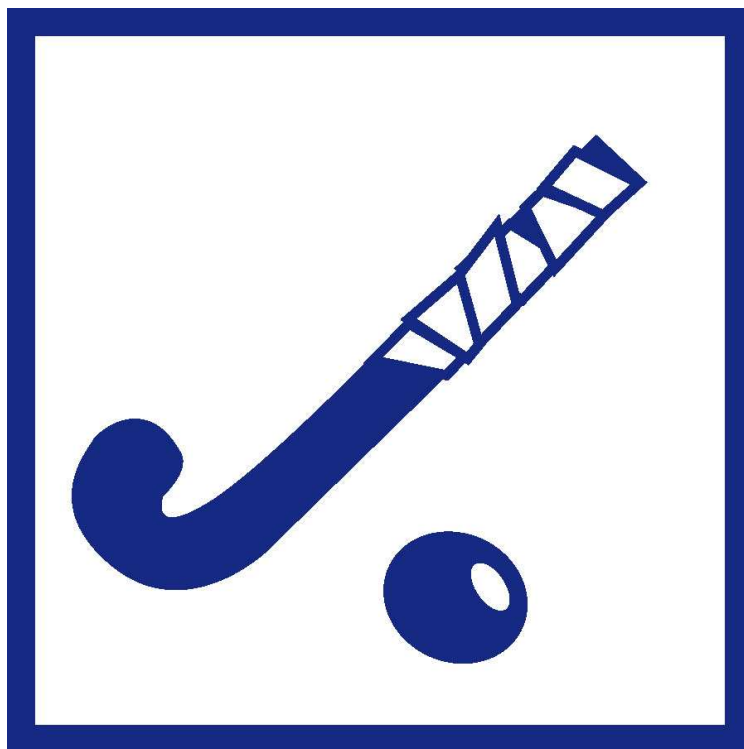


# Trimhockey

“Hockey zonder wedstrijdverplichting”



Afstudeeronderzoek naar trimhockey in Nederland

# Trimhockey

*“Welke trainingsmethode sluit het beste aan op het verwachtingspatroon van trimhockeyers en trimhockeytrainers?”*

**Student:** Maayke Vink  
**Studentnummer:** 215606  
**Opleiding:** Academie voor Lichamelijke Opvoeding  
**Opleidingsinstituut:** Hogeschool van Amsterdam  
**Begeleider ALO:** Wim van 't Westeinde  
**Begeleider KNHB:** Marij van Tienen  
**Datum:** 15 juni 2009

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgaven mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaargemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de KNHB.*

# Samenvatting

In opdracht van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) is er onderzoek gedaan naar de wensen en behoeften van de trimhockeyers en trimhockeytrainers in Nederland. In dit onderzoek staat de tevredenheid en huidige situatie van trimhockey centraal. In het onderzoek is ook gevraagd naar de redenen waarom mensen zijn gestart met trimhockey en welk persoonlijk doel de trimhockeyers nastreven.

De probleemstelling, als zijnde de hoofdvraag van het onderzoek, is geformuleerd als:

*“Welke trainingsmethode sluit het beste aan op het verwachtingspatroon van trimhockeyers en trimhockeytrainers?”*

De doelstelling van het onderzoek is:

*‘Inzicht verkrijgen in de mate van de wensen en behoeften van trimhockeyers en trimhockeytrainers, teneinde aanbevelingen te doen aan de KNHB voor een gegronde handleiding die als leidraad kan worden gebruikt door alle personen die op een vereniging te maken hebben met trimhockey.*

Om de onderzoeksdoelstelling te kunnen bereiken zijn de volgende onderzoeksvragen opgesteld:

1. Hoe is hockey ontstaan?
2. Hoe is trimhockey ontstaan?
3. Welke trainingsmethoden bestaan er in het hockey?
4. Wat zijn de wensen en behoeften van trimhockeyers?
5. Wat zijn de wensen en behoeften van trimhockeytrainers?

Tijdens het onderzoek is gebruik gemaakt van verschillende onderzoeksmethoden om de hoofdvraag en de onderzoeksvragen te beantwoorden. Er is begonnen met een deskresearch om meer te weten te komen over de oorsprong van trimhockey (onderzoeksvraag 2). Na de deskresearch is er veldresearch gedaan. Via een enquête op het internet zijn de wensen en behoeften van alle trimhockeyers en trimhockeytrainers in kaart gebracht.

Uit het onderzoek is gebleken dat zowel de vereniging als de trainers goed werk leveren. De tevredenheid van de trimhockeyers naar de vereniging en de trainers is groot. De trimhockeytrainers zijn op hun beurt tevreden over de manier waarop het trimhockey wordt aangeboden en over de samenstelling van de groep. Voor de meeste spelers is de trimhockey training een manier om de algemene fysieke conditie te verbeteren, het spel onder de knie te krijgen en nieuwe sociale contacten te leggen.

## **De belangrijkste conclusies en aanbevelingen**

- Sportieve trainingen waarin trimhockeyers het hockey spelletje (aan)leren op hun eigen niveau
- Biedt trimhockeyers de mogelijkheid om mee te doen met vriendschappelijke wedstrijden of toernooien
- Het faciliteren en informeren van de vereniging en trimhockeytrainers in goed en bruikbaar trainingsmateriaal
- Trimhockeyers vragen van de vereniging een goede trainer en dat er gebruik gemaakt kan worden van het complex en materiaal
- Trimhockeyers stellen het op prijs als de vereniging aandacht besteedt en interesse toont in de trimhockeyers
- De diversiteit in de trimhockeygroep vraagt om speciale aanpak van de trainers

# Inhoudsopgave

|  |           |
|--|-----------|
| Samenvatting.....  | 4         |
| Inhoudsopgave.....   | 5         |
| Voorwoord.....   | 7         |
| Inleiding.....   | 8         |
| <b>1: Literatuur onderzoek.....</b>                            | <b>9</b>  |
| 1.1 Probleemstelling.....                                      | 9         |
| 1.2 Zoekplan.....  | 10        |
| 1.3 Hockey in Nederland.....                                   | 10        |
| 1.3.1 Geschiedenis van de hockeysport.....                     | 10        |
| 1.3.2 Nederland.....   | 10        |
| 1.3.3 Geschiedenis van het dameshockey.....                    | 11        |
| 1.4 Trimhockey in Nederland.....                               | 11        |
| 1.5 Trainingsmethoden.....                                     | 12        |
| 1.5.1 Methodische maatregelen.....                             | 12        |
| 1.5.2 Enkele grondregels voor de methodiek.....                | 12        |
| 1.5.3 Trainingswerkvormen (didactiek) .....                    | 12        |
| 1.5.4 Trainingsactiviteiten.....                               | 13        |
| 1.5.5 Wedstrijdsituatief trainen.....                          | 13        |
| 1.5.6 Wat wordt er getraind? .....                             | 14        |
| 1.5.7 Aanleren van een beweging.....                           | 14        |
| 1.5.8 De training.....   | 15        |
| 1.5.9 Toepassing trimhockey.....                               | 17        |
| <b>2: Onderzoeksplan.....</b>                                  | <b>18</b> |
| 2.1 Onderzoekseenheden.....                                    | 18        |
| 2.2 Data verzamelingmethode.....                               | 18        |
| 2.3 Registratie, verwerking en preparatie van de gegevens..... | 18        |

|  |        |
|--|--------|
| <b>3: Onderzoeksverslag</b> .....                              | 19     |
| 3.1 Resultaten onderzoek onder spelers.....                    | 19     |
| 3.1.1 Doelen.....  | 19     |
| 3.1.2 De verschillen.....                                      | 19     |
| 3.1.3 De hockeyvereniging.....                                 | 20     |
| 3.1.4 De trainingen.....                                       | 20     |
| 3.1.5 Wedstrijden en toernooien.....                           | 21     |
| 3.2 Resultaten onderzoek onder trainers.....                   | 22     |
| 3.2.1 Training geven.....                                      | 22     |
| 3.2.2 Voorbereiding en invulling.....                          | 23     |
| 3.2.3 Wedstrijden en toernooien.....                           | 23     |
| 3.2.4 Materialen.....  | 23     |
| 3.2.5 Feedback.....  | 24     |
| 3.2.6 Trainers- of trimhockeycoördinator.....                  | 24     |
| 3.3 Conclusie en discussie.....                                | 25     |
| 3.3.1 Conclusies onderzoek onder trimhockeyers.....            | 25     |
| 3.3.2 Conclusies onderzoek onder trimhockeytrainers.....       | 24     |
| 3.4 Aanbevelingen aan de KNHB en trainers.....                 | 27     |
| 3.4.1 Aanbevelingen aan de trainers.....                       | 27     |
| 3.4.2 Aanbevelingen aan de KNHB.....                           | 28     |
| 3.4.3 Aanbevelingen aan de verenigingen.....                   | 29     |
| <br>Bronnenlijst.....  | <br>20 |
| <br><b>Bijlagen</b> .....                                      | <br>31 |
| Bijlage 1: Enquête en resultaten onderzoek onder spelers.....  | 31     |
| Bijlage 2: Enquête en resultaten onderzoek onder trainers..... | 39     |

# Voorwoord

Als sporter kun je tegenwoordig alle kanten op. Voor allerlei doelgroepen zijn er in alle sporten verschillende manieren om de sport te beoefenen. Je hoeft niet vanaf jonge leeftijd een sport te beoefenen om het op latere leeftijd nog te kunnen spelen. Ook als je een lichamelijke of geestelijke handicap hebt, kun je met veel sporten tegenwoordig aan de gang. Op latere leeftijd is het ook mogelijk om te starten met de sport waar je wel eens aan zou willen snuffelen.

Tijdens mijn *MINOR* stage bij de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) is mij gevraagd om onderzoek te doen naar een bepaalde doelgroep. Er zijn verschillende doelgroepen die worden bereikt door de KNHB met een divers aanbod, waaronder trimhockey. Voor u ligt het onderzoek over trimhockey dat geschreven is in opdracht van de KNHB.

Dit onderzoek heb ik niet kunnen maken zonder Marij van Tienen. Zij heeft mij in het proces begeleid en de informatie aangedragen die ik nodig had voor mijn onderzoek. Vanuit de ALO ben ik begeleid en gestuurd door Wim van 't Westeinde. Beide begeleiders wil ik graag bedanken hiervoor. Ook Marij haar collega Martine Mingaars wil ik graag bedanken, zij heeft mij geholpen bij het taalkundig en lay out technische verbeteren van mij verslag.

Ik heb met veel plezier en toewijding aan dit onderzoek gewerkt. Het aandragen van een start van een vernieuwde handleiding geeft me overigens veel voldoening. Ik ben benieuwd naar de uiteindelijke handleiding. De kennis die ik heb opgedaan met betrekking tot het doen van onderzoek en de inhoudelijke kennis, zal ik zeker in mijn verdere loopbaan gebruiken.

KNHB en haar medewerkers, bedankt voor alles!

Maayke Vink

*Student Docent Lichamelijke Opvoeding, Hogeschool van Amsterdam  
Nieuwegein, juni 2009*

# Inleiding

Hockey is een van de vele balsporten in Nederland. Het belangrijkste attribuut van een hockeyspeler tijdens zijn spel is de stick, hiermee wordt de bal onder controle gehouden en gespeeld. Deze stick heeft een bolle en platte kant. De bal mag alleen met de platte kant van de stick worden gespeeld. Net als bij voetbal staan er per team tien spelers in het veld en een keeper op doel. De keeper heeft voor zijn doel een halve cirkel, waarin gescoord mag worden. De bal moet in de cirkel aangeraakt zijn door de aanvallende partij voordat een doelpunt geldig is.<sup>1</sup>

De groep mensen die de hockeysport beoefenen is tegenwoordig zeer divers. Dit komt door de toenemende populariteit van de sport, maar ook door het hockey aanbod van de KNHB. De hockeybond houdt zich bezig met de vormen van de hockeysport zoals deze hiernaast in het schema staan aangegeven.

## Soorten hockey:

- Beach hockey
- G- en LG hockey
- Knotshockey
- Rolstoelhockey
- Schoolhockey
- *Trimhockey*
- Veldhockey
- Zaalhockey

Dit onderzoek betreft de vorm "*Trimhockey*". De vraag van de KNHB is: 'Onderzoek de wensen en behoeften van de trimhockeyers en de trimhockeytrainers. Breng dit in kaart en geef aanbevelingen voor de trimhockeytrainers, de KNHB en verenigingen.' De hoofdvraag die met dit onderzoek wordt beantwoord, is naar deze wens van de KNHB geformuleerd.

## ***"Welke trainingsmethode sluit het beste aan op het verwachtingspatroon van trimhockeyers en trimhockeytrainers?"***

Trimhockey is ontstaan in 1973 in Leiden en werd voornamelijk beoefend door ouders van jeugdleden die bij de hockeyclub in Leiden hockeyden. Kernmerken van deze groep hockeyers waren voornamelijk: conditieloos, vrijblijvend, laagdrempelig, gevarieerd, gezellig en zelfstandig.<sup>2</sup> De doelgroep die nu bij trimhockey hoort is de laatste jaren uitgebreid met meerdere soorten hockeyers. Niet alleen ouders van jeugdleden doen aan trimhockey, maar ook oud- wedstrijd hockeyers, onervaren hockeyers of hockeyers uit een grijs verleden.

De doelgroep 'trimhockeyers' is de grootst groeiende doelgroep onder de senioren hockeyers. In 2009 telt deze groep 13.030 leden. Dit is 15,6% van de gehele senioren groep in Nederland.<sup>3</sup> De groep is veelal zelfregulerend, het zijn vaak commissie- of bestuursleden binnen een vereniging.

