

ALGEMENE UREN

Een evaluatie van de meest bezochte algemene uren die de
ACLO aanbiedt.



Een onderzoek van de ACLO Denktank 2014-2015:

Irene Staal (Voorzitter)

Astrid Huitema

Radboud Huizinga

Jelle Jansons

Kristiaan Koop

Nik Perton

Hylke Poorting

20-03-2015

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding.....	3
2. Resultaten	3
2.1 Analyse algemene vragen.....	3
2.2.1. Analyse Bodyfit	7
2.2.2. Analyse Bodypump	9
2.2.3. Analyse Circuittraining	10
2.2.4. Analyse HIIT	11
2.2.5 Analyse Spinning	12
2.2.6 Analyse Yoga	14
3. Conclusies en aanbevelingen	16
Bijlage 1 – Enquête.....	17

1. INLEIDING

Vanuit het sportcentrum en vanuit het ACLO-bestuur 2014-2015 was er vraag naar een gedetailleerd onderzoek naar de algemene uren die worden aangeboden op de ACLO. Ook was er vraag naar hoe de docenten door de sporters worden beoordeeld en waar eventueel ruimte voor verbetering is. Aan de ACLO-denktank is daarom gevraagd een onderzoek op te zetten om deze zaken te onderzoeken. Samen met de Algemeen Adjunct, Abel Knipping, is een brainstorm sessie gehouden om een enquête op te zetten. Er is tijdens deze sessie besloten om de respondenten een aantal algemene vragen te stellen over de algemene uren, en daarna de mogelijkheid te geven om een algemeen uur te selecteren en specifiek voor dat uur de vragen te beantwoorden. Ook kon de respondent de sportdocent selecteren. De resultaten naar aanleiding van dit onderzoek zijn samengevat in dit rapport. Eerst zal een analyse van de algemene vragen worden gepresenteerd, waarna de sporten en de docenten aan bod zullen komen. Als laatste zal een conclusie en aanbeveling op basis van de analyses gegeven worden. In de bijlage staan alle opmerkingen die de respondent gegeven heeft over de sporten en de docenten.

2. RESULTATEN

In dit hoofdstuk zullen de resultaten weergegeven worden. Eerst zullen de algemene resultaten worden weergegeven en daarna zal een uitsplitsing per sport gemaakt worden. Als laatste zullen de docenten aan bod komen. Ook zullen er door de resultaten heen al verschillende aanbevelingen door de Denktank gegeven worden.

2.1 ANALYSE ALGEMENE VRAGEN

De enquête is in een periode van twee weken ingevuld door 214 respondenten. Dit is minder dan het vorige onderzoek en dat is met name te wijten aan de lengte en complexiteit van deze enquête. Doordat de enquête langer was, en de respondent verschillende vragen kreeg op basis van het antwoord dat gegeven werd was het onmogelijk deze enquête persoonlijk af te nemen. Er is daarom gekozen om de enquête actief te promoten op Facebook. Ook is er aan de sportdocenten gevraagd of zij de enquête aan het eind van hun uur wilden benoemen en aan de sporters te vragen of zij deze zouden willen invullen.

Beschrijving respondenten

Een kleine minderheid van de respondenten is man (13%), het overgrote deel vrouw (87%). Binnen de enquête is niet gevraagd naar de leeftijd, het reden van het lidmaatschap en waar de student studeert aangezien deze vragen niet relevant bevonden werden voor het onderzoek.

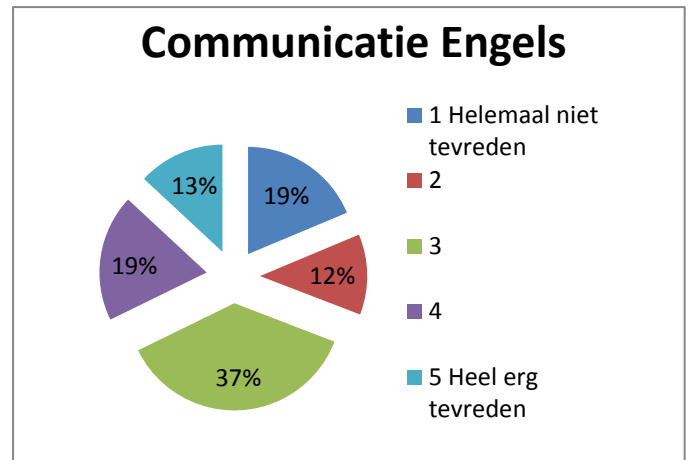
Communicatie in het Engels

De respondenten is twee vragen gesteld over de communicatie in het Engels, per vraag zullen de resultaten behandeld worden.

Hoe zou je het vinden als alle communicatie enkel in het Engels zou zijn?

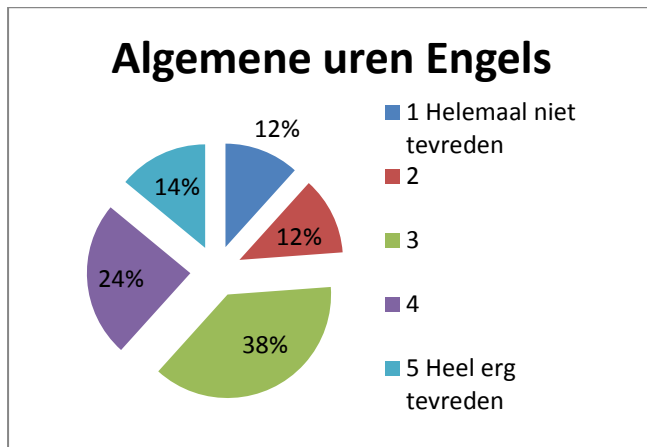
Er is onder andere aan de respondenten gevraagd hoe tevreden ze zouden zijn als alle communicatie in het Engels zou zijn. Hier is geen eenduidige conclusie uit te trekken. Over het algemeen staan de respondenten hier neutraal tegen over. Slecht 19% zou helemaal niet tevreden zijn als de ACLO alle communicatie in het Engels zou doen.

Hoe zou je het vinden als alle algemene uren enkel in het Engels worden gegeven?



GRAFIEK 1 - COMMUNICATIE

Daarnaast is er aan de respondenten gevraagd hoe ze het zouden vinden als alle algemene uren in het Engels zouden zijn. Ook hier is geen eenduidige conclusie uit te trekken en de respondenten staan hier wederom redelijk neutraal tegenover. Wel is het opvallend dat men hier iets positiever tegen over staat. Zo is slechts 24% (helemaal) niet tevreden als alle algemene uren in het Engels zouden zijn.



GRAFIEK 2 - ALGEMENE UREN ENGELS

Gezien de gegevens is het volgens de Denktank een goed idee om alles langzamerhand in de Engelse taal te communiceren, zo kan de ACLO beginnen met de kleine dingen, zoals de roosters. Op lange termijn kan gekeken worden of het ook verstandig is de website en de Facebook pagina geheel in het Engels te presenteren.

