2 INVLOED OP DE SPORTER

Aan de hand van het model van Mageau & Vallerand (2003) welke beschreven is in paragraaf 2.1.2 wordt onderzocht wat de wensen en behoeften zijn als het gaat om begeleiden en motiveren van fitnessleden. In paragraaf 2.2.2 zijn alle aspecten van het model die betrekking hebben op de instructeur en zijn of haar gedrag toegelicht. De laatste drie onderdelen van het model, de psychologische behoeften van een sporter, worden door het gedrag van de instructeur beïnvloed en zijn bepalend voor de mate van de intrinsieke of 'Self-Determined' extrinsieke motivatie van de sporter. Deze drie behoeften zijn te zien in figuur 2.4 en hieronder beschreven.



Figuur 2.4 Humans' three basic needs (Courtney A. Ackerman, 2022)

Athletes' perceptions of competence

De behoefte aan presteren, kennis hebben en vaardigheden beheersen. Iemand heeft de behoefte om competenties te ontwikkelen en op te bouwen voor taken die voor diegene belangrijk zijn (Courtney A. Ackerman, 2022). Iets doen waar je goed in bent, je talent gebruiken en verder ontwikkelen zodat je het gevoel hebt een positief effect te hebben op de wereld (Broeck, Ferris, Chang, & Rosen, 2016).

Athletes' perceptions of autonomy

Autonomie wordt beschreven als 'de baas zijn over je eigen lot' en 'controle hebben over je eigen leven'. Centraal staat het gevoel van controle hebben over je eigen gedrag (Courtney A. Ackerman, 2022). Behoeft aan autonomie omvat de wens om jezelf (psychologisch) vrij te voelen in wat je doet. Iemand voelt zich autonoom wanneer diegene zelf keuzes kan maken, taken kan kiezen en mee kan denken en beslissen. Ook wanneer de waarde van een opgelegde taak wordt gezien of als een opgelegde taak veel verantwoordelijkheid bevat kan dit leiden tot gevoel van autonomie (Broeck, Ferris, Chang, & Rosen, 2016). In de context van instructeur en sporter beschrijven Mageau & Vallerand (2003) autonomie met name ervaren wordt wanneer een actie of besluit overeenkomt met zijn of haar waarde in plaats van gecontroleerd te worden door een externe kracht. Autonoom zijn betekent niet hetzelfde als onafhankelijk zijn. Zo kan een sporter waarde hechten aan de competenties en ervaring van een instructeur en daarmee keuzes laten maken door de instructeur terwijl ze zich daarmee toch betrokken voelen bij het keuzeprocess (Mageau & Vallerand, 2003).

Athletes' perceptions of relatedness

Behoeft aan verbondenheid en verbonden zijn met anderen. Iedereen heeft andere mensen om zich heen nodig (Courtney A. Ackerman, 2022). Relaties met anderen, de ervaren sfeer en het gevoel dat anderen om je geven zijn kenmerken van verbondenheid (Broeck, Ferris, Chang, & Rosen, 2016).

3. ONDERZOEKSMETHODE

De eerste paragraaf van de onderzoeksopzet bevat informatie over het onderzoek. Hierin is onder andere beschreven in welk deel van de organisatie het onderzoek heeft plaatsgevonden en welke deelnemers meegenomen zijn in het onderzoek. De tweede paragraaf beschrijft de gebruikte methoden van dataverzameling. Hierna volgt een uitwerking van de onderzoeksinstrumenten. Als laatst wordt beschreven op welke wijze de resultaten verwerkt, geanalyseerd en uiteindelijk gepresenteerd zijn.

3.1 HET ONDERZOEK

Dit onderzoek is onder te verdelen in een kwalitatief en kwantitatief onderzoek. Afhankelijk van de deelvraag is bepaald welke dataverzamelmethode is gebruikt. Om te komen tot een valide en betrouwbare vragenlijst zodat antwoord gegeven kan worden op de centrale onderzoeksvraag is vooraf een topiclijst en vragenlijst opgesteld aan de hand van een operationalisatieschema. Door middel van interviews met fitness instructeurs van Laco Schouwen-Duiveland wordt informatie verzameld waarmee de eerste deelvraag is beantwoord. Voor het verzamelen van data om de tweede deelvraag te kunnen beantwoorden is gebruik gemaakt van een enquête welke verspreid is onder alle actieve fitnessleden van Laco Schouwen-Duiveland.

	Deelvraag	Methode	Instrument	Respondenten
1	Werkwijze/opvattingen in begeleiding: instructeurs	Interview	Topiclijst	Fitnessinstructeurs
2	Wensen/behoefte in begeleiding: sporters	Vragenlijst	Enquête	Alle leden met fitnessabonnement

Om antwoord te geven op de centrale onderzoeksvraag is gebruik gemaakt van een standaardmanier van data verzameling, namelijk een vragenlijst. Hiermee zijn vooraf vastgestelde ideeën, de resultaten van het eerste deel van dit onderzoek, getoetst en beschreven. Uiteindelijk zijn de resultaten van de dataverzameling voornamelijk cijfers welke door middel van statistische analyses zijn geëvalueerd. Dit zijn kenmerken van kwantitatief onderzoek (Baarda, 2009). Door de geformuleerde deelvragen is de centrale onderzoeksvraag verfijnd en is deze beter te onderzoeken. Door het onderzoek in te perken met deelvragen is de haalbaarheid vergroot. Omdat het onderzoek met deelvragen is onderverdeeld in deelonderzoeken is het onderzoek beter uitvoerbaar (Glabbeek, 2012).

Dit onderzoek is uitgevoerd binnen een afdeling van een grotere organisatie, namelijk de fitnessafdeling bij Laco Schouwen-Duiveland. Andere afdelingen zoals het zwembad, sporthallen en horeca vallen buiten het onderzoek. Binnen de onderzoekspopulatie zijn twee verschillende groepen te onderscheiden waar data van verzameld is; de leden van de fitness afdeling en de instructeurs van de fitness afdeling. Voor de instructeurs is een steekproef niet van toepassing. Omdat deze groep uit zes personen bestaat zijn alle instructeurs meegenomen in het onderzoek. Voor de vragenlijst onder de leden is een aselechte steekproef van toepassing. In totaal hebben 1600 personen een abonnement waarbij het mogelijk is om te fitnessen bij Laco Schouwen-Duiveland. Het plan was om alle personen via de mail te benaderen zodat allen een kregen om deel te nemen aan dit onderzoek. Daarnaast is de enquête verspreid in de fitnessruimte zodat leden de vragenlijst ook hardcopy in konden vullen. Om representatieve uitspraken te kunnen doen over de gehele populatie waren 310 respondenten nodig (Steekproefcalculator.com, 2021). Hierbij is uitgegaan van een foutmarge van maximaal 5%, een betrouwbaarheidsniveau van 95% en een mate van spreiding van 50%.

3.2 DATAVERZAMELINGSMETHODEN

In het onderzoek zijn twee methoden gebruikt om data te verzamelen. Voor het verkrijgen van data die nodig is om antwoord te krijgen op de eerste deelvraag is gebruik gemaakt van een interview met topiclist. Voor het verkrijgen van data die nodig is om antwoord te krijgen op de tweede deelvraag is gebruik gemaakt van een vragenlijst. Beide onderzoeksinstrumenten komen voort uit een operationalisatieschema welke te vinden zijn als bijlage 5 en bijlage 6 van het document 'Onderzoeksverslag BIJLAGEN'. Hieronder zijn beide instrumenten beschreven.

Om antwoord te geven op de eerste deelvraag is een topiclijst gebruikt. Aan de hand van de topiclijst zijn de fitness instructeurs van Laco Schouwen-Duiveland geïnterviewd. Na literatuuronderzoek, beschreven in het theoretisch kader, is een operationalisatieschema gemaakt. De antwoorden die verkregen zijn door middel van de interviews geven inzichten in werkwijzen en opvattingen van de fitness instructeurs als het gaat om coaching gedrag en de relatie tussen de instructeur en de sporter. De topiclijst welke gebruikt wordt is om deze deelvraag te beantwoorden is te vinden als bijlage 1 van dit document.

Om antwoord te geven op de tweede deelvraag is een vragenlijst opgesteld. Na literatuuronderzoek, beschreven in het theoretisch kader, is een operationalisatieschema gemaakt. Aan de hand van het operationalisatieschema zijn de enquêtevragen opgesteld. De vragen variëren van soort, met name meerkeuzevragen en stellingen. De vragenlijst bestaat uit drie onderdelen waar informatie verzameld is over de kenmerken van een sporter, motieven om te sporten en de invloed van instructeurs op de basisbehoeften van de sporter. De vragenlijst is te vinden als bijlage 2 van dit document.

3.3 DATAKENMERKEN

Alle interviews zijn afgenomen tussen maandag 28 februari en vrijdag 4 maart in 2022. Aan de hand van de topiclist is bij de vijf vaste fitnessinstructeurs een interview afgenomen. Ook is de teamleider van de fitnessinstructeurs meegenomen in het onderzoek waardoor totaal zes personen individueel zijn geïnterviewd. Tijdens het interview zijn stellingen voorgelegd waarna de instructeur kon reageren. Hier was ruimte om door te vragen op de antwoorden waardoor meer informatie over een bepaalde stelling verkregen kon worden. De interviews zijn door middel van geluidsopname anoniem afgenomen waardoor op een later moment kon worden getranscribeerd en geanalyseerd. De interviews duurde gemiddeld 20 minuten waarbij een uitzondering van een interview welke ruim 28 minuten heeft geduurd. De werkervaring van de instructeurs varieert tussen zes maanden en vijf jaar. Een gecodeerd transcript van alle interviews is te vinden als bijlage 9 van het document 'Onderzoeksverslag BIJLAGEN'.

Het verzamelen van vragenlijsten onder de fitnessleden heeft plaats gevonden tussen maandag 7 maart en vrijdag 25 maart in 2022. Alle vragenlijsten zijn hardcopy verspreid onder alle actieve fitnessleden op locatie bij Laco Schouwen-Duiveland. Vooraf is aangegeven dat onderscheid gemaakt moest worden op basis van leeftijdscategorieën. In de fitnessruimte, en later bij de receptie, is aan de sporters gevraagd om de vragenlijst in te vullen. Bij het bereiken van een maximumaantal vragenlijsten is het vragen binnen de betreffende leeftijdscategorie gestopt en is meer focus gelegd op het verzamelen van vragenlijsten voor de andere leeftijdscategorieën. Twee keer per week zijn de ingevulde vragenlijsten opgehaald waardoor een beeld gemaakt kon worden van het aantal vragenlijsten welke nog nodig waren om betrouwbare uitspraken te kunnen doen. In totaal zijn 147 vragenlijsten ingevuld.

Uit interesse van de locatiemanager een vraag naar de sporters toegevoegd naar behoefte aan personal training. Van de resultaten is in dit onderzoek geen gebruik gemaakt. Ook de deelnamemotieven waarmee een sportersprofiel opgesteld kan worden is niet meegenomen in de resultaten.

3.4 ONDERZOEKSVERLOOP

Na goedkeuring van het onderzoeksplan zijn direct de interviews met instructeurs ingepland. In vijf dagen zijn alle interviews afgenomen en getranscribeerd. De week na de interviews, vanaf 7 maart, zijn de vragenlijsten verspreid onder de fitnessleden. Uitgaande van 1600 leden met een fitnessabonnement waren 310 respondenten nodig om betrouwbare uitspraken te kunnen doen. Vanwege privacy redenen was het niet mogelijk om via de mail de vragenlijst te verspreiden onder alle fitnessleden. Hierdoor moesten alle vragenlijsten hardcopy ingevuld worden door de sporters. De eerste week zijn de vragenlijsten alleen in de fitnessruimte verspreid. Na de eerste zeven dagen zijn negen vragenlijsten ingevuld. De verspreiding is van locatie veranderd. In plaats van in de fitnessruimte werden de vragenlijsten verspreid bij de receptie, waar alle sporters zich eerst moeten aanmelden. In de volgende 5 dagen zijn 126 vragenlijsten ingevuld. De laatste 7 dagen van de verspreiding zijn nog 12 vragenlijsten ingevuld. Bij de receptie werd opgemerkt dat bijna alle sporters al een vragenlijst ingevuld hadden. Dit maakt een totaal van 147 respondenten in 18 dagen. De analyse van de behoeften aan begeleiding van de fitnessleden is gedaan aan de hand van leeftijdsgroepen. Om betrouwbare uitspraken te doen voor elke leeftijdsgroep is het noodzakelijk om uit elke leeftijdsgroep respondenten te hebben. Met de dataverzameling is hier rekening mee gehouden en gericht aan alle leeftijdscategorieën gevraagd om de vragenlijst in te vullen. In de discussie wordt verder ingegaan op de betrouwbaarheid van de uitspraken welke gedaan worden aan de hand van het aantal respondenten.

