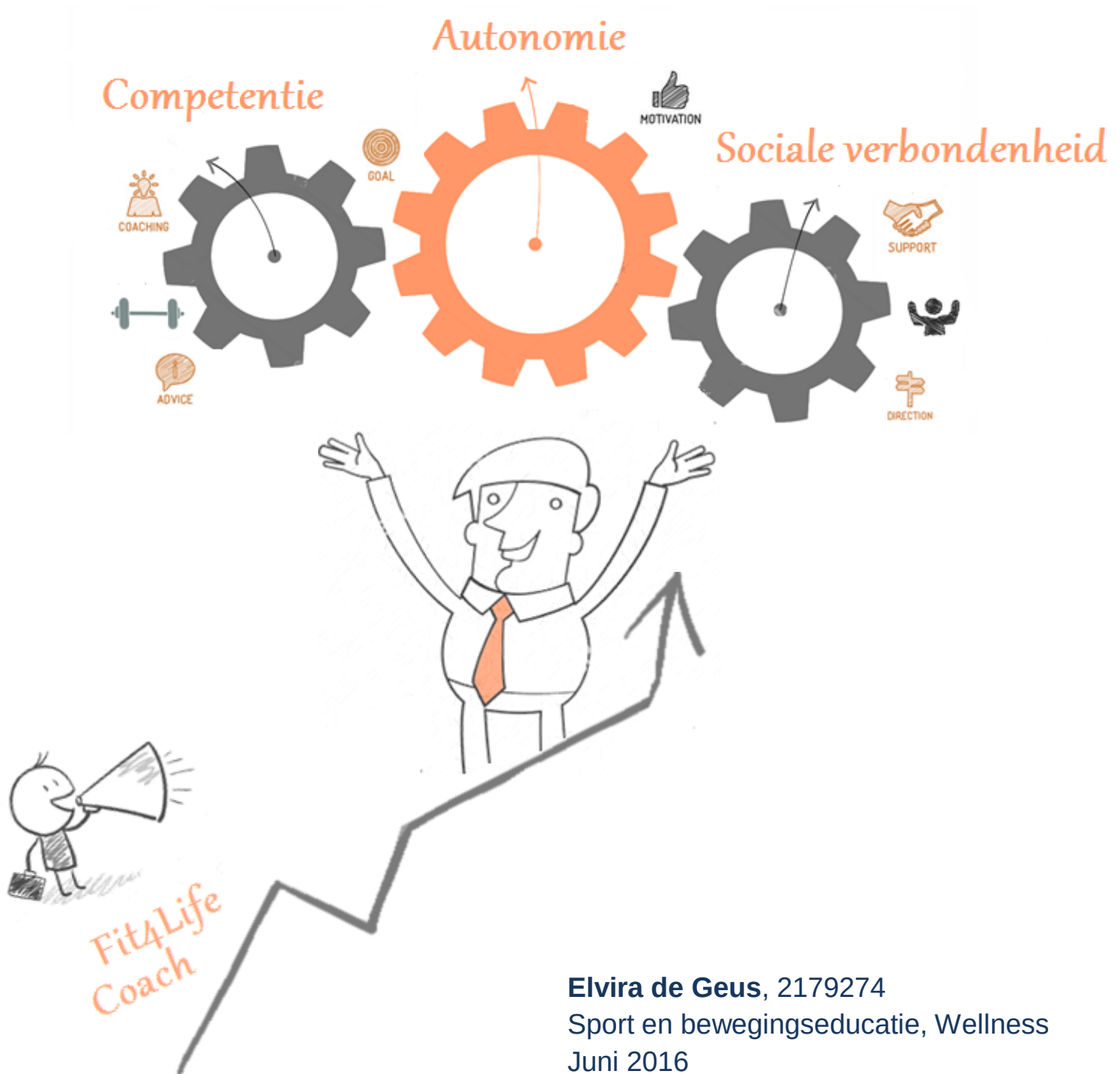


Afstudeerscriptie 2015-2016

‘Hoe motiverend vinden de deelnemers en de lesgever het beweegklimaat tijdens de beweeglessen van het Fit4Life-programma?’



Elvira de Geus, 2179274

Sport en bewegingseducatie, Wellness
Juni 2016

Begeleidend docent: T. Lorenz

Titelpagina

Een beschrijvend onderzoek naar het motiverend beweegklimaat tijdens de beweeglessen van het Fit4Life-programma

HBO afstudeerscriptie Fontys Sporthogeschool
Inleverdatum 30 mei 2016

Fontys Sporthogeschool

Sport en bewegingseducatie • Sports & Wellness
Theo Koomenlaan 3, 5644 HZ • Postbus 347, 5600 AH Eindhoven
Begeleidend docent: Tim Lorenz

Student

Elvira de Geus
2179274
e.degeus@student.fontys.nl

Werkplek

Sportvision Geleen
Wagenaarstraat 157, 6164 XR Geleen
Stagebegeleider: Rick Geenen

Samenvatting

Inleiding / literatuuronderzoek

In Zuid Limburg heeft 52% van de volwassen overgewicht en scoort hiermee hoger dan het landelijke gemiddelde. Sportvision Geleen speelt hierop in met de leefstijlinterventie 'Obese-Geleen'. Hierna stromen deelnemers door in het vervolgprogramma genaamd 'Fit4Life', dat zich richt op het behoud van een gezondere levensstijl. Dit blijkt belangrijk aangezien gemiddeld 50% van de mensen die gestart zijn met een beweegprogramma binnen zes maanden weer stoppen. Naast duurzame gedragsverandering, wilt Sportvision ook zoveel mogelijk klanten behouden. Het blijkt namelijk dat gemiddeld 30% van alle nieuwe klanten in een fitnesscentrum binnen één jaar het sportabonnement weer opzegt.

De Self-Determination Theory (SDT) van Ryan & Deci is een theorie die stelt dat wanneer er, binnen een beweegles, zoveel mogelijk wordt ingespeeld op drie basisbehoeften autonomie, competentie/structuur en sociale verbondenheid, men (beweeg)gedrag beter kan volhouden. Binnen dit onderzoek zullen deze drie basisbehoeften onderzocht gaan worden om vervolgens met aanbevelingen te komen die kunnen leiden tot een motiverend(er) sportklimaat binnen het 'Fit4Life' programma en/of andere sportlessen bij Sportvision.

Methode

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van de Perceived Environmental Supportiveness Scale (PESS), die gebaseerd is op de SDT van Ryan en Deci. Deze vragenlijst is zowel aan de deelnemers en als aan de lesgever van het 'Fit4Life' programma gesteld. De 15 stellingen konden gescoord worden op een zevenpuntschaal waarbij één voor 'helemaal mee eens', vier voor 'neutraal' en zeven voor 'helemaal mee oneens' stond. Aan de hand van de stellingen kon worden onderzocht hoe motiverend de deelnemers en de lesgever het beweegklimaat, tijdens de beweeglessen van het 'Fit4Life' programma, vonden.

Resultaten

Van de totale onderzoekspopulatie (33 deelnemers) hebben uiteindelijk 23 deelnemers en de lesgever meegewerkt aan dit onderzoek. De basisbehoefte autonomie scoorde met een gemiddelde van een 1,53 het hoogst. Hierna volgt de basisbehoefte 'competentie/structuur' met een 1,58, gevolgd door de basisbehoefte 'sociale verbondenheid' met een 1,86. Dit brengt het gemiddelde van de drie basisbehoeften op een 1,66. Uit de vragenlijst die is afgenomen bij de lesgever schat de lesgever zichzelf op het onderdeel sociale verbondenheid iets hoger dan op de onderdelen autonomie en competentie/structuur.

Discussie

Met een hoge score in autonomie is het aannemelijk dat de deelnemers vinden dat zij in voldoende mate inspraak hebben ten aanzien van de activiteiten die hun worden aangeboden. De hoge score in competentie/structuur betekent dat deelnemers vertrouwen hebben in hun eigen capaciteiten en acties, wat leidt tot het hebben van meer wilskracht, optimisme en een grotere kans op het behalen van bepaalde doelstellingen. Als laatste kan uit de score bij sociale verbondenheid worden opgemaakt dat de relatie tussen de deelnemers en de lesgever positief is en dat de deelnemers zich 'thuis' voelen in de 'Fit4Life' groep. Wel blijkt uit de literatuur dat er ook nog andere factoren zijn zoals de omgeving of bepaalde barrières die van invloed kunnen zijn op het uiteindelijke (beweeg)gedrag.

Conclusie en aanbevelingen

Met een totaal gemiddelde van 1,66, van alle drie de basisbehoeftes, mag er gesteld worden dat bij het 'Fit4Life' programma sprake is van een positief beweegklimaat, waardoor de kans op duurzaam beweeggedrag en retentie groter is. Het behouden en verder toepassen van motivatie strategieën is belangrijk om het beweegklimaat binnen het 'Fit4Life' programma optimaal te houden. Hiernaast wordt aanbevolen om ook eens het beweegklimaat bij andere sportlessen binnen Sportvision te bekijken. Wellicht kan hier ook meer gebruik gemaakt gaan worden van de SDT om zodoende het beweegklimaat en de retentie te verhogen.

Voorwoord

Voor u ligt mijn afstudeerscriptie. Dit onderzoek heb ik verricht in het kader van de opleiding Bachelor Sport en Bewegingseducatie (Sports & Wellness) aan de Sporthogeschool in Eindhoven. Deze scriptie is geschreven tijdens mijn stageperiode bij Sportvision in Geleen. Tijdens deze stage liep ik mee bij het 'Obese'- en 'Fit4Life' programma waarin ik de deelnemers van deze interventies heb begeleid op het gebied van voeding, training en gedrag. In overleg met Sportvision is besloten om een onderzoek starten binnen dit 'Fit4Life-programma'.

Het lopen van deze stage en het schrijven van deze scriptie heb ik als een zeer leerzame periode ervaren. In het bijzonder wil ik daarom docent T. Lorenz bedanken voor de begeleiding tijdens dit onderzoek. Daarnaast wil ik dhr. R. Geenen bedanken voor de medewerking, vertrouwen en begeleiding tijdens mijn stageperiode. Tot slot wil ik alle deelnemers van 'Fit4Life' programma en alle overige personen die een bijdrage hebben geleverd aan dit onderzoek, bedanken.