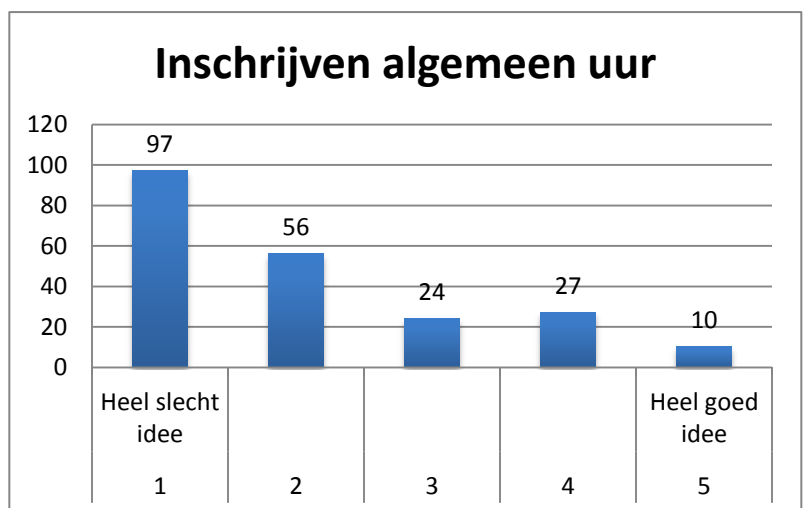
Inschrijven algemene uren

De volgende vraag is gesteld over het inschrijven voor algemene uren:

Wat zou je er van vinden als je je moet inschrijven voor een algemeen uur?

Zoals goed te zien in figuur 1 zijn de respondenten hier zeer negatief over. Uit de

FIGUUR 1 - INSCHRIJVEN VOOR DE ALGEMENE UREN



reacties blijkt dat men vindt dat de vrijheid van de sporter op deze manier beperkt wordt omdat je niet meer op het laatste moment kan besluiten naar een algemeen uur te gaan. Zoals deze algemene sporter bevestigt: “ik besluit vaak op het laatste moment om nog een lesje te doen”. Door de respondenten zelf worden oplossingen voor het ruimte tekort aangedragen als: gebruik van grotere zalen, zelfde les op twee locaties of alleen inschrijven op hele drukke uren. De Denktank sluit zich aan bij de mening van de sporters en denkt ook dat het een zeer slecht idee zou zijn als er een inschrijvingsstelsel zou komen.

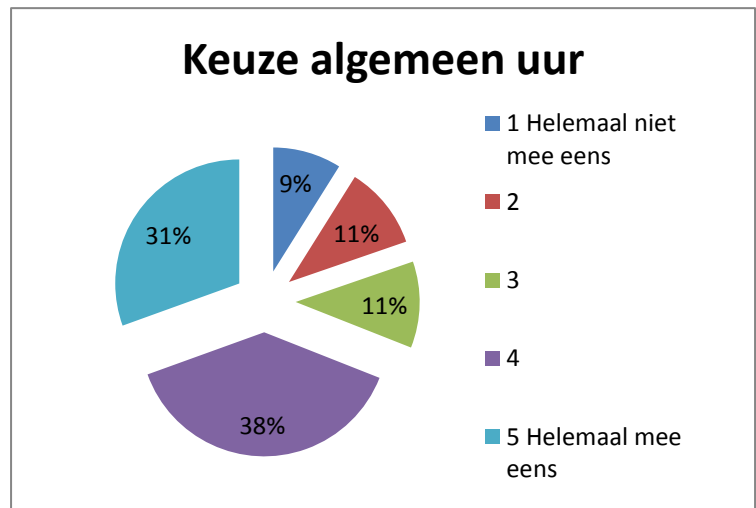
Keuze algemeen uur afhankelijk van sportdocent

Tevens is aan de sporter gevraagd of zij de keuze om naar een algemeen uur te gaan laten afhangen van de docent die dit algemeen uur geeft.

Ik laat mijn keuze om naar een algemeen uur te gaan afhangen van de docent die lesgeeft.

Uit de data komt duidelijk naar voren dat 69% van de respondenten het hier mee eens is. Dit is tevens grafisch weergegeven in een grafiek. Hier kan uit geconcludeerd worden dat de respondent veel waarde hecht aan de docenten en het belangrijk vindt om te weten wie een bepaald uur geeft. De Denktank zou daarom aanraden om duidelijk te communiceren als een bepaald algemeen uur door een andere docent wordt gegeven. Dit om te voorkomen dat een sporter een bepaald docent verwacht, maar aankomst concludeert dat een andere docent het desbetreffende uur geeft. Dit zou veel teleurstellingen kunnen voorkomen bij de sporter.

FIGUUR 2 - KEUZE ALGEMEEN UUR



Missen van algemene uren op de ACLO

Aan de respondent is gevraagd of er nog algemene uren missen op de ACLO, met andere woorden: Hoe kan de ACLO haar sport aanbod nog beter uitbreiden? De volgende suggesties zijn hierbij naar voren gekomen:

- Aerobics 1x
- Basketbal 1x
- Bodycombat 1x
- Boksen 1x
- Bootcamp 2x
- Capoeira 1x
- Crossfit 7x
- Fitness uur 1x
- Hardlopen 1x
- Hiphop 1x
- Hockey 2x
- Jumping fitness 1x
- Kickboxing 1x

- Meditation 3x
- Skifit 1x
- Streetdance 1x
- Tai chi 1x
- TRX 1x
- Zumba 5x

Een groot aantal respondenten vond dat de hoeveelheid aangeboden uren van specifieke algemene uren verhoogt kon worden. Zo is er onder andere gevraagd om meer pilates, BOMmen, zumba, steps, zwemuren, yoga, HIIT, beasting en labooca. Wat opviel was dat BOMmen in totaal 8 keer genoemd werd, terwijl de huidige uren niet erg druk bezocht worden. Wellicht zou het bestuur meer aandacht aan deze sport kunnen besteden door de sport een keer in het zonnetje te zetten. Daarnaast kwam ook veel naar voren dat de sporters behoeften hebben aan meer algemene uren in de ochtend, avond en in het weekend. Hier staat de Denktank ook zeker achter en wij denken ook dat deze uren druk bezocht zullen worden.

Analyse per sport

Voordat er gedetailleerd ingegaan zal worden op de analyse per sport is het wellicht interessant om een kort overzicht te geven van de sporten die geanalyseerd zijn, het aantal respondenten per sport en het gemiddelde cijfer dat gegeven werd.