Alle interviews zijn teruggeluisterd en getranscribeerd. In dit transcript is gecodeerd, wat uiteindelijk handmatig in een zelfontworpen Excel bestand is verwerkt. Vanuit dit bestand zijn de resultaten uit de interviews geanalyseerd. Omdat alle vragenlijsten hardcopy ingevuld zijn, zijn deze ook handmatig ingevoerd in een zelfontworpen Excel bestand. Het volledige Excelbestand is geanalyseerd in SPSS. Na de analyses zijn de belangrijkste resultaten waarmee antwoord gegeven kan worden op de deelvragen van dit onderzoek beschreven in het hoofdstuk 'Onderzoeksresultaten'. Na een algemene analyse van de totale onderzoekspopulatie zijn per deelvraag relevante resultaten weergegeven. Op dinsdag 5 april zijn de eerste resultaten met inzicht in de behoeften van sporters gedeeld tijdens een algemene vergadering van de fitnessafdeling.

3.5 DATA-ANALYSEMETHODE

De resultaten van de interviews met instructeurs van Laco Schouwen-Duiveland zijn opgenomen, getranscribeerd en daarna gecodeerd. Op deze manier is belangrijke en relevante informatie uit het interview gehaald. De resultaten van alle interviews zijn met elkaar vergeleken zodat algemene uitspraken gedaan kunnen worden en de eerste deelvraag van dit onderzoek kan worden beantwoord. De resultaten uit de vragenlijst onder de leden van de fitness bij Laco Schouwen-Duiveland zijn handmatig ingevoerd in Excel. Hierna zijn de gegevens overgeplaatst naar SPSS waarin de ruwe data is geanalyseerd. Afhankelijk van de resultaten zijn tabellen of grafieken gebruikt. Deze worden gebruikt bij resultaten afkomstig uit de vragenlijst waarbij gesloten vragen zijn gesteld. Uit de interviews zijn stukken tekst geciteerd. Na de analyse wordt in de conclusie op basis van de resultaten antwoord gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek. Tot slot is de discussie beschreven en zijn adviezen opgesteld aan de hand van de resultaten en conclusies uit dit onderzoek.

4. ONDERZOEKSRÉSULTATEN

In dit hoofdstuk zijn relevante resultaten uit dit onderzoek weergegeven en als volgt opgedeeld.

- Algemene kenmerken van de onderzoeksgroepen
- Resultaten uit de interviews met instructeurs
- Resultaten uit de vragenlijsten van de sporters

De fitnessinstructeurs

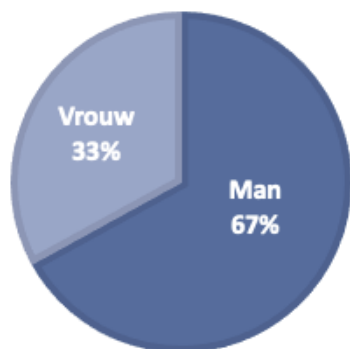
Voor dit onderzoek is bij zes respondenten een interview afgenomen. Onder de respondenten vallen alle vaste fitnessinstructeurs van Laco Schouwen-Duiveland. De werkervaring van de respondenten varieert van zes maanden tot vijf jaar. De interviews zijn afgenomen in de fitnessruimte, horecaruimte en de personeelsruimte. Een overzicht van de interviewgegevens is te vinden als bijlage 2 in het document 'Onderzoeksverslag BIJLAGEN'.

De sporters

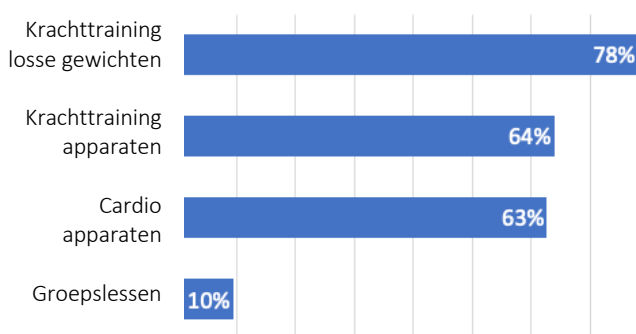
In totaal hebben 147 sporters een vragenlijst ingevuld. Alle respondenten zijn lid van Laco Schouwen-Duiveland en hebben een abonnement waarmee zij mogen fitnessen. Opvallende kenmerken van de respondentengroep waar rekening mee gehouden dient te worden zijn opgesomd. Hieronder zijn algemene kenmerken visueel weergegeven.

- Mannen zijn oververtegenwoordigd ten opzichte van vrouwen
- Bijna vier op de vijf respondenten doet krachttraining met losse gewichten
- Totaal sport ongeveer twee op de drie respondenten twee tot 4 keer per week
- Meer dan de helft is langer dan twee jaar lid van Laco Schouwen-Duiveland

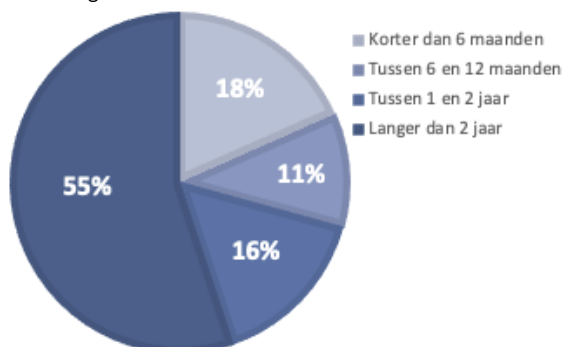
Verhouding mannen en vrouwen



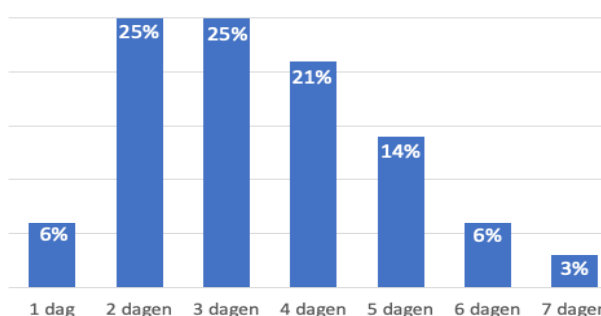
Type fitness, meer typen per respondent mogelijk



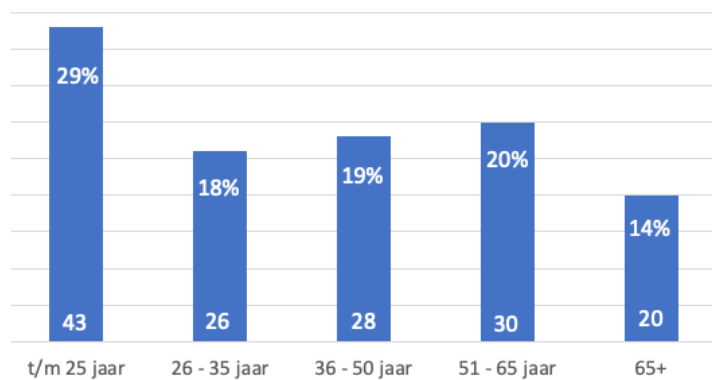
Hoe lang lid van Laco Schouwen Duiveland



Hoeveel dagen per week sporten



Aantal respondenten onderverdeeld naar leeftijdscategorie



In de tabel zijn de onderste getallen het totaal aantal respondenten binnen de leeftijdsgroep. Bovenaan staat het percentage per leeftijdscategorie van de totale groep respondenten.

Wat opvalt in de aantallen voor deze steekproef:

- Groep t/m 25 jaar is oververtegenwoordigd
- Groep 65+ is ondervertegenwoordigd

4.1 OPVATTINGEN FITNESSINSTRUCTEURS MET BETREKKING TOT BEGELEIDING

In het interview is onderscheid gemaakt tussen drie verschillende behoeften waar een instructeur invloed op kan uitoefenen, namelijk competentie, autonomie en betrokkenheid. Voor elke behoefte zijn zeven stellingen opgesteld. De respondenten hebben bij elke stelling hun opvattingen gedeeld. Per behoefte zijn de resultaten uit de interviews weergegeven.

Behoefte aan competentie

Alle respondenten geven aan dat duidelijke instructies geven een belangrijke taak is van een fitness instructeur. Onder instructies wordt voornamelijk het uitleggen van oefeningen en fitnessapparaten verstaan. Ook geeft een respondent aan het belangrijk te vinden dat instructeurs duidelijke instructies moeten geven op het gebied van gedrag en huisregels. Onder 'duidelijke' instructies wordt door verschillende respondenten aangegeven dat een instructie kort maar krachtig moet zijn en gebruik wordt gemaakt van een voorbeeld, zoals 'praatje, plaatje, daadje'. Door alle respondenten wordt aangegeven dat trainingsschema's gebaseerd zijn op de persoonlijke wensen en doelen van de sporter. Vanuit het intakegesprek worden aspecten als trainingsdoelen, trainingsfrequentie en beginsituatie duidelijk. Alle respondenten geven aan vanuit deze inzichten een gepast trainingsschema te maken. Ook blessures worden meegenomen in het plan.

"... gaan we kijken 'wat kom je eigenlijk doen? Wat is jouw persoonlijke doel' ... Dan ga ik het trainingsschema maken, en dat kan op basis zijn van blessures..." (respondent 4)

Op gebied van een vaste structuur in de werkwijze van instructeurs wordt door alle respondenten aangegeven dat een 'basis' stappenplan is waar je als instructeur mee werkt, maar er ook de ruimte is om je eigen manier van werken toe te passen. Juist dit wordt vaak aangegeven als een sterk punt van de instructeurs. De respondenten geven aan het prettig te vinden om zelf hun draai te kunnen geven aan de manier waarop zij kunnen werken. Geen respondent geeft aan dat een vaste werkwijze voor alle instructeurs positief zal uitpakken. Alle respondenten geven aan dat op dit moment door alle instructeurs hun eigen werkwijze wordt toegepast en dat zij merken dat sporters dit ook als prettig ervaren.

"...dat je dan allemaal dezelfde instructeurs krijgt en ik vind het ook wel fijn dat je weer iets anders kan leren van een andere collega ..." (respondent 5)

"In grote lijnen staat het uit, hoe we de stappen maken... hoe je het aankleedt en hoe je het met de gast bespreekt, dat ligt wel een beetje aan jezelf." (respondent 2)

Door de respondenten wordt aangegeven dat de aanwezigheid van een instructeur in de fitnessruimte van belang is. Twee redenen die voornamelijk worden genoemd zijn de aanwezigheid in verband met veiligheid en als aanspreekpunt. Wel wordt door sommige respondenten aangegeven dat periodes zonder afspraken soms lastig in te vullen zijn. Alle respondenten geven aan altijd aanwezig te zijn in de fitnessruimte, met uitzondering van korte momenten zoals het halen van koffie.

Binnen de behoefte aan genoeg kennis zijn twee duidelijke groepen binnen de respondenten te onderscheiden. Alle respondenten geven aan het belangrijk te vinden dat een instructeur een bepaalde basiskennis nodig heeft om een andere sporter te kunnen begeleiden. Een aantal respondenten geeft aan dat iedere instructeur minimaal de cursus 'Fitnesstrainer A' afgerond moet hebben. Daarnaast is ervaring vanuit werk en ervaring door zelf te sporten een toevoeging en mogelijkheid om door te groeien. Een klein deel van de respondenten vindt de afgeronde cursus minder van belang en geeft aan met name eigen trainingservaring belangrijk te vinden bij het begeleiden van sporters. Niet alle instructeurs hebben op dit moment een 'Fitnesstrainer A' cursus afgerond. Wel geven alle respondenten aan dat zij zelf vinden genoeg basiskennis te hebben om sporters te kunnen helpen.

"... minimum wel fitnesstrainer A, dan weet je de basis, dan weet je in grove lijnen ... we adviseren ook om zelf te gaan sporten, ..." (respondent 2)

De respondenten hebben verschillende opvattingen over hoe zij sporters kunnen helpen sneller hun doelen te behalen. Het meest voorkomende antwoord is doelgericht trainen door gepaste trainingsschema's te maken. Daarnaast wordt ook meerdere keren aangegeven dat contact houden met de sporters een bijdrage kan leveren aan de motivatie om door te blijven sporten. De meeste respondenten geven aan vooral zich vooral hiermee bezig te houden.