Door de groei is er wel een gedegen organisatie en aansturing nodig. Om deze aansturing goed te laten verlopen, wordt dit onderzoek uitgevoerd. De wensen en behoeften van de trimhockeyers en de trimhockeytrainers worden in dit verslag duidelijk in beeld gebracht. Aan de resultaten en conclusies van het onderzoek worden aanbevelingen gekoppeld voor de trainers, verenigingen en KNHB.

De algemene filosofie "Het laten spelen van mede- en tegenspelers"<sup>4</sup>, achter het trimhockey geeft een duidelijk beeld van het doel van trimhockey. Deze filosofie geeft aan dat het (leren) hockeyen de prioriteit heeft ten opzichte van het winnen en spelen van competitie.

<sup>1</sup> Bron: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Hockey>

<sup>2</sup> Bron: powerpoint presentatie "KNHB Trimpresentatie 09 juni '07"

<sup>3</sup> Bron: de KNHB

<sup>4</sup> Bron: powerpoint presentatie "KNHB Trimpresentatie 09 juni '07"



# Hoofdstuk 1: Literatuur onderzoek

## 1.1 Probleemstelling en doelstelling

De vraag van de KNHB komt voort uit de groei van trimhockey en differentiatie binnen de trimhockey doelgroep. Er komen ook steeds meer 'soorten' trimhockeygroepen met verschillende wensen en behoeften. Doel van dit onderzoek is dan ook het verkrijgen van meer inzicht in de wensen en behoeften van de trimhockeytrainer en van de trimhockey doelgroep. De hoofdvraag en de deelvragen van het onderzoek die hieruit voortvloeien zijn hieronder te lezen.

### **Hoofdvraag:**

*Welke trainingsmethode sluit het beste aan op het verwachtingspatroon van trimhockeyers en trimhockeytrainers?*

### **Deelvragen:**

1. *Hoe is hockey ontstaan?*
2. *Hoe is trimhockey ontstaan?*
3. *Welke trainingsmethoden bestaan er in het hockey?*
4. *Wat zijn de wensen en behoeften van trimhockeyers?*
5. *Wat zijn de wensen en behoeften van trimhockeytrainers?*

## 1.2 Zoekplan

De deelvragen worden in het verslag beantwoord onder de volgende hoofdstukken:

- Deelvraag 1 - hoofdstuk 1, paragraaf 1.3
- Deelvraag 2 - hoofdstuk 1, paragraaf 1.4
- Deelvraag 3 - hoofdstuk 1, paragraaf 1.5
- Deelvraag 4 - hoofdstuk 3, paragraaf 3.1
- Deelvraag 5 - hoofdstuk 3, paragraaf 3.2
- Hoofdvraag - hoofdstuk 3, paragraaf 3.3 en paragraaf 3.4

Voor deelvraag 1, 2 en 3 wordt voor het beantwoorden van de vragen literatuur geraadpleegd. Voor deelvraag 1 en 2 wordt in het archief en bestanden van de KNHB gezocht. De informatie voor deelvraag 3 wordt gezocht in studieboeken van de KNHB die worden gebruikt om trainers en coaches op te leiden.

Deelvraag 4 en 5 worden beantwoord door de uitkomsten van het onderzoek dat is gehouden onder trimhockeyers en trimhockeytrainers. Aan de hand van deze uitkomsten worden er conclusies en aanbevelingen gedaan naar de trimhockeytrainers, hockeyverenigingen en de KNHB.

## 1.3 Hockey in Nederland

Om een goed beeld te geven van de ontstaansgeschiedenis van trimhockey, is ervoor gekozen om eerst de geschiedenis van de hockeysport te geven.

### 1.3.1 Geschiedenis van de hockeysport

De hockeysport heeft een rijke geschiedenis achter de rug. Al vanaf de Oudheid zijn er vele verschillende vormen van de teamsport met een bal en een 'stok' gespeeld. Zo speelden meer dan 5000 jaar geleden de minder rijke Perzen een soort hockey met een stok en een bal zoals de rijkere Perzen het spelletje op paarden deden, polo. Een ander voorbeeld, de Romeinen speelden een soort hockey op het strand. Maar in plaats van een bal, werd er een mensenschedel gebruikt. Deskundigen denken dat het hockeyspel met bal en stok vanuit het Romeinse rijk uiteindelijk in Engeland terecht is gekomen.

Ook in onze jaartelling werd in Ierland een spel met stok en bal gespeeld, dat later de naam hurley (of baire) kreeg. In de 17e eeuw veranderde de naam in bandy. Bandy werd gespeeld op harde stranden of op ijsvlakten. Bandy dat op ijs werd gespeeld, heette ook wel hockey on ice, en werd al snel populair in de rest van Europa. Overal werd weer een andere versie van het spel met de stick met twee platte kanten en een houten schijf gespeeld.

Men kan zeggen dat de Engelsen ervoor hebben gezorgd dat het moderne hockey nu in veel landen actief wordt beoefend. Zij brachten de sport over naar Australië, Nieuw-Zeeland, India en Pakistan. Vooral in dat laatste gebied werd de sport heel populair. De manier waarop de mensen daar met de stick en bal om konden gaan, was heel bijzonder. Technisch waren zij de beste hockeysers van dat moment.

### 1.3.2 Nederland

In 1891 bracht Pim Mulier het veldhockey van Engeland naar Nederland. Haarlem was de stad waar het eerste hockey op gras werd gespeeld. Bandyspelers gingen buiten het winterseizoen veldhockey spelen. In 1895 werd al gespeeld om het kampioenschap van Nederland. In 1898 werd door vijf clubs de Nederlandse Hockey en Bandy Bond (NHBB) opgericht in hotel Krasnapolsky te Amsterdam. Vlak na de oprichting verlieten de bandyspelers de bond en gingen ze hun eigen weg. In 1909 waren elf verenigingen lid van de NHBB, in 1919 waren dat er al 29.

Nederland speelde in het begin met een aantal eigen regels. Zo had de stick twee platte kanten en was de bal gemaakt van gevlochten touw en canvas. De bal was groter en veel lichter dan nu. Spelers mochten de bal met de voet stoppen en de tegenstander met de stick haken. De buitenspel regel gold toen ook. Als één van de aanvallers de bal kreeg terwijl hij dichterbij de doellijn stond dan minstens drie tegenstanders, stond de speler buitenspel. Maar vanaf 1926 veranderden de regels van hockeyend Nederland. Nederland ging over naar de internationale regels met als reden de deelname aan de eigen Olympische Spelen van 1928 in Amsterdam.

Na de mooie tweede plaats van het Nederlandse herenteam op de Olympische Spelen in Amsterdam in 1928, gingen veel mensen hockeyen. Vooral kinderen wilden het hockeyspel wel een keertje proberen. Door de grote groei van jeugdleden werd in 1932 het jeugdhockey georganiseerd door de hockeybond. Tijdens de Duitse bezetting in de Tweede Wereldoorlog (1940-1945) werd nog steeds competitie gespeeld, maar in mindere mate. Alleen in 1945 lag de competitie helemaal stil. Toch bleef de hockeybond groeien: na de oorlog had zij al 15.000 leden!

Vanaf 1970 kwamen er meer toernooien, zoals de Europese- en Wereldkampioenschappen voor landenteams en de Europacup voor landskampioenen. Nadat de Nederlandse heren in 1973 in Amstelveen wereldkampioen waren geworden, werd hockey nog populairder in Nederland. Inmiddels, telt de KNHB in 2009 210.000 leden.

### 1.3.3 Geschiedenis van het dameshockey

Met de komst van het veldhockey in Nederland gingen dames ook op gras hockeyen. In die tijd was er al contact met Engelse clubs en werden er ook wedstrijden gespeeld. In 1911 werd de Nederlandse Dames Hockey Bond (NDHB) opgericht. Net als de heren hockeyden de dames vanaf 1926 volgens de Engelse regels. Tijdens de Tweede Wereldoorlog eiste de Duitse bezetter dat de NDHB zich aansloot bij de KNHB. De voorzitter van de damesbond werd het eerste vrouwelijke bestuurslid van de KNHB. In 1951 organiseerde Nederland het eerste internationale Dames Hockeytoernooi, waar Franse en Zwitserse vrouwenteams aan deelnamen. Vanaf de jaren vijftig en zestig nam het Nederlandse dameshockeyteam deel aan verschillende wereldtoernooien.”<sup>5</sup>

## 1.4 Trimhockey in Nederland

Trimhockey is ontstaan in 1973 in Leiden en werd voornamelijk beoefend door ouders van jeugdleden die al bij de hockeyclub in Leiden hockeyden. Kernmerken van deze groep hockeyers waren voornamelijk: conditieloos, vrijblijvend, laagdrempelig, gevarieerd, gezellig en zelfstandig.<sup>6</sup> De doelgroep die nu bij trimhockey hoort is de laatste jaren uitgebreid met meerdere soorten hockeyers. Er is een trend te zien dat niet alleen ouders van jeugdleden aan trimhockey doen, maar ook oudwedstrijdhockeyers, onervaren hockeyers of hockeyers uit een grijs verleden. Een trimhockey team kan een dames-, heren- of gemixed team zijn. Het niveau hangt onder andere af van de leeftijd en fysieke gesteldheid. Daarom vraagt het begeleiden van een groep trimhockeyers vakdeskundigheid om zo aan de verschillende behoefte van de teamleden te kunnen voldoen.<sup>5</sup>

De oorspronkelijke gedachten van trimhockey:

“Trimhockey is een interessante vorm van hockey voor mensen die geen of weinig hockeyervaring hebben en die toch op een ontspannen manier de hockeysport willen bedrijven. Het project is voornamelijk bestemd voor volwassenen vanaf 30 jaar die vaak al één of meerdere gezinsleden hebben die actief zijn in de sport. Deze mensen vinden het vaak leuk om de beginselen van het hockey te leren en zo meer betrokken te raken bij het spel van hun gezinsleden. Daarnaast is het goed voor de conditie en prettig om actief bezig te zijn in teamverband.”<sup>5</sup>

De algemene filosofie, “het laten spelen van mede- en tegenspelers”<sup>7</sup>, achter het trimhockey geeft een duidelijk beeld van het doel van trimhockey.

Trimhockeyers zijn ook voor het verenigingsleven van belang. Zij vervullen binnen de vereniging vaak een bestuurlijke functie, coachen en/ of begeleiden van een jeugdteam en het draaien van een bardienst. De doelgroep ‘trimhockeyers’ is de grootst groeiende doelgroep van de senioren. In 2009 telt deze groep 13.030 leden. Dit is 15,6% van de hele senioren groep in Nederland.<sup>8</sup> Trimhockey wordt op steeds meer verenigingen geïntroduceerd en ook de belangstelling voor de trimhockeytoernooien neemt toe. In 2007 organiseert 42% van de verenigingen trimhockey toernooien.<sup>9</sup> Dit is de aanleiding van het onderzoek dat in 2007 door de KNHB is uitgevoerd.

---

<sup>5</sup> <http://www.knhb.nl/>

<sup>6</sup> Bron: powerpoint presentatie “KNHB Trimpresentatie 09 juni ‘07”

<sup>7</sup> Bron: powerpoint presentatie “KNHB Trimpresentatie 09 juni ‘07”

<sup>8</sup> Bron: powerpoint presentatie “Trimhockey PPT”, 15 februari 2008 Nieuwegein

<sup>9</sup> Bron: Uitslag KNHB trimhockey enquête door Marij van Tienen 2007

## 1.5 Trainingsmethoden

De inhoud van deze paragraaf is gehaald uit de handleiding Trainer/ Coach A, module Hockey.

Eén trainingsmethode die de beste is, bestaat helaas niet. Iedere trainer heeft zijn eigen visie, tactiek en specialiteiten. Bij het opleiden van hockeytrainers wordt er door de KNHB gewerkt vanuit een eenduidige visie wat betreft trainingsmethode. De teksten van deze paragraaf zijn geïnspireerd en afkomstig uit de opleiding voor Trainer/ Coach A module Hockey.

### 1.5.1 Methodische maatregelen

Bij het technische leerproces kunnen de methodische maatregelen, afhankelijk van de leerfase en doelstelling, verschillen. Bij het tot stand brengen van een bewegingsvoorstelling (het idee wat de spelers hebben van de beweging) en het daadwerkelijk leren van de grove technische vorm van de beweging is het belangrijk de bewegingen veelvuldig te oefenen. Hieraan is een korte verklaring (praatje), een demonstratie (plaatje) of beide als aanwijzingen noodzakelijk.

Naast het veelvuldig trainen van de gewenste technieken is het voor de fase van verfijnde coördinatie belangrijk om in toenemende mate gedetailleerde bewegingsaanwijzingen en correcties te geven. Hoe exacter en duidelijker de bewegingsvoorstelling bij de speler is, hoe beter een detailaanwijzing voor de perfectionering van de beweging kan worden gebruikt.

In de fase van technische perfectie domineren methodische maatregelen. Deze methodische maatregelen dienen voor de perfectionering van de beweging, voor de aanpassing aan ongewone omstandigheden en voor het zoeken naar een individueel optimale bewegingsoplossing.

### 1.5.2 Enkele grondregels voor de methodiek

- Een specifieke techniek vereist specifieke training;
- Omdat het herkennen van bewegingsdetails belangrijk is voor het aanleren van een techniek en voor de perfectionering daarvan, dient het waarnemingsvermogen met betrekking tot het hoe en waarom van een techniek mede in het leerproces te worden betrokken;
- De snelheid waarmee het leerproces vordert, is afhankelijk van de bewegingservaring;
- De noodzaak tot precieze bewegingscorrecties maakt de toepassing van objectieve controle mogelijkheden (videorecorder, film, etc.) noodzakelijk;
- Het technische leerproces dient tussen de trainingseenheden te worden voltrokken, anders vermindert de effectiviteit van de training;
- De techniektraining dient plaats te vinden in uitgeruste toestand. Een vermoeid centraal zenuwstelsel maakt optimale coördinatie onmogelijk;
- De technische vaardigheden zijn continu afhankelijk van het niveau van de fysiek prestatiefactoren. Veranderde conditionele voorwaarden leiden tot veranderingen in het bewegingssysteem.