Sport	Aantal respondenten	Cijfer
Bodyfit	116	7,4
Bodypump	26	8,1
Circuittraining	27	7,4
HIIT	42	8,9
Spinning	40	7,8
Yoga	22	8,1
Totaal	273	7,95

Zoals te zien in het figuur is de enquête veruit het meest ingevuld voor de sport bodyfit, aangezien dit uur veel aangeboden wordt en druk bezocht wordt is dit niet heel vreemd. Opvallend is dat HIIT ook aardig vaak is ingevuld, dit is te wijden aan de actieve promotie door de sportinstructrice Mayke Bosman die de enquête tijdens haar lessen vaak heeft benoemd. Over het algemeen scoren alle sporten aardig, alleen bodyfit en circuittraining blijven achter vergeleken met de rest. Maar deze sporten scoren voor alsnog gemiddeld een 7,4 wat een keurig cijfer is. De reden van deze lagere cijfers zal besproken worden in de analyse per sport.

2.2.1. ANALYSE BODYFIT

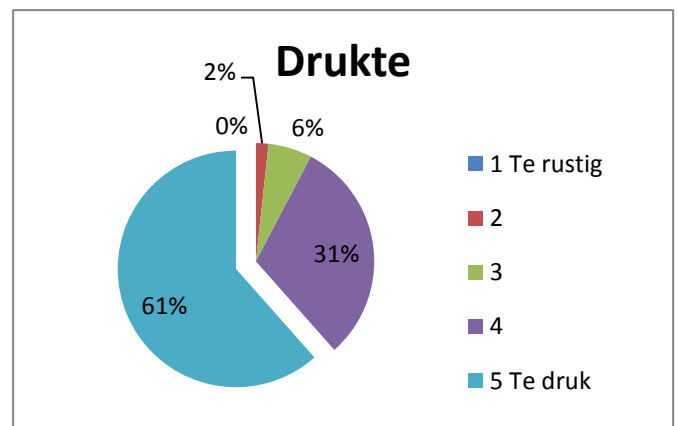
Gemiddeld cijfer gegeven door de respondenten: **7,4**

De vragenlijst over bodyfit is door 116 personen ingevuld. Praktisch de helft van de respondenten geeft aan 2 tot 3 keer per week het algemene uur bodyfit te bezoeken. Opvallend is dat er veel te doen is over de tijden waarop dit uur gegeven wordt, dit komt duidelijk naar voren in de reacties. Toch heeft een kleine meerderheid van 54% positief gereageerd ten aanzien van de actuele tijdstippen waarop bodyfit gegeven wordt. Een verklaring voor de reacties kan zijn dat men het over het algemeen te druk vindt tijdens de aangeboden uren. Dit wordt duidelijk weergegeven in de onderstaande grafiek. Het overgrote deel van de respondenten namelijk 92% geeft aan het te druk te vinden tijdens de aangeboden uren. Het is natuurlijk een compliment dat een algemeen uur zo goed loopt maar dat drukte ook een keerzijde kent is goed op te maken uit het commentaar van studenten. Waarschijnlijk is de drukte ook de reden voor het relatief lagere cijfer voor bodyfit, vergeleken met de andere sporten..

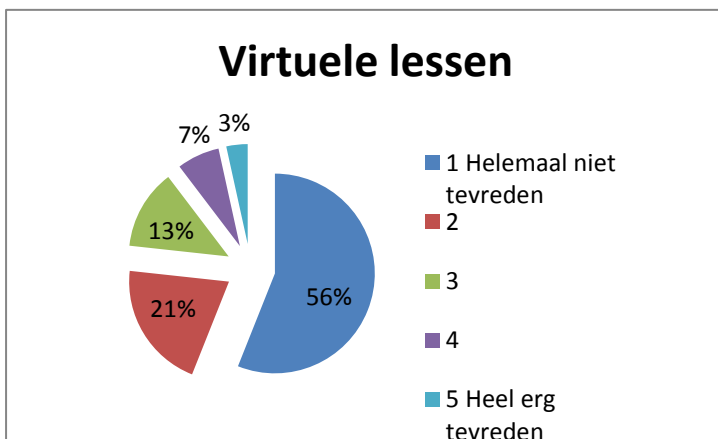
“De algemene uren van body fit worden zo druk bezocht dat ook als je vroeg komt, het afhangt van het trekken en duwen bij het bemachtigen van een matje of je mee kan doen. Als je mee doet kun je amper je armen strekken zo druk is het dan. Ik ging altijd graag naar deze uren maar door de drukte laat ik het nu maar zitten”

Deze drukte is waarschijnlijk de oorzaak van een te hoge temperatuur in de zalen, 61% van de studenten vindt het te warm. Opvallend is dat uit de reacties blijkt de luchtkwaliteit met name in de WAS zalen een probleem is. *“The air in the WAS is often really really bad! So you start sweating by doing nothing and just standing there.”*

De drukte heeft ook als gevolg dat er onvoldoende materiaal beschikbaar is voor de huidige toestroom aan studenten per uur in het algemeen. Daarnaast is er ook een tekort aan 1.5 kg en 2 kg dumbbells zo is op te maken uit diverse reacties. *“Met name zwaardere dumbbells missen, veel van 1 kg maar weinig van 2 kg”* *“Qua materiaal missen er soms wat gewichtjes van 1,5 of 2 kg.”* Als kanttekening is het belangrijk te noemen dat wanneer er specifiek gevraagd wordt naar de aanwezigheid van materiaal deze klacht niet concreet naar voren komt.



FIGUUR 3 - DRUKTE TEN AANZIEN VAN HET UUR BODYFIT



FIGUUR 4 - VIRTUELE LESSEN BODYFIT

Iets wat wel erg duidelijk naar voren komt is de negatieve houding ten aanzien van virtuele uren, ruim 56% zou zeer ontevreden zijn met een virtueel uur bodyfit, slecht 10% zou enige mate van tevredenheid hebben ten aanzien van een virtueel uur. Dit is duidelijk te zien in het figuur.

Om het aantal sporters per uur te veranderen naar een lager gemiddelde worden door de respondenten veel suggesties gegeven. Een korte termijn oplossing is een restrictie invoeren om de veiligheid te waarborgen voor de sporters. Zo worden door een aantal respondenten de restrictie van 80 sporters per uur als positief ervaren. Opmerkelijk is op te maken uit verschillende reacties dat de limiet niet door alle docenten gehandhaafd wordt.

“Sommige docenten laten iedereen binnen, waar anderen zeggen, er zijn (bijv.)80 matjes, zijn die op dan is het vol en heb je pech en kun je niet meedoen. Heel fijn, want met 80 is het al meer dan vol genoeg. Mag van mij vaker gezegd worden!”

Het is duidelijk dat de meeste respondenten het probleem willen oplossen voor de lange termijn, deze oplossing wordt veelal gezocht in meer algemene uren. Daarnaast is een veelgenoemde optie de locatie, waarom geen bodyfit in een grote zaal?