Behoefte aan autonomie

De respondenten geven allemaal aan dat zij de sporters ruimte geven om binnen de regels en richtlijnen zelf keuzes te kunnen maken. Met name op gebied van veiligheid en gedragsregels wordt snel gehandeld of ingegrepen door een instructeur, maar bijvoorbeeld bij het bepalen van oefeningen wordt juist die ruimte gegeven.

"...en dan is het niet dat we er achteraanlopen en zeggen 'ja maar dit staat niet in je schema, dit mag je niet doen', nee helemaal niet..." (respondent 2)

Over het algemeen wordt elke oefening bij het doornemen van een schema uitgelegd. De respondenten geven aan dit vooral kort en krachtig te doen en niet te diep op de reden van een bepaalde oefening in te gaan. Meermaals wordt aangegeven alleen 'extra' informatie te geven wanneer de sporter hier zelf naar vraagt of duidelijk laat merken dit interessant te vinden. Echter is dit volgens de respondenten maar een klein deel van de sporters.

"...ik leg het dan kort maar krachtig even uit en anderen die het meer interessant vinden en meer informatie over willen daar kan ik wel wat uitgebreider uitleg over geven..." (respondent 5)

In overleg worden trainingsschema's gemaakt, zodat de sporter ruimte heeft om zelf oefeningen in te brengen en zo invloed heeft op het uiteindelijke trainingsschema. Alle respondenten geven aan rekening te houden met de sporter wanneer zij een trainingsschema maken. Er wordt meerdere keren aangegeven dat hierbij rekening gehouden wordt met de ervaring van de sporter. Ze doen dit voornamelijk door te vragen of bepaalde oefeningen al bekend zijn bij de sporter of door letterlijk te vragen of nog iets gemist wordt in het schema.

Wanneer een sporter een oefening verkeerd uitvoert geven alle respondenten aan dat ze eerst vragen of zij een tip mogen geven in plaats van direct de sporter te corrigeren. Er wordt door de respondenten aangegeven dat de meeste sporters graag tips ontvangen, maar dat sommige sporters hier niet voor openstaan. Wanneer iemand een tip wil ontvangen geven de respondenten aan dat zij eerste de oefening een keer voor doen en daarna meekijken bij de sporter. Wanneer een sporter liever geen tip ontvangt laten de respondenten dit in de meeste gevallen zo, behalve als het om de veiligheid gaat. Wanneer dit het geval is wordt door de respondenten aangegeven dat zij in het belang van voorkomen van blessures toch de sporter aanspreken en corrigeren.

"...als ze echt een hele verkeerde houding aannemen, bijvoorbeeld met een deadlift, dan probeer ik er wel een beet je op te pushen, ... want ja stel er gebeurt iets in de fitness, dan voel je je wel schuldig ..." (respondent 6)

Behoeftte aan betrokkenheid

Alle respondenten geven aan dat het een taak van de instructeur is om een prettige sfeer in de fitnessruimte te creëren. Er wordt aangegeven dat dit vooral gerealiseerd wordt door sporters te begroeten, een gesprek aan te gaan met mensen die aan het sporten zijn en de aandacht te verdelen over iedereen die daar behoefte aan heeft. Begroeten wanneer een sporter binnenkomt of weggaat wordt als een standaard gezien en doen alle instructeurs. Wel wordt meerdere keren aangegeven dat ook een deel van de sporters herkenbaar geen behoefte heeft aan begroeten bij binnenkomst of contact tijdens het sporten.

"... dat heb ik ook wel gemerkt, sommige mensen willen helemaal niet praten, of sommige mensen zijn helemaal niet op zoek naar advies, ook al doen ze het fout..." (respondent 1)

"... zitten echt in hun element met oortjes in en gefocust zijn, die willen zo blijven en dat zijn vooral de jongeren, die proberen er echt voor te gaan..." (respondent 6)

De meest genoemde non-verbale aanwijzing om geen contact met een sporter te hebben is het dragen van een koptelefoon of oortjes bij binnenkomst en tijdens het sporten. Aan de andere kant geven enkele respondenten aan dat de sporters die echt behoefte hebben aan contact zelf op een instructeur afstappen. Wanneer een instructeur geen afspraak heeft staan is hij of zij aanwezig in de fitnessruimte om de sporters die behoefte aan contact hebben op te zoeken.

Alle respondenten geven aan dat zij het belangrijk vinden om goed met alle sporters om te kunnen gaan. Daarbij wordt ook meerdere keren gezegd dat zij merken dat er toch een voorkeur is voor bepaalde doelgroepen. Alle respondenten proberen toch goed om te gaan met iedereen en zich aan te passen aan de sporter.

"...ik ben ook een wat jonger iemand dus dan trek je wat sneller naar jongeren toe, maar ik vind wel dat je een beetje met iedereen op moet kunnen schieten en je moet kunnen aanpassen..." (respondent 5)

Ook geven alle respondenten aan het belangrijk te vinden om naast sport over andere gespreksonderwerpen te kunnen praten. Met name de oudere sporters worden gezien als doelgroep die graag over andere dingen praat. De respondenten vinden het belangrijk om ook op deze manier voor de sporters klaar te staan en zeggen vaak gesprekken te voeren over andere onderwerpen dan sport.

"...heel veel praten eigenlijk, ook al gaat het niet per se over fitness maar ook gewoon over dagelijks leven en oprecht vragen hoe het met iemand gaat..." (respondent 4)

Verschillende respondenten geven aan wanneer zij interesse tonen en zich echt in willen zetten voor de sporter, dat de sporter dit merkt en vertrouwen geeft, meer gemotiveerd raakt en dat de instructeur serieus genomen wordt. Tot slot geven de respondenten aan actief op zoek te zijn naar sporters die hulp nodig hebben. Dit doen zij door vooral rond te lopen en kijken in de ruimte.

Samenvattend

Over het algemeen zijn alle respondenten het eens met de voorgelegde stellingen en hebben zij dezelfde gedachten. Op de meeste vlakken wordt ook aangegeven dat de respondenten handelen naar wat hun opvattingen zijn over belangrijke taken als instructeur. Enkele respondenten geven bij bepaalde stellingen opvallende antwoorden welke een extra toevoeging zijn op de resultaten. Geen respondent valt totaal buiten het beeld ten opzichte van andere respondenten. Met name betrokkenheid wordt door de respondenten gezien als een behoefte bij de sporters waar zij een belangrijke bijdrage aan kunnen leveren. Daarnaast vinden zij dat het niveau van kennis een bepaald basisoniveau moet hebben om de sporters te kunnen helpen, maar dat iedere instructeur zijn eigen manier van werken kan toepassen. Ook ruimte geven aan de sporters voor het nemen van initiatief of juist vrij te kunnen sporten wordt door de respondenten gezien als belangrijk aspect.

4.2 BEHOEFTE FITNESSLEDEN MET BETREKKING TOT BEGELEIDING

In de vragenlijst is onderscheid gemaakt tussen drie verschillende behoeften waar een instructeur invloed op kan uitoefenen bij de sporters, namelijk:

Competentie	In hoeverre beschikt de instructeur over relevante competenties en gebruikt hij/zij deze tijdens het begeleiden?
Autonomie	In hoeverre heeft de sporter invloed bij het maken van keuzes en kan de sporter zelf bepalen of beslissen?
Betrokkenheid	In hoeverre voelt de sporter zich betrokken bij en verbonden met de instructeurs en de locatie?

Voor elke behoefte zijn zeven stellingen opgesteld. Aan de hand van de stellingen is gemeten of de sporters hier behoefte aan hebben en of de behoefte wordt vervuld. De respondenten hebben bij elke stelling aangegeven:

	Antwoord mogelijkheden:
Dit ervaar ik tijdens het sporten	Ja / Nee / Soms
Hier heb ik behoefte aan tijdens het sporten	Ja / Nee

Aan de hand van de antwoorden op elke stelling is per behoefte (competentie, autonomie en betrokkenheid) een aparte analyse gemaakt. Voor elke behoefte wordt gekeken naar:

1. *Verhouding tussen 'ervaren' en 'behoefte hebben'.*
De verhouding tussen het aantal respondenten die aangeeft de behoefte te ervaren tijdens het sporten en het aantal respondenten die aangeeft hier behoefte aan te hebben.
2. *Percentage respondenten met behoefte per stelling.*
Hoeveel procent van de respondenten aangeeft behoefte te hebben aan elke stelling binnen de behoefte. Tabellen met alle gegevens zijn te vinden als bijlage 3 van het document 'Onderzoeksverslag BIJLAGEN'.
3. *Samenhang tussen ervaren en behoefte.*
Elke leeftijdscategorie is opgedeeld in drie groepen. De eerste groep geeft aan behoefte te hebben aan de voorgelegde stellingen, maar dit niet te ervaren tijdens het sporten. De tweede groep geeft aan precies dezelfde behoefte te hebben aan de voorgelegde stellingen als hoeveel ze dit ervaren tijdens het sporten. Behoefte en ervaren sluiten dus precies op elkaar aan. De derde groep heeft geen behoefte aan de voorgelegde stellingen maar ervaart dit wel tijdens het sporten. Een tabel met alle gegevens per competentie en leeftijdscategorie is te vinden als bijlage 4 van het document 'Onderzoeksverslag BIJLAGEN'.
4. *Samenhang tussen ervaren en behoefte bij de stellingen met de grootste behoefte.*
Voor de stellingen waar het meest wordt aangegeven dat hier behoefte aan is, is per leeftijdscategorie weergegeven of deze behoefte ook wordt ervaren tijdens het sporten. Aan andere stellingen is minder behoefte en daarom niet verder uitgewerkt. In bijlage 4 van het document 'Onderzoeksverslag BIJLAGEN' zijn alle stellingen met behoeften, gekoppeld aan wel of niet ervaren, per leeftijdscategorie weergegeven in een grafiek.

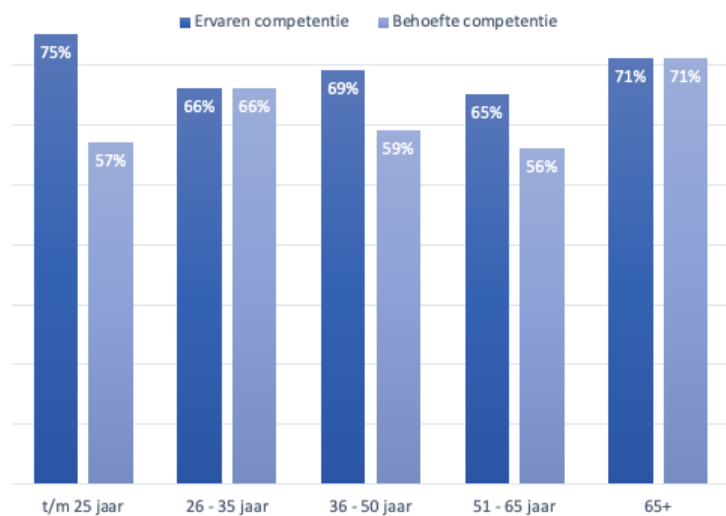
Behoefte aan competentie

Verhouding tussen 'ervaren' en 'behoefte hebben'

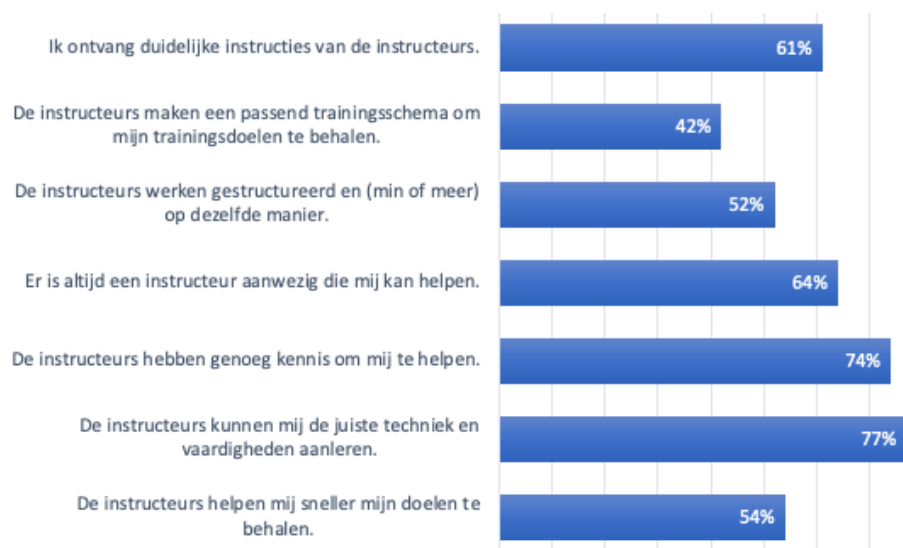
Over het algemeen is 'ervaren' hoger dan 'behoefte hebben'.

