

Trim- en Atletiekvereniging Schagen



Resultaten enquête

Van de 250 uitgezette vragenlijsten zijn 70 lijsten ingeleverd: 54 hardlopen (HL) en 16 sportief wandelen (SW); respons van 28%.

Vraag 2 en 3

	HL	Gem. leeftijd	SW	Gem .leeftijd
Man	36	53,8	1	60
Vrouw	18	48	15	52

4. Traint in clubverband op (meerdere antwoorden mogelijk):

	HL	SW
Maandag	6	4 (nordic)
Dinsdag - vroeg	20	
Dinsdag – laat	30	
Woensdag		14
Donderdag – vroeg	21	
Donderdag – laat	28	
Zaterdag	21	12
Niet		

5.

Ik doe mee aan wedstrijden:

- 10,9 hardlooptwedstrijden per jaar (laagste aantal 2, hoogste 30), meestal:

Afstand	Aantal
5	12
10	39
10 EM	28
21,1	28
30	5
42,198	7
Langer	1
Nee/nauwelijks	9

Waarvan 8 alleen voor de clubcompetitie

Ik doe mee aan georganiseerde wandelevenementen::

- 3,8 per jaar, meestal:

Afstand	Aantal
10	4
20	12
30	2
Langer	2
Nee/nauwelijks	6

6. Waarom ga je naar de TAS-trainingen (meerdere antwoorden mogelijk):

	HL	SW
Lekker sporten	47	10
(meer) beweging	23	9
Afvallen	6	2
Iets te leren	18	2
Gezelligheid/sociale contacten	45	14
Verbeteren van de prestaties	31	3
Conditie op peil brengen/houden	2	
Training is op een vaste tijd	1	
tempotraining	1	

7. Hoe ervaar je (meestal) de trainingen:

Hardlopen:

	Licht	Normaal	Zwaar	Te zwaar
Maandag	3	4		
Dinsdag		45	5	
Donderdag		45	4	
Zaterdag	6	19	1	

Sportief wandelen:

	Licht	Normaal	Zwaar	Te zwaar
Maandag	1	3		
Woensdag	1	15		
Zaterdag		7	1	

8. Wat vind je van (de opbouw van) de trainingen:

Hardlopen:

	Saai	Gevarieerd	Uitdgend
Maandag	1	6	
Dinsdag	1	45	
Donderdag	1	42	4
Zaterdag	4	14	4

Sportief wandelen:

	Saai	Gevarieerd	Uitdagend
Maandag		3	
Woensdag		14	
Zaterdag		4	2

9. Hardlopen:

Hoe kijk je aan tegen:

a. 1 programma voor iedereen:

Goed/prima	34
Geen probleem	6
Zaterdag meerdere tempo's	4
ja	2
Duidelijk voor iedereen	1
Kan veel korter	1
Inhoud goed	1
Niet mogelijk	1

b. geen vaste trainer voor de groep:

Goed/prima	37
Geen probleem	5
Nee/hoeft niet	4
Uitdagend	1
Is een voordeel	1
Liever 1 vaste trainer	1
Alle trainers zijn top	1

c. begeleiding door de trainers:

Goed/prima	42
Mag meer persoonsgericht	6
Redelijk	3
Voldoende	2
Weten waar ze mee bezig zijn	1
Is noodzakelijk	1
weinig	1

d. begeleiding door de assistenten:

Goed/prima	26
Wisselvallig	7
Voldoende	5
Moet nog groeien	2
Super	1
Mag wat enthousiaster	1
Weinig correctie	1
nee	1

10. Hoe ervaar je de individuele aandacht?

	HL	SW
Te weinig	1	
Weinig	11	
Voldoende	30	5
Goed	14	8

Overige opmerkingen (door HL):

- bij niet goed lopen/bewegen word je daarop aangesproken;
- moet je als lid ook actiever mee omgaan;
- mag meer zijn (meer aanwijzingen);
- in de groep is dat moeilijk; een vaste trainer zou meer aandacht kunnen geven aan het individu.

11. Ben je wel eens (langdurig) geblesseerd geweest?

	HL	SW
Nee	22	8
ja	30	7

12 Heb je dat aan de trainer(s) gemeld;

	HL	SW
Nee	8	1
ja	21	6

0 nee, omdat:

- zelf opgelost (SW);
- weet ik niet meer (HL)
- het was duidelijk (HL).