“Misschien is het beter om body fit in een grotere zaal te geven, dat daar geen spiegel is zou voor mij geen probleem zijn. Het is altijd erg druk en het is sneu als mensen komen te sporten en vervolgens de zaal niet meer in mogen /kunnen.” “Vaak veel te druk en daardoor te weinig bewegingsvrijheid. Waarom is er niet meer elke dag bommen in de grote zaal?”

Als laatste oplossing word aangedragen om zwart sporten lastiger te maken tijdens de drukke uren. *“Veel mensen die niet lid zijn van de ACLO komen ook bij de algemene uren. Misschien een idee om, net als bij de fitnesszaal, ook een hekje te plaatsen waar je je collegekaart moet laten zien of anders de docent dit te laten controleren.”*

Een veelgehoorde wens van sporters is om ook in de ochtend een algemeen uur als bodyfit aan te bieden.

“I wish more open hours would be offered in the morning, earlier than 12:30. Having an exercise in the morning as specially during the spring time is a great way to start the day.” “Zou het ook heel chill vinden om meer uren sochtends te hebben! Voor 12 uur is er nu niks behalve zwemmen. Ik zit vaak tot 17 op school dus zou het wel fijn vinden om dan voor school te kunnen sporten!” “Het zou fijn zijn als Bodyfit ook in de ochtenden werd gegeven. “

Uit de vele reacties is over het algemeen op te merken dat de sporters blij zijn met de docenten. Wel is er commentaar op de grote verschillen tussen de docenten. Een mogelijkheid zou kunnen zijn om bij docenten te stimuleren dat zij lessen bijwonen van collega's om eventueel inspiratie & ideeën uitwisselen. Verschil is lastig te voorkomen en uiteindelijk misschien zelfs wel goed. Door de verschillen is er immers sprake van een diversiteit aan lessen. Waardoor men over het algemeen tevreden is. Wanneer het inderdaad een bewuste keus is om verschillende niveaus aan te bieden is het wel van belang dit goed te communiceren om sporters te enthousiasmeren. Momenteel kan hier wellicht nog een verbetering plaatsvinden in de informatie voorziening. De communicatie en informatie voorziening is niet direct onderzocht maar vanuit de reacties is op te merken dat studenten.

“De docentes van dit algemene uur verschillen heel erg in lesmethodes. De een is HEEL erg fanatiek - zo fanatiek dat het niet leuk meer is- en bij de ander heb ik het gevoel dat ik in een klasje voor oude dametjes bezig ben. Andere docentes zitten juist precies goed en hier tussen in. Dit is natuurlijk ook een kwestie van smaak, maar misschien is een wat meer een zelfde lesmethode een tip voor de toekomst. “

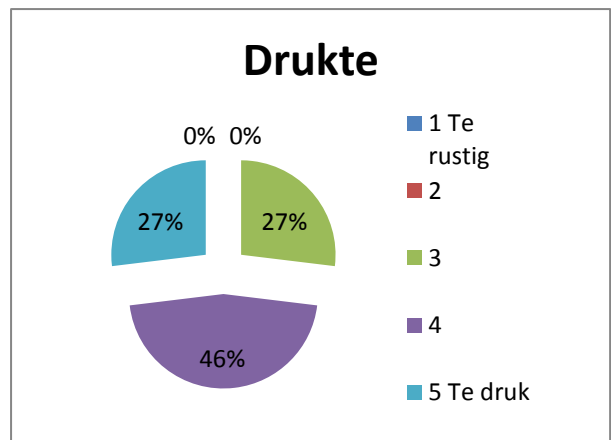
“Er is veel verschil per uur in hoe zwaar het is. Dat weet je niet van tevoren en dat is jammer. Soms is het uur relatief licht terwijl je zin had in een zwaar uur en soms is het heel zwaar terwijl je de volgende dag een wedstrijd hebt. Omdat je dat van tevoren niet weet, kun je er niet goed op inspelen. ”

2.2.2. ANALYSE BODYPUMP

Gemiddeld cijfer gegeven door de respondenten: **8,1**

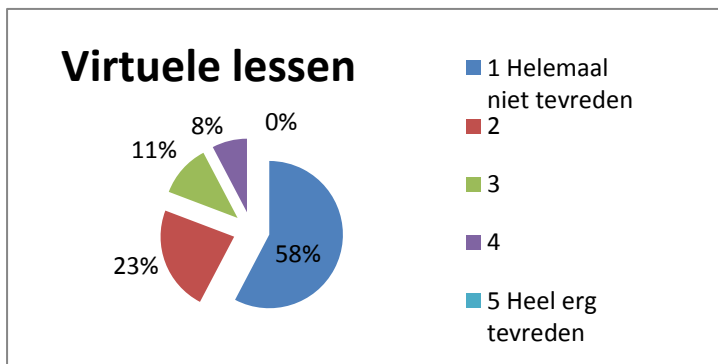
De vragenlijst over bodypump is door 26 personen ingevuld. Wat meteen opvalt is dat de respondenten over het algemeen positief zijn over bodypump.

Het belangrijkste punt van aandacht is de drukte, wat tevens naar voren kwam bij bodyfit.. Driekwart van de respondenten vindt het over het algemeen te druk tijdens de uren, 27% vindt het zelfs veel te druk. Wel wordt er gecompliceerd over het feit dat er meer uren bodypump worden aangeboden vergeleken met afgelopen collegejaar. Zo geeft een respondent aan: *‘I like it that there are now more body pump hours than last year.’* Ook zijn de respondenten erg tevreden over de tijdstippen waarop bodypump wordt aangeboden. Een aantal geven aan ook graag 's ochtends te willen bodypumpen, maar de vraag naar ochtenduren bodypump komt niet zo duidelijk naar voren vergeleken met bodyfit.



FIGUUR 5 - DRUKTE TEN AANZIEN VAN BODYPUMP

Ruim driekwart vindt dat er te voldoende materiaal aanwezig is. De meesten vinden de temperatuur prima; een kwart vindt het iets te warm. Verder is vrijwel iedereen is tevreden over de luidheid van de muziek.



FIGUUR 6 - VIRTUELE LESSEN BODYPUMP

Tevens is er aan de respondenten gevraagd hoe zij het zouden vinden als het uur bodypump als virtueel uur zou worden aangeboden. Uit de data blijkt dat hier helemaal geen behoefte aan is, 58% gaf aan helemaal niet tevreden te zijn met een virtueel uur bodypump. Dit is grafisch weergegeven in de grafiek.