Groepen '26-35 jaar' en '65+' vallen op door evenveel 'ervaren' als 'behoefte aan'.

Een groot verschil tussen 'ervaren' en 'behoefte aan' doet zich voor in de groep t/m 25 jaar.



Percentage respondenten met behoefte per stelling



Hoogste behoefte	
Groep	Procent
26-35 jaar	65%
36-50 jaar	50%
65+	50%
65+	60%
65+	80%
65+	85%
65+	90%
26-35 jaar	69%

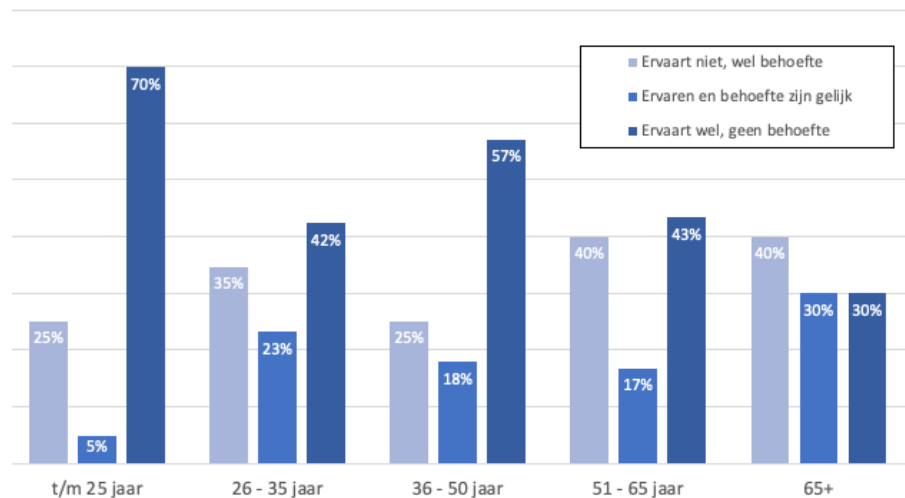
Gemiddeld hebben alle respondenten de meeste behoefte aan instructeurs met voldoende kennis om te kunnen helpen en instructeurs die de juiste techniek en vaardigheden aan kunnen leren. Deze aspecten zijn verder uitgewerkt in 'Samenhang tussen ervaren en behoefte per stelling'. De stellingen waar minder behoefte aan is zijn niet verder uitgewerkt in dit verslag.

Opvallend is dat de 65+ groep op bijna alle stellingen aangeeft meer behoefte te hebben dan andere leeftijdscategorieën. Met name de behoefte aan de aanwezigheid van een instructeur en instructeurs die de juiste techniek en vaardigheid aan kunnen leren is een groot verschil ten opzichte van het gemiddelde.

Samenhang tussen ervaren en behoefte

Binnen de behoefte aan competentie ervaart op de 65+ groep na elke leeftijdscategorie meer dan de hoeveelheid behoefte ze hieraan hebben.

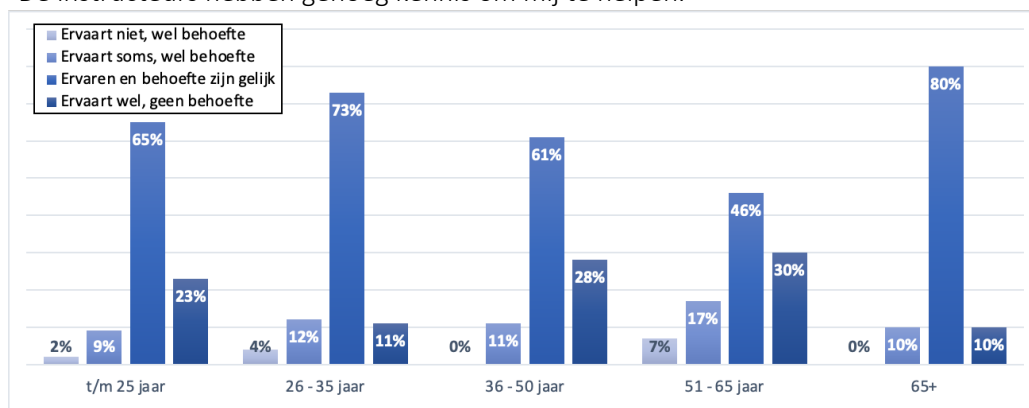
De groepen '26-25 jaar' en '65+' zijn ongeveer verdeeld in drie gelijke groepen, waarbij de andere leeftijdsgroepen duidelijke uitschieterende groepen bevat.



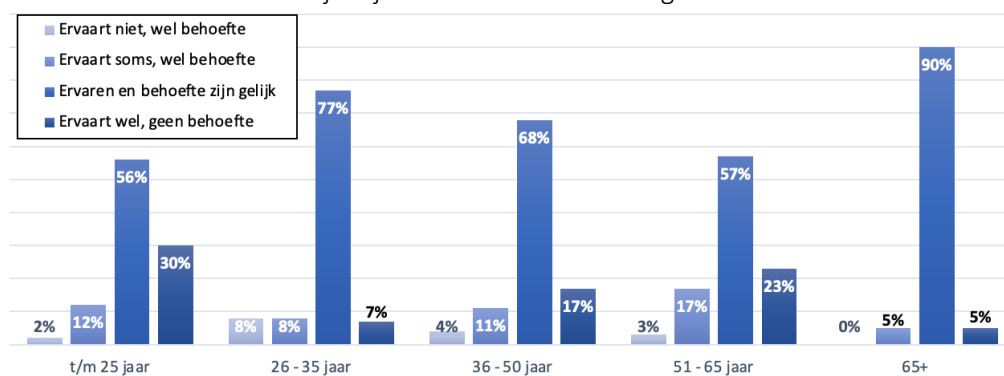
Samenhang tussen ervaren en behoefte voor relevante stellingen

In onderstaande diagrammen is per leeftijdscategorie voor twee stellingen de samenhang tussen de behoefte en het wel of niet ervaren van deze behoefte weergegeven. De groepen die behoefte hebben maar dit soms of niet ervaren tijdens het sporten zijn over het algemeen het kleinst. Met name groep '51 – 65 jaar' is bij beide stellingen opvallend omdat het percentage waarbij ervaren en behoeften gelijk zijn hier laag is vergeleken andere leeftijdsgroepen. Ook bij groep 't/m 25 jaar' is dit terug te zien bij de tweede stelling.

“De instructeurs hebben genoeg kennis om mij te helpen.”



“De instructeurs kunnen mij de juiste techniek en vaardigheden aanleren.”

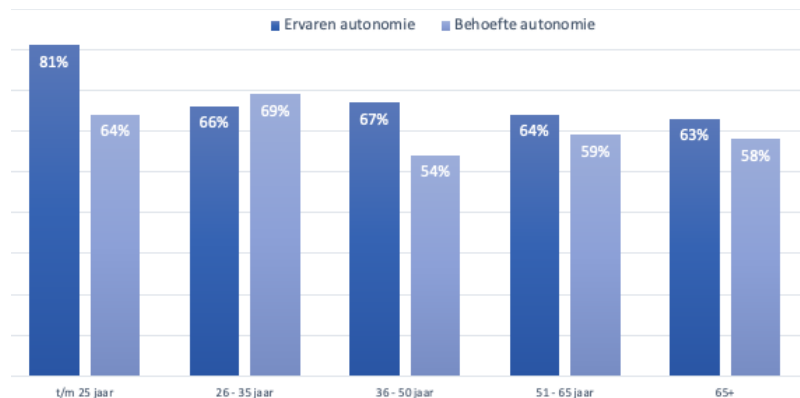


Behoefte aan Autonomie

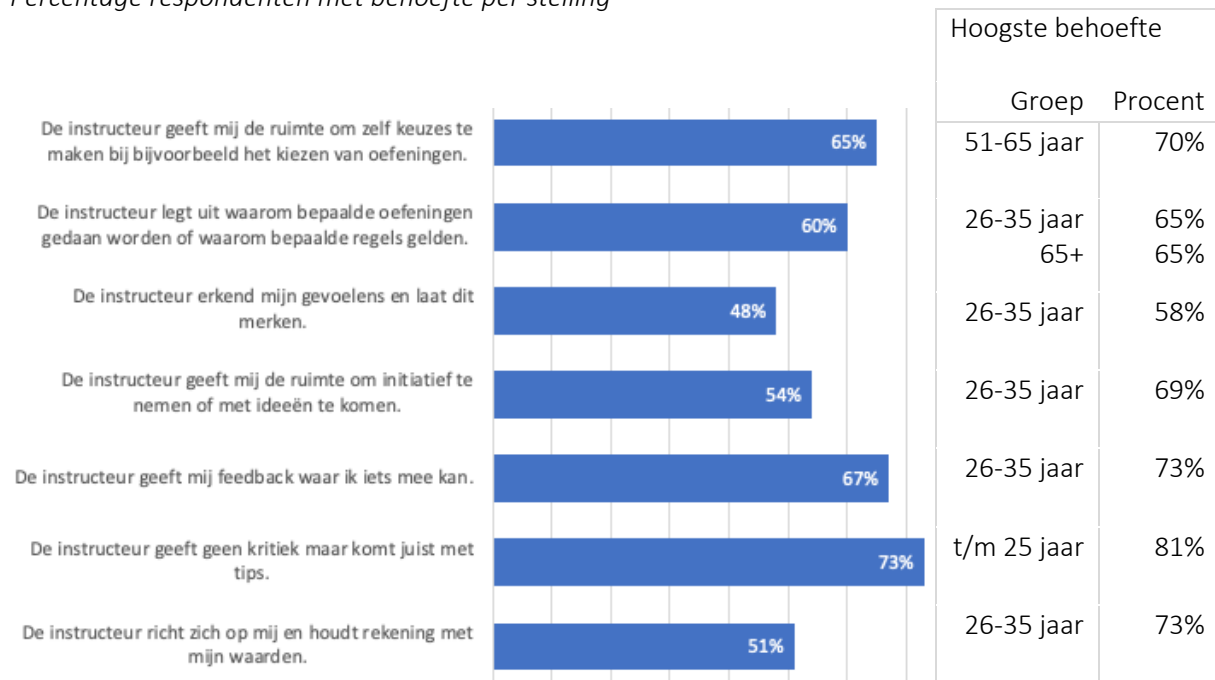
Verhouding tussen 'ervaren' en 'behoefte hebben'

Over het algemeen is de 'ervaren autonomie' hoger dan de 'behoefte aan autonomie', behalve in de groep van 26-35 jaar. Dit is ook gelijk de groep waar het meest wordt aangegeven hier behoefte aan te hebben.

'Autonomie' wordt minder ervaren tijdens het sporten dan 'competentie'.



Percentage respondenten met behoefte per stelling



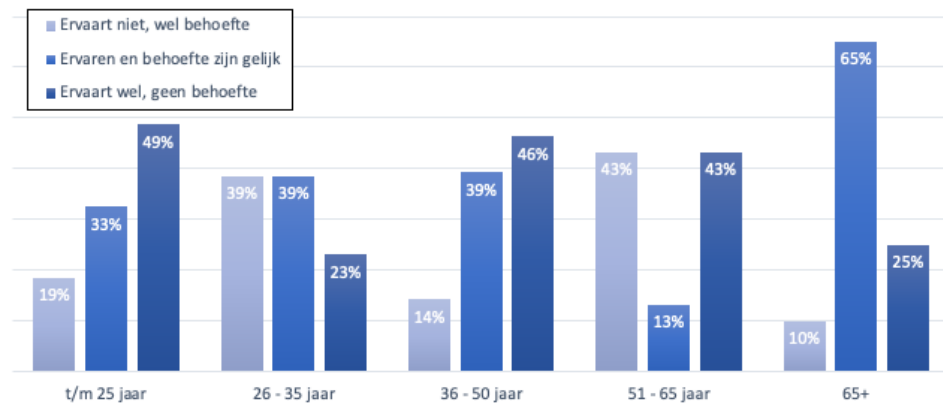
De behoefte aan autonomie is het hoogst in de groep '26-35 jaar'. Dit is terug te zien in het aantal stellingen waar deze groep het hoogst scoort.

