

Conclusies en aanbevelingen

Wedstrijden:

De 10 km wordt het meest gelopen, gevolgd door de 10 EM en de halve marathon
Bij de SW is de 20 km de meest gelopen afstand.

Trainingen:

Motivatie om te trainen

HL: 'lekker sporten' (47 v.d.174) en 'gezelligheid/sociale contacten' (45 v.d. 174) scoren verreweg het hoogst. Daarna het 'verbeteren van de prestaties'(31 v.d.174)' (meer) beweging' (23 v.d.174) en om 'iets te leren' (18 v.d. 174)

SW: 'Gezelligheid/sociale contacten' (14 v.d. 40) wordt het meest genoemd, goed gevolgd door 'lekker sporten' (10 v.d. 40) en '(meer) beweging' 9 v.d. 40).

Zwaarte van de trainingen:

Zowel voor HL als SW: het meest 'normaal' (113 v.d. 132, resp. 25 v.d. 28), een paar vinden de trainingen 'licht' en 'zwaar'; geen enkele training wordt als 'te zwaar' ervaren.

Opbouw van de trainingen:

Zowel voor HL als voor SW: er worden gevarieerde trainingen gegeven. (110 v.d. 125, resp. 21 v.d. 23). Een aantal HL vindt sommige trainingen 'saai' 7 v.d. 125). Een aantal HL vindt de trainingen 'uitdagend' (8 v.d. 125).

De meeste leden zijn tevreden over de opbouw en de aard van de trainingen. Zij kunnen lekker sporten en er is blijkbaar voldoende tijd voor gezelligheid en sociale contacten.

Het feit dat iedereen hetzelfde programma krijgt vindt iedereen goed. Ook is het geen probleem dat er wisselende trainers zijn, dus niet één trainer op een vaste groep.

Ook over de begeleiding zijn de meeste leden tevreden. Een aantal (12 v.d. 560 HL) geeft aan de individuele aandacht (te) weinig te vinden.

Aanbeveling:

1. De trainingen zo houden.
2. Wellicht meer aandacht schenken aan, een aanbod doen voor, leden die hun prestaties willen verbeteren.
3. Waar mogelijk meer individuele aandacht geven

Blessure(begeleiding)

HL:

30 van de 55 leden die hier een antwoord hebben ingevuld zijn wel eens geblesseerd geweest. 21 van de 30 hebben dit aan een trainer gemeld.

De reacties van de trainers varieerden van het geven van tips tot de opmerking "Nou, sterkte ermee!"

28 leden hebben een vorm van blessurebegeleiding gehad. De begeleiding door de fysiotherapeut wordt 26 van de 64 maal genoemd: 10 keer met 'voldoende' en 16 keer met 'goed'.

Over het algemeen wordt de begeleiding als 'voldoende'(39 v.d. 64) en 'goed'(26 van de 64) ervaren. Maar drie keer als 'slecht' en 6 keer als 'matig'.

De blessurebegeleiding door de trainers is zes keer genoemd, waar van 1 keer slecht, 3 keer voldoende en 2 keer goed.

SW:

7 van de 15 leden die hier een antwoord hebben ingevuld zijn wel eens geblesseerd geweest. 6 van hen hebben dit aan een trainer gemeld.

De reacties van de trainers varieerden van het geven van advies tot het voor kennisgeving aannemen.

4 leden hebben een vorm van blessurebegeleiding gehad. De begeleiding door de fysiotherapeut wordt 5 van de 14 maal genoemd: 1 keer 'matig', 2 keer met 'voldoende' en 2 keer met 'goed'. De huisarts wordt 4 keer genoemd: 3 keer matig' en 1 keer 'voldoende'.

Over het algemeen wordt de begeleiding als 'voldoende'(39 v.d. 64) en 'goed'(26 van de 64) ervaren. Maar drie keer als 'slecht' en 6 keer als 'matig'.

De blessurebegeleiding door de trainers is 1 keer genoemd: matig

Aanbeveling:

1. De trainers moeten alert zijn en blijven op leden die geblesseerd zijn.

Wensen, opeen/of aanmerkingen, suggesties

15 HL-leden geven aan 's ochtends in Schoorl te willen trainen., 5 SW-leden geven dit ook aan. Het is niet duidelijk of dit leden zijn die nu 's middags trainen of leden die wel een duurlooptraining willen, maar alleen 's morgens.

Het merendeel van de opmerkingen was ronduit positief! Er zijn een paar opmerkingen gemaakt over de loopscholing (vreemde oefeningen, te lang }

Aanbevelingen:

1. Geef op de baan maar ook in de Trambaan meer uitleg over de achtergronden, het nut e.d. van de loopscholing;
2. Blijf vooral zo door gaan!