Daarnaast had een klein aantal sporters opmerkingen over bodypump. Zo benadrukte een sporter: *‘Het draait bij bodypump om het technisch juist oefenen van de oefeningen. Zou fijn zijn als de docent tijdens de oefeningen door de groep heen loopt en je houding corrigeert waar nodig. Dit kan uiteraard alleen als de groepen kleiner zijn.’*

Een andere sporter benadrukt dat het fijn zou zijn als de sporters van het daaropvolgend uur buiten de zaal wachten tot iedereen de zaal heeft verlaten. Dit gebeurt niet altijd, waarschijnlijk mede doordat die sporters gauw het benodigde materiaal willen verzamelen om verzekerd te kunnen zijn van deelname aan het uur. Het zou

daarom goed zijn als iedere docent na afloop van het voorgaande uur zou benadrukken dat de sporters even moeten wachten voordat ze de zaal betreden om hun spullen voor bodypump te pakken.

2.2.3. ANALYSE CIRCUITTRAINING

Gemiddeld cijfer gegeven door de respondenten: **7,4**

De vragenlijst over circuittraining is door 27 personen ingevuld. Bij circuittraining lijkt alles vrij soepel te verlopen. Men is niet overdreven enthousiast maar er zijn ook relatief weinig opmerkingen. Deze constatering doet denken dat circuittraining dan ook goed georganiseerd is. Opmerkingen zijn meer details, meestal van persoonlijke smaak.

“De muziek is al jaren hetzelfde. Dit mag echt wel eens wat afwisselender.”

Een duidelijk probleem is wederom capaciteit. Circuittraining wordt praktisch onder alle respondenten bestempeld als druk dan wel te druk. Waar niemand het te rustig of rustig vindt is 74% van mening dat het druk dan wel te druk is. Dit is een zorgelijke constatering. In het commentaar van de studenten komt dit probleem dan

ook weer nadrukkelijk naar boven.

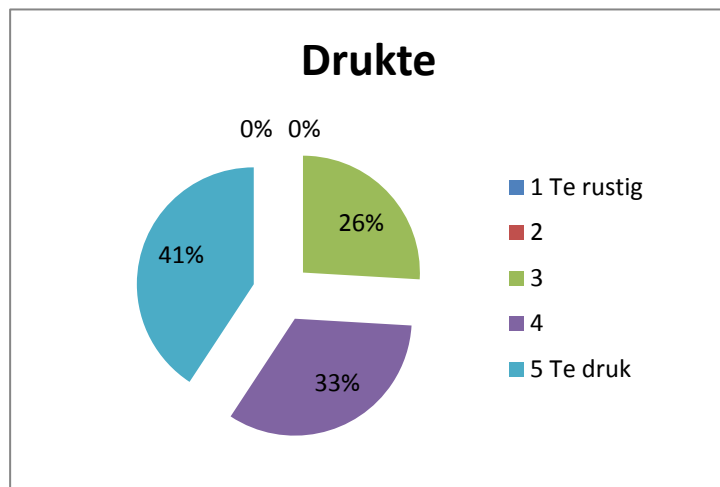
“Dit uur is meestal drukbezocht. Misschien kan het ook later op de avond aangeboden worden.”

“Op het ene uur is het fantastisch, op het volgende sta je met zestig man en veel te weinig materiaal te beuken. Ook de sturing in wat je dan zou moeten gaan doen (andere oefening zoals bijvoorbeeld push-ups of plankje) ontbreekt bij de ene trainer (zoals die oudere man met zijn heerlijke ouderwetse muziek) compleet en een ander (Daniel Amin bijvoorbeeld) vult dit wel aan.”

“Het lijkt alsof er de afgelopen jaren meer mensen naar circuittraining komen en het meer de regel dan uitzondering is dat je met drie mensen een station doet. Die zijn hier nog niet allemaal even goed op toegerust.”

Verder lijkt circuittraining te conservatief op verschillende vlakken. Zo zijn er diverse reacties over de muziekkeus maar belangrijker de variatie van de oefeningen. Een veel gehoorde opmerking is dat er elke les praktisch hetzelfde is.

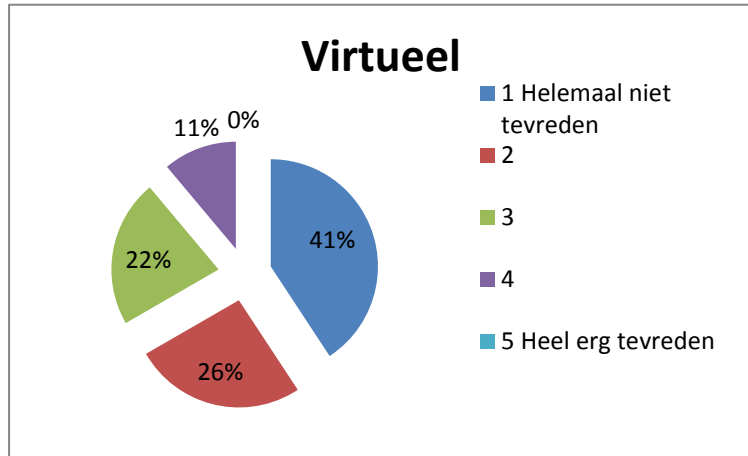
“De volgorde en oefeningen mogen van mij wel veranderen. Elke les is precies hetzelfde.”



FIGUUR 7 - DRUKTE TEN AANZIEN VAN CIRCUITTRAINING

“Verder zou wat meer variatie van de oefeningen leuk zijn en een plaatje/uitleg voor het uitvoeren van de oefening op instapniveau, normaal en gevorderd. Onlangs zijn er een soort nieuwe zwarte ballen gekomen die je op de grond moet gooien. Erg leuk om een nieuwe oefening te kunnen doen.”

Virtuele lessen zijn volgens de respondenten niet aan te raden, 67% van de respondenten heeft negatief gereageerd op deze vraag. Wat te zien is in het figuur.



FIGUUR 8 - VIRTUELE LESSEN TEN AANZIEN VAN CIRCUITTRAINING

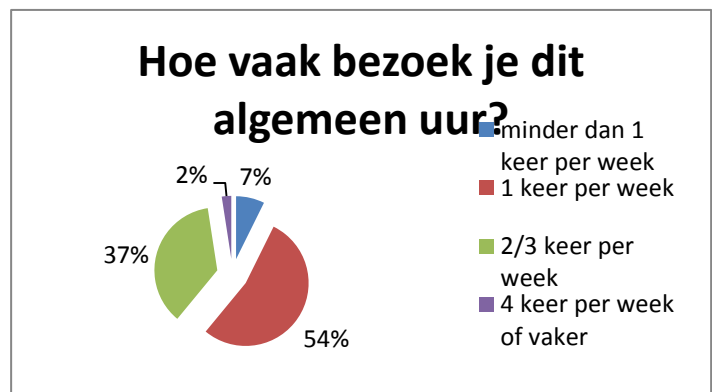
2.2.4. ANALYSE HIIT

Gemiddeld cijfer door de respondenten: **8,9**

De vragenlijst over HIIT is door 42 personen ingevuld. De respondenten zijn erg lovend over deze sport en zien graag meer uren HIIT in de week.