De grootste behoefte ligt bij het ontvangen van feedback en tips. Deze aspecten zijn verder uitgewerkt in 'Samenhang tussen ervaren en behoefte per stelling'. De stellingen waar minder behoefte aan is zijn niet verder uitgewerkt in dit verslag.

De behoefte aan autonomie is gemiddeld lager dan de behoefte aan competentie.

Samenhang tussen ervaren en behoefte.

Op de groep '51-65 jaar' na geeft iedere leeftijdscategorie vaker aan dat 'ervaren' en 'behoefte' precies op elkaar aansluiten als wordt vergeleken met de behoefte aan competentie voor autonomie dan voor competentie.

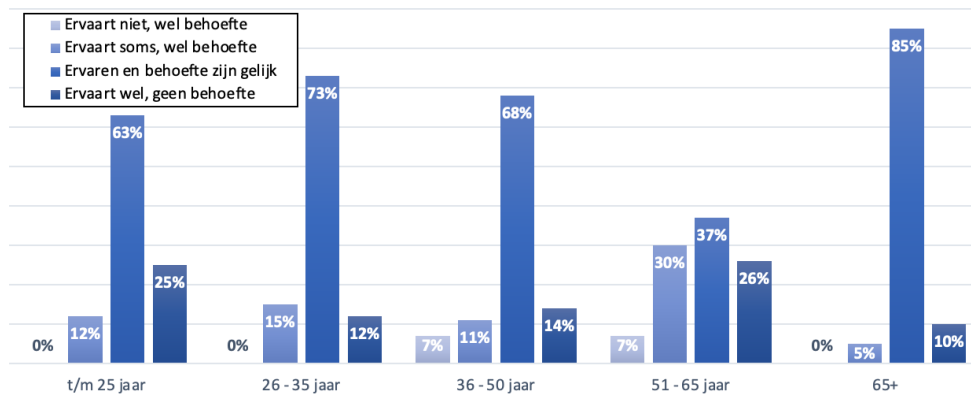


Als vergeleken wordt met 'competentie' geeft geen enkele leeftijdsgroep vaker aan 'autonomie' te ervaren maar hier geen behoefte aan te hebben.

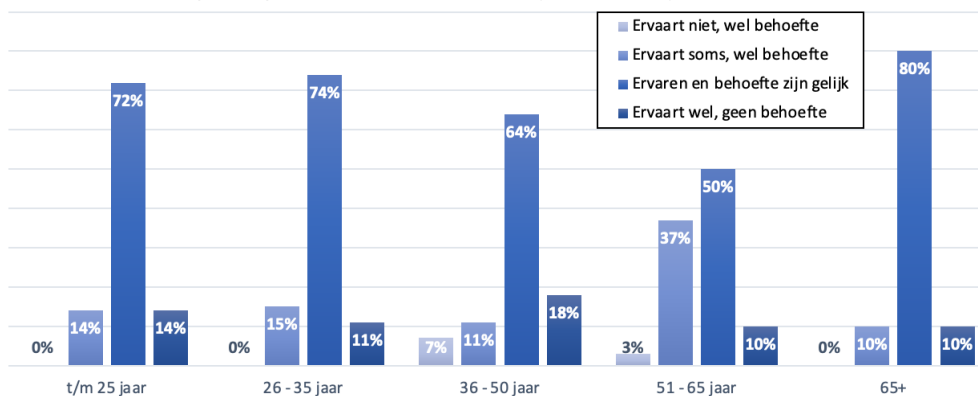
Samenhang tussen ervaren en behoefte voor relevante stellingen

In onderstaande diagrammen is per leeftijdscategorie voor twee stellingen de samenhang tussen de behoefte en het wel of niet ervaren van deze behoefte weergegeven. De groepen die behoefte hebben maar dit soms of niet ervaren tijdens het sporten zijn over het algemeen het kleinst. De groep '51 - 65 jaar' valt het meest op. Vergeleken met andere leeftijdsgroepen geeft deze groep een minder aan dat de behoeften en het ervaren op elkaar aansluiten. Daarnaast valt op dat het percentage met behoefte maar zonder dat dit ervaren wordt tijdens het sporten minimaal is.

"De instructeur geeft feedback waar een sporter iets mee kan."



"De instructeur geeft geen kritiek maar komt juist met tips."

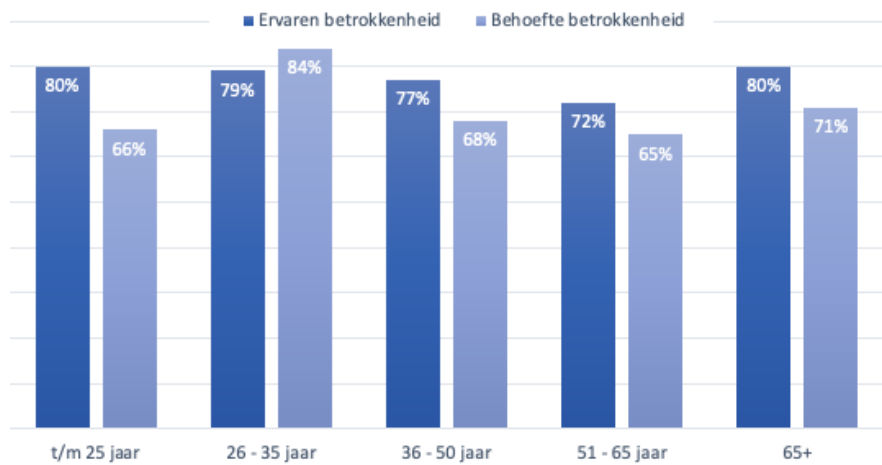


Behoeftte aan betrokkenheid

Verhouding tussen 'ervaren' en 'behoefte hebben'

Over het algemeen is de 'ervaren betrokkenheid' hoger dan de 'behoefte aan betrokkenheid', behalve in de groep van 26-35 jaar.

De 'ervaren betrokkenheid' is hoger dan de 'ervaren competentie' en 'ervaren autonomie'.



Percentage respondenten met behoefte per stelling



Hoogste behoefte	
Groep	Procent
26-35 jaar	96%
26-35 jaar	85%
36-50 jaar	68%
26-35 jaar	85%
26-35 jaar	77%
26-35 jaar	88%
26-35 jaar	88%

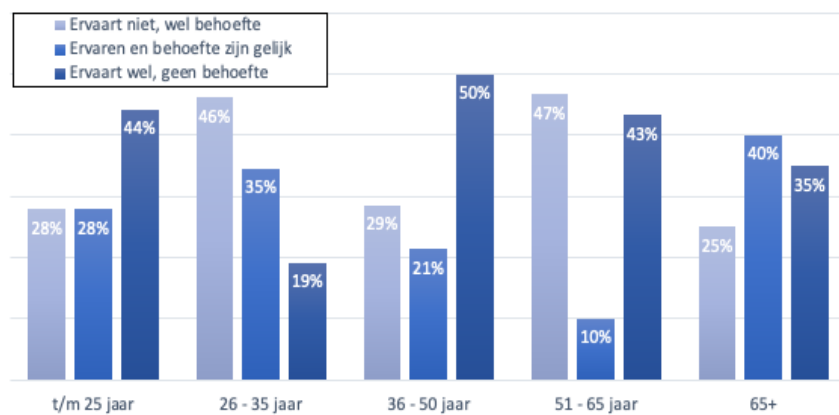
De '26-35 groep' scoort op alle stellingen hoger dan de gemiddelde behoeften van alle respondenten. Binnen de behoefte aan betrokkenheid is de behoefte het grootst aan een prettige sfeer, begroeten en de relatie tussen de instructeur en de sporter. Deze stellingen over sfeer en de relatie met de instructeur zijn verder uitgewerkt in 'Samenhang tussen ervaren en behoefte per stelling'. De stellingen waar minder behoefte aan is zijn niet verder uitgewerkt in dit verslag.

Opvallend is de behoefte aan 'komt met hulp' en 'praten over andere onderwerpen' omdat deze relatief laag scoren als het gaat om de behoeften van de sporters. De gemiddelde score van behoefte aan betrokkenheid is hoger dan de behoefte aan competentie en de behoefte aan autonomie.

Samenhang tussen ervaren en behoefte.

De leeftijdscategorieën verschillen van elkaar als het gaat om de verhouding tussen de drie groepen.

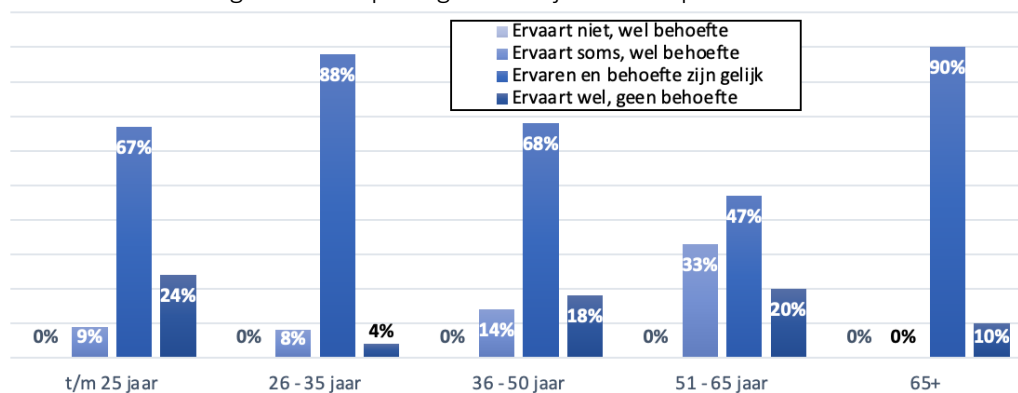
Drie leeftijdsgroepen geven met grote meerderheid aan meer te ervaren maar geen behoefte te hebben.



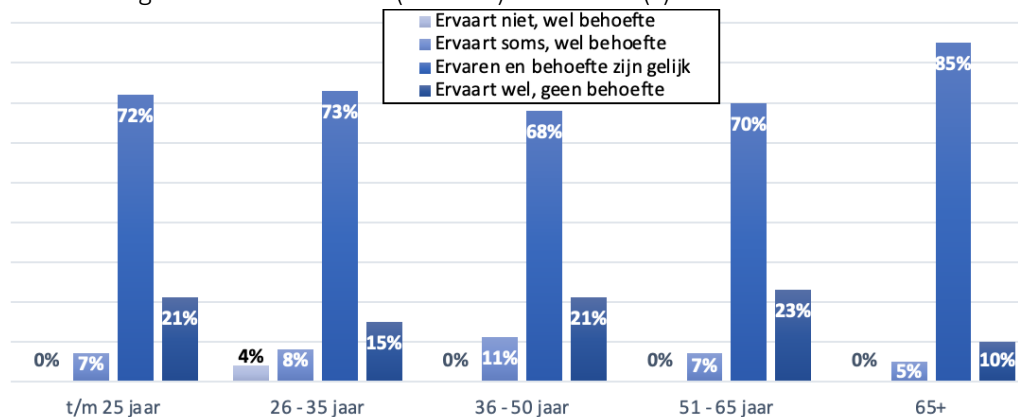
Samenhang tussen ervaren en behoefte voor relevante stellingen

In onderstaande diagrammen is per leeftijdscategorie voor twee stellingen de samenhang tussen de behoefte en het wel of niet ervaren van deze behoefte weergegeven. De groepen die behoefte hebben maar dit soms of niet ervaren tijdens het sporten zijn over het algemeen het kleinst. De groep '51 – 65 jaar' valt het meest op bij de stelling over sfeer. Vergeleken met andere leeftijdsgroepen geeft deze groep een minder aan dat de behoeften en het ervaren op elkaar aansluiten. Daarnaast valt op dat het percentage met behoefte maar zonder dat dit ervaren wordt tijdens het sporten bijna overal 0% is.

“De instructeur zorgt voor een prettige sfeer tijdens het sporten.”



“Ik kan het goed vinden met een (of meer) instructeur(s).”



5. CONCLUSIE

Om de hoofdvraag van dit onderzoek te beantwoorden zijn twee deelvragen onderzocht. Eerst zijn conclusies uit de resultaten per deelvraag beschreven. Hierna is antwoord gegeven op de hoofdvraag.