### 1.5.3 Trainingswerkvormen (didactiek)

Onder trainingswerkvormen verstaan we de manier waarop een trainer de technieken en tactieken aanbiedt. Het gaat hierbij speciaal om gedragswijzen van de trainers. De trainer biedt leerstof aan om de spelers bepaalde leerervaringen te laten opdoen. Om de juiste leerervaringen te verkrijgen moet de trainer zijn manier van aanbieden daarop afstemmen. Hij kan bijvoorbeeld de techniek van de push uitleggen, zelf voordoen of door een andere speler laten voordoen (ook wel praatje – plaatje – daadje genoemd)

### **Praatje – plaatje – daadje**

Uit het onderzoek onder de trimhockeyers, is naar voren gekomen dat de oefeningen voor de trimhockeyers het meest duidelijk worden door een goede uitleg, in combinatie met het zelf doen. Het plaatje (voordoen van de oefening) wat bij de uitleg hoort is ook van grote waarde.

Uit een onderzoek dat wordt genoemd in de handleiding van Trainer/ Coach A, module Hockey, blijken de volgende resultaten:

|                             | Praatje<br>(Uitgelegd) | Praatje-plaatje<br>(Uitgelegd en<br>voorgedaan) | Praatje-plaatje,<br>daadje<br>(Uitgelegd,<br>voorgedaan en<br>zelf ervaren) |
|-----------------------------|------------------------|---|---|
| Herinnering na<br>3 weken   | 70%                    | 72%   | 85%   |
| Herinnering na<br>3 maanden | 10%                    | 32%   | 65%   |

### **1.5.4 Trainingsactiviteiten**

De trainingsactiviteiten zijn de manieren waarop een trainingsgroep zich de trainingsinhoud eigen maakt. Hierbij gaat het speciaal om gedragswijzen van de groep of het individu, met name om die gedragingen die nodig zijn om de gestelde doelen te bereiken. Voorbeelden van trainingsactiviteiten zijn: oefenen, luisteren, kijken, herhalen, nadoen, beleven, samenwerken, ervaren, opdrachten uitvoeren, spelen en tactische problemen oplossen. De trainer moet kunnen bepalen welke trainingsactiviteiten noodzakelijk zijn om de doelstelling(en) te bereiken. De trainingsactiviteiten hangen zeer nauw samen met de didactische werkvormen. Ze liggen als het ware in elkaars verlengde. De trainer doet bijvoorbeeld een bepaalde techniek voor (= didactische werkvorm) en de trainingsgroep moet die dan nadoen (= leeractiviteit).

### **1.5.5 Wedstrijdsituatief trainen**

Na het trainen van de basistechnieken in het hockey, is het noodzakelijk om deze technieken toe te passen in een complexere situatie. Deze complexere trainingsvormen moeten toegepast worden met een wedstrijdsituatieve toepassing. Dit wil zeggen dat de vaardigheden en technieken worden beoefend onder condities of in een situatie zoals deze zich ook in de wedstrijd voordoen. Daarom wordt hier gesproken van een technisch/ tactische trainingsaccent. De meest voorkomende en gevarieerde spelcondities in de wedstrijdsituatie worden gevormd door de richting, het tempo, de tijdsdruk en de afstand (ook wel TRAD methode genoemd, verdere toelichting volgt in paragraaf 3.4.1). De verbinding van meerdere technieken en gevarieerde tactische situaties leidt tot samengestelde technische/ tactische oefeningen. Ook bij de gevorderde jeugd en bij senioren is het van belang dat wordt getraind in gevarieerde oefensituaties, die aangepast zijn aan het vaardigheidsniveau. Het samenspelen in allerlei spel- of oefensituaties staat het meest op de voorgrond.

Een belangrijk kenmerk van de wedstrijdsituatie is ook dat er weerstand wordt geboden door een of meer tegenstanders. Naast de medespeler bepaald vooral deze weerstand welke technische uitvoeringswijze in een bepaalde spelsituatie het meest doeltreffend is. Indien de weerstand in de spelsituatie zodanig is dat er minimaal een alternatief ter oplossing van de tactische (probleem) situatie wordt geboden, spreken we van een tactisch/ technisch trainingsaccent.

De methodische dosering van de weerstand in de spel oefensituatie kan op twee manieren tot stand worden gebracht:

1. Door overtalsituaties te creëren die geleidelijk worden beperkt;
2. door de mate waarin weerstand wordt geboden te beperken.

Bij de jeugd in de opbouwfase moeten de tactisch/ technische alternatieven worden herkenbaar gemaakt. Deze alternatieven betreffen vooral de bal- en loopweg. Hiervoor moeten oefensituaties zoveel mogelijk overeenstemmen aan spel- en wedstrijdsituaties en wordt er zoveel mogelijk afgerond met een doelpoging. Opgemerkt moet worden dat ook de verdedigende aspecten van het spel, zowel technisch als tactisch. De snelheid van uitvoering van de oefenstof dient te worden opgevoerd naar wedstrijdtempo. Uiteindelijk moet gekomen worden tot toepassing en stabilisering van de geoefende technisch/ tactische en tactisch/ technische vaardigheden in wedstrijdsituaties. De ontwikkeling van de kwaliteiten van de hockeyer worden geleidelijk tot het optimaal haalbare niveau gebracht. De spel- en wedstrijdcondities moeten daarbij veelvuldig worden gevarieerd, vereenvoudigd, toegespitst of eventueel verzaamd om daarmee de opbouwfase af te ronden in de ontwikkeling van de hockeyer.

### **1.5.6 Wat wordt er getraind?**

Zowel op technisch als op tactisch gebied vindt verdere ontwikkeling plaats van de in de vorige fase geleerde basis. De keuzes en de uitvoeringswijze worden gerelateerd aan de spelfasen. Bij de analyse van het hockeyspel wordt uitgegaan van het onderscheid balbezit en niet-balbezit.

Bij balbezit gaat het om scoren, balbezit houden en geen gevaarlijk balverlies leiden. Bij niet-balbezit is de opzet onder meer het voorkomen en vrijdelen van doelmogelijkheden en het in balbezit komen.

Balbezit kan worden onderverdeeld in drie fasen, te weten uitverdedigen, opbouwen en afronden van de aanval. Uiteindelijk komen we zo tot vier spelfasen:

1. Uitverdedigen;
2. opbouwen;
3. afronden/ scoren;
4. verdedigen/ storen.

Om deze spelfasen op een goede manier binnen een elftal uit te kunnen voeren, moet een speler zowel technische als tactische vaardigheden bezitten. Bij opbouwtraining hanteert men de volgende methodische opbouw om deze technische en tactische vaardigheden aan te leren en te beoefenen.

- a. Aanleren van een techniek
- b. Lichte weerstand geven (tegenstander, tijdsdruk)
- c. Bij toenemende weerstand een keuzemogelijkheid geven
- d. Dezelfde techniek in een complex geheel terug laten komen, spel-/ wedstrijdsituatief

### **1.5.7 Aanleren van een beweging**

Bij het aanleren van een beweging wordt een aantal stappen onderscheiden die de sporter achtereenvolgens maakt.

#### *a) Het vormen van het bewegingsbeeld*

De sporter krijgt informatie over de nieuwe beweging. Hij wordt daarbij geholpen door zijn bewegingservaring, zijn motorische beginniveau en zijn mogelijkheid om te kunnen waarnemen en te interpreteren.

#### *b) Grote coördinatie*

Deze wordt gekenmerkt door een overmatige en soms foutieve krachtsinzet, hoekige bewegingsuitvoering, overdadige bewegingsomvang, foutief bewegingstempo en gebrekkige bewegingsprecisie. Het is een zoeken naar het juiste gevoel voor een beweging.

c) *Verfijnde coördinatie*

Na een periode van oefenen en corrigeren ontstaat een verfijnde bewegingsvorm. Het juiste gevoel voor een beweging is bereikt, ofwel de beweging wordt beheerst.

d) *Toepassing*

Het inslijpen van de beweging kan in verschillende situaties worden uitgevoerd. Er komt een verregaande verfijning van de beweging tot stand. Er ontstaat tevens een automatisering van de bewegingsuitvoering, waardoor de sporter zijn aandacht op andere zaken kan richten (tactische toepassing) of op kleine details in de beweging. Dit wordt gekenmerkt door bewegingsprecisie, bewegingsvastheid en bewegingsharmonie.

## 1.5.8 De training

### De inleiding (warming-up)

Bij een goede voorbereiding op een training of wedstrijd hoort een warming up. Hieronder wordt verstaan het uitvoeren van een aantal oefeningen op een zodanige wijze, dat het lichaam zich langzaam aanpast aan de te verrichten inspanning van de training of wedstrijd.

Het gaat om het bereiken van de drie doelen:

- Verbeteren van het prestatie vermogen
- Voorkomen van blessures
- Mentaal prepareren op de training of wedstrijd

#### *Gevolgen van een warming up*

- Het hart gaat sneller kloppen; het circulerend bloedvolume neemt toe;
- Frequentie en diepte van de ademhaling nemen toe;
- Daardoor ontstaat een vergroot zuurstofaanbod dat door het toegenomen bloedvolume naar de spieren kan worden vervoerd;
- De spieren kunnen hierdoor meer aerobe<sup>10</sup> arbeid leveren;
- Door toename van de spierarbeid komt warmte vrij, waardoor de lichaamstemperatuur toeneemt; daardoor neemt de viscositeit van de spier af (hij wordt soepeler); pezen gewrichtsbanden kunnen meer rek verdragen;
- De hogere lichaamstemperatuur heeft een gunstig effect op de geleidingsnelheid in het zenuwstelsel; dit bevordert de prikkeloverdracht van zenuw naar spier, waardoor een gunstige invloed optreedt op het reactievermogen en waarbij tevens de coördinatie wordt verbeterd.

#### *Inhoud van een warming up*

De beste warming up is een actieve warming up. De speler voert een aantal oefeningen uit, waardoor de bovenbeschreven fysiologische processen tot stand komen. Onder een passieve warming up wordt verstaan het opwarmen van de spieren door massage en hete bestralingen.

- a) Algemene warming up: bedoeld om de fysiologische processen te stimuleren. Dit gebeurt door het aanspreken van grote spiergroepen, zoals bij een rustige looppas het geval is.
- b) Specifieke warming up: hierbij is de voorbereiding op de specifieke hockey bewegingen en van de positie in het veld kenmerkend; specifieke rekoefeningen, sticktechnische oefeningen en sprintoefeningen.

---

<sup>10</sup> Bij het starten met sporten wordt er eerst vanuit de anaerobe reserves energie geleverd hierdoor ontstaat snel (binnen twee minuten) verzuring in de spieren. Na een goede warming up worden de aerobe reserves geactiveerd en kan er langer gesport worden. Er ontstaat hierdoor minder verzuring in de spieren.  
Bron: <http://www.runnersweb.nl/Training/Calculators/Trainingstempo.htm>

Het staat vast dat een goede warming up de kans op blessures doet afnemen. De warming up moet afgestemd zijn op en is als zodanig afhankelijk van twee factoren.

#### 1. *De beginsituatie*

De inhoud en de duur van de inleiding worden bepaald door het technisch en tactisch niveau, het conditionele niveau en de motivatie van de groep en door de overige factoren zoals weersomstandigheden en accommodatie.

#### 2. *De kern van de training*

De inhoud en duur van de inleiding moeten uiteraard zijn afgestemd op de hockeyactiviteiten die ter realisering van de doelstelling in de kern aan de orde komen.

### **De kern (delen)**

De keuze en ordening van de hockeyinhouden en -activiteiten in het centrale gedeelte van de trainingsles worden uiteraard bepaald door de concrete doelstelling die hiervoor is geformuleerd. Wanneer de doelstelling gericht is op de techniek zal de kern een of meer fasen uit het technische leerproces omvatten. Als zodanig kan er van een drietal trainingslestypen worden gesproken: de 'leerles', de 'oefenles', en de 'trainings- of toepassingsles'.

In de meeste gevallen zullen echter, als de trainingslestijd dit toestaat, twee fasen uit het leerproces moeten worden doorlopen. Zo is het gebruikelijk om binnen de kern een onderscheid te maken in:

1. Kern 1: technisch- tactisch → aanlerend/ oefenend gedeelte
  - Leren (ervaren) van grove techniek(en)
  - Oefenen (automatiseren) van verfijnde technieken
  - Methodische opbouw naar volledige weerstand
2. Kern 2: tactisch- technisch → toepassings(spel) gedeelte
  - Leren (ervaren) van tactische principes
  - Oefenen (automatiseren) van tactische principes
  - Methodische opbouw naar volledige weerstand

De doelstelling en dus het kerndeel van de trainingsles kan ook bestaan uit verbetering van bewegingseigenschappen (conditietraining) en ook daar zal het kerndeel volgens bepaalde trainingsprincipes (inspanningsfysiologie) worden geordend of ingedeeld.

Verder moet worden opgemerkt dat in de praktijk van het training geven vaak combinatievormen van techniek en tactiek de doelstelling van de hockeytraining vormen, zodat deze als zodanig niet afzonderlijk aan de orde worden gesteld. Tenslotte moeten de kerndelen altijd uitmonden in een vorm van speltoepassing die tevens als climax van de trainingsles dient te worden beschouwd.

### **Partijvorm**

Het is gebruikelijk om de training te eindigen met een partijtje waarin de spelers de geleerde technieken en tactieken kunnen toepassen. Hierin kunnen extra regels worden toegevoegd om de technieken extra nadruk te geven, bijvoorbeeld dat er alleen met een push in het net mag worden gescoord.