‘Awesome open hour, I know about many people that would like to have this open hour more often during the week!’

Iets meer dan de helft van de respondenten volgt dit uur gemiddeld eenmaal in de week, de rest van de respondenten zijn trouwe bezoekers en oefenen de sport 2 tot 3 keer in de week uit, zoals te zien in het figuur. De respondenten zijn heel tevreden met de tijden waarop de sport wordt aangeboden. De meesten sporten het liefst vanaf 16 uur, echter geeft 20% aan deze sport ook wel in de ochtend (8 tot 12) te willen doen. Er is weinig belangstelling om dit uur in de middag uit te oefenen.

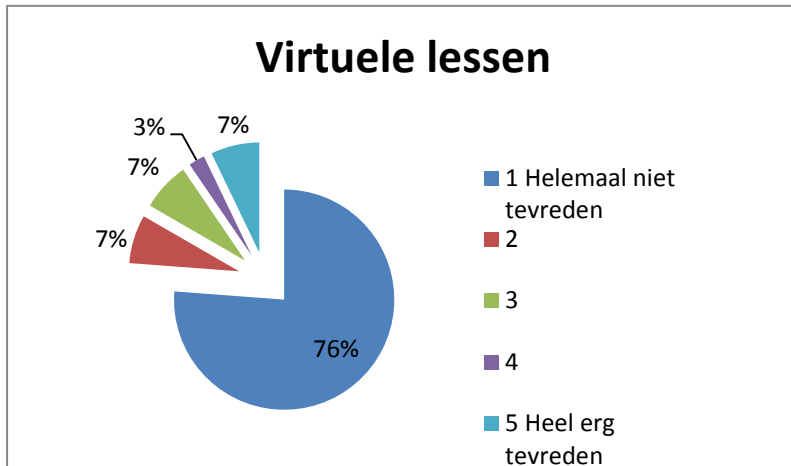


FIGUUR 9 - AANTAL BEZOEKEN PER WEEK TEN AANZIEN VAN HIIT

De meesten zijn tevreden over het geluid, maar 20% van de mensen vindt de muziek ietwat te luid. 21% vindt dat er te weinig materiaal aanwezig is, vooral wordt een tekort aan kettlebells genoemd.

‘Op maandag bij Mayke zijn er soms te weinig kettlebells, waardoor je geen keuze meer hebt qua gewicht.’

Verder geeft 31% aan dat ze het te warm vinden in de ruimte.



FIGUUR 10 - VIRTUELE LESSEN TEN AANZIEN VAN HIIT

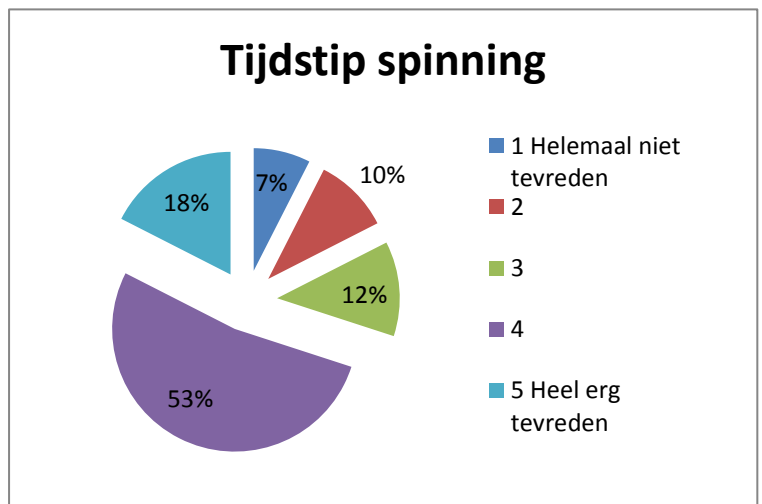
Daarnaast is het wederom erg opvallend dat de respondenten een virtueel uur van HIIT niet ziet zitten. 76% geeft aan helemaal niet tevreden te zijn met een virtueel uur HIIT. Desalniettemin, overwegend positiviteit over deze sport en de Denktank raadt daarom aan om volgend jaar meer uren van deze sport toe te voegen aan het rooster.

2.2.5 ANALYSE SPINNING

Gemiddeld cijfer gegeven door de respondenten: **7,8**

De vragenlijst over spinning is door 40 personen ingevuld. Bij spinning is men over het algemeen tevreden. Wel zouden er op verschillende punten grote verbeteringen doorgevoerd kunnen worden volgens de respondenten.

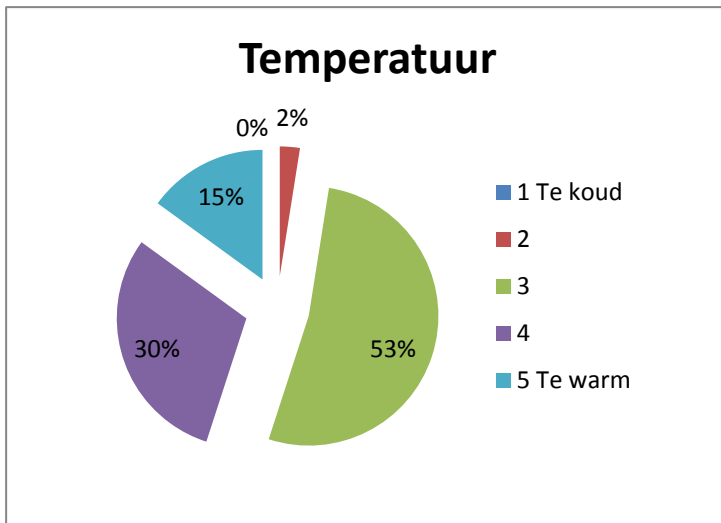
Over de tijdstippen waarop spinning momenteel wordt aangeboden zijn de sporters positief. Ruim 70% is tevreden of zelfs heel erg tevreden. Toch blijkt uit de reacties van de respondenten dat de mogelijkheid tot spinnen in het weekend gemist wordt. Het is niet duidelijk op te merken of men op de hoogte is van de mogelijkheid tot het volgen van virtuele uren gedurende het hele weekend. Zoals al eerder door de Denktank is opgemerkt zou het wellicht beter zijn wanneer virtuele lessen duidelijk zichtbaar zijn aangegeven en bijvoorbeeld geïntegreerd worden in het rooster. Desalniettemin is het logisch om aan te nemen dat de respondenten doelen op het gemis van een docent les in het weekend.