Deelvraag 1

“Welke opvattingen en behoeften hebben instructeurs als het gaat om het motiveren van leden bij de fitness van Laco Schouwen-Duiveland?”

- De instructeurs geven aan dat een bepaalde basiskennis en sportervaring van belang is om leden goed te kunnen begeleiden en dat de werkwijze op eigen manier ingevuld kan worden.
- Er moet altijd een instructeur aanwezig zijn in verband met veiligheid en als aanspreekpunt.
- Als instructeur toon je interesse en geef je ruimte voor initiatieven aan de leden.
- Voordat een instructeur iemand corrigeert wordt gevraagd of een tip gewenst is. Wanneer het gaat om veiligheid wordt altijd gehandeld, ook als de sporter dit liever niet heeft.
- De behoefte aan betrokkenheid, zoals sociaal contact en de relatie tussen instructeurs en leden, wordt als belangrijkste behoefte gezien, met name voor ouderen.

In het theoretisch kader is beschreven dat een instructeur invloed kan hebben op de motivatie van een sporter door het vervullen van de drie persoonlijke behoeften, namelijk competentie, autonomie en betrokkenheid. Elke behoefte is afzonderlijk onderzocht aan de hand van zeven stellingen. De instructeurs geven bij verschillende stellingen aan dat deze als belangrijke taak wordt gezien om de behoefte van de sporter te vervullen. De onderwerpen uit de stellingen welke de instructeurs het belangrijkste vinden staan hierboven genoemd. Bij de andere stellingen geven de instructeurs over het algemeen aan dat deze ook behoren tot de taken van een instructeur. Bij alle instructeurs is opgemerkt dat de behoefte aan betrokkenheid gezien wordt als de belangrijkste behoefte van een sporter. Door hierop in te spelen wordt verwacht dat een sporter op lange termijn blijft sporten en lid blijft.

Deelvraag 2

“Waar hebben de fitnessleden van Laco Schouwen-Duiveland behoefte aan als het gaat om gemotiveerd worden door een instructeur?”

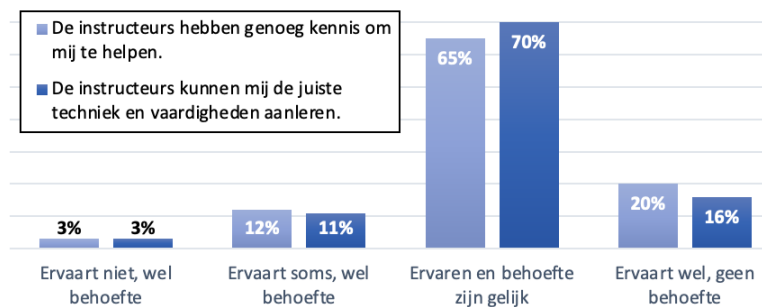
- Binnen de behoefte aan competentie is de meeste behoefte aan instructeurs met kennis en instructeurs die op de juiste manier vaardigheden aan kunnen leren (grootste groep: 65+’ers).
- Binnen de behoefte aan autonomie is de meeste behoefte aan het ontvangen van tips (grootste groep: t/m 25 jaar).
- Binnen de behoefte aan betrokkenheid is de meeste behoefte aan een prettige sfeer, begroeten en een goede relatie met de instructeur (grootste groep: 26-35 jaar).
- Gemiddeld is de behoefte aan betrokkenheid voor elke leeftijdscategorie groter dan de behoefte aan competentie of autonomie.

Uit dit onderzoek is gebleken wat de behoefte van de sporters zijn als het gaat om de drie persoonlijke behoeften waar de instructeur invloed op kan uitoefenen tijdens het begeleiden van een sporter. Daarnaast is gekeken of de behoefte van de sporters aansluit bij wat de sporters ervaren tijdens het sporten. De belangrijkste groep is de groep sporters met behoefte aan begeleiding, maar waarbij dit nog niet wordt ervaren. Over het algemeen is deze groep klein als vergeleken wordt met de groep waarbij behoefte en wat ervaren wordt bij elkaar aansluit. Een opvallende groep waarbij dit minder voor geldt is de groep 51 tot en met 65-jarige sporters. Deze groep bevat opvallend minder leden waarbij de behoefte aan begeleiding en wat ervaren wordt tijdens het sporten precies op elkaar aansluit. Daarentegen geeft deze groep niet opvallend veel aan dat er behoefte is aan begeleiding maar dit niet ervaren wordt als vergeleken wordt met de andere leeftijdsgroepen. Het verschil wordt duidelijk als gekeken wordt naar de analyse van specifieke stellingen binnen een behoefte. De groep geeft vaker aan iets soms te ervaren, waarbij andere leeftijdsgroepen aangeven iets totaal wel of niet te ervaren.

Hoofdvraag

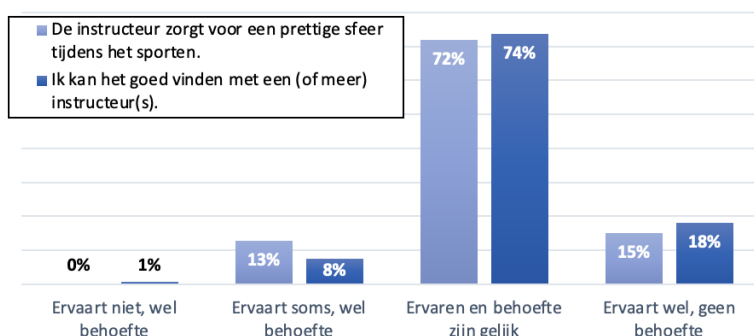
“Welke behoeften aan begeleiding, specifiek het aspect ‘motivatie’, hebben de instructeurs en de leden bij de fitness bij Laco Schouwen-Duiveland?”

De instructeurs van Laco Schouwen-Duiveland hebben verschillende opvattingen over de behoefte aan begeleiding binnen de fitness. Zo wordt aangegeven dat een instructeur over een bepaald niveau van kennis en vaardigheden moet beschikken om de leden op de juiste manier te kunnen begeleiden. Uit de resultaten blijkt dat deze twee aspecten binnen de behoefte aan competentie ook als belangrijkste behoeften worden gezien door de leden. In onderstaande grafiek is te zien dat de huidige werkwijze van de instructeurs goed aansluit bij de behoeften van de leden als het gaat om deze twee aspecten binnen de behoefte aan competentie.



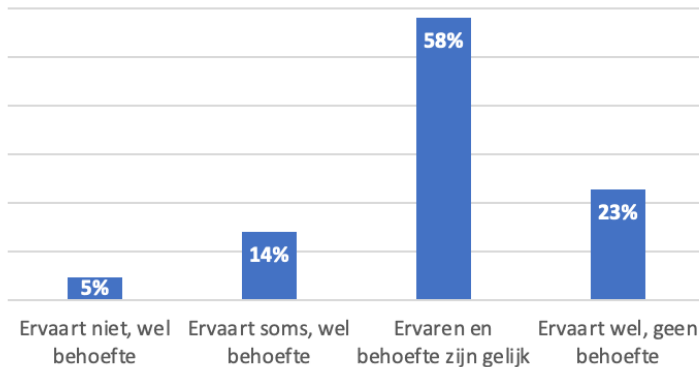
Ruim een op de tien leden ervaaft de voorgelegde stelling soms en zou dit waarschijnlijk meer willen ervaren omdat ook is aangegeven dat hier behoefte aan is. Vanuit deze resultaten kan geconcludeerd worden dat de begeleiding op deze twee aspecten goed aansluit op de behoeften van de sporters.

Door de fitness instructeurs wordt betrokkenheid als belangrijkste behoefte gezien om leden tevreden te houden en te kunnen behouden voor een langere periode. Ook blijkt uit de resultaten van dit onderzoek dat de behoefte aan betrokkenheid met 70% de grootste behoefte is van de leden, ten opzichte van de behoefte aan competentie (61%) en autonomie (60%). Ook hier is te zien dat de werkwijze van de instructeurs aansluit bij de behoefte van de sporters. De stellingen waar respondenten hebben aangegeven de meeste behoefte aan te hebben binnen de behoefte aan betrokkenheid worden soms of altijd ervaren, wat te zien is in onderstaande grafiek.



De fitness instructeurs ervaren een grotere behoefte aan betrokkenheid onder de oudere sporters, waar de jongste leeftijdscategorie liever zelfstandig sport en hier minder behoefte aan heeft. Dit wordt bevestigd in de resultaten en is terug te zien in bovenstaande tabel. De werkwijze in begeleiding, met betrekking tot betrokkenheid, sluit in de meeste gevallen precies aan op de behoeften van de sporters. Wat wel opvalt is dat 33% van de 51 tot en met 65 jarige behoefte heeft aan een prettige sfeer en dit maar soms ervaren.

De instructeurs gaan er vanuit dat leden beter presteren wanneer de behoefte aan betrokkenheid wordt vervuld. Binnen de behoefte aan competentie is de volgende stelling voorgelegd: “De instructeurs helpen mij sneller mijn doelen te behalen.” Respondenten geven minder vaak aan dat ‘ervaren’ en ‘behoefte hebben’ precies op elkaar aansluiten, maar dit blijft wel de grootste groep. Hierin geeft 15% van de 26 tot 35-jarigen aan wel behoefte te hebben maar niet te ervaren.



Hieruit kan geen harde conclusie getrokken worden of het vervullen van de behoefte aan betrokkenheid, wat wel het geval is zoals te zien in de grafiek, direct invloed heeft op het beter presteren van de sporter.

Over het algemeen komen de behoeften van de leden overeen met de opvattingen van de instructeurs. Met name oudere leden hebben behoefte aan instructeurs met veel kennis en vaardigheden om op de juiste manier oefeningen aan te kunnen leren. Wat opvalt is dat de jongste leeftijdsgroep aangeeft juist behoefte te hebben aan het ontvangen van tips en feedback. Daarnaast valt de leeftijdsgroep 26-35 jaar op omdat deze groep de grootste behoefte heeft aan autonomie en betrokkenheid vergeleken met andere leeftijdsgroepen. Wat als laatst opvalt is dat de groep ‘51 tot en met 65 jaar’ de grootste groep is waarbij wordt aangegeven bepaalde aspecten niet of soms te ervaren maar hier wel behoefte aan heeft. Dit geldt voor alle drie de competenties waar onderzoek naar gedaan is.

6. DISCUSSIE

Om dit onderzoek valide te maken moeten de resultaten en conclusies antwoord geven op de hoofdvraag. Met dit onderzoek moest gemeten worden welke behoefte aan begeleiding, specifiek het aspect 'motivatie', de instructeurs en leden hebben bij de fitness van Laco Schouwen-Duiveland. Om te meten welke behoeften er zijn is hier vooraf onderzoek naar gedaan. Aan de hand van 'The motivational model of the coach-athlete relationship (Mageau & Vallerand, 2003)' is geoperationaliseerd en daarmee de onderzoeksvraag meetbaar gemaakt. Dit model geeft weer welke persoonlijke behoeften een sporter heeft waar de instructeur of coach invloed op kan hebben. Ook laat dit model zien welke aspecten invloed op de instructeur kunnen hebben waardoor het gedrag van de instructeur beïnvloed wordt. Door dit model te gebruiken en centraal te zetten in het onderzoek kon onderzocht worden welke behoeften de instructeurs en leden hebben als het gaat om begeleiding, specifiek het aspect 'motivatie'.

De drie persoonlijke behoeften van een sporter waar een instructeur invloed op kan hebben (competentie, autonomie en betrokkenheid) zijn meetbaar gemaakt door voor elke behoeften verschillende indicatoren vast te stellen. Deze indicatoren zijn onderzocht, beschreven en gebruikt in het onderzoek van Mageau & Vallerand (2003). Bij het opstellen van de vragenlijst voor de leden van Laco Schouwen-Duiveland en bij het opstellen van de topiclist staan deze indicatoren centraal. Voor elke indicator is een stelling geformuleerd waardoor gemeten kon worden of de respondent wel of geen behoefte heeft aan elke individuele indicator binnen een behoefte.

Aan de hand van de resultaten kunnen conclusies getrokken worden welke antwoord geven op de hoofdvraag van dit onderzoek. Voorafgaand aan dit onderzoek waren verschillende verwachtingen van de resultaten onder de opdrachtgever en de onderzoeker. Deels zijn deze verwachtingen uitgekomen, maar ook nieuwe inzichten zijn ontstaan naar aanleiding van de resultaten.