Bij de partijvorm is het de bedoeling dat onderstaande aspecten worden aangescherpt en wedstrijd situatie worden getraind.

- Toepassen (stabiliseren) van:
  - Technische aspecten
  - Tactische aspecten
  - Conditionele aspecten
  - Mentale aspecten
  - Methodische opbouw naar volledige weerstand

### **Afsluiting (cooling down)**

Het ligt voor de hand dat de inhoud van de afsluiting van de trainingsles moet aansluiten bij datgene wat in de kern is gebeurd qua intensiteit en beleving. Fysiologisch gezien wordt het omgekeerde van de warming up aanbevolen, met andere woorden het geleidelijk dalen van de intensiteit tot rustniveau. De cooling down is daarmee het tegenovergestelde van de warming up. Het lichaam moet na de inspanning weer geleidelijk terugkomen tot de rusttoestand.

#### *Doel van de cooling down*

- Het afvoeren van afvalstoffen die zich in de spieren bevinden;
- Het oprekken van de spieren

Een rustige looppas houdt de bloedvoorziening op peil. De afvoer van afvalstoffen wordt daardoor aanzienlijk versneld aangezien het bloed uit de benen gemakkelijker naar het hart vervoerd kan worden als gevolg van de spierpompwerking. Over het algemeen wordt hierdoor spierpijn voorkomen. Ook rekoefeningen bevorderen de doorbloeding van de spier, deze worden hiermee weer op lengte gebracht.

Een cooling-down bestaat uit een rustige looppas van ongeveer vijf minuten en het stretchen van de spieren van vijf à tien minuten. Bij de cooling-down zijn de rekoefeningen hetzelfde als bij de warming up, alleen kunnen ze iets langer worden aangehouden.

### **1.5.9 Toepassing trimhockey**

De vorm waarin de trimhockeytraining gegeven wordt, lijkt er voor een buitenstaander niet anders uit te zien dan een reguliere training. Ook hier bestaat de training namelijk uit een warming up, kern 1, kern 2 en een partijvorm. Het is echter wel aan te raden om gezien de fysieke gesteldheid van de trimhockeyer te kiezen voor een cooling down na de training.

Het is belangrijk dat de oefening voor alle trimhockeyers uitvoerbaar is. De uitdaging moet in de oefening blijven voor zowel de geofende als voor de beginnende trimhockeyer. Oefeningen moeten worden gedifferentieerd door gebruik van de TRAD methode (tempo, richting, afstand, druk) zie paragraaf 3.4.1. Het is aan de trainer om met deze variabelen te sleutelen om voor iedere trimhockeyers de juiste oefening te ontwikkelen. Hiervoor is ervaring nodig en de KNHB kan een trainer hierin ondersteunen door middel van het handboek waar een start mee is gemaakt.

Om de oefening goed en duidelijk uit te leggen, is het verstandig om de oefening zowel toe te lichten (praatje) als een voorbeeld (plaatje) te geven. Uit onderzoek moet echter blijken of dit voor de trimhockeyer inderdaad de juiste manier van uitleggen is. Dit wordt in het onderzoek gevraagd, zie paragraaf 3.3.1.

# Hoofdstuk 2: Onderzoeksplan

## **2.1 Onderzoekseenheden**

In dit onderzoek wordt nagegaan wat de wensen en behoeften van de trimhockeyers zijn en wat er verwacht wordt van trimhockey. Het verwachtingspatroon van de trimhockeytrainers wordt aan de orde gesteld en beschreven in een handboek. Dit handboek wordt door de KNHB ontwikkeld. Het onderzoek dient als basis voor dit handboek.

Voor dit onderzoek zijn alle trimhockeyers in Nederland benaderd per mail. De doelgroep is erg betrokken waardoor de KNHB verwacht dat de respons groot is. Het aantal trimhockey leden is op dit moment 13.030, dit is 15,6% van het totale aantal seniorenleden.

## **2.2 Data verzamelingmethode**

De deelnemers van dit onderzoek bestaan uit trimhockeyers en de trimhockeytrainers. Deze doelgroepen zijn beide ondervraagd via een digitale enquête. Deze enquête is per mail en via de digitale KNHB nieuwsbrief verstuurd naar de trimhockeycoördinatoren en verenigingssecretarissen.

De enquête is gemaakt via de website [www.enqueteviainternet.nl](http://www.enqueteviainternet.nl). De ingevulde enquêtes worden door dit programma opgeslagen en de uitkomsten worden berekend.

Aan de hand van deze uitkomsten is de probleemstelling van dit onderzoek beantwoord en is er een eerste aanzet gemaakt voor het trimhockey handboek. Dit handboek wordt uitgereikt tijdens de landelijke trimhockey bijeenkomst in augustus 2009.

## **2.3 Registratie, verwerking en preparatie van de gegevens**

De KNHB heeft een overzicht van alle trimhockeycoördinatoren per vereniging. Zoals eerder beschreven, is de enquête via de mail naar de trimhockeycoördinatoren gestuurd en via de digitale KNHB nieuwsbrief naar alle verenigingssecretarissen. De trimhockeyers en trimhockeytrainers hebben de enquête via hun trimhockeycoördinator(en) of verenigingssecretaris ontvangen. De ingevulde enquêtes worden door de website [www.enqueteviainternet.nl](http://www.enqueteviainternet.nl) automatisch opgeslagen en de uitkomsten worden per vraag berekend.

De uitkomsten van de enquête zijn gedownload en hieruit zijn conclusies uitgetrokken en aanbevelingen gedaan. In totaal hebben 1040 trimhockeyers de enquête ingevuld en 146 trimhockeytrainers.

## Hoofdstuk 3: Onderzoeksverslag

### 3.1 Resultaten onderzoek onder spelers

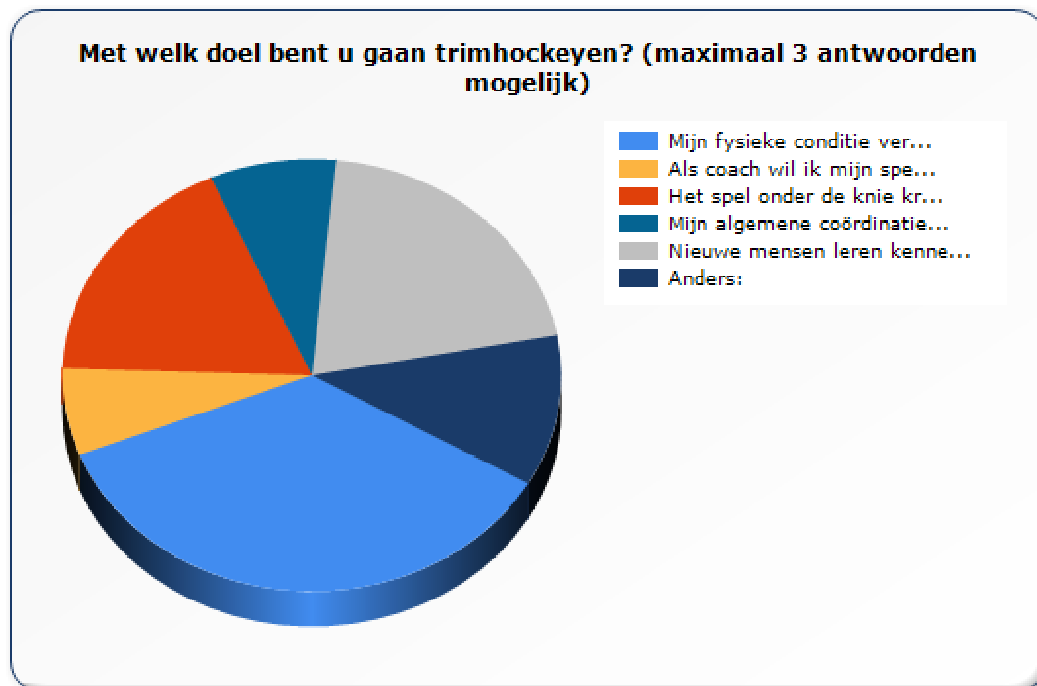
Uit het onderzoek is gebleken dat de gemiddelde leeftijd van trimhockeyers tussen de 35 en 54 jaar ligt. De totale groep trimhockeyers bestaat uit evenveel mannen als vrouwen. Zo ook de samenstelling van de trainingsgroepen; 82,8% bestaat uit zowel mannen als vrouwen. Het merendeel (96,6%) van de trimhockeyers is hier tevreden mee.

De reden waarom trimhockeyers zijn gestart met hockeyen is dat hun kinderen of andere familieleden al lid waren van de hockeyclub. Hierdoor zijn zij zelf ook enthousiast geraakt. Een andere veelgenoemde reden van trimhockeyers om aan de sport te beginnen is de gezelligheid die hockey uitstraalt.

#### 3.1.1 Doelen

Van de doelgroep trimhockeyers wil 35,7% het hockeyspel onder de knie krijgen en 40,9% heeft als doel om nieuwe mensen te leren kennen. Het grootste deel van de groep wil graag zijn of haar algemene fysieke conditie verbeteren (71,3%). Op sociaal vlak is het meest genoemde doel de gezelligheid tijdens en na het sporten.

Op cognitief (lerend) vlak zijn de meningen verspreid. Een deel van de trimhockeyers wil graag de technische trucs (17,6%) of het tactische spelletje (27,1%) beter begrijpen en ervaren. Het grootste deel van de trimhockeyers heeft echter geen cognitief (lerend) doel met trimhockey (46,4%).

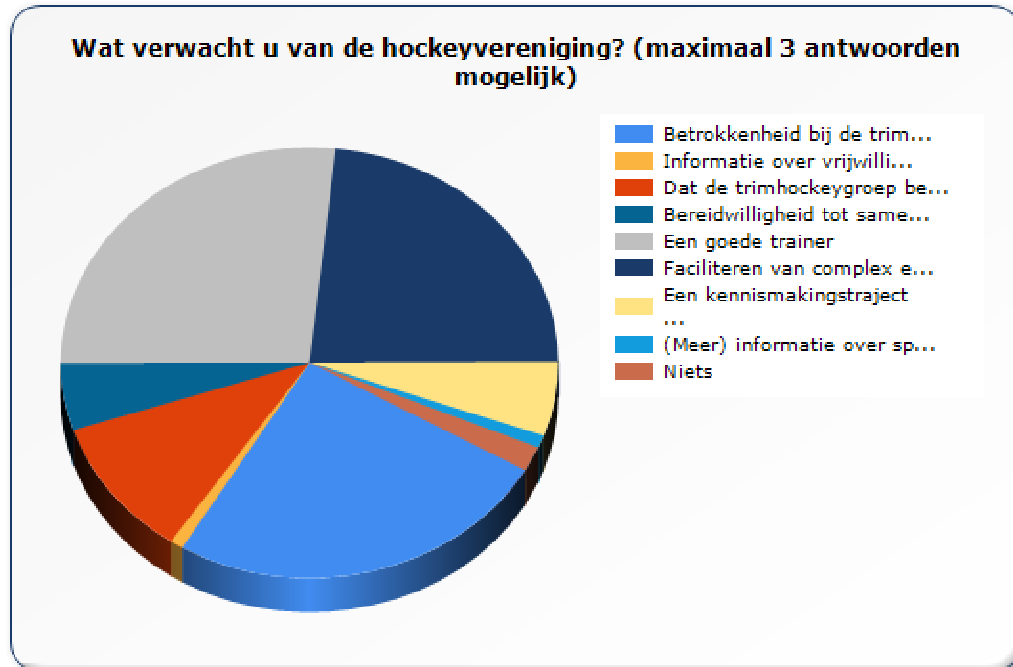


#### 3.1.2 De verschillen

De trimhockeyers zijn het grotendeels met elkaar eens over het verschil tussen trimhockey en senioren-/ veteranenhockey. 56,9% zegt dat trimhockey ten opzichte van veteranenhockey geen officiële competitie heeft, maar wel af en toe een vriendschappelijke wedstrijd speelt. Overigens denkt 18,3% dat de groep trimhockeyers vaker onervaren is ten opzichte van senioren-/ veteranenhockey. De reden waarom trimhockeyers voor trimhockey hebben gekozen in plaats van senioren-/ veteranenhockey, is voor een kwart te wijten aan het gebrek aan hockeyervaring. Iets meer dan de helft van deze doelgroep heeft voor trimhockey gekozen omdat zij geen wedstrijdverplichtingen willen.