Ik wens u veel leesplezier.

Elvira de Geus.

Inhoudsopgave

Titelpagina	2
Samenvatting	3
Voorwoord.....	4
Inhoudsopgave.....	5
1. Inleiding.....	7
1.1 Relevantie	7
1.2 Doelstelling	7
1.3 Vraagstelling	7
1.4 Leeswijzer	7
2. Literatuurstudie.....	8
2.1 Definitie van obesitas	8
2.2 Oorzaken & gevolgen van obesitas.....	8
2.3 Het belang van een motiverend beweegklimaat	8
2.6 De Self-Determination Theory (SDT) van Ryan & Deci.....	9
2.7 De drie psychologische basisbehoeften	9
2.8 Onderzoek naar motiverende leeromgevingen.....	11
2.9 Kanttekeningen Self-Determination Theory	12
2.10 Onderzoeksvraagstelling	12
3. Methode	13
3.1 Plaats en tijd	13
3.2 Populatie.....	13
3.2.1. Achtergrond lesgever 'Fit4Life'	13
3.3 Aanpak.....	13
3.4 Meetinstrumenten.....	14
3.5 Onderzoeksontwerp	14
3.7 Resultaatsverwerking	14
4. Resultaten	15
4.1 Populatiekenmerken onderzoeksgroep	15
4.2 Resultaten vragenlijsten deelnemers en lesgever 'Fit4Life'	15
5. Discussie.....	17
5.1. Autonomie.....	17
6. Conclusie	19
7. Aanbevelingen.....	20
7.1 Inspelen & behouden van motivatiefactoren binnen het 'Fit4Life' programma	20
7.2 Vervolgonderzoek	21
8. Literatuurlijst.....	22
Bijlage 1: Inhoud Leefstijlinterventie"Obese-Geleen".....	25

Bijlage 2: Inhoud 'Fit4Life' Programma.....	26
Bijlage 3: Email aankondiging meetmoment.....	27
Bijlage 4: Protocol afname deelnemers-vragenlijst	28
Bijlage 5: Protocol afname vragenlijst lesgever	29
Bijlage 6: Vragenlijst deelnemers Fit4Life.....	30
Bijlage 7: Vragenlijst lesgever Fit4Life.....	31
Bijlage 8: Operationalisatieschema	32
Bijlage 9: GO formulier	33
Bijlage 10: Beoordelingsformulier Beroepsproduct Onderzoeksverslag en Verdediging	34

1. Inleiding

1.1 Relevantie

Overgewicht en obesitas is overal ter wereld een snel groeiend probleem voor de volksgezondheid (World Health Organization, 2006). Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (2016) blijkt dat ook in Nederland het probleem groeiende is. De afgelopen 30 jaar is er zelfs een verdubbeling te zien van mensen met obesitas (Blokstra et al., 2012). Ten opzichte van andere delen van Nederland, blijkt dat mensen uit Zuid Limburg ongezonder zijn. In Zuid Limburg heeft meer dan de helft (52%) van de volwassenen overgewicht en scoort hiermee dus hoger dan het landelijke gemiddelde (Zaak voor de sport, 2014). Eenzelfde ontwikkeling is ook te zien in de gemeente Sittard – Geleen waar 49% van de volwassenen (19-64 jaar) en 62% van de ouderen overgewicht hebben (GGD Zuid-Limburg, 2014).

Sportschool Sportvision in Geleen speelt in op deze ontwikkelingen met de 52 weken durende leefstijlinterventie 'Obese-Geleen'. Dit programma, speciaal voor mensen met een body mass index (BMI) van minimaal 30, richt zich op een actievere en gezondere leefstijl van de deelnemers. Er wordt getracht een duurzame gedragsverandering te realiseren door zich te richten op meerdere factoren als voeding, beweging en gedrag. Meer informatie over het 'Obese-Geleen' programma is terug te vinden in [bijlage 1](#).

In navolging van het 'Obese-Geleen' programma heeft Sportvision het 'Fit4Life' programma opgezet (zie [bijlage 2](#)). Het gehele programma telt momenteel 33 deelnemers die allen tweemaal per week sporten. Het doel van 'Fit4Life' ligt in het verlengde van het 'Obese-Geleen' programma en richt zich dan ook op het behoud van een gezondere levensstijl. Dit is erg belangrijk aangezien uit onderzoek blijkt dat gemiddeld 50% van de mensen die gestart zijn met een beweegprogramma binnen zes maanden weer stoppen (Berger, Pargman & Weinberg, 2002).

1.2 Doelstelling

Het doel van dit onderzoek is om mogelijke aanpassingen in het Fit4life programma door te voeren die kunnen leiden tot een motiverend(er) sportklimaat. Naast het doel van 'Fit4life' om duurzame gedragsverandering te realiseren wilt Sportvision, als sportschool, ook zoveel mogelijk leden behouden. Uit een onderzoek van Lucassen & van der Roest (2009) blijkt namelijk dat klantbehoud voor veel fitnessaanbieders moeilijk is. Gemiddeld 30% van alle nieuwe klanten in een fitnesscentrum zegt binnen één jaar het sportabonnement weer op. Dit blijkt mede te komen door de sterke groei van concurrentie en de huidige recessie. Het in kaart brengen van aspecten die zorgen voor een motiverender sportklimaat zouden niet alleen voor het 'Fit4Life-programma' gebruikt kunnen worden maar ook voor andere sportlessen binnen Sportvision. Het creëren van een lesaanbod dat hierop namelijk inspeelt, zou naast het behoud van beweeggedrag wellicht ook de kans op retentie kunnen verhogen.

1.3 Vraagstelling

'Hoe motiverend vinden de deelnemers en de lesgever het beweegklimaat tijdens de beweeglessen van het Fit4Life-programma?'

1.4 Leeswijzer

In het eerste hoofdstuk van dit onderzoek is de aanleiding van dit onderzoek te lezen gevolgd door de doelstelling en vraagstelling van dit onderzoek. De literatuurstudie, die het theoretisch kader vormt binnen dit onderzoek, is te lezen in hoofdstuk 2. In dit hoofdstuk zal eerst kort de oorzaken en gevolgen van obesitas worden beschreven en het belang van motivatie binnen een beweegprogramma. Hierna zal worden ingezoomd op de Self Determination Theorie. In hoofdstuk 3 is de methode terug te vinden. In dit hoofdstuk staan de gegevens van de populatie omschreven alsmede het onderzoeksontwerp, de bijbehorende procedures en meetmethode. In hoofdstuk 4 worden de resultaten objectief beschreven waarna deze in hoofdstuk 5 nader worden toegelicht en geïnterpreteerd. Ook wordt in dit hoofdstuk kritisch gekeken naar de tekortkomingen van dit onderzoek. Vervolgens wordt in hoofdstuk 6 antwoord gegeven op de onderzoeksvraag en zal in tenslotte hoofdstuk 7 aanbevelingen worden gedaan voor het 'Fit4Life' programma van Sportvision Geleen.

2. Literatuurstudie

2.1 Definitie van obesitas

Obesitas wordt door de World Health Organisation (2000) omschreven als een chronische ziekte waarbij een zodanige overmatige vetstapeling in het lichaam bestaat dat dit aanleiding geeft tot gezondheidsrisico's. Volgens de World Health Organisation (2000) is er sprake van overgewicht bij een BMI tussen de 25 en 30 kg/m² en een BMI waarde van 30 kg/m² wordt aangemerkt als obesitas.

2.2 Oorzaken & gevolgen van obesitas

Een langdurige verstoorde energiebalans is de primaire oorzaak van de geleidelijke gewichtsstijging waardoor overgewicht en uiteindelijk obesitas ontstaat (Brug & Visscher, 2004). Deze chronische ziekte brengt tal van gezondheidsrisico's met zich mee zoals een verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen, gewrichtsaandoeningen, diabetes mellitus type II, verschillende vormen van kanker, galziekten, ademhalingsproblemen, jicht, menstruatiestoornissen en onvruchtbaarheid (Mokdad et al., 2001).

Volgens Brug & Visscher (2004) liggen verschillende determinanten ten grondslag bij het ontstaan van obesitas. Zo beschrijven Brug, Van Assema en Lechner (2012) verschillende omgevingen die het eet- en beweeggedrag beïnvloeden. Hieronder valt onder anderen de fysieke omgeving die verwijst naar de mogelijkheid om gezond of ongezond gedrag te vertonen. Denk hierbij aan de beschikbaarheid van groente en fruit of de aanwezigheid van sportgelegenheden in de buurt. Maar ook de sociaal-culturele, economische- en politieke omgeving kan door o.a. opvoedstijl en wet- en regelgeving het gezondheidsgedrag beïnvloeden. Genetische factoren blijken uit onderzoek maar een kleine rol te spelen in de aanleg om dikker te worden (Brug & Visscher, 2004).

Brug en Visscher (2004) geven aan dat overgewicht vooral een gevolg is van gedrag. Zo is het eet- en beweeggedrag vaak een automatisme, een gewoonte waarbij er een gebrek aan het bewustzijn van het eigen (risico)gedrag is. Mensen met obesitas hebben bijvoorbeeld vaak irrationele gedachten. Zij zijn vaak onrealistisch optimistisch over hun eet- en beweeggedrag en stellen vaak onrealistische doelen ten aanzien van hun gewichtsverlies. Deze onrealistische doelen leiden vaak tot irreële dieetregels. Het niet kunnen volhouden van deze zelfopgelegde regels, heeft frustratie en terugval tot gevolg (Ronda, Assema & Brug, 2001).