FIGUUR 11 - AANGEBODEN TIJDSTIPPEN TEN AANZIEN VAN SPINNING

“Ja, het is ontzettend zonde dat de spinning DVD sessies in het weekend zijn afgeschaft. Ik ging daar altijd met veel plezier heen.”

“Graag weer uren in het weekend aan het eind van de middag (rond 17.00 or 18.00), zoals vorig jaar op zaterdag was.”



Veel commentaar wordt gegeven over de luchtkwaliteit in de spinningzaal. Zoals in de grafiek word weergegeven is ongeveer de helft tevreden. Grofweg de andere helft namelijk 45% vind het wel warm of zelfs te warm. In combinatie met alle reacties zou het zeker de aanbeveling geven om hier een verbetering aan door te voeren wanneer dit mogelijk is. Wellicht zou zelfs als optie gedacht kunnen worden aan een nieuwe ruimte voor spinning. Naast de slechte luchtkwaliteit zijn er nogal wat klachten over te weinig ruimte maar ook het feit dat er helemaal geen daglicht is word als een gemis gezien.

“Wat mij betreft te veel fietsen in zo'n kleine ruimte. Hierdoor zit je erg dicht op elkaar en kun je nauwelijks tussen de fietsen doorlopen. Ook stoot de gene voor je regelmatig je fles water van je fiets af met zijn of haar kont.”

“Wanneer het erg druk is, is het een erg bedompte ruimte doordat er geen ramen zijn. Hierdoor is er weinig zuurstof wat een benauwend gevoel geeft. Dit is voor mij een reden om in de zomer, wanneer het erg warm is, niet te gaan spinnen. Dat vind ik erg jammer.”

“Ik vind het wel jammer dat je onder TL licht fietst.”

Algemene tevredenheid is ook terug te vinden in de sterkte van het geluid. Waar 62% tevreden is vind 33% het geluid iets te hard staan.

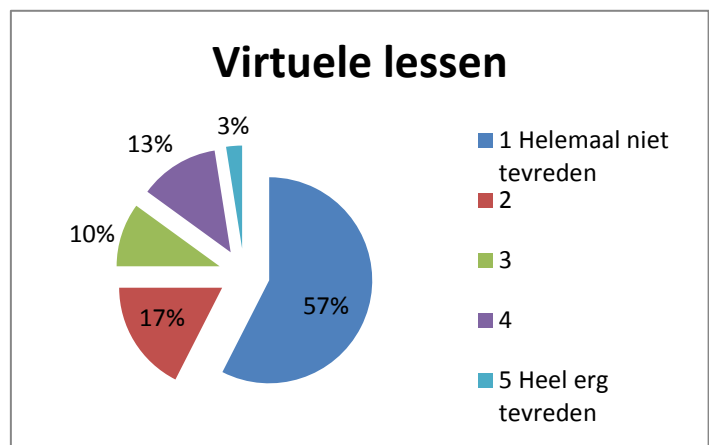
“Misschien is een headset zonder draad wat handiger.”

De investering in de nieuwe fietsen, afgelopen jaar, wordt gewaardeerd. Ondanks het feit dat er soms mankementen zijn aan enkele fietsen word de kwaliteit van het materiaal als goed tot erg goed gewaardeerd.

Tot slot is een veelgehoorde opmerking de vraag of het ook mogelijk is om doordeweeks buiten de huidige uren te kunnen spinnen. Hierbij moet met name gedacht worden aan het aanbieden van virtuele lessen naast de reguliere lessen.

“Misschien ook doordeweeks virtuele lessen aanbieden in combinatie met de reguliere uren.”

“Vaker de mogelijkheid om gebruik te maken van de zaal als er geen begeleiding is.”



“Meer dvd mogelijkheden graag!”

Wel is het belangrijk dat het een aanvulling is! Uit de vragen is namelijk duidelijk naar voren gekomen dat virtuele lessen niet de aanbeveling bevindend. Zoals in de grafiek te zien is, is 60% helemaal niet tevreden over de gedachte dat spinning als virtuele les zou worden gegeven.

De virtuele lessen zouden als aanvulling op de reguliere uren wellicht zo ingeroosterd kunnen worden dat men vaker een uur extra kan sporten. Uit de data blijkt dat de respondenten bijvoorbeeld in de ochtend en later op de avond extra spinning uren zouden willen zien

2.2.6 ANALYSE YOGA

Gemiddeld cijfer gegeven door de respondenten: **8,1**

De vragenlijst over yoga is door 22 personen ingevuld. Opvallend bij yoga is dat de meeste respondenten één keer yoga in de week beoefenen. Slechts 9% gaat twee keer of vaker naar yoga. 22% geeft aan het prima te vinden als yoga virtueel werd aangeboden. Al ziet de meerderheid het wederom helemaal niet zitten. Opvallend is hier dat er geen onverschilligheid is; mensen staan er of positief of negatief tegenover, waarbij de meerderheid toch negatief tegenover de virtuele uren staat zoals aangegeven in het figuur.

Veel respondenten (57%) geven aan dat ze ook graag 's avonds yoga willen doen. Verder vindt bijna driekwart van de respondenten dat het te druk is, en zien veel respondenten graag meer uren yoga op verschillende tijdstippen.

‘Kunnen er meer uren komen? Want het is veeeeeeeel te druk!’

It would be very nice if there would be more open hours for yoga, also at different times and also on the weekend’

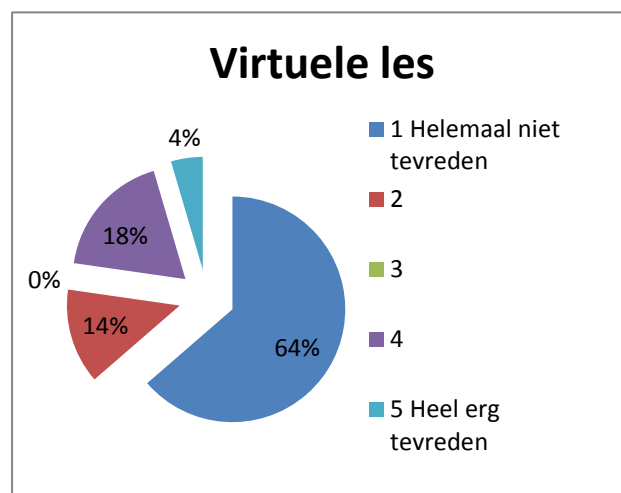
Opvallend is dat er vooral vraag is naar meer yoga in de avond, naar yoga in de ochtenduren is nauwelijks vraag zoals te zien in het figuur.

Tijdstip	Aantal keer genoemd
8.00-10.00	4
10.00-12.00	1
12.00-14.00	1
14.00-16.00	3
16.00-18.00	7
18.00-20.00	12
20.00-22.00	9

FIGUUR 13 - VRAAG NAAR VERSCHILLENDE TIJDSTIPPEN TEN AANZIEN VAN YOGA

Ten slot geeft 41% van de respondenten aan dat ze het ietwat te koud vinden tijdens yoga, de rest is tevreden.