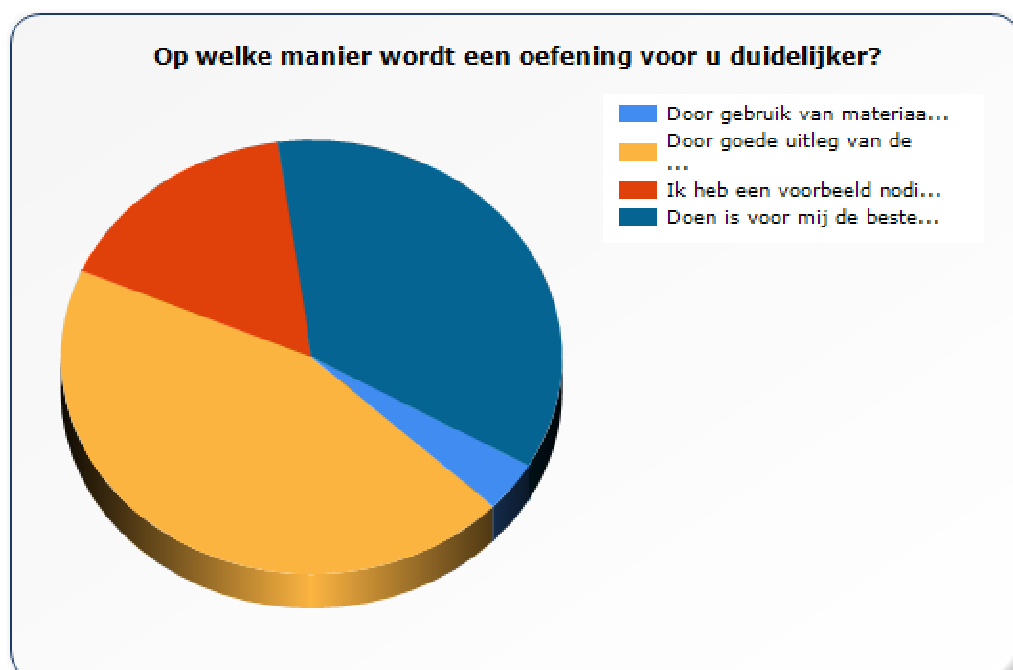
### 3.1.3 De hockeyvereniging

De grootste meerderheid van de onderzoeksgroep verwacht van de vereniging niets meer dan een goede trainer en het faciliteren van complex en materiaal. Daarbij zouden ze het ook op prijs stellen dat de vereniging betrokkenheid toont bij de trimhockeyers. Overigens is 71% van de trimhockeyers tevreden met hun vereniging.



### 3.1.4 De trainingen

De trainingsvormen moeten voor de meeste trimhockeyers niet altijd hetzelfde zijn. Ze houden van afwisselende trainingsvormen, te denken aan techniek-, tactiek-, loopoefeningen en partijvormen. Een kwart van de doelgroep vindt de partijvormen het leukst. Tijdens de training moet iedereen op zijn niveau kunnen trainen, sportiviteit is het meest belangrijk. Hier komt het doel van trimhockey weer naar boven, 'het laten spelen van mede- en tegenspelers'.



Van de trainer verwacht de trimhockeyer voornamelijk uitleg over de manier waarop de techniek verbeterd kan worden (67,9%). Daarbij wordt er ook van de trimhockeytrainer verwacht dat er een goede en duidelijke uitleg wordt gegeven (51,6%). Als laatste verwachten trimhockeyers dat de trainer het spelletje aanleert wat betreft het tactische deel (38,1%). Oefeningen worden voor de trimhockeyers het meest duidelijk door een goede uitleg, in combinatie met het zelf doen. Van de trimhockeyers geeft 85,4% aan dat 1,5 uur trainen per week voldoende is.

### **3.1.5 Wedstrijden en toernooien**

Een kwart van de trimhockeyers wil geen wedstrijdverplichtingen hebben. De helft van de trimhockeyers wil wel graag een wedstrijd spelen en geeft aan dit ook te doen binnen de eigen trimhockeygroep. Het overige kwart trimhockeyers kiest voor de mogelijkheid om eens in de zoveel tijd wedstrijden te spelen. Dagtoernooien zijn erg populair onder de trimhockeyers. Van de trimhockeyers geeft 62,1% aan graag één tot drie keer per jaar een dagtoernooi te willen spelen. Uit het KNHB onderzoek van 2007 blijkt dat 42% van de verenigingen zelf een toernooi organiseert.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Bron: Uitslag KNHB trimhockey enquête door Marij van Tienen 2007

## 3.2 Resultaten onderzoek onder trainers

Uit het onderzoek is gebleken dat driekwart van de trainers man is. De provincie waar de meeste trainers hebben gereageerd op het onderzoek zijn Noord-Brabant, Noord-Holland, Utrecht en Zuid-Holland. Een reden hiervoor is dat zich in deze provinciën de meeste hockeyverenigingen bevinden met als gevolg dat zich hier logischerwijs de meeste trimhockey groepen bevinden. Zowel uit de enquêtes onder de spelers als de enquêtes onder de trainers wordt bevestigd dat de samenstelling van de groepen zowel uit mannen als uit vrouwen bestaan. Tevens zijn ook de trainers zeer tevreden over de samenstelling van de groepen (98,6%). Het aantal trimhockeyers per groep is erg verschillend. Er zijn groepen die trainen met 10 tot 20 spelers, maar er zijn ook groepen die met meer dan 30 trimhockeyers trainen.

### 3.2.1 Training geven

De helft van de trimhockeytrainers geeft al meer dan zeven jaar trainen ongeacht wat voor spelersgroep. Een kwart van de trainers geeft meer dan zeven jaar training aan de trimhockeyers. De grootste groep trainers (37,7%) geeft echter pas één à twee jaar training aan trimhockeyers. Een kwart van de trimhockeytrainers heeft een Jeugd Hockey Trainer (JHT) cursus gevolgd, maar het grootste deel van de trainers heeft geen cursus gevolgd (62,3%).

De reden dat trainers zijn begonnen met het trainen van de trimhockey groep is dat ze gevraagd zijn door de club, dit is bij 50% van de trimhockeytrainers het geval. Een kwart van de trainers heeft het trimhockey op hun club opgestart en zijn daar nu nog steeds actief als trainer. De verwachtingen van de trainers naar de trimhockeyers zijn divers. De trimhockeytrainers verwachten dat de trimhockeyers komen trainen om actief deel te nemen aan de trainingen, enthousiast zijn, met een voldaan gevoel het veld aflopen, plezier hebben gehad tijdens de training en iets hebben geleerd.



Het grootste deel van de trainers geeft geen training aan meerdere teams. De trainers die nog wel training geven aan overige teams (36,3%) geven voornamelijk training aan de jeugd (D t/m A jeugd) (64,8%). De trainers vinden het niveauverschil tussen de trimhockeyers het grootste verschil tussen trimhockeyers en overige teams. Wat tevens opvalt aan het verschil tussen de trimhockey groep en de overige teams is de vrijblijvendheid met betrekking tot de opkomst en deelname van de trimhockeyers.

### 3.2.2 Voorbereiding en invulling

Van de trainers maakt 34,9% de training een dag van tevoren, en 21,9% improviseert op het veld. De trainingen worden over het algemeen in deze volgorde aangeboden: warming-up – meerdere oefeningen met bal en stick – partijvorm. Overigens biedt een kwart van de trainer ook een cooling down aan.



### 3.2.3 Wedstrijden en toernooien

Bijna de helft van de groep zegt één keer per maand een vriendschappelijke wedstrijd te spelen. Bijna 30% zegt dat zijn groep nu nog geen wedstrijden speelt, maar wellicht in de toekomst wel interesse heeft in het spelen van onderlinge wedstrijden. Wat opvalt, is dat 70,5% van de trainers zegt dat zij niet mee willen doen met een regionale trimhockeycompetitie. Het is meer opvallend dat 29,5% wel competitie speelt, dit is een ontwikkeling, die opvallend is. Deze trend moet door de KNHB in de gaten gehouden worden. Indien de KNHB hier meer over te weten wil komen, zal hier een vervolg onderzoek naar gedaan moeten worden.

De twee stellingen, “Mijn groep wil dagtoernooien spelen” en “Mijn groep wil wedstrijden spelen”, wordt door bijna de helft van de trainers positief beantwoord. De trainers zijn van mening dat hun trimhockey groepen graag mee willen doen met dagtoernooien en vriendschappelijke wedstrijden tegen trimhockeygroepen van andere verenigingen.

### 3.2.4 Materialen

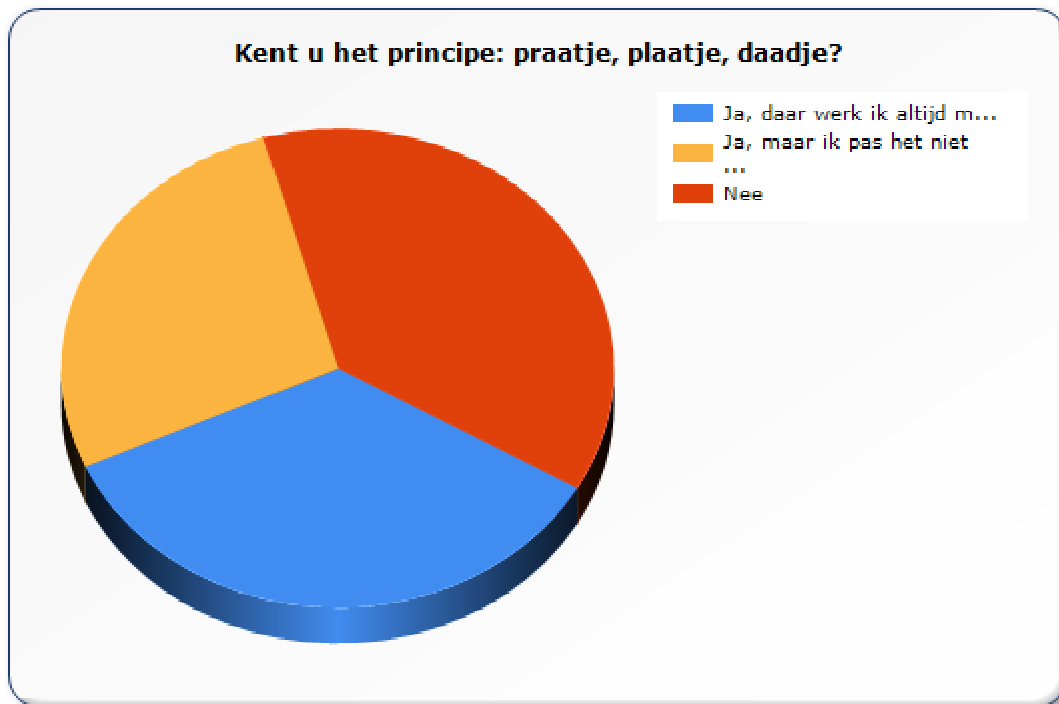
De materialen die worden gebruikt bij een trimhockeytraining bestaan voor het merendeel uit hesjes (68,5%), daarnaast wordt ook veel gebruik gemaakt van hoedjes en kleine pionnen (51,4% en 36,3%). De verdeeldheid wat betreft het kennen van het principe “praatje, plaatje, daadje” (zie paragraaf 1.5 Trainingsmethode, blz. 16-17), is nihil. Een derde van de trainers kent het principe niet, een derde kent het wel, maar gebruikt het niet altijd. Het derde deel van de trainers kent het principe wel en past het altijd toe. Wat betreft het principe “TRAD” (zie paragraaf 3.3.1) kent het merendeel dit niet; 73,3% heeft geen idee wat TRAD inhoudt.

### 3.2.5 Feedback

86,3% van de trainers wil graag feedback krijgen over de trainingsstijl. Het liefst willen de trainers face to face feedback krijgen. Waar de feedback over mag gaan is divers, zoals de manier van uitleggen, de stijl van trainingsopbouw en de aanpak van de groep.

### 3.2.6 Trainers- of trimhockeycoördinator

Gedurende het onderzoek is door de stuurgroep de vraag naar een trainers- of trimhockeycoördinator naar voren gekomen. Wat de rol van de trimhockeycoördinator binnen een vereniging is ten opzichte van de trimhockeytrainer en -spelers is, moet verder worden onderzocht. Deze rol van de trimhockeycoördinator moet goed omschreven staan in het te maken trimhockey handboek.





## 3.3 Conclusie

### 3.3.1 Conclusies onderzoek onder trimhockeyers

Het doel van de KNHB is om een gemengde groep trimhockeyers op hun eigen niveau te laten samenspelen. Uit dit onderzoek is gebleken dat 83% van de trimhockey groepen uit zowel mannen als vrouwen bestaat. 95% van de trimhockeyers is tevreden met de groepssamenstelling, dat wil zeggen dat er ook een gedeelte tevreden is met de samenstelling alleen vrouwen (13%) of alleen mannen (4%). Uit het hoge percentage tevredenheid over de samenstelling van de groep blijkt dat de verenigingen en de trainer(s) dit goed aanpakken.

De doelen waarmee de spelers zijn begonnen met trimhockey komt voornamelijk uit de wens om de fysieke conditie te verbeteren, het spelletje onder de knie te krijgen en nieuwe sociale contacten te leggen. De trainer moet hier op inspelen. Het gaat niet om het spelen van prestatiehockey, maar om het spelen van hockey waarbij de nadruk ligt op het verbeteren van de fysieke conditie en het leggen van nieuwe sociale contacten. Daarnaast wil een deel van de ondervraagden ook graag het spel onder de knie krijgen, hoewel hier geen prestatiedruk achter zit.

Van de vereniging verwachten de trimhockeyers een goede trainer en het faciliteren in materiaal en complex. Daarnaast verwachten de trimhockeyers ook betrokkenheid. Het grootste deel van de ondervraagde trimhockeyers (70%) is tevreden met de manier waarop de vereniging werkt en functioneert naar de trimhockeyers. Als gouden tip wordt er aan de verenigingen meegegeven: "Blijf genoeg aandacht besteden aan de trimhockeyers!"

Voor trimhockeyers worden de oefeningen duidelijker zodra de oefening en techniek goed wordt uitgelegd door de trainer en ze hierbij ook een voorbeeld te zien krijgen. Uit een eerder onderzoek dat wordt genoemd in de handleiding van Trainer/ Coach A, module Hockey, is gebleken dat door de combinatie van een duidelijke uitleg (praatje) en een voorbeeld (plaatje) het geleerde langer blijft onthouden.

Wat de spelers het liefst willen leren is niet voor iedereen hetzelfde. Over het algemeen willen de spelers de techniek onder de knie krijgen, daarna komt pas de tactiek. Het leren van de spelregels is niet het voornaamste leerdoel. De spelers verwachten van de trainer vooral een goede en duidelijke uitleg zodat bovenstaande leerdoelen kunnen worden bereikt.