Uitgekomen verwachtingen

- Over het algemeen hebben de sporters een grote behoefte aan betrokkenheid.
- Jongeren geven aan graag zelfstandig te sporten en minder behoefte te hebben aan begeleiding of contact met een instructeur.
- Oudere sporters hebben veel aan contact en een goede relatie met de instructeur tijdens het sporten.

Nieuw verkregen inzichten

- Met name kennis en vaardigheden wordt als grote behoefte aangegeven onder de oudere doelgroep.
- 26 tot en met 35-jarige sporters hebben een grotere behoefte aan autonomie en betrokkenheid dan elke andere leeftijdscategorie.
- Jongeren hebben juist veel behoefte aan specifiek het ontvangen van tips en feedback.

De behoefte aan instructeurs met kennis om bepaalde aspecten goed uit te kunnen leggen en op de juiste manier een vaardigheid aan kunnen leren onder oudere sporters kan verschillende redenen hebben. Omdat ouderen gevoelig zijn voor blessures op korte termijn kan het zijn dat zij juist zeker willen zijn dat de juiste techniek wordt gebruikt om zo blessures te voorkomen. Een andere verklaring kan zijn dat ouderen die nieuw zijn in de fitness geen idee hebben van de verschillende oefeningen en apparaten en daarom behoefte hebben aan kennis en uitleg vanuit de instructeurs.

Een logische verklaring voor het tweede inzicht blijft uit. Het zou kunnen zijn dat de groep '26 tot en met 35 jaar' een prestatiegerichte groep is en behoefte heeft aan veel verschillende hulpmiddelen om tot succes te komen. Ook heeft deze doelgroep het vermogen om zich kritisch op te stellen en realistische keuzes te maken. Het blijft onduidelijk wat de reden is waarom deze doelgroep hoger scoort dan andere groepen binnen de behoefte aan autonomie en betrokkenheid.

Een verwachting wat vooraf erg sterk naar voren kwam vanuit de opdrachtgever was dat over het algemeen jongeren tot en met 25 jaar zelfstandige sporters zijn en weinig behoefte hebben aan hulp of invloed van een instructeur. Dit wordt bij verschillende indicatoren bevestigd. Wat opvalt binnen deze doelgroep is de behoefte aan tips en positieve feedback van instructeurs. Dit geeft aan dat zij zelfstandig willen sporten, maar juist wel willen horen wanneer zij een oefening verkeerd uitvoeren hoe ze dit anders zouden moeten doen. De onzekerheid of onervarenheid bij jonge sporters kan hier een rol bij spelen.

Met de resultaten uit dit onderzoek is aangetoond waar de behoefte aan begeleiding van de sporters ligt. Door specifiek te kijken naar individuele indicatoren is duidelijk waar wel of geen behoefte is onder de sporters en waar verschillen liggen tussen verschillende leeftijdsgroepen. Aan de hand van de resultaten kan een plan van aanpak opgesteld worden om nieuwe inzichten en informatie te verwerken in een nieuwe werkwijze voor de instructeurs.

Bij het aannemen van de conclusies moet rekening gehouden worden met een aantal beperkingen. Zo is in de onderzoeksmethode beschreven dat 310 respondenten nodig waren om betrouwbare uitspraken te kunnen doen over de gehele onderzoekspopulatie. Uiteindelijk zijn 147 vragenlijsten ingevuld en gebruikt om de resultaten te analyseren. Bij het vooraf vastgestelde nodige aantal respondenten om betrouwbare uitspraken te kunnen doen is uitgegaan van 1600 leden. In theorie heeft deze groep ook de mogelijkheid om fitness te beoefenen bij Laco Schouwen-Duiveland omdat dit bij het 'all-inclusive' abonnement hoort. In de praktijk blijkt een groot deel van deze leden te zwemmen of andere groepslessen te volgen en geen gebruik te maken van de mogelijkheid om te fitnessen. Hoeveel leden hier daadwerkelijk gebruik van maken is daarom niet precies vast te stellen. De vragenlijst is 18 dagen uitgezet wat een regelmatige sporter de mogelijkheid heeft gegeven om de vragenlijst in te vullen. Wanneer teruggerekend wordt met het aantal deelnemende respondenten zijn de uitspraken betrouwbaar wanneer de totale onderzoekspopulatie ongeveer 235 leden is. Door de opdrachtgever wordt verwacht dat het totaal aantal leden die regelmatig gebruikt maken van de mogelijkheid om te fitnessen iets hoger ligt dan dit aantal, maar wel in de buurt komt en daarmee de resultaten redelijk betrouwbaar zijn om conclusies te kunnen trekken.

Naast het totaal aantal respondenten is de groep respondenten gecategoriseerd in leeftijdsgroepen. Uit de analyse blijkt dat de groep respondenten 'tot en met 25 jaar' oververtegenwoordigd is en de groep respondenten '65+' ondervertegenwoordigd. Omdat geen persoonlijke gegevens van de leden opgevraagd kan worden is niet uitgezocht of de verhouding tussen respondenten en daadwerkelijke leden met elkaar overeenkomt.

Een laatste beperking op de betrouwbaarheid van de resultaten uit dit onderzoek is dat de respondenten verschillende interpretaties kunnen hebben op de stellingen in de vragenlijst. De stellingen zijn kort geformuleerd en er is geprobeerd geen onduidelijke stellingen te formuleren. De kans om verschillende interpretaties te doen ontstaan is hiermee ingeperkt, maar het is niet zeker of alle respondenten de stellingen precies hetzelfde hebben opgevat. Alle vragenlijsten zijn op locatie ingevuld, wat de respondent wel in staat heeft gesteld om naar uitleg te vragen bij onduidelijkheid tijdens het invullen van de vragenlijst.

Eventuele suggesties voor het doen naar vervolgonderzoek komen voort uit de nieuw verkregen inzichten en opvallende resultaten. De volgende onderwerpen zijn mogelijkheden voor vervolgonderzoek:

- Behoeft aan kennis en aanleren van nieuwe vaardigheden bij ouderen.
- Waar komt de behoefte aan autonomie en betrokkenheid vandaan binnen de doelgroep '26 tot en met 35 jaar'?
- Hoe kan het dat de doelgroep '50-65 jaar' over het algemeen meer behoefte heeft dan ervaart?

7. AANBEVELINGEN

Voordat aanbevelingen gegeven worden is een terugkoppeling naar de aanleiding en het praktijkprobleem beschreven. Op basis van de resultaten en conclusies uit dit onderzoek zijn aanbevelingen geformuleerd. Bij elke aanbeveling is een toelichting gegeven.

Vanuit Laco Nederland wordt het beleid bepaald wat op elke locatie wordt nageleefd. De aanleiding voor het uitvoeren van dit onderzoek was een nieuwe maatregel welke invloed heeft op de werkwijze voor fitness instructeurs van Laco Schouwen-Duiveland. De hoofdorganisatie wil de focus van individuele begeleiding op afspraak verleggen naar meer instructeurs op de vloer. Dit onderzoek richt zich op de invloed van een instructeur op het aspect 'motivatie' van de sporters. De maatregel heeft invloed op het gedrag van de instructeurs, en met name de vorm van begeleiden en motiveren van sporters.

Voorafgaand aan dit onderzoek was nog niet bekend wat opvattingen, wensen en behoeften zijn van de sporters en instructeurs als het gaat om de vorm van begeleiding. Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat op veel vlakken de huidige werkwijze van de instructeurs aansluit op de behoeften van de sporters. Waar sporters behoeften hebben wordt over het algemeen deze behoefte ook vervuld. Andersom geven veel sporters aan dat ze iets niet ervaren wanneer er ook geen behoefte is. Het lijkt dat er geen grote winst te behalen is als het gaat om het verbeteren van de begeleiding, met in het bijzonder motiveren van de sporters. De sporters die behoefte hebben aan begeleiding kunnen op dit moment gebruik maken van de individuele afspraken en daarmee hun behoefte aan begeleiding vervullen. Daarnaast zijn er de sporters die geen behoefte hebben aan extra begeleiding tijdens het sporten. Met het inbrengen van de nieuwe maatregel hebben deze sporter meer contactmomenten met instructeurs, waardoor de werkwijze juist minder goed aansluit bij hun behoefte aan zelfstandig en individueel trainen.

Naar aanleiding van de resultaten van dit onderzoek wordt daarom aanbevolen de nieuwe maatregel niet door te voeren en daarmee een grote verandering in de werkwijze van de fitness instructeurs in te brengen. Daarentegen zijn wel mogelijkheden ontdekt om de begeleiding te optimaliseren. In plaats van een harde maatregel gaat het om kleine aanpassingen aan de begeleiding van instructeurs. Een klein deel van de sporters geeft aan bepaalde aspecten soms te ervaren terwijl hier wel behoefte aan is. Deze sporters zouden die aspecten vaker terug willen zien in de begeleiding van de instructeurs. Met name voor deze groep sporters is het een kans om de werkwijze van de instructeurs beter aan te laten sluiten op de behoefte. De werkwijze van de instructeurs kan geoptimaliseerd worden door middel van de volgende vier acties.

1. Zorg voor een minimaal niveau in kennis en vaardigheden bij de instructeurs.

Uit de resultaten blijkt dat er een grote behoefte is aan instructeurs met voldoende kennis en op de juiste manier nieuwe vaardigheden of technieken kunnen aanleren, met name onder de oudere sporters. Verschillende instructeurs geven aan dit ook belangrijk te vinden. Echter is het nog niet zo dat alle instructeurs een bewijs van een bepaald niveau hebben met bijvoorbeeld een cursus of opleiding. Naast een certificaat is eigen sportervaring een veelgenoemde onderbouwing voor het hebben van 'voldoende' kennis. Door minimaal te beschikken over een certificaat kan door middel van interne trainings- en opleidingsdagen het niveau van kennis en vaardigheden bijgehouden worden waarbij ervaren instructeurs hulp kunnen bieden aan onervaren instructeurs.

2. *Laat instructeurs de jongere sporters regelmatig controleren en verbeteren.*

Respondenten uit de groep 'tot en met 25 jaar' geeft aan graag zelfstandig te sporten, maar juist wel behoefte heeft aan het ontvangen van tips en positieve feedback. Door de instructeurs wordt aangegeven dat jonge sporters zich vaak afsluiten door bijvoorbeeld met oortjes in te sporten. Het blijkt dat hier behoefte aan is en dus gewaardeerd wordt door de sporter. Door de groep '26 tot en met 35 jaar' wordt aangegeven dat er veel behoefte is naar instructeurs die zoeken naar sporters die hulp nodig hebben. Een aanbeveling is om altijd op de sporter af te stappen en te vragen of een tip gewenst is. Zorg dat de instructeurs hier actief mee bezig zijn. Om hier op de juiste manier mee om te kunnen gaan is het van belang om de vorige aanbeveling door te voeren.

3. *Focus de werkwijze op de behoefte aan betrokkenheid zodat deze wordt vervuld bij alle sporters.*

In de resultaten is te lezen dat alle leeftijdscategorieën aangeven de meeste behoefte te hebben aan betrokkenheid en bij de oudere sporters deze opvallend hoog is. Door de respondenten wordt aangegeven dat de grootste behoefte ligt bij een prettige sfeer, begroeten en de relatie met de instructeur. Minder belangrijk vinden de respondenten dat er altijd een contactmoment is tijdens het sporten of dat er tijdens een gesprek naast sport ook andere onderwerpen aan bod komen.

4. *Focus op de behoeften aan begeleiding binnen de leeftijdsgroep 50 tot 65 jaar.*

Van alle leeftijdsgroepen is de groep '50 tot en met 60 jaar' de groep waar procentueel het vaakst een negatieve verhouding af te lezen is als het gaat om 'iets niet ervaren' maar 'wel behoefte te hebben'. Dit geldt voor alle drie de persoonlijke behoeften waar een instructeur invloed op uit kan oefenen. Aspecten waar deze groep de meeste behoefte aan heeft binnen elke competentie zijn hieronder weergegeven.

Competentie	Aanwezigheid van een instructeur, instructeurs met voldoende kennis en instructeurs die nieuwe technieken of vaardigheden aan kunnen leren.
Autonomie	Ruimte om zelf keuzes te maken, ontvangen van tips en positieve feedback.
Betrokkenheid	Een prettige sfeer tijdens het sporten, begroeten bij binnenkomen of vertrek en de relatie met de instructeur.