Naast de eerder genoemde gezondheidsrisico's brengt obesitas ook psychische- en sociale problemen met zich mee (Renders, Bulk-Bunschoten & van Mil, 2010). Deze psychische problemen zijn deels toe te schrijven aan discriminatie van mensen met obesitas en de lage zelfwaardering die hiermee samenhangt. Als gevolg hiervan trekken mensen met (ernstig) overgewicht zich vaak terug uit sociale activiteiten en/of vermijden zij bijvoorbeeld sportscholen, zwembaden of pashokjes in winkels uit angst voor negatieve reacties op hun uiterlijk (Werrij, 2005.) Het gevolg hiervan kan zijn dat mensen in een sociaal isolement raken en een neerwaartse spiraal terecht komen waardoor psychologische - en lichamelijke problemen in ernst en omvang toenemen (Kemper, Stasse-Wolthuis & Bosman, 2004). Een sportklimaat die hiermee rekening houdt is voor deze doelgroep dus extra belangrijk (Helmink, Boekel & Kremers, 2010).

2.3 Het belang van een motiverend beweegklimaat

Samengevat blijkt overgewicht en uiteindelijk obesitas meerdere oorzaken te hebben. Zo zijn er naast omgevings- en genetische oorzaken ook gedragsoorzaken zoals eet- en beweeggewoontes. Uit onderzoek blijkt dat interventies waarin aandacht is besteed aan het vergroten van de (autonome) motivatie bij deelnemers, deze een positieve invloed heeft tijdens het doorlopen van de interventie, het verliezen van gewicht en nog belangrijker het gedragsbehoud (Williams, Grow, Freedman, Ryan & Deci, 1996). Daarom wordt voor het realiseren van duurzaam beweeggedrag een motiverend beweegklimaat als een noodzakelijke voorwaarde gezien (Brug et al., 2012).

De Self-Determination Theory (SDT) van Ryan & Deci (2000) is een theorie die zich richt op het verklaren van gedrag door middel van motivatie. Het onderscheid zich door niet alleen inzicht en handvaten te geven voor factoren die zorgen voor motivatie maar ook op de kwaliteit van motivatie (Pink & Walsmit, 2010). Zo staan in de SDT drie basisbehoeften van motivatie centraal, die in de volgende paragraaf uitgebreid behandeld zullen worden. De SDT stelt dat wanneer er zoveel mogelijk wordt ingespeeld op deze drie basisbehoeften men bepaald gedrag, in dit geval beweeggedrag, beter kan volhouden (Deci & Ryan, 2011). In de volgende paragraaf zal daarom ook dieper worden ingegaan op de SDT.

2.6 De Self-Determination Theory (SDT) van Ryan & Deci

Zoals te zien is in figuur 1 beschrijft de SDT een continuüm van motivatie die loopt van a-motivatatie via extrinsieke motivatie tot aan intrinsieke motivatie. De motivatiestijl *a-motivatatie* betekent dat iemand niet gemotiveerd is voor een activiteit. Hiernaast is er *extrinsieke motivatie* dat zich onderscheidt in *extrinsieke regulatie*, *geïntrojecteerde regulatie*, *geïdentificeerde regulatie* en *geïntegreerde regulatie*. Externe- en geïntrojecteerde regulatie vallen beiden onder de vorm '*gecontroleerde motivatie*'. Identificatie en integratie vallen onder '*autonome motivatie*' (Deci & Ryan, 2011).

Als laatste is er de meest zelfregulerende vorm van motivatie namelijk, '*intrinsieke motivatie*'. Van deze vorm is alleen sprake wanneer de motivatie vanuit de persoon zelf komt. Een deelnemer ervaart hierbij zelf plezier en haalt interesse of voldoening uit het leveren van een prestatie (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Uit onderzoek blijkt dat wanneer men, door ondersteuning van de drie basisbehoeften, in het continuüm steeds meer richting intrinsieke motivatie gaat en dus meer zelf reguleert, dit positieve resultaten heeft zoals betere prestaties, meer persoonlijke betrokkenheid en hogere niveaus van gezondheid en welzijn (Pink & Walsmit, 2010).

2.7 De drie psychologische basisbehoeften

In de SDT staan drie basisbehoeften van motivatie centraal. Deze drie basisbehoeften zijn autonomie, competentie/structuur en sociale verbondenheid (Deci & Ryan, 2000). In deze paragraaf zal eerst verteld worden wat deze drie basisbehoeften inhouden en vervolgens hoe een lesgever zou kunnen inspelen op deze factoren.

Autonomie

Autonomie wordt gedefinieerd als de wens om het gedrag zelf te mogen bepalen en niet onder druk te staan (Deci & Ryan, 2000). Dit gevoel kan tot stand komen wanneer een sportinstructeur de deelnemer voldoende keuzemogelijkheid geeft in bijvoorbeeld oefeningen of moeilijkheidsgraden (Reeve & Jang, 2006). Het is hierbij vooral belangrijk dat de keuzes als wezenlijk verschillend worden ervaren en deelnemers er zelfs ervoor kunnen kiezen om een activiteit niet te doen (Ryan & Deci, 2000).

Hiernaast kan het gevoel van autonomie bevorderd worden wanneer taken of doelen op een empathische wijze en met voldoende verantwoording worden opgedragen. Dit komt overeen met de 'Goal Setting Theorie' waarin doelen meer motiverend werken als men deze zelf geformuleerd heeft (Locke & Latham, 2002). Ook in de klassieke 'X en Y theorie' van McGregor komt terug dat leiderschapsstijlen die zorgen voor meer verantwoordelijkheid, overleg en medezeggenschap zorgen voor meer motivatie (Robbins & Judge, 2011).

Voor de ontwikkeling van mensen is het tevens erg belangrijk het nut van sport en beweging te laten inzien (Ryan & Deci, 2000). Volgens Ryan & Deci (2000) zijn mensen dan namelijk meer geneigd zich verantwoordelijk te voelen voor hun eigen proces, zou de interesse toenemen en de kans op uitval afnemen. Dit komt overeen met 'de verwachtingstheorie' van Vroom die stelt dat het de taak van de lesgever is om de motivatiesterkte te maximaliseren door in te spelen de verwachting, instrumentaliteit en de waardering. Simpel gezegd moet er volgens Vroom duidelijk worden aangegeven dat er een relatie is tussen de inspanning (bijvoorbeeld de sportoefening) en de prestatie (het uiteindelijke doel/beloning) (Mullins & Plooi, 2007). De sportinstructeur zou bijvoorbeeld kunnen uitleggen dat core-oefeningen belangrijk zijn ter preventie van rugklachten of te vragen of de persoon zich nu fitter voelt nadat hij een aantal weken aan het sporten is. Dit proces kan makkelijk in kaart gebracht worden door enkele sporttesten (Reeve & Jang, 2006).

Volgens Ryan & Deci (2000) is de manier waarop de lesgever communiceert met zijn deelnemers ook belangrijk. Men ervaart minder autonomie wanneer er een directieve taal gebruikt wordt zoals 'Je moet deze oefening doen' of 'Je doet niet wat ik je zeg'. Deze leiderschapsstijl kenmerkt zich dus door autoritair gedrag van de lesgever waarbij er weinig inspraak is van deelnemers (Chirkov, Ryan, Kim & Kaplan, 2003). Net zoals in de 'X en Y Theorie' van McGregor, blijkt ook uit onderzoeken van Vijgen (2010) en Van Loon (2013) dat deze leiderschapsstijl waarbij er dus weinig autonomie en veel structuur is, tot minder intrinsieke motivatie zal leiden. Het is daarom van belang om deelnemers inspraak te geven en hun mening serieus te nemen (Chirkov et al., 2003).

Eveneens blijkt het hebben van veel autonomie zonder structuur ook niet altijd motiverend te werken. Bij deze combinatie is er veel keuzemogelijkheid maar ontbreekt het aan een duidelijk doel (Chirkov et al., 2003). Uit onderzoeken van Vijgen (2010) en Van Loon (2013) blijkt dat de meeste mensen er niet in slagen om tot zinvolle activiteiten te komen wanneer de bakens niet zijn aangegeven.

Competentie / structuur

Deze basisbehoefte definiëren Deci & Ryan (2011) als een natuurlijke gevoel om zinvol bezig te zijn en de eigen capaciteiten te benutten. Dit helpt deelnemers zich te ontwikkelen en zich flexibel aan de veranderde omgeving aan te passen (Pink & Walsmit, 2010). Een zeer belangrijk onderdeel hiervan is de eigen effectiviteit, die terug komt in de 'Self-efficacy theorie' van Bandura (1997). Self-efficacy oftewel iemands eigen effectiviteit verwijst naar het geloof in de eigen bekwaamheid om het gewenste doel te bereiken. Het hebben van meer eigen effectiviteit leidt tot een hoger competentie gevoel en dit leidt vervolgens weer tot het hebben van meer wilskracht en optimisme en een grotere kans op het behalen van bepaalde doelstellingen (ACSM, 2014).

De sportinstructeur kan volgens Ryan & Deci (2000) het competentiegevoel versterken door in sportactiviteiten structuur en ondersteuning te bieden. Bijvoorbeeld aan het begin van een les kan de lesgever duidelijk maken wat het doel van de les is en wat er in de les zal gaan gebeuren. Het bieden van kaders waarin gewerkt mag worden biedt handvaten voor mensen. Enkele voorbeelden hiervan zijn vertellen wat de belangrijkste aandachtspunten zijn, hoe lang de deelnemer de tijd heeft of welke materialen hij mag gebruiken (Mageau & Vallerand, 2003). Volgens Ryan & Deci (2000) is het wel belangrijk dat deze structuur aangepast kan worden per individu. Zo moet een instructeur goed opletten dat iedereen op zijn eigen niveau kan werken, dat oefeningen opgeknapt kunnen worden in deelfasen en dat er genoeg differentiatiemogelijkheden zijn.

Lesgevers die positieve coaching hanteren blijken een positief effect te hebben de eigen effectiviteit, het hebben van meer energie, plezier, toewijding en minder uitval van deelnemers (Carron, Spink & Prapavessis, 1997). Dit betekent wel dat de positieve feedback van diepere betekenis en gerelateerd aan een specifieke actie moet zijn (Deci & Ryan, 2000). Door bijvoorbeeld te zeggen 'Goed gedaan', kan er beter 'Goed gedaan Marieke, je bent duidelijk vooruit gegaan. Je hebt nu vier herhalingen meer gemaakt bij de squat dan vorige week' gezegd worden. Hierbij kan de lesgever direct weer nieuwe doelen en opbouwende feedback geven door bijvoorbeeld te zeggen 'Probeer de volgende keer je ogen meer naar voren te richten, dan is je hoofd meer op en dat zal je helpen bij je houding' (Mageau & Vallerand, 2003). In groepsverband zou de lesgever ook momenten kunnen inlassen om algemene feedback of complimenten aan de groep te kunnen geven (Deci & Ryan, 2000). Hierbij moet volgens Ryan & Deci (2011), niet in worden overdreven. Wanneer de lesgever overal complimenten over geeft die niet van waardevolle betekenis zijn zoals 'Goed dat je de aantal herhalingen hebt gemaakt waar ik om vroeg', zal het gevoel van competentie dalen.