### 3.3.2 Conclusies onderzoek onder trimhockeytrainers

Uit het onderzoek is gebleken dat ook de trainers erg tevreden zijn met de samenstelling van de groep. De trainers geven aan dat ze het liefst doorgaan met deze samenstelling van de groep. De trainers verwachten van de spelers dat zij actief deelnemen aan de trainingen. Enthousiasme en plezier worden als een belangrijk onderdeel van de training gezien. De spelers moeten met een voldaan gevoel het veld af komen. De trimhockeyers komen voor zichzelf en niet voor de trainer, het is een training waarin plezier en verbetering van de fysieke conditie centraal staat. Prestatie is ondergeschikt aan het plezier. Belangrijk daarbij is dat de trainer genoeg aandacht besteed aan de opbouw van de training en de afbouw (cooling down).

De voorbereiding van de training is voor iedere trainer anders. Een groot deel verzorgt de voorbereiding op de training een dag voor de training en een ander deel improviseert een training op het veld. Aangezien de groep erg verschillend is, zowel van geslacht als van ervaring, is het belangrijk dat een trainer goed kan improviseren en differentiëren zodat alle oefeningen zowel voor de minder ervaren trimhockeyers als voor de meer ervaren trimhockeyers uitdagend is. Uit het onderzoek is gebleken dat de overgrote meerderheid van de trainers langer dan zeven jaar hockeytraining geeft, hierdoor is het voor de meeste trainers geen probleem om oefeningen ad hoc te moeten veranderen in moeilijkheidsgraad. Belangrijk bij een eventuele aanpassing aan de training is dat de warming up en cooling down genoeg aandacht krijgen.

Ongeveer 70% van de trainers geeft aan dat hun trimhockeygroep een of meerdere keren per jaar mee te doen aan trimhockey toernooien en 12% zegt dat zijn groep wellicht in de toekomst interesse heeft om trimhockey toernooien te spelen. Ook de vriendschappelijke trimhockey wedstrijden zijn populair, slechts 15% geeft aan niet met onderlinge trimhockey wedstrijden mee te willen doen. Dit sluit echter niet uit dat men een trimhockey competitie wil, 70,5% van de trainers geeft namelijk aan niet met een reguliere, regionale competitie mee te willen doen. Het is interessant dat er nu al 29,5% aangeeft competitie te willen spelen op regionaal niveau. Deze trend moet door de KNHB in de gaten gehouden worden.

Het principe 'praatje, plaatje, daadje' is niet voor iedereen bekend. Van de trainers kent 38% dit hele principe niet, 27% geeft aan dit principe wel te kennen, maar niet altijd toe te passen. Voor 37% van de trainers is dit principe wel bekend, zij passen dit altijd toe. Uit het onderzoek blijkt dat voor veel spelers dit principe erg belangrijk is omdat zij de oefeningen beter zullen begrijpen zodra de uitleg bestaat uit een goede en duidelijke uitleg (praatje) en een voorbeeld (plaatje). Het geleerde blijft hierdoor langer in het geheugen en hoeft niet iedere keer te worden herhaald.

TRAD is voor de meeste trainers onduidelijk, 70% van de ondervraagden zegt dit principe niet te kennen. TRAD staat voor: tempo, richting, afstand en druk. Het is belangrijk dat bij het aanleren van een nieuwe techniek gebruik wordt gemaakt van TRAD. Een techniek moet eerst 'droog' worden geoefend, vervolgens moet er worden gespeeld met de variabelen om de techniek beter aan te leren en deze techniek ook in wedstrijdmatige oefeningen toe te passen. Dit kan worden gedaan door de techniek sneller uit te voeren (*tempo* op te voeren), de *richting* van techniek te veranderen, de *afstand* waarin de techniek gebruikt moet worden (bijvoorbeeld verder en gerichter slaan), en de *druk* kan opgevoerd worden door een (extra) verdediger. Door middel van het spelen met deze variabelen kan een techniek goed en in stappen worden aangeleerd.

Een trainer is niet perfect, en leren kan men een leven lang. Van feedback deinzen de trainers niet terug. Maar liefst 86% van de trainers geeft aan wel graag feedback te ontvangen, en het liefst face to face. Waar de feedback over gaat, maakt niet heel veel uit. Zowel de trainingsopbouw, als de groepsaanpak en de manier van uitleggen, mogen hier worden benoemd.

## **3.4 Aanbevelingen aan de KNHB, trainers en verenigingen**

Uit het onderzoek is gebleken dat de tevredenheid vanuit de spelers en trainers groot is. De gemengde samenstelling van de groep wordt zowel door de spelers als door de trainers als positief ervaren. Daarbij blijkt uit het onderzoek dat de verenigingen het ook goed te doen. De spelers hebben een bepaald verwachtingspatroon en dat wordt nageleefd door de vereniging. Bewust of onbewust zijn de verenigingen op de goede weg voor het behoud van trimhockey voor de trimhockeyers.

### **3.4.1 Aanbevelingen aan de trainers**

De trimhockeyers willen graag dat hun trainingen sportief verlopen en hen helpt het hockey spelletje aan te leren. Daarbij willen zij graag dat de trainer hen de techniek aanleert en hiervoor de oefeningen goed en duidelijk uitlegt.

Trimhockeyers willen graag een goede trainer hebben die ze de juiste dingen leert. Een trainer die goed met de groep overweg kan, op sociaal en technisch vlak. Als trainer moet men flexibel zijn in het geven van trainingen en het aanpakken van de trainingsgroep. De spelers in de trimhockeygroepen zijn onderling erg verschillend, zowel van geslacht als van fysieke gesteldheid. Er zitten trimhockeyers tussen die in eerdere jaren al eens hebben gehockeyd en het spel nu weer willen oppakken, maar er zitten ook trimhockeyers tussen die nog nooit hebben gehockeyd en voor het eerst een stick in hun handen hebben. Als trainer moet je hier mee kunnen omgaan tijdens de trainingen. Voor de een blijkt de oefening veel te makkelijk te zijn, terwijl de oefening veel te moeilijk voor de ander blijkt te zijn. De trainingsvormen moeten worden gedifferentieerd tijdens de training, zodat de training voor iedere speler leuk is. De uitdaging moet in het spel blijven zitten, maar de succesfactor van het lukken moet ook aanwezig blijven. Indien een groep groot genoeg is, kan de groep tijdens de training gesplitst worden. Mogelijkheid is dan ook om de nieuwelingen eerst bij elkaar een basiscursus te geven alvorens ze met de hele groep meedoen.

Als aanbeveling naar de trainers kan er worden meegegeven dat vooral het spelletje aanleren en de techniek verbeteren de voorkeur heeft. Leg de oefeningen goed en duidelijk uit (praatje). Het liefst met een voorbeeld (plaatje). Zet de mensen neer waar de bal heen wordt gespeeld en leg de oefening uit. De spelers zien hoe de oefening gaat en weten waar ze heen moeten lopen. Blijf als trainer tijdens de oefening aanwijzingen geven, hierdoor blijven de spelers alert en hun best doen.

Indien een oefening voor een of meerdere spelers niet duidelijk, te moeilijk of te makkelijk is, dient de trainer deze speler(s) door de oefening heen te begeleiden. Eventueel kan er een alternatieve oefening worden uitgezet, desnoods alleen een alternatieve techniek in dezelfde oefening. Voorbeeld: een scoringsoefening op doel, de bal moet met een verkorte slag in het doel worden geslagen. Als alternatief op de voorstaande oefening kan de bal met een flats in het doel worden geslagen, of met een lange slag.

Om een oefening makkelijker of moeilijker te maken, kan er gebruik worden gemaakt van het principe TRAD. TRAD staat voor Tempo, Richting, Afstand, Druk. Door met deze variabelen te werken kan een oefening makkelijker of moeilijker gemaakt worden. Voorbeeld: het oefenen van een dummy. Door de richting van de dummy te veranderen, kan deze moeilijker worden. Wanneer de snelheid opgevoerd wordt, wordt de techniek weer een stukje moeilijker. Als er geen verdediger bij staat (geen druk), is de dummy makkelijker dan wanneer de dummy wordt uitgevoerd met een verdediger (met druk).

Driekwart van de trimhockeyers wil graag wedstrijden spelen, maar geen vaste competitie. De overige kwart van de spelers wil helemaal geen wedstrijden spelen. Daarbij wil meer dan 70% wel een aantal keer per jaar meedoen met toernooien. Als trainer kan men het beste eerst overleggen met de trimhockey groep of ze mee willen doen met een toernooi of wedstrijd. De manier waarop deze vraag wordt gesteld is doorslaggevend. Probeer een gezellige band met de gehele groep op te bouwen, hierdoor kan de bereidwilligheid om mee te doen met wedstrijden en/ of toernooien groter worden. De trainer kan de trimhockeyers ook het nut laten inzien dat het spelen van wedstrijden de trimhockeyer beter kan maken.

De reden dat trimhockeyers zijn begonnen met trimhockey is de wens om graag hun algemene lichamelijke conditie te verbeteren. Overigens ziet 40% van de trimhockeyers het als een mogelijkheid om nieuwe mensen te leren kennen en 35% van de trimhockeyers wil het spelletje onder de knie krijgen. Als trainer kan men hierop in spelen. Oefeningen waarin gelopen moet worden en de algemene lichamelijke conditie mee wordt verbeterd, wordt door 80% van de ondervraagden gewaardeerd. Daarbij is men als trainer ook een begeleider en een sociaal persoon die de groep begeleidt op het sociale vlak. Zorg ervoor dat er een open gezelligheid is tijdens de training en alle spelers graag terug komen naar een volgende training. Denk eventueel aan een derde helft in het clubhuis na de training.

### **3.4.2 Aanbevelingen aan de KNHB**

Uit onderzoek is gebleken dat de verenigingen onbewust of bewust goed aan het verwachtingspatroon van de trimhockeyers voldoen. De spelers willen graag betrokkenheid zien van vereniging bij de trimhockeyers. Daarbij hebben ze graag een goede trainer en goede faciliteiten in en rond het clubhuis, zoals trainingsmaterialen en dergelijke. Wat er precies van de hockeyvereniging wordt verwacht blijkt helaas niet uit dit onderzoek. Hiervoor kan de KNHB een vervolgonderzoek starten.

Het faciliteren en informeren van de vereniging in goed en bruikbaar trainingsmateriaal wordt als aanbeveling aan de KNHB gegeven. Het meest gebruikte materiaal door de trimhockeytrainers zijn hesjes, meerdere kleuren hoedjes en kleine pionnen. Trainingen moeten dus niet met allerlei materiaal worden opgesteld. KNHB moet de verenigingen ondersteunen met oefenmateriaal zoals het handboek en trainingsmateriaal. Tevens kan zij informeren over toernooien, contactgegevens en dergelijke.

De trainers die trimhockeygroep(en) begeleiden, zoals hierboven ook al is beschreven, aan een paar eisen voldoen. De trainer moet goed om kunnen gaan met de verschillen in de groep. Zowel op sociaal vlak als op technische en tactisch vlak vergt dit grote inspanning en kennis. De KNHB kan er voor zorgen dat deze trainers goed worden opgeleid met een cursus. Aangezien de meeste cursussen redelijk wat tijd kosten, bestaat de kans dat deze trainers dit niet willen doen. Een alternatief zou kunnen zijn om een opfris cursus of bijscholing te geven van een avond. Dit kan een paar keer per jaar worden gegeven waar de geïnteresseerde trainer zich voor kan inschrijven.

Op enkele vereniging waar trimhockey wordt gegeven, is er een trimhockeycoördinator aanwezig. Het is voor de stuurgroep trimhockey van de KNHB onvoldoende bekend wat de rol van de trimhockeycoördinator is ten opzichte van de trainer en de leden. Uit het onderzoek is niet iets gekomen wat betreft de mening van de trimhockeyers over het werk van de trimhockeycoördinator. Indien de KNHB dit graag te weten wil komen, zal hier wellicht een vervolgonderzoek naar moeten gedaan.

### **3.4.3 Aanbevelingen aan de verenigingen**

Uit het onderzoek blijkt dat trimhockeyers erg tevreden zijn over de manier waarop de vereniging omgaat met zijn trimhockeyers. Trimhockeyers vragen van de vereniging dat er een goede trainer is en er gebruik gemaakt kan worden van het complex en materiaal. Trimhockeyers stellen het daarnaast erg op prijs als de vereniging aandacht besteedt en interesse toont in de trimhockeyers. Welke aandacht en interesse de trimhockeyers verwachten, is niet duidelijk geworden uit het onderzoek. Indien de KNHB dit te weten wil komen, zal er een vervolg onderzoek moeten worden gedaan.

Vanuit het onderzoek wordt aanbevolen aan een vereniging om een goede en ervaren trainer op de trimhockey groep te zetten. De trainingen worden dan interessanter en het is belangrijk dat de trainer goed weet om te gaan met de verschillen in de groep zoals mannen – vrouwen, het niveauverschil in speelsterkte, leeftijd en persoonlijkheden. Een tweede aanbeveling aan de vereniging is dat de trimhockeyers gebruik kunnen maken van goed materiaal.

Een derde aanbeveling is dat een vereniging er voor moet zorgen dat de trimhockeyers bij het verenigingsleven worden betrokken. Trimhockeyers kunnen een belangrijke rol spelen in het vervullen van taken binnen de vereniging, zoals het vervullen van een bestuursfunctie of commissie. Betrek trimhockeyers bij de vereniging, de bereidwilligheid van deze doelgroep kan daarmee groter worden.