‘Tijdens de cooling down is het erg koud in de zaal’



FIGUUR 12 - VIRTUELE LESSEN TEN AANZIEN VAN YOGA

Andere interessante opmerkingen die naar voren komen zijn de volgende:

Laatkomers verstoren het begin van de Yoga sessie. Het zal wellicht helpen de scharnieren van de deur te smeren om het piepen en kraken te verminderen :-)

De "leukheid" van Yoga wordt voor mij vooral bepaald door de docent/instructeurs

Ook hier komt naar voren dat bij yoga de docent erg bepalend is voor het uur yoga. Een advies dat de denktank zou willen geven aan de hand van de data is om een extra uur yoga aan te bieden, gezien de drukte en het feit dat er relatief weinig uren yoga worden aangeboden. Bij voorkeur zou dit extra uur dan in de avond worden aangeboden aangezien de meesten respondenten graag meer yoga in de avonden zouden willen.

3. CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Op basis van de gegevens en de resultaten van het onderzoek kan geconcludeerd worden dat de sporters over het algemeen erg tevreden zijn over het sportaanbod en de docenten bij de ACLO. Het grootste commentaar is met betrekking tot de drukte bij bepaalde uren, en het missen van uren vroeg in de ochtend en later op de avond. Daarnaast wordt veel genoemd dat het tijdens sommige uren veel te warm is, wat wellicht voor een deel ook te wijden is aan de drukte tijdens dit uur. Maar over het algemeen worden alle sporten met een dikke voldoende beoordeeld, alsmede de docenten die de uren geven.

Op basis van de resultaten van het onderzoek geeft de Denktank de ACLO en het sportcentrum een aantal aanbevelingen om zo de kwaliteit te verbeteren en te waarborgen.

- Met betrekking tot de algemene zaken zou de ACLO er goed aan doen de communicatie langzaam aan alleen nog in het Engels te voeren, gezien het grootste deel van de respondenten hier neutraal in staat. Voor de ACLO zou het vele voordelen hebben een aantal zaken, zoals de roosters, enkel in het Engels te publiceren gezien de kosten.
- Daarnaast komt duidelijk naar voren dat de docenten een grote rol spelen in de keuze om naar een algemeen uur te gaan. De Denktank beveelt het DB daarom aan om duidelijk te communiceren wanneer een les door een andere docent wordt gegeven- wellicht zou hier een aparte Facebook pagina voor gemaakt kunnen worden, zodat sporters die hier interesse hier hebben zich kunnen 'aanmelden' voor de updates.
- Daarnaast beveelt het Denktank het ten zeerste af om virtuele uren aan te bieden, een forse meerderheid is hier tegen en die patroon is bij iedere sport zichtbaar.
- Een kleine kanttekening is echter dat het DB bovenop het reguliere spinningaanbod meer DVD uren kan aanbieden en ook duidelijk communiceert wanneer deze zijn. Er komt namelijk wel duidelijk naar voren dat deze uren gemist worden.
- Daarnaast is het zeker interessant om te kijken of er daadwerkelijk meer behoefte is aan bodyfit uren in de ochtend en later op de avond, dit zou wellicht de drukte tijdens de middag uren kunnen verminderen.

Al met al is de Denktank zeer tevreden over de resultaten en wij hopen dat het DB en het sportcentrum het verslag kunnen gebruiken bij het nemen van toekomstige beslissingen.

BIJLAGE 1 – ENQUÊTE

1. Wat is je geslacht?

Man / Male

Vrouw / Female

2. Voor welk algemeen uur wil je deze enquête invullen?

Spinning

Bodyfit

HIIT

Circuittraining

Yoga

Bodypump

Vragen over het algemeen uur

3. Hoe vaak bezoek je dit algemene uur?

4 keer per week of vaker / 4 times a week or more /

2/3 keer per week / 2/3 times a week

1 keer per week / 1 time a week

Minder dan 1 keer per week / Less than 1 time a week

4. Welk cijfer zou je dit algemeen uur geven?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Hoe zou je het vinden als dit algemeen uur virtueel werd gegeven?

1 2 3 4 5

Helemaal niet tevreden / Very displeased

Heel erg tevreden / Very pleased

6. Hoe tevreden ben je over de tijdstippen waarop dit algemeen uur wordt aangeboden?

1 2 3 4 5

Helemaal niet tevreden / Very displeased

Heel erg tevreden / Very pleased

7. Op welke tijden zou je dit algemeen uur nog meer willen uitoefenen?

8:00 – 10:00

10:00 – 12:00

12:00 – 14:00

14:00 – 16:00

16:00 – 18:00

18:00 – 20:00

20:00 – 22:00

Geen van bovenstaande / None of the above

Hoe denk jij over:

8. Drukke

1 2 3 4 5

Te rustig

Te druk

9. Geluid

1 2 3 4 5

Te zacht

Te hard

10. Aanwezigheid van materiaal

1 2 3 4 5

Niet voldoende aanwezig

Voldoende aanwezig

11. Kwaliteit van materiaal

1 2 3 4 5

Erg slechte kwaliteit

Erg goede kwaliteit

12. Temperatuur

1 2 3 4 5

Te koud

Te warm

13. Heb je nog opmerkingen over dit algemeen uur?

Docenten / Instructors

14. Selecteer een docent die jij graag wil beoordelen.

15. Uitleggen van de oefeningen

	1	2	3	4	5	
Niet duidelijk			Erg duidelijk			

16. Deskundigheid

	1	2	3	4	5	
Niet deskundig / No expertise			Erg deskundig / A lot of expertise			

17. Motivatie

	1	2	3	4	5	
Niet motiverend / Not motivating			Erg motiverend / Very motivating			

18. Intensiteit

	1	2	3	4	5	
Niet intensief			Erg intensief			

19. Wil je nog iets kwijt over deze docent?

20. Hoe zou je het vinden als alle communicatie enkel in het Engels zou zijn?

1 2 3 4 5

Helemaal niet tevreden

Heel erg tevreden

Hoe zou je het vinden als alle algemene uren enkel in het Engels worden gegeven?

1 2 3 4 5

Helemaal niet tevreden

Heel erg tevreden

22. Ik laat mijn keuze om naar een algemeen uur te gaan afhangen van de docent die lesgeeft.

1 2 3 4 5

Helemaal mee oneens

Helemaal mee eens

23. Wat zou je er van vinden als je je moet inschrijven voor een algemeen uur? *

1 2 3 4 5

Zeer slecht idee

Heel goed idee

24. Zou je dit kunnen toelichten?

25. Mis je nog algemene uren op de ACLO?

26. Heb je nog opmerkingen over deze enquête?