Sociale verbondenheid

Sociale verbondenheid is de wens om verbonden te zijn met anderen, positieve relaties op te bouwen en zich veilig te voelen (Ryan & Deci, 2000).

De lesgever kan invloed uitoefenen op deze basisbehoefte door het tonen van empathie, het begrijpen van gevoelens, emoties of situaties die wellicht invloed hebben op het proces van de deelnemer (Mageau & Vallerand, 2003). Bijvoorbeeld wanneer een deelnemer een bepaalde activiteit of oefening beschamend vindt kan de lesgever vragen waarom de persoon zich zo voelt, eventuele keuzemogelijkheden bieden of zich naar een ruimte bevinden waar de persoon zich wel prettig zou voelen (Mageau & Vallerand, 2003). Belangrijk is om niet alleen te luisteren naar het verhaal en begrip te tonen maar ook om met aanpassingen en oplossingen te komen. Deelnemers moeten het gevoel hebben dat het niet erg is om fouten te maken of te vragen om aanpassingen (Ryan & Deci, 2000). Wanneer men zich gerespecteerd en gehoord voelt, waardeert een deelnemer de lesgever meer en creëert dit een betere band (Deci & Ryan, 2008).

Hiernaast kan een lesgever ook nog invloed uitoefenen op de groepscohesie door te denken aan een groepsidentiteit (groepsnaam), het geven van verantwoordelijkheden en taken (gezamenlijk opbouwen van materialen), gezamenlijke groepsdoelen (die door de groep zelf is opgesteld) en zorgen voor veel interactie en communicatie, door bijvoorbeeld teambuildingsactiviteiten (Carron et al., 1997). Dit laatste kan volgens Deci & Ryan (2000) ook meer gecreëerd kunnen worden door gebruik te maken van verschillende lesgeefstijlen waarin samenwerking meer centraal staat. Ook het gebruik van verschillende feedback (direct en indirect leren) of manieren waarop een lesgever voor de groep staat (recht voor de groep, dichtbij de groep, naast een individuele deelnemer etc.) heeft invloed op manier waarop informatie wordt ontvangen (Mageau & Vallerand, 2003).

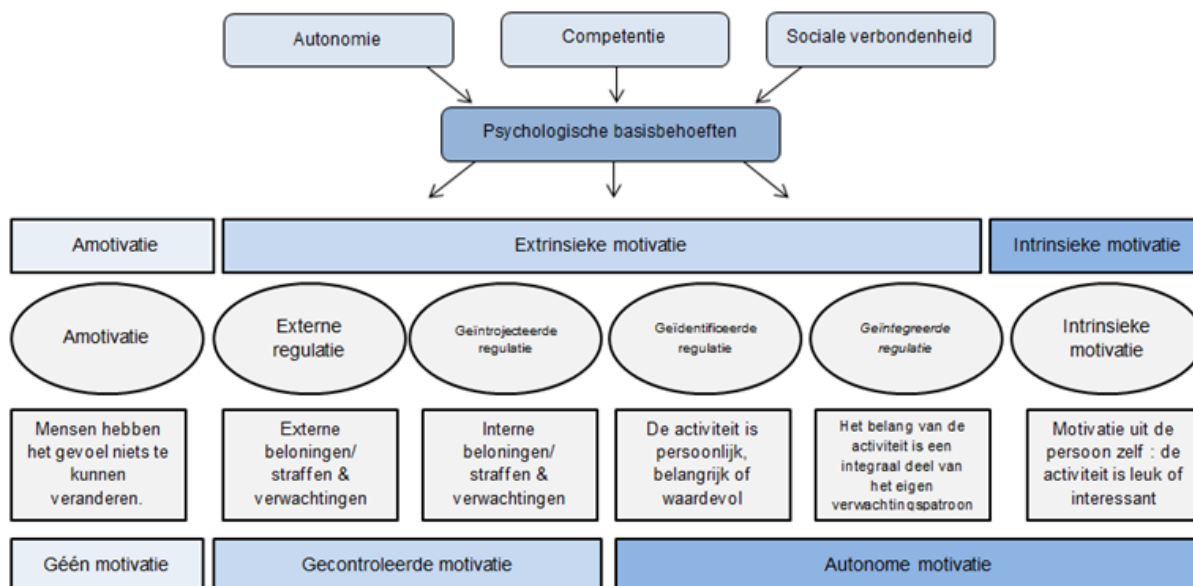
Het belang van sociale relaties komt ook terug in verschillende theorieën en modellen zoals het 'Attitude, sociale invloed en eigen effectiviteit's (ASE) model' en de 'Self-efficacy theorie' van Bandura. Hierin speelt de factor sociale invloed een centrale rol o.a. gedragsstimulering van anderen (Brug & Visscher, 2004). Zo werkt het stimulerend om in een omgeving te sporten waarin mensen zich prettig voelen, elkaar stimuleren, die qua niveau ongeveer gelijk zijn en die tevens geënthousiasmeerd worden door een bepaalde taak of lesgever (Bandura, 1997). Ook in de klassieke 'behoeften piramide' van Maslov komt het aspect sociale verbondenheid terug in de basisbehoefte veiligheid, liefde en verbondenheid (Miller, 2014). De SDT benadrukt vooral dat het sociale contact ook echt betekenisvol en diepgaand moet zijn, willen deelnemers zich echt verbonden voelen (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Het is dus uiteindelijk vooral belangrijk dat de deelnemer het gevoel heeft dat de lesgever oprecht geïnteresseerd is in de desbetreffende persoon (Deci & Ryan, 2000).. De lesgever zou bijvoorbeeld voor of na een training met de deelnemer even kunnen praten over zijn of haar sportdoelen of over hoe het in zijn algemeen gaat. Het weten van de namen van de deelnemers en wat achtergrond informatie zijn makkelijkere voorbeelden om een betere connectie te krijgen (Mageau & Vallerand, 2003).

2.8 Onderzoek naar motiverende leeromgevingen

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het inspelen op de drie basisbehoeften van grote toegevoegde waarde kan zijn voor het creëren van een motiverender (sport)klimaat (Koestner & Losier, 2002).

Zo blijkt uit een onderzoek van Chirkov et al. (2003) dat wanneer de kwadranten autonomie en competentie/structuur hoog zijn, deze elkaar niet in de weg lijken te staan maar elkaar juist versterken. Het bieden van structuur betekent immers geen opgelegd patroon maar een kader waarin deelnemers hun eigen inbreng hebben. Uit een onderzoek naar leerling motivatie blijkt bijvoorbeeld dat wanneer er te weinig structuur is, het voor veel leerlingen onoverzichtelijk is. Veel leerlingen raken door de war en hebben behoefte aan duidelijkheid. De beste leeromgeving bleek wanneer de twee basisbehoeften volop aanwezig waren. Hierdoor was er voldoende ruimte voor eigen inbreng, ondersteuning en werkte de leerlingen aan hun eigen interesses. In deze autonomie-ondersteunende context bleek de intrinsieke motivatie duidelijkst het hoogst (Van Loon, 2013). Vansteenkiste, Simons, Lens, Sheldon & Deci (2004) geven hiernaast nog aan dat er in een autonomie-ondersteunde context ook behoefte is aan interactie met deelnemers. Deze interactie dient net zoals de interactie met de lesgever, open en respectvol te zijn om eigen ideeën en opvattingen in te brengen.

Edmunds, Ntoumanis & Duda (2007) onderzochten of deelnemers veranderingen ervaarde in de drie basisbehoeften, nadat de lesgever bij de onderzoekspopulatie wel rekening hield met de SDT en bij de controlegroep niet. Uit dit onderzoek bleek dat de autonomie, competentie en sociale verbondenheid steeg bij de groep waar de SDT werd toegepast met respectievelijk 11,1%, 47,6% en 24,3% en bij de controlegroep maar met respectievelijk 0,5%, 17,4% en 5,7%.



Figuur1. Een schematisch overzicht van de Self-Determination Theory (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

2.9 Kanttekeningen Self-Determination Theory

De Self Determination Theorie is een van de meest onderzochte en gebruikte theorieën binnen veel onderzoeken en interventies (Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006). Toch bestaat er echter ook kritiek op de SDT. Deze kritiek gaat veelal over het subjectieve aspect bij het meten van motivatie bij personen. Motivatie is allesbehalve een constant gegeven. Eenzelfde persoon kan in verschillende tijden en situaties tot andere keuzes komen. De mate van motivatie kan dus verschillen van dag tot dag, afhankelijk van hoe de persoon zich voelt, wat hij beleefd heeft etc. (Vinke, 2006). Dit komt overeen met de 'Twee factoren theorie' van Herzberg, die stelt dat wanneer mensen over een bepaalde situatie bijvoorbeeld hun werk ontevreden zijn, dit wijten aan externe factoren zoals begeleiding, beloning of werkomstandigheden (Miller, 2014). Ook het ASE model stelt dat verschillende barrières en/of gebrek aan bepaalde vaardigheden uitvoering van het gedrag kunnen belemmeren (Brug & Visscher, 2004). Beweegbarrières zijn de beperkingen die een persoon ervaart om intentie in gedrag om te zetten. Voorbeelden hiervan zijn tijdgebrek, geen energie, te hoge kosten of niemand hebben om samen mee te bewegen. Hiernaast kan iemand onvoldoende informatie hebben over bijvoorbeeld kennis over de uitvoering van oefeningen (ACSM, 2014).