# Bronnenlijst

## Literatuur

- Baarda & De Goede (2001) *“Methode & Techniek van onderzoek”*
- Dijkstra, W. & Smit, J. (1999) *“Onderzoek met vragenlijsten”* VU Uitgeverij Amsterdam
- Hogeweg, Reinout (2004) *“Een goed rapport”* ThiemeMeulenhoff, Utrecht/ Zutphen

## Internetsites

- <http://www.enqueteviainternet.nl/>
- <http://www.knhb.nl/>
- <http://nl.wikipedia.org/wiki/Hockey>
- <http://www.runnersweb.nl/Training/Calculators/Trainingstempo.htm>

## Andere bronnen

- De KNHB
- Handleiding KNHB: Trainer/ Coach A, module hockey
- Powerpoint presentatie “Trimhockey PPT”, 15 februari 2008 Nieuwegein
- Presentatie KNHB: “KNHB Trimpresentatie 09 juni ‘07”
- Presentatie KNHB: “Trimhockey PPT”, 15 februari 2008 Nieuwegein
- Uitslag KNHB trimhockey enquête door Marij van Tienen 2007

# Bijlagen

## Bijlage 1: Enquête + resultaten onderzoek onder spelers

### 1. Start

#### P1V1

Dit onderzoek wordt gedaan voor de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB). Deze enquête wordt tevens gebruikt bij het afstudeeronderzoek van Maayke Vink. Zij is vierdejaars studente van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Amsterdam. Alle antwoorden die worden gegeven zijn anoniem en worden uitsluitend voor dit onderzoek gebruikt. Op alle vragen is slechts 1 antwoord mogelijk, tenzij anders vermeld. Het invullen van de vragenlijst zal hooguit 10 minuten van uw tijd innemen. Alvast heel erg bedankt voor uw medewerking.

### 2. Algemene informatie

#### P2V1

| In welke provincie speelt u trimhockey? |             |                |
|---|-------------|----------------|
| Drenthe                                 | 10          | 1,0 %          |
| Flevoland                               | 13          | 1,3 %          |
| Friesland                               | 38          | 3,7 %          |
| Gelderland                              | 83          | 8,0 %          |
| Groningen                               | 19          | 1,8 %          |
| Limburg                                 | 17          | 1,6 %          |
| Noord-Brabant                           | 165         | 15,9 %         |
| Noord-Holland                           | 277         | 26,6 %         |
| Overijssel                              | 48          | 4,6 %          |
| Utrecht                                 | 164         | 15,8 %         |
| Zeeland                                 | 1           | 0,1 %          |
| Zuid-Holland                            | 205         | 19,7 %         |
| <b>Totaal</b>                           | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

**P2V2**

| Wat is uw leeftijd? |             |                |
|---------------------|-------------|----------------|
| t/m 24 jaar         | 3           | 0,3 %          |
| 25 t/m 34 jaar      | 61          | 5,9 %          |
| 35 t/m 44 jaar      | 460         | 44,2 %         |
| 45 t/m 54 jaar      | 396         | 38,1 %         |
| 55 jaar of ouder    | 120         | 11,5 %         |
| <b>Totaal</b>       | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

**P2V3**

| U bent een:   |             |                |
|---------------|-------------|----------------|
| Man           | 525         | 50,5 %         |
| Vrouw         | 515         | 49,5 %         |
| <b>Totaal</b> | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

**P2V4**

| Uit wat voor samenstelling bestaat uw trimhockey groep? |             |                |
|---|-------------|----------------|
| Alleen mannen   | 45          | 4,3 %          |
| Alleen vrouwen  | 134         | 12,9 %         |
| Mannen en vrouwen gemengd                               | 861         | 82,8 %         |
| <b>Totaal</b>   | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

**P2V5**

| Bent u tevreden met de samenstelling van uw groep? |             |                |
|--|-------------|----------------|
| Ja   | 1005        | 96,6 %         |
| Nee, liever alleen mannen of vrouwen               | 19          | 1,8 %          |
| Nee, liever gemengd                                | 16          | 1,5 %          |
| <b>Totaal</b>                                      | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |



### 3. Algemene doelen

#### P3V1

| Wat was uw reden om te gaan trimhockeyen?                                   |             |                |
|---|-------------|----------------|
| Een kennis/familielid maakte me enthousiast                                 | 367         | 35,3 %         |
| Ik speelde senioren/ veteranen hockey, maar trimhockey leek me leuker       | 86          | 8,3 %          |
| Door de goede resultaten van de Nederlandse elftallen raakte ik enthousiast | 3           | 0,3 %          |
| De gezelligheid van hockey trok me aan                                      | 105         | 10,1 %         |
| Ik wilde gaan sporten en de hockeyclub was dichtbij                         | 53          | 5,1 %          |
| Anders:   | 426         | 41,0 %         |
| <b>Totaal</b>   | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

#### P3V2

| Met welk doel bent u gaan trimhockeyen? (maximaal 3 antwoorden mogelijk) |     |        |
|--|-----|--------|
| Mijn fysieke conditie verbeteren   | 741 | 71,3 % |
| Als coach wil ik mijn spelers beter begrijpen                            | 135 | 13,0 % |
| Het spel onder de knie krijgen   | 371 | 35,7 % |
| Mijn algemene coördinatie verbeteren                                     | 170 | 16,3 % |
| Nieuwe mensen leren kennen   | 425 | 40,9 % |
| Anders:  | 235 | 22,6 % |

### 4. Persoonlijke doelen

#### P4V1

| Wat wilt u op fysiek vlak bereiken? (maximaal 3 antwoorden mogelijk) |     |        |
|--|-----|--------|
| Afvallen   | 143 | 13,8 % |
| Spiere ontwikkelen   | 94  | 9,0 %  |
| Mijn handelingssnelheid verbeteren                                   | 220 | 21,2 % |
| Mijn algemene conditie verbeteren                                    | 839 | 80,7 % |
| Ik heb geen specifiek lichamelijk doel                               | 192 | 18,5 % |

#### P4V2

| Wat wilt u op sociaal vlak bereiken?   |             |                |
|--|-------------|----------------|
| Gezelligheid tijdens en na het sporten | 715         | 68,8 %         |
| Nieuwe mensen leren kennen             | 128         | 12,3 %         |
| Contacten leggen met andere ouders     | 31          | 3,0 %          |
| Ik heb geen specifiek sociaal doel     | 166         | 16,0 %         |
| <b>Totaal</b>                          | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

#### P4V3

| Wat wilt u leren met trimhockey?                        |             |                |
|---|-------------|----------------|
| Ik ben coach en wil het tactische spel beter begrijpen  | 20          | 1,9 %          |
| Ik ben coach en wil het technische spel beter begrijpen | 41          | 3,9 %          |
| Ik ben coach en wil de spelregels beter begrijpen       | 12          | 1,2 %          |
| De spelregels   | 19          | 1,8 %          |
| Het tactische spelletje beter begrijpen en zelf ervaren | 282         | 27,1 %         |
| De technische trucs begrijpen en ervaren                | 183         | 17,6 %         |
| Ik heb geen specifiek cognitief doel                    | 483         | 46,4 %         |
| <b>Totaal</b>   | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

### 5. Verschillen

#### P5V1

| Wat is volgens u het verschil tussen trimhockey en senioren/veteranen hockey?                    |             |                |
|--|-------------|----------------|
| Bij trimhockey trainen we alleen   | 60          | 5,8 %          |
| Bij trimhockey is de groep vaker onervaren   | 190         | 18,3 %         |
| Bij trimhockey is de intensiteit lager   | 83          | 8,0 %          |
| Bij trimhockey spelen we af en toe een vriendschappelijke wedstrijd en geen officiële competitie | 592         | 56,9 %         |
| Anders:  | 115         | 11,1 %         |
| <b>Totaal</b>  | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

## P5V2

| Waarom heeft u voor trimhockey gekozen en niet voor senioren/ veteranen hockey? |             |                |
|---|-------------|----------------|
| Ik had geen hockey ervaring   | 263         | 25,3 %         |
| Ik wilde geen wedstrijdverplichting   | 551         | 53,0 %         |
| Ik wilde rustig kennismaken met de sport  | 30          | 2,9 %          |
| Mijn fysieke conditie moest eerst worden verbeterd                              | 37          | 3,6 %          |
| Anders:   | 159         | 15,3 %         |
| <b>Totaal</b>   | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

## 6. De hockey vereniging

### P6V1

| Wat verwacht u van de hockeyvereniging? (maximaal 3 antwoorden mogelijk)  |     |        |
|---|-----|--------|
| Betrokkenheid bij de trimhockeyers  | 614 | 59,0 % |
| Informatie over vrijwilligerswerk binnen de vereniging                    | 21  | 2,0 %  |
| Dat de trimhockeygroep betrokken wordt bij alle evenementen/ activiteiten | 256 | 24,6 % |
| Bereidwilligheid tot samenwerking   | 123 | 11,8 % |
| Een goede trainer   | 650 | 62,5 % |
| Faciliteren van complex en materiaal                                      | 566 | 54,4 % |
| Een kennismakingstraject met hockey (inhoudelijk)                         | 136 | 13,1 % |
| (Meer) informatie over spelleiders cursussen                              | 23  | 2,2 %  |
| Niets   | 46  | 4,4 %  |

### P6V2

| Wordt er aan uw verwachtingen van de vereniging voldaan? |             |                |
|--|-------------|----------------|
| Ja   | 738         | 71,0 %         |
| Neutraal   | 222         | 21,3 %         |
| Nee, als gouden tip geef ik de vereniging:               | 80          | 7,7 %          |
| <b>Totaal</b>  | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

## 7. De trainingen

### P7V1

| Hoe verwacht u dat de trainingen verlopen? |             |                |
|--|-------------|----------------|
| Gezellig                                   | 172         | 16,5 %         |
| Leerzaam                                   | 168         | 16,2 %         |
| Sportief                                   | 692         | 66,5 %         |
| Geen verwachtingen                         | 8           | 0,8 %          |
| <b>Totaal</b>                              | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

### P7V2

| Welke spelvormen vindt u het leukst tijdens een training? |             |                |
|---|-------------|----------------|
| Partijvormen  | 270         | 26,0 %         |
| Techniekoefeningen  | 61          | 5,9 %          |
| Tactiekoefeningen   | 19          | 1,8 %          |
| Loopoefeningen  | 3           | 0,3 %          |
| Afwisselend bovenstaande vormen                           | 674         | 64,8 %         |
| Geen voorkeur   | 13          | 1,3 %          |
| <b>Totaal</b>   | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

### P7V3

| Op welke manier wordt een oefening voor u duidelijker? |             |                |
|--|-------------|----------------|
| Door gebruik van materiaal (pionnen en dergelijken)    | 39          | 3,8 %          |
| Door goede uitleg van de trainer                       | 462         | 44,4 %         |
| Ik heb een voorbeeld nodig                             | 170         | 16,3 %         |
| Doen is voor mij de beste manier om het te begrijpen   | 369         | 35,5 %         |
| <b>Totaal</b>  | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

### P7V4

| Ik verwacht dat de trainer: (max. 2 antwoorden mogelijk) |     |        |
|--|-----|--------|
| het spelletje aanleert (tactiek)                         | 396 | 38,1 % |
| helpt om mijn fysieke conditie te verbeteren             | 135 | 13,0 % |
| leert hoe ik mijn techniek kan verbeteren                | 706 | 67,9 % |
| de spelregels aanleert                                   | 73  | 7,0 %  |
| de oefeningen goed en duidelijk uitlegt                  | 537 | 51,6 % |

### P7V5

| Hoe lang wilt u het liefst trainen? |             |                |
|-------------------------------------|-------------|----------------|
| 1 uur                               | 184         | 17,7 %         |
| 1,5 uur                             | 739         | 71,1 %         |
| 2 uur                               | 117         | 11,3 %         |
| <b>Totaal</b>                       | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

### P7V6

| Hoe vaak per wilt u trainen? |             |                |
|------------------------------|-------------|----------------|
| 1 keer per 3 weken           | 3           | 0,3 %          |
| 1 keer per 2 weken           | 20          | 1,9 %          |
| 1 keer per week              | 888         | 85,4 %         |
| 2 keer per week              | 129         | 12,4 %         |
| <b>Totaal</b>                | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

## 8. Wedstrijden en toernooien

### P8V1

| Wilt u wedstrijden spelen tegen trimhockeyers van andere clubs? |             |                |
|---|-------------|----------------|
| Ja, we spelen al wedstrijden                                    | 545         | 52,4 %         |
| Ja, altijd  | 34          | 3,3 %          |
| Ja, alleen in het weekeinde                                     | 30          | 2,9 %          |
| Ja, alleen doordeweeks  | 171         | 16,4 %         |
| Nee, ik wil geen wedstrijdverplichtingen                        | 260         | 25,0 %         |
| <b>Totaal</b>   | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

### P8V2

| Wilt u dagtoernooien spelen tegen trimhockeyers van andere clubs? |             |                |
|---|-------------|----------------|
| Ja, 1 tot 3 keer per jaar   | 646         | 62,1 %         |
| Ja, 4 tot 6 keer per jaar   | 98          | 9,4 %          |
| Ja, meer dan 6 keer per jaar                                      | 21          | 2,0 %          |
| Nee, alleen binnen de eigen vereniging                            | 71          | 6,8 %          |
| Nee   | 204         | 19,6 %         |
| <b>Totaal</b>   | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

## 9. Slot

### P9V1

| Wilt u graag het verslag over de onderzoeksuitkomst lezen? |             |                |
|--|-------------|----------------|
| Nee, geen interesse  | 371         | 35,7 %         |
| Ja, mijn e-mailadres is:                                   | 669         | 64,3 %         |
| <b>Totaal</b>  | <b>1040</b> | <b>100,0 %</b> |

Voor het maken van de vragenlijst voor de spelers en trainers heb ik gebruik gemaakt van het boek "Onderzoek met vragenlijsten".<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Dijkstra, W. & Smit, J. (1999) "Onderzoek met vragenlijsten" VU Uitgeverij Amsterdam

## Bijlage 2: Enquête + resultaten onderzoek onder trainers

### 1. Start

#### P1V1

Dit onderzoek wordt gedaan voor de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB). Deze enquête wordt tevens gebruikt bij het afstudeeronderzoek van Maayke Vink. Zij is vierdejaars studente van de Academie voor Lichamelijke Opvoeding te Amsterdam. Alle antwoorden die worden gegeven zijn anoniem en worden uitsluitend voor dit onderzoek gebruikt. Op alle vragen is slechts 1 antwoord mogelijk, tenzij anders vermeld. Het invullen van de vragenlijst zal hooguit 10 minuten van uw tijd innemen. Alvast heel erg bedankt voor uw medewerking.

