

Uitslag enquête 2019

In het najaar van 2019 zijn er twee enquêtes gedaan onder de leden van LGB. De enquêtes bestonden uit 50 vragen en is door 71 van de 120 hardloop leden ingevuld (respons 60%) en door 2 van de 34 wandel leden. Alleen de hardloop enquête is dus representatief.

Bij deze een samenvatting van de uitslagen van de hardlopers.

Profielen respondenten:

- 85% van de leden zijn > dan 1 jaar lid en 15% < 1 jaar.
- 50% van de respondenten is man, 50% is vrouw.
- Ongeveer de helft 5% van de respondenten heeft een leeftijd tussen 50 en 60 jaar; 34% tussen 40 en 50 jaar. Overige (samen ca. 14%) zijn jonger of ouder.

Motivatie van de hardlopers (hier waren meerdere antwoorden mogelijk):

De belangrijkste motieven om te lopen bij LGB is plezier/ontspanning en het sociale aspect. Deze scoren zelfs hoger dan de gezondheidsmotieven (zoals fit en gezond blijven of gewicht verliezen). Het minst hoog (maar zeker niet laag) scoren motieven in de lijn van sneller, verder, beter leren lopen en deelname aan wedstrijden.

Sportiviteit:

42% traint 1 tot 2 keer per week en 58% traint 2 tot 3 keer per week. Naast het hardlopen wordt nog extra gesport. Maar liefst 60% beoefent naast het lopen nog een sport zoals aanvullend hardlopen, wandelen, zwemmen, fietsen, fitness enz.

Indeling in niveaus/groepen:

Het overgrote deel vindt de indeling in 5 groepen oké en 23% heeft nog behoefte aan een extra marathon groep.

- 66% hebben geen ambitie om in een hogere groep te gaan lopen. De meesten zitten in de goede groep (hebben nog voldoende uitdaging).
- 34% hebben wel de ambitie om in een hogere groep te gaan lopen. Sommigen vinden de overgangen tussen groep 2-3 te groot (verder én sneller);

Inmiddels is hier al door de trainersgroep actie ondernomen:

De trainers houden zich aan de schema's en snelheden uit het trainingsschema, om de leden in staat te stellen naar de groep te gaan die bij hun past. Tempo van groep 1 en 2 te verhogen met 0,5 km/h (betere aansluiting gr 3). Het tempo van groep 1 wordt 2e helft van het trainingsschema aangepast en groep 2 vanaf het begin van het trainingsschema.

De trainingen:

Men is over het algemeen zeer tevreden over het trainingsschema met de aangeboden afwisselende trainingen (90%). De duur van de trainingen is prima: een kleine 90% is (zeer) tevreden. Daarnaast is 90% zeer te spreken over de veiligheid tijdens de trainingen. Het meest tevreden is men over de sfeer/gezelligheid tijdens de trainingen. Dit punt scoort bijna 100%!

-**W-up**: 80% scoort goed tot zeer goed; 20% zegt voldoende met opmerkingen: te kort (trainers afhankelijk); inloop stukje te kort, daarna staan we voor oefeningen stil en koelen we af; soms te veel; meer variaties in oefeningen

- **C-down**: 80% scoort wederom goed tot zeer goed; 20% voldoende met opmerkingen: hebben er niets mee; weinig aandacht (trainer afhankelijk); te lang (koelen af/kijken wat de groep wil); meer variatie.

Inmiddels is de trainersgroep (vergadering 2-2019) al bezig met een oplossing vwb de opmerkingen over de w-up en c-down dit is echter vertraagd vanwege de corona problemen. Wordt vervolgd.

Populariteit typen trainingen; volgorde populariteit

-Bootcamp: 53% doet (meestal) mee, 47% (meestal) niet

-Gulberg: 55% doet (meestal) mee, 45% (meestal) niet

-Duur: 88% doet (meestal) mee, 12% (meestal) niet

-Cross: 79% doet (meestal) mee, 21% (meestal) niet

-Test: 65% doet (meestal) mee. 35% (meestal) niet

-Blok climax: 87% doet (meestal) mee. 13% (meestal) niet

-Wissel duur: 93% doet (meestal) mee. 7% (meestal) niet

Conclusie: Het trainingsschema behoeft weinig tot geen aanpassingen (afwisseling blijft belangrijk).