Hiernaast is het lastig om de drie basisbehoeften individueel te meten, aangezien de basisbehoeften zich vaker overlappen en/of elkaar beïnvloeden (Pink & Walsmit, 2010). Bijvoorbeeld wanneer een lesgever een nieuwe deelnemer helpt bij een lastige oefening door hem keuzes in makkelijkere varianten te geven. Dit soort situaties creëert niet alleen sociale verbondenheid en competentie, doordat de deelnemer een succeservaring beleefd maar ook meer autonomie doordat de deelnemer keuzemogelijkheden krijgt (Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006). Deci & Ryan (2000) geven zelf aan dat de basisbehoefte 'sociale verbondenheid' het moeilijkst te meten is, aangezien hierbij veel externe invloeden kunnen meespelen.

Hiernaast blijkt de communicatie, de manier waarop een gebeurtenis of feedback binnenkomt bij een persoon, een rol te spelen. Zo blijkt dat, zelfs wanneer een lesgever expliciet inspeelt op de basisbehoeftes, dit niet hoeft te betekenen dat dit ook zo wordt ervaren door een deelnemer (Pink & Walsmit, 2010; Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006). Zoals in het vorige voorbeeld hoeft het bieden van hulp door het geven van makkelijkere oefeningen niet automatisch te betekenen dat een deelnemer dit ervaart als 'autonomie' maar ervaart men dit wellicht als 'controle' (Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006). Een kanttekening zou dus geplaatst kunnen worden of de drie basisbehoeften wel omvattend genoeg zijn om te verklaren waarom een persoon in een bepaalde omstandigheid kiest voor gedragsoptie A of B (Vinke, 2006).

2.10 Onderzoeksvraagstelling

Uit het bovenstaande blijkt dat er veel factoren zijn die invloed kunnen hebben op de beweegmotivatie van deelnemers. Het gebruik van de drie basisbehoeften uit de SDT blijkt effectief te zijn bij motivatieverhoging. Aangezien het 'Fit4life' programma pas een aantal maanden bestaat is het relevant deze basisbehoeften te onderzoeken. Met als doel om met aanbevelingen te komen die kunnen leiden tot een motiverend(er) sportklimaat binnen het 'Fit4Life' programma en/of andere sportlessen bij Sportvision.

De onderzoeksvraag die daarom in dit onderzoek centraal staat is:

'Hoe motiverend vinden de deelnemers en de lesgever het beweegklimaat tijdens de beweeglessen van het Fit4Life-programma?'

3. Methode

3.1 Plaats en tijd

Het onderzoek vond plaats in sportschool Sportvision die ligt aan de Wagenaarsstraat 157 te Geleen. Er is gekozen voor één meting waarbij de deelnemers een korte vragenlijst moesten invullen. Hiervoor is gekozen omdat het onderzoek zich richt op de huidige situatie binnen het Fit4Life programma. De metingen vonden plaats op 7, 9 en 10 maart. Hiernaast was er een extra meetmoment op 14, 16 en 17 maart. Het meetmoment was op één van de trainingsdagen van de groep, waardoor er in totaal op drie dagen metingen hebben plaatsgevonden.

3.2 Populatie

De gehele onderzoekspopulatie bestond uit 33 deelnemers (30 vrouwen en 3 mannen), verdeeld over vier groepen, en een vaste lesgever van het 'Fit4Life' programma. Al deze deelnemers hebben eerst de volledige 52 weken interventie van 'Obese-Geleen' volbracht en zijn in november 2015 met het vervolgprogramma 'Fit4Life' gestart. Een korte omschrijving van de twee interventies staat omschreven in respectievelijk [bijlage 1](#) en [2](#).

3.2.1. Achtergrond lesgever 'Fit4Life'

De vaste lesgever van het programma 'Fit4Life' heeft de Bachelor Sport en Bewegingseducatie met de afstudeervariant Sports & Wellness aan de Sporthogeschool in Eindhoven gevolgd. In deze opleiding zijn zaken als didactiek, gedragswetenschappen, motivational interviewing en verschillende theorieën als de SDT aan bod gekomen. Tijdens zijn opleiding liep hij in zijn laatste studiejaar stage binnen Sportvision en schreef hij zijn scriptie over het 'Obese Geleen' programma. Na zijn studie is hij gaan werken binnen Sportvision waarna hij na een half jaar het programma 'Fit4Life' heeft opgestart.

3.3 Aanpak

Voorafgaand aan de metingen werden de deelnemers per mail benaderd of ze mee wilden werken aan dit onderzoek. De opzet van deze e-mail staat weergegeven in [bijlage 3](#). Het doel en het protocol van het onderzoek werden hierin beschreven. Één week voor de meting werd er nogmaals een reminder gestuurd en werden de deelnemers en de lesgever nogmaals persoonlijk benaderd om deel te nemen aan dit onderzoek.

In [bijlage 4](#) en [5](#) is het volledige protocol te zien dat is opgesteld ten aanzien van de afname en registratie van de vragenlijsten. Zo kregen de deelnemers de instructie om één voor één in een aparte aangewezen ruimte de vragenlijst in te vullen. Ter voorkoming van subject bias (het geven van sociaal-wenselijke antwoorden) werd de anonimiteit gewaarborgd door niet naar persoonlijke gegevens te vragen. Nadat de vragenlijst was ingevuld konden men deze deponeren in een afgesloten brievenbus. Ook werd duidelijk benadrukt dat er geen foute antwoorden mogelijk waren.

3.4 Meetinstrumenten

Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van één meetinstrument, namelijk de Perceived Environmental Supportiveness Scale (PESS) van Markland en Tobin (2010). Deze vragenlijst is gebaseerd op de SDT van Ryan en Deci, om de perceptie van de klanten ten aanzien van de gegeven beweeglessen door hun sportinstructeur te onderzoeken (Markland & Tobin, 2010).

Er is in dit onderzoek gebruik gemaakt van twee vragenlijsten namelijk één voor de deelnemers en één voor de lesgever:

- Deelnemersvragenlijst (zie [bijlage 6](#)). Deze vragenlijst is gesteld aan de deelnemers van het 'Fit4Life' programma en meet de hoeveelheid ervaren ondersteuning van de sportcoach in elk van de drie basisbehoeften. Hierbij is er gevraagd de trainingen, van het 'Fit4Life' programma van de afgelopen maand in gedachten te nemen.
- Lesgeversvragenlijst (zie [bijlage 7](#)). Deze vragenlijst is gesteld aan de vaste lesgever van het programma 'Fit4Life'. De vragenlijst meet de hoeveelheid ondersteuning die de sportcoach zelf meent te geven. Ook hierbij is er gevraagd de trainingen, van het 'Fit4Life' programma van de afgelopen maand in gedachten te nemen

De PESSvragenlijst bestaat uit 15 stellingen die onderverdeeld zijn in drie aspecten (autonomie, competentie/structuur en sociale verbondenheid). Per aspect werden er vijf vragen gesteld, die door elkaar staan in de vragenlijst. Dit om te voorkomen dat deelnemers de vragen in categorieën zouden gaan indelen. De deelnemer wist dus niet welke vraag over welke dimensie ging. Andere vragenlijsten die gebaseerd zijn op de SDT onderzoeken allemaal een eendimensionale benadering van de basisbehoeften. Er is voor de PESS vragenlijst gekozen omdat deze vragenlijst alle drie de basisbehoeften van steun meet (Pope & Wilson, 2012). Daarnaast gebruikt de PESSvragenlijst een 7-puntsschaal die eveneens de gevoeligheid van het meetinstrument groter maakt dan wanneer er een 5- of 3-puntsschaal gebruikt zou zijn. Uit onderzoek blijkt eveneens dat een Likertschaal betrouwbaarder wordt naarmate deze meer antwoordopties heeft waarbij een Likertschaal met zeven punten de hoogste mate van betrouwbaarheid blijkt te hebben (Kim, 2010; Nunnally, 1978).

De vragenlijst is vertaald van het Engels naar het Nederlands en alleen in de lesgeversvragenlijst is er geschreven vanuit het perspectief van de lesgever. Een originele vraag was bijvoorbeeld *'My exercise instructor take into account my individual needs'*. Deze is vertaald naar vanuit het perspectief van de lesger door te schrijven *'Ik als sportinstructeur houd rekening met de individuele behoeften van de deelnemers'*. Een andere voorbeeldvraag die gebruikt is de deelnemersvragenlijst is bijvoorbeeld de vertaling van *'My exercise instructor make clear what to expect from engaging in the activities'* naar *'Mijn sportinstructeur maakt vooraf duidelijk wat mij tijdens de activiteit te wachten staat'*.

Om de betrouwbaarheid en validiteit van de vragenlijsten verder te verhogen zijn deze samen met de werkplek- en studieloopbaanbegeleider meermaals besproken. Om de face validity van de vragenlijsten verder te verhogen is een week voorafgaande aan het officiële meetmoment beide vragenlijsten door drie verschillende personen ingevuld. Dit om te kijken of alle vragen goed begrepen werden. Hierbij is bewust ervoor gekozen de vragenlijsten niet vooraf te laten invullen, door één van de deelnemers uit de onderzoekspopulatie of de vaste lesgever van het 'Fit4Life' programma. Hierdoor zou men namelijk al beïnvloedt kunnen worden en de vragen op het officiële meetmoment anders kunnen invullen. Het operationalisatieschema van de vragenlijst is te vinden in [bijlage 8](#).

3.5 Onderzoeksontwerp

Er is gekozen voor een beschrijvend onderzoek aangezien de positieve invloed van motivatie een bekend gegeven is. In dit onderzoek is beschreven hoe het met dit aspect gesteld is in het 'Fit4Life' programma. In het onderzoek is verder gebruik gemaakt van kwantitatieve gegevens. De vragenlijsten die gesteld zijn aan de deelnemers en de lesgever zijn kwantitatief van aard aangezien deze berusten op numerieke scores waarbij de hoogte bepalend is voor de mate autonomie, competentie en sociale verbondenheid (Gratton, Jones & Robinson, 2013).

3.7 Resultaatsverwerking

De gegevens zullen worden verwerkt in het programma "Excel 2010". Er zal worden gekeken in welke mate de drie aspecten, autonomie, competentie en sociale verbondenheid vervuld worden en er zal gekeken worden in hoeverre er een overeenkomst bestaat tussen de perceptie van de deelnemers en de lesgever.