BIBLIOGRAFIE

- allecijfers.nl. (2021). *Alle cijfers, gemeente Schouwen-Duiveland*. Opgehaald van Alle cijfers: <https://allecijfers.nl/gemeente/schouwen-duiveland/>
- Baarda, D. (2009). Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek. In D. Baarda, *Dit is onderzoek!* (p. 19). Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.
- Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R., & Martin, B. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physical active and others not? *The Lancet*, 380: 258 - 71.
- Broeck, v. A., Ferris, D., Chang, C., & Rosen, C. (2016). Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42, 1195-1229.
- CBS Statline. (2020, 12 04). *Fitnesscentra; klanten, abonnementsprijzen en voorzieningen*. Opgehaald van CBS Statline: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/83822NED/table?fromstatweb>
- Courtney A. Ackerman, M. (2022, 02 05). *Self-Determination Theory of Motivation: Why Intrinsic Motivation Matters*. Opgehaald van Positive Psychology: <https://positivepsychology.com/self-determination-theory/>
- Dool, R. v. (2019). *Sportonderzoek voor beleid en samenleving: Motivatie volwassenen om te sporten en bewegen*. Mulier Instituut.
- Glabbeek, N. v. (2012). Succesvol studeren, communiceren en onderzoeken. In N. v. Glabbeek, *Succesvol studeren, communiceren en onderzoeken* (p. 98). Amsterdam: Pearson.
- Hoven, P., Hakkers, S., & Breedveld, K. (2012). *Trendrapport Fitnessbranche 2012*. 's-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut.
- Kieser, W. (2002). Full Strength. In W. Kieser, *A Training Handbook for a Strong Back and a Healthy Body*. Informa Healthcare.
- Mageau, G., & Vallerand, R. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Science*, 21:11, 883-904.
- Middelkamp, J., & Wolfhagen, P. (2004). Praktische retentie-tools voor managers. In J. Middelkamp, & P. Wolfhagen, *Klantenbehoud in Fitnesscentra*. Weert: EFAA.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2021, 05 20). *Stand van Bewegen in Nederland*. Opgehaald van Rijksoverheid: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2021/05/20/stand-van-bewegen-in-nederland>
- NOC*NSF. (2020). *Zo sport Nederland, trends en ontwikkelingen in sportdeelname 2020*. Arnhem: NOC*NSF.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- SportCoach. (2015, 11 12). <http://www.sport-coach.be/tag/definitie-sportcoach/>. Opgehaald van Sportcoach.be.

- Steekproefcalculator.com. (2021, 03 11). Opgehaald van www.steekproefcalculator.com:
<https://www.steekproefcalculator.com/steekproefcalculator/>
- Teixeira et al. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:78.
- Vallerand, R., & Rousseau, F. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Handbook of sports psychology*, 2nd ed., pp. 389-416.
- Wettenbank Overheid. (2014, 12 03). *Wet langdurige zorg*. Opgehaald van Overheid.nl:
https://wetten.overheid.nl/BWBR0035917/2022-01-01/#Hoofdstuk1_Paragraaf1_Artikel1.1.1
- Wijsman, E. (2013). Psychologie en sociologie. In E. Wijsman, *Psychologie en sociologie*. (pp. 91-96). Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.
- Zanten, K. v. (2010). *Aangenaam kennismaken met de fitnessklant: verslag van het project Fitness in Beweging*. Utrecht: Syntens.

BIJLAGE 1 – TOPICLIJST INTERVIEW INSTRUCTEURS

Competentie <i>Behoeftte aan presteren, kennis hebben en vaardigheden beheersen.</i>	Taak?	Wat doe jij?
Een instructeur geeft duidelijke instructies aan de sporter.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
Een instructeur maakt gepaste trainingsschema's welke aansluiten bij de (trainings)doelen van verschillende sporters.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
Een instructeur werkt altijd gestructureerd en (min of meer) op dezelfde manier.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
Er is altijd een instructeur aanwezig die de sporters kan helpen.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur heeft genoeg kennis om een sporter te helpen.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur kan een sporter de juiste techniek en vaardigheden aanleren.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur helpt een sporter sneller zijn/haar doel te behalen.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms

Autonomie <i>Zelf keuzes maken, taken kiezen, meedenken en beslissen.</i>	Taak?	Wat doe jij?
De instructeur geeft een sporter de ruimte om zelf keuzes te maken bij bijvoorbeeld het kiezen van een oefening.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur legt uit waarom bepaalde oefeningen gedaan worden of waarom een bepaalde aanpak gebruikt wordt.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur erkend gevoelens van een sporter en laat dit merken.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur geeft een sporter de ruimte om initiatief te nemen of met ideeën te komen.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur geeft feedback waar een sporter iets mee kan.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur geeft geen kritiek maar komt juist met tips.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur richt zich op de sporter en houdt rekening met zijn/haar waarden.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms

Betrokkenheid <i>Relaties met anderen, de ervaren sfeer en het gevoel dat anderen om je geven.</i>	Taak?	Wat doe jij?
De instructeur zorgt voor een prettige sfeer tijdens het sporten.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur begroet altijd de sporter als hij/zij binnenkomt of naar huis gaat.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur heeft altijd even contact met een sporter tijdens zijn/haar training.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur kan met elke sporter goed omgaan.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur geeft de ruimte om over andere dingen praten dan sport.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
Als instructeur probeer ben je geïnteresseerd en probeer je de sporter te begrijpen.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms
De instructeur zoekt actief de sporters op die hulp nodig hebben en biedt dit aan hen aan.	Ja / Nee	Ja / Nee / Soms

Inloed op autonoom gedrag:

- Persoonlijke oriëntatie → Mensgericht werk vs. controle over de sporter
- Coaching context → Coaching context, beschikbare middelen en stress bij de coach
- Gedrag van sporter → Gedrag en wel of niet gemotiveerd

BIJLAGE 2 – VRAGENLIJST FITNESSLEDEN

Beste sportliefhebber,

Mijn naam is Mischa van der Groef, ik ben vierdejaarsstudent en studeer dit jaar af aan de opleiding HBO Sportkunde met het profiel Sportondernemer. Een onderdeel van mijn afstudeerjaar is het opzetten en uitvoeren van een onderzoek voor mijn stageorganisatie.

Voor Laco Schouwen-Duiveland doe ik onderzoek naar de behoeften van sporters als het gaat om begeleiding tijdens het sporten. Hierbij verzamel ik informatie van de instructeurs en van de sporters. De resultaten van het onderzoek maken inzichtelijk in hoeverre de begeleiding van instructeurs aansluit bij de behoeften aan begeleiding van de sporters.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer **10 minuten**. Alle antwoorden worden anoniem verwerkt. Voor vragen of contact kunt u het mailadres hieronder gebruiken.

Alvast enorm bedankt voor het invullen van de vragenlijst en daarmee uw bijdrage aan dit onderzoek!

Mischa van der Groef
Student Sportkunde, HZ University of Applied Sciences, Vlissingen
E-mail: groe0043@hz.nl



Start van de vragen

Geslacht

- ☐ Man
- ☐ Vrouw

Leeftijd.....jaar

Welke vorm(en) van fitness beoefent u? Meer antwoorden mogelijk.

- ☐ Krachttraining met apparaten
- ☐ Krachttraining met losse gewichten
- ☐ Cardio met apparaten
- ☐ Groepslessen met instructeur

Hoe vaak per week beoefent u gemiddeld fitness?

- ☐ 1x per week
- ☐ 2x per week
- ☐ 3x per week
- ☐ 4x per week
- ☐ 5x per week
- ☐ 6x per week
- ☐ 7x per week

Hoe lang beoefent al u fitness?

- ☐ Korter dan 6 maanden
- ☐ Tussen de 6 en 12 maanden
- ☐ Tussen de 1 en 2 jaar
- ☐ Langer dan 2 jaar

De volgende vragen gaan over begeleiding en gemotiveerd worden door instructeurs tijdens het sporten. Geef aan of u op dit moment het gedrag of de vorm van begeleiding ervaart wanneer u gaat sporten en vervolgens of u hier zelf ook behoefte aan heeft. Gebruik de mogelijkheid 'soms' wanneer u de stelling bij verschillende instructeurs anders ervaart.

<i>Voorbeeld</i>	<i>Dit ervaar ik als ik ga sporten</i>	<i>Hier heb ik behoefte aan</i>
<i>De instructeur begroet mij als ik binnenkom of weg ga.</i>	<i>Ja / Nee / soms</i>	<i>Ja / Nee</i>
<i>Ik kan trainingsschema's gebruiken via de Fit-out app.</i>	<i>Ja / Nee / soms</i>	<i>Ja / Nee</i>

	Dit ervaar ik als ik ga sporten	Hier heb ik behoefte aan
Ik ontvang duidelijke instructies van de instructeurs.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeurs maken een passend trainingsschema om mijn trainingsdoelen te behalen.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeurs werken gestructureerd en (min of meer) op dezelfde manier.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
Er is altijd een instructeur aanwezig die mij kan helpen.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeurs hebben genoeg kennis om mij te helpen.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeurs kunnen mij de juiste techniek en vaardigheden aanleren.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeurs helpen mij sneller mijn doelen te behalen.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee

De instructeur geeft mij de ruimte om zelf keuzes te maken bij bijvoorbeeld het kiezen van oefeningen.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeur legt uit waarom bepaalde oefeningen gedaan worden of waarom bepaalde regels gelden.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeur erkent mijn gevoelens en laat dit merken.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeur geeft mij de ruimte om initiatief te nemen of met ideeën te komen.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeur geeft mij feedback waar ik iets mee kan.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeur geeft geen kritiek maar komt juist met tips.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
De instructeur richt zich op mij en houdt rekening met mijn waarden.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee

De instructeur zorgt voor een prettige sfeer tijdens het sporten.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
Ik word altijd begroet door een instructeur als ik binnenkom of naar huis ga.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
Ik heb altijd even contact met een instructeur tijdens het sporten.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
Ik kan het goed vinden met een (of meer) instructeur(s).	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
Ik kan met een instructeur over andere dingen praten dan sport.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
Het lijkt dat de instructeur mij begrijpt.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee
Een instructeur komt naar mij toe om hulp aan te bieden.	Ja / Nee / Soms	Ja / Nee

Vraag over de behoefte aan personal training.

Dit houdt in: “Bij ieder sportbezoek krijgt u begeleiding van een instructeur om u extra te motiveren en tips te geven zodat u uw doelen sneller behaalt.”

Zou u personal training willen hebben?	Ja	Nee
<i>Als uw antwoord ‘nee’ is, kunt u de volgende vraag overslaan.</i>		

Zo ja, omcirkel het bedrag wat u bereid bent extra te betalen per training .	€10	€15	€20	€25	€30
Anders, namelijk:	€				

De laatste stellingen gaan over verschillende kenmerken en motieven om te sporten. Kruis bij elk nummer aan welke van de twee stellingen het best bij u past.

1	☐ Ik heb altijd duidelijke doelen waar ik naartoe werk. ☐ Het maakt niet zo veel uit wat ik doe, als ik maar bezig ben.
2	☐ Ik wil constant beter worden. ☐ Ik sport vooral om mijn gezondheid te onderhouden.
3	☐ Buiten het sporten let ik ook veel op mijn gezondheid. ☐ Omdat ik heb gesport kan ik weer iets lekkers (ongezond) eten.
4	☐ Ik heb vaste dagen om te sporten en daar houd ik mij aan. ☐ Ik vind het fijn om zelf te bepalen wanneer ik ga sporten.
5	☐ Ik vind ritme en regelmatig sporten prettig. ☐ Hoe vaak ik sport kan per week erg verschillen.
6	☐ Ik weet dat het goed voor mij is, dus ik ga sporten. ☐ Als ik een keer geen zin heb ga ik gewoon de volgende dag.
7	☐ Het maakt niet uit wat voor oefeningen ik moet doen, als ik maar resultaat zie. ☐ Het is interessant om zelf uit te zoeken welke oefeningen het best voor mij werken.
8	☐ Ik moet gemotiveerd worden om te gaan sporten. ☐ Ik vind het uitvoeren van fitness oefeningen leuk.
9	☐ Ik fitness puur voor resultaat en niet voor plezier. ☐ Tijdens de meeste trainingen ben ik aan het genieten.
10	☐ Ik ga het liefst alleen sporten. ☐ Ik ga het liefst samen met iemand sporten.
11	☐ Andere mensen leiden mij vooral af tijdens het sporten. ☐ Met andere mensen sporten is gezelliger en leuker dan alleen.
12	☐ Ik kan ervan genieten om alleen te sporten. ☐ Als ik alleen sport voel ik mij niet op mijn gemak.

Ruimte voor eventuele opmerkingen.