Welke soorten trainingen missen we of willen we vaker terug zien?

-85% geeft aan geeft aan geen trainingen te missen

-15% geeft aan gewoon lopen;

28% willen vaker trainingen zoals duurloop, gulbergen, bootcamp, home sweet home, crossloop/mountainbike, snelheden trainen terug zien.

VIAD test; intensieve interval; korte maar snellere trainingen, op hartslag trainen (dit zijn grotendeels individuele wensen).

Trainers:

De algemene begeleiding door de trainers wordt goed tot zeer goed gewaardeerd. Ruim 90% is (zeer) tevreden. De persoonlijke begeleiding scoort iets lager 80% goed tot zeer goed; 14% voldoende.

De aandacht die trainers schenken aan loop technische tips wordt lager gewaardeerd; goed tot zeer goed zit op 53%; 38% vindt het voldoende met de opmerkingen als: - geen behoefte aan; - recreanten hebben hun eigen looptechniek. De overige 10% leveren opmerkingen op als: paar trainers zijn ermee bezig; worden zelden gegeven (1x met video opgenomen daarna nooit meer); is trainers afhankelijk.

Het niveau van de trainers scoort 87% als goed en uitstekend. Zo'n 11% waardeert het niveau als voldoende met als meeste opmerking dat het niveau wisselt per trainer.

Inmiddels is de trainersgroep (vergadering 2-2019) al bezig met een oplossing voor de looptechnische oefeningen dit is echter vertraagd vanwege de corona problemen. Wordt vervolgd.

Waardering evenementen:

Voor alle evenementen geldt, dat het overgrote deel van de respondenten die hieraan deelgenomen hebben (zeer) tevreden waren over de evenementen.

Actie evenementencommissie: Doorgaan met evenementen, waar zoveel mogelijk leden aan deel kunnen nemen.

Communicatie:

Mag nog beter. Over de website is 70% tevreden. 20% vindt dat de website vernieuwd moet worden.

- forum toevoegen met evenementen (wordt aan gewerkt)
- vernieuwen/niet up to date (ook oude foto's vervangen)
- clubrecords terug op de site - onoverzichtelijk

Facebook scoort 50% voldoende tot goed, maar 46% heeft geen mening over facebook (onbekendheid?).

De nieuwsbrief scoort bijna 85% goed tot zeer goed (mag meer stukjes aangeleverd worden door de leden).

-88% van de respondenten waarderen het praatje vooraf aan de training goed tot zeer goed.

Actie: Website en facebook mag verbeterslag krijgen. Hier wordt al aan gewerkt/is al gebeurd.

Clubkleding:

Clubkleding wordt, voor zover in het bezit, in het algemeen ervaren als goed/voldoende (maar 45% heeft geen kleding) en er is ook kritiek zoals: -slechte pasvorm (te strak) -materiaal slechte kwaliteit (te dik/warm) -geen shirts met lange mouw -geen singlets voor heren -kleur zwart voor trainers shirts en loop jasjes slecht gekozen (slecht zichtbaar bij slecht weer)

De nieuwe clubkleding is al ontworpen en 1e bestellingen zijn reeds gedaan.

Vrijwilligers:

Een kleine 50% is NIET actief als vrijwilliger. 24% is trainer, 23% bekleedt een andere functie, 13% draagt af en toe steentje bij. Een flink aantal leden wil best iets meer voor de club betekenen. 2 personen willen hardlooptrainer worden. 20 personen willen geen 'functie', maar willen af en toe best iets voor de club betekenen en 3 personen willen op een functie (niet als trainer) actief worden.

Actie: Leden: schroom niet om je te melden als vrijwilliger bij Sylvia!!!

Sterke punten:

1. gezelligheid/sfeer/laagdrempelig/sociaal
2. goede loopschema's/trainingsopbouw
3. Enthousiaste goede trainers

Verder scoren ook de evenementen en de locatie goed.

Verbeterpunten:

Het overgrote deel vindt het prima zo; hebben geen verbeterpunten. Andere verbeterpunten zijn al eerder in deze samenvatting benoemd zoals communicatie, betere w-up en c-down, clubkleding. Verder zijn er enkele verbeterpunten genoemd die grotendeels vallen onder individuele wensen/verbeterpunten).

Het gemiddelde cijfer voor onze club anno 2019 is een 8.1