4. Resultaten

In de eerste paragraaf van dit hoofdstuk worden de populatiekenmerken van de onderzoeksgroep beschreven. Vervolgens komen de resultaten van de PESS vragenlijst (deelnemers en lesgevers) aan bod.

4.1 Populatiekenmerken onderzoeksgroep

Van de totale onderzoekspopulatie (33 deelnemers) hebben uiteindelijk 23 deelnemers en de vaste lesgever meegewerkt aan dit onderzoek. Dit betekent dat er een respons van 70,6 % was. Aangezien er een aantal deelnemers afwezig waren tijdens de meetmomenten, is er besloten dat het mogelijk was om de vragenlijsten één week later ook nog invullen. Ondanks het versturen van de mails, de persoonlijke benadering en het extra meetmoment waren er tien deelnemers die uiteindelijk de vragenlijst niet hebben ingevuld. Dit had uiteenlopende redenen zoals langdurig ziekte, blessures, vakanties en andere privé omstandigheden.

4.2 Resultaten vragenlijsten deelnemers en lesgever 'Fit4Life'

In tabel 1 staan alle scores weergegeven van de PESSvragenlijsten, opgesplitst in de drie basisbehoeften autonomie, competentie/structuur en sociale verbondenheid. In de tabel is altijd in de eerste kolom de scores van de deelnemers te zien, gevolgd door de scores die de lesgever zelf heeft ingevuld. In de tabel is te zien dat het totaal gemiddelde van de drie basisbehoeften op een 1,66 uitkomt. In deze paragraaf zal eerst per basisbehoefte de meest opvallende scores besproken gaan worden. Om deze scores duidelijker te maken zijn deze roze gedrukt in de tabel. Als laatste zullen de verschillen tussen de visie van lesgever en de deelnemers besproken gaan worden.

Autonomie

De basisbehoefte autonomie scoort gemiddeld een 1,53. Opvallend is dat bij stelling vier *'Mijn sportinstructeur zorgt voor een scala aan verschillende activiteiten'*, 87% (20 van de 23 deelnemers) het 'helemaal eens' is met deze stelling. De lesgever schat zichzelf bij deze stelling, door een score twee, ook het hoogst in binnen deze basisbehoefte.

Verder zijn de scores van de deelnemers, bij vraag één en vraag dertien opvallend. Beiden gaan over individuele dan wel persoonlijke behoeften. Hierbij valt op dat de scores enigszins uiteen lopen. De 'individuele behoeften' scoort hoger (zestien deelnemers scoren hier 'helemaal mee eens') tegenover dertien deelnemers bij 'persoonlijke behoeften'.

Competentie/Structuur

Deze basisbehoefte scoort gemiddeld een 1,58. Opvallend is stelling vijf *'Mijn sportinstructeur maakt mij duidelijk wat ik moet doen om resultaten te krijgen'* waarbij de scores iets afwijken. Deze stelling scoort als enige binnen deze basisbehoefte één vijf, die staat voor 'mee oneens'.

Binnen deze basisbehoefte zijn de meeste ééntjes ('helemaal mee eens') te zien bij stelling twee *'Mijn sportinstructeur geeft mij een goed advies'*. Wanneer er gekeken wordt naar de lesgever, schat de lesgever zichzelf het hoogst in bij stelling acht *'Ik als sportinstructeur maak vooraf duidelijk wat de deelnemers tijdens de activiteit te wachten staat'*.

Sociale verbondenheid

De derde basisbehoefte, sociale verbondenheid, heeft een gemiddelde score van 1,86. Hierbij scoren stelling zes, *'Mijn sportinstructeur geeft mij het gevoel dat ik belangrijk voor hem ben'* en stelling vijftien, *'Mijn sportinstructeur geeft om mij'* de minste ééntjes ('helemaal mee eens') en de meeste viertjes ('neutraal').

Bij deze basisbehoefte liggen de scores van de lesgever iets meer verdeeld. De lesgever beoordeelt zichzelf binnen deze basisbehoefte iets positiever door bij stelling drie, *'Ik als sportinstructeur maak tijd vrij voor de deelnemers, zelfs wanneer ik druk bezig ben'*, stelling negen, *'Ik als sportinstructeur vindt het welzijn van de deelnemers belangrijk'*, en stelling vijftien, *'Ik als sportinstructeur geef om de deelnemers'*, een twee te scoren.

Verschillen tussen visie lesgever en deelnemers.

Bij de deelnemers scoort de basisbehoefte autonomie het hoogst, gevolgd door competentie/structuur en het onderdeel sociale verbondenheid scoort gemiddeld het laagst. Bij de lesgever is dit juist andersom, hier schat de lesgever juist het onderdeel sociale verbondenheid het hoogst in.

Tabel 1. Scores PESS-vragenlijsten								
Basisbehoeften	Vragen	Score *						
	<i>Mijn sportinstructeur / Ik als sportinstructeur:</i>	1	2	3	4	5	6	7
Autonomie Deelnemers Gemiddelde score 1,53	1 Houdt rekening met mijn individuele behoeften	16	5	1	1			
	4 Zorgt voor een scala aan verschillende activiteiten	20	2		1			
	7 Geeft mij keuzes m.b.t. de lesinhoud	11	8	2	2			
	10 Moedigt mij aan om zelf initiatief te nemen	13	7	2	1			
	13 Denkt aan mijn persoonlijke behoeften	13	5	4	1			
Autonomie Lesgever	1 Houd rekening met de individuele behoeften van de deelnemers			X				
	4 Zorg voor een scala aan verschillende activiteiten		X					
	7 Geef deelnemers keuzes m.b.t. de lesinhoud			X				
	10 Moedig de deelnemers aan om zelf initiatief te nemen			X				
	13 Denk aan de persoonlijke behoeften van de verschillende deelnemers			X				
Competentie/Structuur Deelnemers Gemiddelde score 1,58	2 Geeft mij een goed advies	16	6		1			
	5 Maakt mij duidelijk wat ik moet doen om resultaten te krijgen	11	7	2	2	1		
	8 Maakt vooraf duidelijk wat mij tijdens de activiteit te wachten staat	13	7	3				
	11 Geeft mij oefeningen die geschikt zijn voor mijn niveau	13	8	2				
	14 Helpt mij om vertrouwen te krijgen in oefeningen	14	7	1	1			
Competentie/Structuur Lesgever	2 Geef een goed advies			X				
	5 Maak duidelijk wat de deelnemers moeten doen om resultaat te krijgen			X				
	8 Maak vooraf duidelijk wat de deelnemers tijdens de activiteit te wachten staat		X					
	11 Geef oefeningen die geschikt zijn voor elk niveau			X				
	14 Help deelnemers om vertrouwen te krijgen in oefeningen			X				
Sociale verbondenheid Deelnemers Gemiddelde score 1,86	3 Maakt tijd voor mij vrij, zelfs wanneer hij druk bezig is	14	4	4	1			
	6 Geeft mij het gevoel dat ik belangrijk voor hem ben	9	5	4	5			
	9 Vindt mijn welzijn belangrijk	15	3	2	3			
	12 Let goed op mij	15	4	3	1			
	15 Geeft om mij	9	6	3	5			
Sociale verbondenheid Lesgever	3 Maak tijd vrij voor de deelnemers, zelfs wanneer ik druk bezig ben		X					
	6 Geef deelnemers het gevoel dat ze belangrijk voor mij zijn			X				
	9 Vindt het welzijn van de deelnemers belangrijk		X					
	12 Let goed op de deelnemers			X				
	15 Geef om de deelnemers		X					
Totaal gemiddelde score van de deelnemers:		1,66						

Tabel 1. Alle scores die de deelnemers & de lesgever hebben ingevuld bij de PESSvragenlijst.

Legenda	
	Autonomie
	Competentie/structuur
	Sociale verbondenheid
	Opvallende scores

*Er kon gescoord worden op een 7-puntschaal waarbij één voor 'helemaal mee eens', vier voor 'neutraal' en zeven voor 'helemaal mee oneens' staat.

** In de kolom van de deelnemers zijn overal het aantal personen die het desbetreffende cijfer hebben ingevuld, weergegeven.

*** De besproken scores, die het meest opvielen, zijn ter verduidelijking roze gedrukt in de tabel.

5. Discussie

In dit hoofdstuk zullen de resultaten van het onderzoek kritisch worden bekeken en geïnterpreteerd en vervolgens worden vergeleken met eerder onderzoek.

5.1. Autonomie

De basisbehoefte autonomie scoort het hoogst met een 1,53 gemiddeld. Volgens de SDT is het met deze score aannemelijk dat de deelnemers vinden dat zij in voldoende mate inspraak en verantwoordelijkheid hebben ten aanzien van de activiteiten die hun worden aangeboden (Deci & Ryan, 2011). Volgens verschillende theorieën zoals de 'Theorie Y' van McGregor maar ook de 'Twee factoren theorie' van Herzberg blijkt dat meer medezeggenschap en verantwoordelijkheid zorgt voor meer motivatie en persoonlijke groei (Miller, 2014; Robbins & Judge, 2011). Het lijkt aannemelijk dat de lesgever vooral een positieve invloed heeft gehad op deze (positieve) scores door onder anderen het bieden van keuzemogelijkheden, het scheppen van een duidelijke relatie tussen de inspanning en de prestatie en het bieden van veel verschillende soorten sportactiviteiten. (Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006). Maar wellicht heeft de (sport)omgeving ook wel invloed gehad op deze competentie. Zo zouden er bijvoorbeeld een paar positief dominante deelnemers kunnen zijn die zorgen voor een leuke ontspannen sfeer, aanmoediging of dat rekening houden met deelnemers in bepaalde situaties (Brug, Assema & Lechner, 2012).