13 Hoe is daar op gereageerd?

	HL	SW
Tips	4	
Advies	3	2
Doorverwijzing	2	1
Belangstellend	1	2
Goed	1	
Slecht	1	
Lauw	1	
Nauwelijks		1
“Nou, sterkte ermee!”	1	
zeer goed	1	
Verskillend	1	
Niet diep op ingegaan	1	
terloops	1	
Voor kennisgeving aangenomen		1

14 Heb je blessurebegeleiding gehad?

	HL	SW
Nee	1	3
ja	28	4

15 Door wie ben je begeleid en hoe heb je dat ervaren?

Hardlopen:

	Slecht	matig	voldoende	goed
Huisarts	1	4	5	1
Sportarts	2	1	4	
Fysiotherapeut			10	16
Sportmasseur			5	5
Trainer		1	3	2
orthopeed			1	
chiropracter			1	
Podoloog				2

Sportief wandelen:

	Slecht	matig	voldoende	goed
Huisarts		3	1	
Sportarts			1	1
Fysiotherapeut		1	2	2
Sportmasseur				
Trainer		1		
Podoloog				1
Zoaltjes				1

Wensen, op- en/of aanmerkingen, suggesties:

16. Ik zou graag op andere dagen en/of tijden willen trainen, namelijk:

	HL	SW
Baan:		
Andere dag:	Damestraining op donderdag: 19.45 – 20.45 uur (1x)	Op maandag of vrijdag een extra training (1x)
Ander tijdstip	Ochtend (1x)	
	Eerder (1x)	
	16 uur (1x)	
Schoorl:		
Andere dag	Zondag ca. 10 uur (2x)	
Ander tijdstip	Ca. 9 uur (3x)	Vroeg (5x)
	Ochtend (7x)	Zo houden (3x)
	Ca. 9.30 uur (3x)	
i.v.m. verkeer en parkeren:	's winters: zaterdagmiddag laat, 's zomers : zondagochtend	

	HL	SW
Andere omgeving	St. Maartenszee (1x)	
Overig:	Fartlek (1x)	
	Minder heuvels (1x)	

17. Andere wensen, op- en/of aanmerkingen, suggesties:

Hardlopen:

- minder kracht;
- meer lenigheid, dynamiek (variatie, snelheid, fartlek, shuttle run o.i.d.);
- meer baanwedstrijden;
- dinsdag en donderdag niet te lang oefeningen;
- jullie zijn toppers!;
- niet teveel vreemde oefeningen bij di/do loopscholing
- meer opgeleid kader werkt ontlastend voor de huidige trainers en is goed voor de variatie en handhaving kwaliteitsniveau;
- vind het jammer dat Ton Berkhout zaterdag géén training meer geeft. Zaterdag mag van mij een ‘tandje’ erbij indien ik zondags geen wedstrijd heb. Met Tonny ervaar ik dat ze de weg niet goed genoeg kent om de tijd goed in te schatten. Vind het al weer beter dat Ed en Dick zaterdag een groep meeneemt. Maar ben nog maar 2x mee geweest. Een goed commentaar kan ik er dus nog niet op geven;
- om in groepjes te trainen van gelijk kaliber en om maar een belangrijke wedstrijd toe te werken;
- de loopscholing is te lang; liever een langer programma;
- het bevalt mij goed; nieuwe clubgebouw komt er aan;
- i.v.m. verandering trainingen/trainer ben ik gaan wandelen op de zaterdagmiddag;
- Graag op zaterdag fartlek;
- Baantraining en Schoorl laten zoals het nu is;
- gewoon houden zo!;
- altijd heerlijk gevarieerd en als je vragen hebt, wordt er goed op gereageerd;
- zeker tevreden! Complimenten aan bestuur/trainers.
- clubcompetitie blijft een stimulans en leuk;
- koplopercircuit slechte start, onduidelijkheden over afstanden en wie is aanspreekpunt etc.;
- ik vind dat er teveel aan loopscholing wordt gedaan. Dit levert voor de ‘oudere’ sporter eerder blessures op dan dat het voordeel heeft. Het merendeel is 40+ en is moeilijk van loopstijl te veranderen. Waar ik me aan erger is dat er soms pas om 8.25 aan de kern begonnen wordt. Dan heb je nog maar 30 minuten ‘echte’ training. Mijn wens zou zijn: 8.15 uur starten met kern!;
- suggestie: de maandag ook open stellen voor mannen, want vrouwen kunnen op alle tijden lopen;
- beleef al 25 jaar veel plezier aan lidmaatschap TAS;
- n.a.v. groei van TAS’82 en veel nieuwe leden gaarne foto plaatsen bij inleveren stukje estafettestok. Weet je meteen met wie je te maken hebt. Nu gebeurt het (mij) regelmatig ondanks vrij frequent trainingsbezoek dat je niet weet welke naam bij een bep. Persoon past;
- de warming up kan wel iets korter;
- ga zo door! Ik ben dit tevreden! Hartelijk dank voor al jullie inzet en zorg!
- vind de samenhang in de club minder door vroege en late training;
- ga zo door!
- ik geniet alle keren dat ik bij de club ben.

Sportief wandelen:

- de sfeer binnen de TAS-vereniging is leuk, mede doordat een ieder in zijn waarde wordt gelaten. Dit is sportief denken wat door mij zeer gewaardeerd wordt en deelname aan de trainingen bevordert”;
- als gevolg van het late tijdstip van vertrek naar Schoorl in de zomer, zal ik daar nooit aan deelnemen.

18 (Niet voor sportief wandelaars)

Wil je in de (nabije) toekomst

- assistent worden: 3 personen

- trainer worden: niemand