### 2. Algemene informatie

#### P2V1

| In welke provincie geeft u training? |            |                |
|--------------------------------------|------------|----------------|
| Drenthe                              | 2          | 1,4 %          |
| Flevoland                            | 3          | 2,1 %          |
| Friesland                            | 3          | 2,1 %          |
| Gelderland                           | 14         | 9,6 %          |
| Groningen                            | 5          | 3,4 %          |
| Limburg                              | 1          | 0,7 %          |
| Noord-Brabant                        | 24         | 16,4 %         |
| Noord-Holland                        | 26         | 17,8 %         |
| Overijssel                           | 6          | 4,1 %          |
| Utrecht                              | 31         | 21,2 %         |
| Zeeland                              | 0          | 0,0 %          |
| Zuid-Holland                         | 31         | 21,2 %         |
| <b>Totaal</b>                        | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

#### P2V2

| U bent een:   |            |                |
|---------------|------------|----------------|
| Man           | 109        | 74,7 %         |
| Vrouw         | 37         | 25,3 %         |
| <b>Totaal</b> | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

### P2V3

| Uit welke samenstelling bestaat uw trimhockey groep? |            |                |
|--|------------|----------------|
| Alleen mannen  | 6          | 4,1 %          |
| Alleen vrouwen                                       | 15         | 10,3 %         |
| Mannen en vrouwen                                    | 125        | 85,6 %         |
| <b>Totaal</b>  | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

### P2V4

| Bent u tevreden met de samenstelling van uw trimhockey groep? |            |                |
|---|------------|----------------|
| Ja  | 144        | 98,6 %         |
| Nee, liever alleen mannen of vrouwen                          | 1          | 0,7 %          |
| Nee, liever gemengd   | 1          | 0,7 %          |
| <b>Totaal</b>   | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

### P2V5

| Uit hoeveel trimhockeyers bestaat uw groep? |            |                |
|---|------------|----------------|
| 0-10 trimhockeyers                          | 7          | 4,8 %          |
| 11-20 trimhockeyers                         | 43         | 29,5 %         |
| 21-30 trimhockeyers                         | 34         | 23,3 %         |
| Meer dan 30 trimhockeyers                   | 62         | 42,5 %         |
| <b>Totaal</b>                               | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

## 3. Training geven

### P3V1

| Hoe lang geeft u al hockeytraining? (ongeacht wat voor groep) |            |                |
|---|------------|----------------|
| 1 à 2 jaar  | 27         | 18,5 %         |
| 3 à 4 jaar  | 25         | 17,1 %         |
| 4 à 6 jaar  | 23         | 15,8 %         |
| Meer dan 7 jaar   | 71         | 48,6 %         |
| <b>Totaal</b>   | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |



### P3V2

| Hoe lang geeft u al hockeytraining aan een trimhockey groep? |            |                |
|--|------------|----------------|
| 1 à 2 jaar   | 55         | 37,7 %         |
| 3 à 4 jaar   | 32         | 21,9 %         |
| 4 à 6 jaar   | 24         | 16,4 %         |
| Meer dan 7 jaar  | 35         | 24,0 %         |
| <b>Totaal</b>  | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

### P3V3

| Heeft u een trainerscursus gevolgd? (meerdere antwoorden mogelijk) |    |        |
|--|----|--------|
| Nee  | 91 | 62,3 % |
| Nee, maar ik heb ALO/ CIOS gedaan                                  | 4  | 2,7 %  |
| JHT cursus   | 40 | 27,4 % |
| Cursus trainer coach A   | 11 | 7,5 %  |
| Cursus trainer coach B   | 4  | 2,7 %  |
| Anders:  | 11 | 7,5 %  |

### P3V4

| Waarom bent u trimhockeytrainer geworden?                    |            |                |
|--|------------|----------------|
| Ik ben gevraagd door de club                                 | 67         | 45,9 %         |
| Ik zocht een nieuwe uitdaging                                | 8          | 5,5 %          |
| Ik wil mijn trainingservaring verbreden                      | 2          | 1,4 %          |
| Ik heb trimhockey opgestart en geef de trainingen nog steeds | 35         | 24,0 %         |
| Anders:  | 34         | 23,3 %         |
| <b>Totaal</b>  | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

### P3V5

| Wat verwacht u van uw trimhockeyers? (maximaal 3 antwoorden mogelijk) |    |        |
|---|----|--------|
| Ze komen om actief aan de training deel te nemen                      | 80 | 54,8 % |
| Ze zijn enthousiast   | 87 | 59,6 % |
| Ze tonen initiatief   | 2  | 1,4 %  |
| Ze lopen met een voldaan gevoel het veld af                           | 84 | 57,5 % |
| Ze hebben bovenal veel plezier gehad tijdens de training              | 91 | 62,3 % |
| Ze hebben iets geleerd  | 60 | 41,1 % |

### P3V6

| Geeft u nog meer teams training? |            |                |
|----------------------------------|------------|----------------|
| Ja                               | 53         | 36,3 %         |
| Nee                              | 93         | 63,7 %         |
| <b>Totaal</b>                    | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

## 4. Reguliere teams

### P4V1

| Welke teams geeft u nog training? |    |        |
|-----------------------------------|----|--------|
| Jongste jeugd                     | 23 | 42,6 % |
| Oudere jeugd (D t/m A jeugd)      | 35 | 64,8 % |
| Senioren teams                    | 19 | 35,2 % |

### P4V2

| Wat is het grootste verschil tussen een trimhockey groep en een andere team(s) die u training geeft? |           |                |
|--|-----------|----------------|
| Niet competitief   | 4         | 7,3 %          |
| Vrijblijvendheid met betrekking tot trainingsopbouw  | 2         | 3,6 %          |
| Vrijblijvendheid met betrekking tot opkomst bij de training en deelname                              | 15        | 27,3 %         |
| De reden om te spelen verschilt  | 11        | 20,0 %         |
| Het niveauverschil tussen de trimhockeyers is groter   | 21        | 38,2 %         |
| Ik zie geen verschillen  | 2         | 3,6 %          |
| <b>Totaal</b>  | <b>55</b> | <b>100,0 %</b> |

## 5. Voorbereiding en invulling

### P5V1

| Hoe bereidt u uw trainingen voor?   |            |                |
|---|------------|----------------|
| Ik maak de training 5 minuten van tevoren   | 14         | 9,6 %          |
| Ik maak de training een dag van tevoren   | 51         | 34,9 %         |
| Ik heb een seizoensplanning   | 10         | 6,8 %          |
| We hebben met een groepje trainers een planning   | 14         | 9,6 %          |
| Ik haal voorbeeldoefeningen van de trainings@ssistent op <a href="http://www.knhb.nl">www.knhb.nl</a> of van andere bronnen | 25         | 17,1 %         |
| Ik improviseer op het veld  | 32         | 21,9 %         |
| <b>Totaal</b>   | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

### P5V2

| Hoe biedt u uw trainingen aan?   |            |                |
|--|------------|----------------|
| Warming-up - partijvorm  | 1          | 0,7 %          |
| Warming-up – 1 oefening met bal & stick – partijvorm                                 | 8          | 5,5 %          |
| Warming-up - meerdere oefeningen met bal & stick - partijvorm                        | 59         | 40,4 %         |
| Warming-up - meerdere oefeningen met bal & stick - partijvorm - cooling down         | 35         | 24,0 %         |
| Warming-up – loopoefeningen – oefeningen met bal & stick – partijvorm                | 18         | 12,3 %         |
| Warming-up - loopoefeningen - oefeningen met bal & stick - partijvorm - cooling down | 25         | 17,1 %         |
| <b>Totaal</b>  | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

## 6. Wedstrijden en toernooien

### P6V1

| Heeft uw team ooit meegedaan aan een toernooi?                    |            |                |
|---|------------|----------------|
| Ja, 1 à 2 keer per jaar   | 61         | 41,8 %         |
| Ja, 3 à 4 keer per jaar   | 31         | 21,2 %         |
| Ja, 5 of meer keer per jaar                                       | 12         | 8,2 %          |
| Nee, maar ik denk dat de groep wel interesse heeft in de toekomst | 19         | 13,0 %         |
| Nee   | 23         | 15,8 %         |
| <b>Totaal</b>   | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

### P6V2

| Speelt uw team vriendschappelijke wedstrijden?                    |            |                |
|---|------------|----------------|
| Ja, 1 keer per week   | 0          | 0,0 %          |
| Ja, 1 keer per 2 weken  | 5          | 3,4 %          |
| Ja, 1 keer per 3 weken  | 12         | 8,2 %          |
| Ja, 1 keer per maand  | 65         | 44,5 %         |
| Nee, maar ik denk dat de groep wel interesse heeft in de toekomst | 42         | 28,8 %         |
| Nee   | 22         | 15,1 %         |
| <b>Totaal</b>   | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

### P6V3

| Wilt u met uw team deelnemen aan een regionale competitie? |            |                |
|--|------------|----------------|
| Ja   | 43         | 29,5 %         |
| Nee  | 103        | 70,5 %         |
| <b>Totaal</b>  | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

#### P6V4

| Stelling: Mijn groep wil dagtoernooien spelen. |            |                |
|--|------------|----------------|
| Eens   | 70         | 47,9 %         |
| Weet niet                                      | 28         | 19,2 %         |
| Oneens   | 24         | 16,4 %         |
| Wellicht in de toekomst                        | 24         | 16,4 %         |
| <b>Totaal</b>                                  | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

#### P6V5

| Stelling: Mijn groep wil wedstrijden spelen. |            |                |
|--|------------|----------------|
| Eens   | 70         | 47,9 %         |
| Weet niet                                    | 18         | 12,3 %         |
| Oneens                                       | 28         | 19,2 %         |
| Wellicht in de toekomst                      | 30         | 20,5 %         |
| <b>Totaal</b>                                | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

## 7. Materialen

#### P7V1

| Welke materialen gebruikt u in uw training het meest?<br>(maximaal 2 antwoorden mogelijk) |     |        |
|---|-----|--------|
| Kleine pionnen  | 53  | 36,3 % |
| Grote pionnen   | 11  | 7,5 %  |
| Hoedjes (1 kleur)   | 10  | 6,8 %  |
| Hoedjes (meerdere kleuren)  | 75  | 51,4 % |
| Hoepels   | 1   | 0,7 %  |
| Hesjes  | 100 | 68,5 % |
| Belijningen op het veld   | 31  | 21,2 % |
| Geen  | 2   | 1,4 %  |

**P7V2**

| Kent u het principe: praatje, plaatje, daadje? |            |                |
|--|------------|----------------|
| Ja, daar werk ik altijd mee                    | 51         | 34,9 %         |
| Ja, maar ik pas het niet altijd toe            | 40         | 27,4 %         |
| Nee  | 55         | 37,7 %         |
| <b>Totaal</b>                                  | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

**P7V3**

| Kent u het principe TRAD?           |            |                |
|-------------------------------------|------------|----------------|
| Ja, daar werk ik altijd mee         | 16         | 11,0 %         |
| Ja, maar ik pas het niet altijd toe | 23         | 15,8 %         |
| Nee                                 | 107        | 73,3 %         |
| <b>Totaal</b>                       | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

**8. Feedback**
**P8V**

| Wilt u van de trimhockeyers feedback krijgen over uw trainingsstijl? |            |                |
|--|------------|----------------|
| Ja, lijkt me leerzaam  | 126        | 86,3 %         |
| Nee, ik vind het moeilijk om feedback te krijgen                     | 1          | 0,7 %          |
| Nee, vind ik niet nodig  | 19         | 13,0 %         |
| <b>Totaal</b>  | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

**9. Feedback krijgen**
**P9V1**

| Hoe wilt u feedback krijgen?                  |            |                |
|---|------------|----------------|
| Face to face                                  | 100        | 79,4 %         |
| Op papier                                     | 13         | 10,3 %         |
| Alleen bij een bijeenkomst of evaluatiemoment | 13         | 10,3 %         |
| <b>Totaal</b>                                 | <b>126</b> | <b>100,0 %</b> |

**P9V2**

| Waar wilt u het liefst feedback over ontvangen?<br>(maximaal 2 antwoorden mogelijk) |    |        |
|---|----|--------|
| Over mijn houding   | 17 | 13,5 % |
| Mijn manier van uitleggen   | 60 | 47,6 % |
| Over mijn stijl van trainingsopbouw   | 83 | 65,9 % |
| Over de aanpak van de groep   | 59 | 46,8 % |

**10. Slot**
**P10V1**

| Wilt u graag het verslag over de onderzoeksuitkomst lezen? |            |                |
|--|------------|----------------|
| Nee, geen interesse  | 32         | 21,9 %         |
| Ja, mijn e-mailadres is:                                   | 114        | 78,1 %         |
| <b>Totaal</b>  | <b>146</b> | <b>100,0 %</b> |

Voor het maken van de vragenlijst voor de spelers en trainers heb ik gebruik gemaakt van het boek "Onderzoek met vragenlijsten".<sup>13</sup>

<sup>13</sup> Dijkstra, W. & Smit, J. (1999) "Onderzoek met vragenlijsten" VU Uitgeverij Amsterdam