5.2. Competentie/Structuur

Met een gemiddelde van 1,58 scoort deze basisbehoefte hoog. Wanneer deze basisbehoefte hoog scoort kan er volgens de SDT gezegd worden dat de deelnemers vertrouwen hebben in hun eigen capaciteit en acties (Deci & Ryan, 2011). Dit is erg belangrijk aangezien uit de literatuur blijkt dat veel mensen met overgewicht een lage eigen effectiviteit hebben (Werrij, 2005). Het vergroten van deze eigen effectiviteit leidt tot een hoger competentie gevoel en dit leidt vervolgens weer tot het hebben van meer wilskracht, optimisme en een grotere kans op het behalen van bepaalde doelstellingen (ACSM, 2014). Hiernaast blijkt uit een onderzoek van Chirkov et al., (2003) dat wanneer de basisbehoeftes competentie/structuur en autonomie hoog zijn, dit zorgt voor de beste leeromgeving, aangezien hierbij de intrinsieke motivatie het hoogst is.

Ryan & Deci (2000) maar ook Bandura (1997) stellen dat lesgevers een grote taak hebben in het geven van competentie door het bieden van structuur en ondersteuning binnen een les. Uit de resultaten van de PESSvragenlijst blijkt ook dat de deelnemers aangeven dat de lesgever dit in voldoende mate doet. Echter zijn er vier personen die een 'neutrale score' (score vier) binnen deze basisbehoefte hebben ingevuld. Dit betekent dat er vier personen zijn die deze stellingen nog positief noch negatief interpreteren. Uit de vragenlijst blijkt verder dat één persoon bij stelling vijf '*Mijn sportinstructeur maakt mij duidelijk wat ik moet doen om resultaten te krijgen*' een negatieve score (score vijf) heeft ingevuld. Het zou kunnen betekenen dat de lesgever, dit bij deze persoon niet duidelijk heeft gemaakt. Aangezien deze vragenlijst alleen iets zegt over een groep, is niet de grondslag van deze uitslag te achterhalen. Wat echter wel uit eerder onderzoek blijkt is dat mensen die vaak ontevreden zijn over bijvoorbeeld hun resultaat dit vaak wijten aan externe factoren zoals de begeleiding (Robbins & Judge, 2011). Uit de literatuur blijkt ook dat factoren zoals bepaalde barrières, situaties of de manier waarop de lesgever met zijn deelnemers communiceert van invloed kunnen zijn op het ervaren van meer of minder competentie (Ryan & Deci, 2000). Wanneer een lesgever bijvoorbeeld aan de lopende band complimenten geeft die niet van waardevolle betekenis zijn, blijkt het gevoel van competentie te dalen (Ryan & Deci, 2011).

5.3. Sociale verbondenheid

Ook de derde basisbehoefte scoort hoog met een gemiddelde van 1,86. Hieruit kan worden opgemaakt dat de relatie tussen de deelnemers en de lesgever positief is en dat de deelnemers zich 'thuis' voelen in de 'Fit4Life' groep (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

Wanneer er gekeken wordt naar de gemiddeldes per basisbehoefte scoort het onderdeel sociale verbondenheid iets 'lager' dan de andere twee basisbehoeften. Dit is te zien doordat de vragen binnen deze basisbehoefte meer richting 'neutraal' scoren. Hiernaast is te zien dat de lesgever zichzelf binnen deze basisbehoefte het hoogst inschat. Nu zou het zo kunnen zijn dat de lesgever wellicht een iets wat verkeerde perceptie heeft. Vanuit de literatuur blijken er mogelijk ook andere factoren van invloed te zijn bij het meten van deze basisbehoefte. Zo geven Deci & Ryan (2000) zelf aan dat er veel externe invloeden kunnen meespelen, wat het moeilijker maakt om deze basisbehoefte te meten. Zo blijkt uit onder anderen het ASE-model en de 'Self-efficacy theorie', dat de lesgever veel invloed kan uitoefenen op deze basisbehoefte maar dat de sociale invloed van anderen ook een centrale rol kunnen spelen (Brug & Visscher, 2004). Mogelijk zijn er een paar negatief dominanten deelnemers die zorgen voor een negatievere sfeer. Naast 'mede deelnemers' kunnen ook andere sporters of juist medewerkers van Sportvision invloed uitoefenen op deze basisbehoefte (Brug, Assema & Lechner, 2012; Brug & Visscher, 2004). Zo kan een lesgever binnen een les juist veel aandacht besteden aan deze basisbehoefte maar zijn er andere personen die vóór of na een les juist een negatieve invloed kunnen uitoefenen op een deelnemer. Zo zouden er mensen een grapje kunnen maken over 'dikkere mensen', waardoor deelnemers zich aangesproken voelen. Bandura (1997) benadrukt dat het stimulerend werkt om een in een omgeving te sporten waarin mensen zich prettig voelen, qua niveau ongeveer gelijk zijn en tevens geënthousiasmeerd worden door een bepaalde taak of lesgever. Volgens de SDT komt pro-activiteit zelfs alleen tot stand wanneer mensen zich in een stimulerende omgeving bevinden (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

5.5. Aanpak

De PESSvragenlijst die gebruikt is binnen dit onderzoek is vertaald van het Engels naar Nederlands. Het is mogelijk dat er bepaalde begrippen anders geïnterpreteerd worden als ze vertaald zijn. Hiernaast is er in de vragenlijst gevraagd om de trainingen van de afgelopen maand in gedachte te nemen. Er zouden vraagtekens geplaatst kunnen worden of het nemen van dit tijds kader wel genoeg omvattend is.

Een andere kanttekening die geplaatst kan worden bij de gebruikte vragenlijst, is het subjectief karakter. Motivatie blijkt allesbehalve een constant gegeven dat kan verschillen per tijd en situatie, afhankelijk van hoe de persoon zich voelt en wat hij beleeft heeft (Vinke, 2006). Zo blijken verschillende barrières, gebrek aan bepaalde vaardigheden, omgevingen, situaties en manieren van communiceren van invloed te zijn op het gedrag (ACSM, 2014; Brug & Visscher, 2004; Vansteenkiste, Lens & Deci, 2006). Om eventuele andere randzaken ook te meten zou er een categorie toegevoegd kunnen worden waarin de deelnemers eventuele andere, voor hun, belangrijke zaken zouden kunnen vermelden.

5.6. Tekortkomingen

Uiteindelijk was er bij dit onderzoek een respons van 70,6%. 23 van de 33 deelnemer (23 sporters en de vaste lesgever) werkten mee aan dit onderzoek. Ondanks dat er een aantal acties ondernomen waren om nog meer deelnemers te laten deelnemen aan het onderzoek waren er uiteindelijk toch 10 deelnemers die de vragenlijst niet hebben ingevuld.

6. Conclusie

Met een totaal gemiddelde van 1,66 van alle drie de basisbehoeftes mag er gesteld worden dat bij het 'Fit4Life' programma sprake is van een positief beweegklimaat waardoor de kans op duurzaam beweeggedrag groter is.

Individueel gekeken scoorde de basisbehoefte autonomie het hoogst met een gemiddelde van 1,53. Uit de theorie blijkt dat deze basisbehoefte tot stand kan komen wanneer de sportinstructeur deelnemers voldoende keuzemogelijkheden en verantwoordelijkheid geeft waardoor deelnemers ruimte hebben voor eigen inbreng en kunnen werken aan hun interesses. De basisbehoefte competentie/structuur scoorde als een na hoogste met een gemiddelde van 1,58. Uit de literatuur blijkt dat een hoge score op deze basisbehoefte onder anderen zorgt voor een hogere eigen effectiviteit, het hebben van meer energie, plezier, toewijding en minder uitval van deelnemers. De derde basisbehoefte 'sociale verbondenheid' scoort gemiddeld een 1,86. Dit betekent dat de deelnemers van 'Fit4Life' zich verbonden voelen met de lesgever en zich prettig voelen in de groep. Een combinatie van een hoge score in autonomie en competentie/structuur zorgt voor de beste leeromgeving waardoor de intrinsieke motivatie van de deelnemers zal stijgen. Dit zal, zeker in combinatie met een hoge score in sociale verbondenheid, een positieve invloed hebben op het doorlopen van de interventie en het beweegbehoud waardoor kans op retentie zal verhogen.

7. Aanbevelingen

In de eerste paragraaf zullen de resultaten van dit onderzoek gebruikt worden als input voor de aanbevelingen voor het 'Fit4Life' programma. In de tweede paragraaf zullen er aanbevelingen gedaan worden die ook betrekking hebben op andere sportlessen binnen Sportvision.

7.1 Inspelen & behouden van motivatiefactoren binnen het 'Fit4Life' programma

Uit de resultaten van de PESSvragenlijst blijkt dat alle drie de basisbehoeften (autonomie, competentie/structuur en sociale verbondenheid) in de beweeglessen van 'Fit4Life' voldoende aanwezig zijn. In deze paragraaf zal er advies gegeven worden over hoe deze factoren behouden kunnen blijven en op welke punten eventueel meer ingespeeld zou kunnen worden.

Autonomie

Zo werden de stellingen *'Mijn sportinstructeur geeft mij keuzes m.b.t. de lesinhoud'* en *Mijn sportinstructeur moedigt mij aan om zelf initiatief te nemen'* lager gescoord binnen deze basisbehoefte. De lesgever zou dus nog meer keuzes kunnen aanbieden in zijn les, waarbij Deci & Ryan (2000) vooral aangeven dat deze keuzes als wezenlijk anders moeten worden ervaren door de deelnemers. Zo kan de lesgever niet alleen keuzes gaan geven in gewicht, maar ook in tempowisseling, moeilijkheidsgraden, andere oefeningen of zelfs ervoor kunnen laten kiezen een oefening helemaal niet uit te voeren. De lesgever zou dit voor zijn les al duidelijk aan de deelnemers kunnen uitleggen welke opties er allemaal zijn en dat de deelnemer hier vrij in is deze te kiezen (Deci & Ryan 2000; Reeve & Jang, 2006).

Om deelnemers meer aan te moedigen tot het nemen van eigen initiatieven zou de lesgever in de maandelijkse gesprekken aan de deelnemer kunnen vragen wat hij zelf nog graag wil bereiken en hoe hij dit zelf ziet. Vervolgens zou de lesgever, de deelnemer eigen (tussentijdse) doelen of, bij een gehele groep zelfs groepsdoelen laten opstellen. Zo blijkt uit de 'Goal Setting Theorie' dat doelen meer motiverend werken als men deze zelf geformuleerd heeft (Locke & Latham, 2002). Ook zou de lesgever lesgeefstijlen kunnen gebruiken die zich meer lenen voor het nemen van eigen initiatieven. Bijvoorbeeld door het geven van sportlessen zonder vaste opgelegde oefeningen maar spelopdrachten waarin deelnemers hun eigen oefeningen kunnen samenstellen. Leiderschapsstijlen die namelijk zorgen voor meer verantwoordelijkheid, overleg en medezeggenschap zouden volgens de 'Y theorie' van McGregor namelijk zorgen voor meer motivatie (Robbins & Judge, 2011).

Competentie/structuur

Nog meer inspelen op de basisbehoefte competentie/structuur zou volgens Deci & Ryan (2011) kunnen door aan het begin van een les duidelijk aan te geven wat er staat te gebeuren. Zo werd de stelling: *'Maakt mij duidelijk wat ik moet doen om resultaten te krijgen'* als laagste gescoord binnen deze basisbehoefte. De 'Fit4Life' lesgever zou hier dus nog meer kaders kunnen bieden door niet alleen vooraf te vertellen wat er zal gaan gebeuren maar door ook beter in te spelen op de factoren verwachting, instrumaliteit en waardering, die terugkomen in de 'Verwachtingstheorie' van Vroom (Mullins & Plooi, 2007). Er moet immers, net zoals de 'Goal Setting Theorie' aangeeft, duidelijkheid geschept worden. Op deze manier kan de deelnemer de relatie tussen enerzijds de inspanning en de hieruit voortvloeiende prestaties beter begrijpen (Locke & Latham, 2002). Ryan en Deci (2000) geven namelijk aan dat wanneer mensen deze relatie beter gaan inzien, mensen vaak meer geneigd zijn verantwoordelijk te voelen voor hun eigen proces waardoor de kans op uitval afneemt. Een voorbeeld hiervan kan zijn wanneer een deelnemer niet goed een buikspieroefening zou kunnen uitvoeren. De lesgever kan hiermee duidelijk maken dat wanneer de deelnemer beter getraind zou zijn, deze persoon ook beter uit bed zou kunnen komen. Ook zou binnen het 'Fit4Life' programma enkele sporttesten kunnen worden ingebouwd om de vorderingen beter te monitoren, dit zou al een simpele wandeltest kunnen zijn. Door dit soort tastbare informatie zullen de deelnemers nog beter de relatie tussen de inspanning en het uiteindelijke doel gaan zien (Reeve & Jang, 2006).

Sociale verbondenheid

Tenslotte komt in de basisbehoefte sociale verbondenheid komt naar voren dat de stellingen '*Mijn sportinstructeur geeft mij het gevoel dat ik belangrijk voor hem ben*' en '*Mijn sportinstructeur geeft om mij*' als laagste scoren. De 'Fit4Life' zou de sociale verbondenheid kunnen versterken door niet alleen in de maandelijkse gesprekken, maar ook tijdens sportlessen evaluatiemomenten kunnen inlassen om met deelnemers te praten over hoe het gaat, waar ze tegen aanlopen of wat hun doelen zijn. Hierdoor krijgen deelnemers niet alleen het gevoel dat er naar hun geluisterd wordt, maar krijgt de lesgever ook weer nieuwe informatie en ontstaat er vaak meer interactie tussen de deelnemers. Wanneer men zich gerespecteerd en gehoord voelt, waardeert een deelnemer de lesgever maar ook andere mededeelnemers meer en creëert dit een betere band (Deci & Ryan, 2008). Bovendien werkt het stimulerend om in een omgeving te sporten waarin mensen zich prettig voelen, elkaar stimuleren, die qua niveau ongeveer gelijk zijn en die tevens geënthousiasmeerd worden door een bepaalde taak of lesgever (Bandura, 1997).

7.2 Vervolgonderzoek

Het zou van toegevoegde waarde zijn om ook eens bij andere sportlessen binnen Sportvision te kijken hoeveel retentie er is en hoe het staat met het (motiverend) beweegklimaat binnen deze lessen. Dit zou al simpel kunnen de PESSvragenlijst ook bij andere sportlessen te laten invullen. Sportvision zou dit onderzoek kunnen laten doen door een vierdejaars afstudeerstagiaire van de Fontys Sporthogeschool.

Wanneer blijkt dat er bij sportlessen een slecht of minder goed (motiverend) sportklimaat heerst, zou de heer R. Geenen een cursus kunnen geven, waarin de SDT en praktische toepassingstips aan bod komen. De lesgever van het 'Fit4Life' programma, zou hierin namelijk als rolmodel gebruikt kunnen worden, aangezien hij dit al goed toepast. Ook wanneer blijkt dat het sportklimaat optimaal is, zou het verstandig zijn om lesgevers bijvoorbeeld één keer per jaar een opfriscursus te geven. Bovendien kunnen lesgevers dan onderling met elkaar informatie uitwisselen en elkaar weer nieuwe informatie en inzichten geven, wat de kwaliteit alleen maar zou bevorderen.

Ook zou het aannemen een afgestudeerde aan de Fontys Sporthogeschool een oplossing kunnen zijn om deze cursus vorm te gaan geven. Bovendien is het voor Sportvision financieel interessant om een cursus te ontwikkelen die ingaat op het creëren van een motiverender sportklimaat aangezien uit onderzoek blijkt dat de kans op retentie hierdoor zal verhogen (Carron, Spink & Prapavessis, 1997). De resultaten van deze onderzoeken zouden gebruikt kunnen worden voor de marketing van deze programma's, wat ook weer een positief effect zal hebben op het aantrekken van nieuwe leden.

8. Literatuurlijst

- ACSM. (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia : Lippincott, Williams & Wilkins
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Berger, B.G., Pargman, D., Weinberg, R.S. (2002). *Foundations of exercise psychology*. Morgantown, Fitness Information Technology.
- Blokstra, A., Vissink, P., Venmans, L. M. A. J., Holleman, P., van der Schouw, Y. T., Smit, H. A., & Verschuren, W. M. M. (2012). Nederland de Maat Genomen, 2009-2010: *Monitoring van risicofactoren in de algemene bevolking*. Bilthoven: RIVM.
- Brug, J., Assema, P. van., & Lechner, L. (2012). *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering. Een planmatige Aanpak*. Assen: Van Gorcum.
- Brug, I. J., & Visscher, T. L. S. (2004). Determinanten van overgewicht. *Bijblijven*, 20(9), 353-360.
- Carron, A. V., Spink, K. S., & Prapavessis, H. (1997). Team building and cohesiveness in the sport and exercise setting: Use of indirect interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(1), 61-72.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2016). Lengte en gewicht van personen, ondergewicht en overgewicht; vanaf 1981. Geraadpleegd op 6 december 2015 via:
<http://statline.cbs.nl/Statweb/publication/?DM=SLNL&PA=81565ned&D1=04&D2=0&D3=a&D4=0&D5=0,10,20,30-33&VW=T>
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: a self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(1), 97.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1, 416-433.
- Edmunds, J, Ntoumanis, N, & Duda, J.L. (2007). Testing a self-determination theory-based teaching style intervention in the exercise domain. *European Journal of Social Psychology*, 37, 1-14.
- GGD Zuid-Limburg. (2014). Een nieuwe kijk op gezondheid in Sitard-Geleen. *Regionale Volksgezondheid Toekomst Verkenning*. Geleen.
- Gratton, C., Jones, I., & Robinson, T. (2013). *Onderzoeksmethoden voor sportstudies*. Routledge.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Helmink, J.H.M., Boekel, L.C. van, & Kremers, S.P.J. (2010). Pilot BeweegKuur overgewicht & obesitas. *Resultaten van een follow-up meting onder deelnemers*. Maastricht: Maastricht University.

- Kemper, H. C., Stasse-Wolthuis, M., & Bosman, W. (2004). The prevention and treatment of overweight and obesity. Summary of the advisory report by the Health Council of the Netherlands. *Neth J Med*, 62(1), 10-7.
- Kim, S. (2010). The Influence of Likert Scale Format on Response Result, Validity, and Reliability of Scale -Using Scales Measuring Economic Shopping Orientation. *Journal of the Korean Society of Clothing and Textiles*, Vol. 34, No. 6 p 913-927.
- Koestner, R., & Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being internally motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705.
- Loon, A.M. van (2013). *Motivated Learning: Balancing Between Autonomy and Structure*. Proefschrift. Heerlen: Open Universiteit.
- Lucassen, J. & Roest, J.W. van der (2009). *Inzetten op klantenbehoud loont!* Onderzoek Nationale Fitnessmonitor naar retentiebeleid bij fitnesscentra. Nieuwegein/ 's-Hertogenbosch: Arko Sports Media/ W.J.H. Mulier Instituut
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Markland, D. & Tobin, V.J. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients: The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 91-99.
- Miller, K. (2014). *Organizational communication: Approaches and processes*. Cengage Learning.
- Mokdad, A. H., Ford, E. S., Bowman, B. A., Dietz, W. H., Vinicor, F., Bales, V. S., & Marks, J. S. (2001). *Prevalence of obesity, diabetes, and obesity-related health risk factors*. JAMA, 76-79.
- Mullins, L. J., & Plooi, F. (2007). *Management van gedrag*. Pearson Education
- Nunnally J.C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw Hill.
- Pink, D. H., & Walsmit, V. V. (2010). *Drive: de verrassende waarheid over wat ons motiveert*. Business Contact.
- Pope, J.P. & Wilson, P.M. (2012). Understanding motivational processes in university rugby players: A preliminary test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation at the contextual level. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 7, 89-108
- Reeve, J., & Jang, H. (2006). What teachers say and do to support students' autonomy during a learning activity. *Journal of educational psychology*, 98(1), 209.
- Renders, C. M., Bulk-Bunschoten, A. M. W., & van Mil, E. G. A. H. (2010). De CBO-richtlijn 'Diagnostiek en behandeling van obesitas bij volwassenen en kinderen'. *Tijdschrift voor kindergeneeskunde*, 78(3), 100-106.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2011). *Gedrag in Organisations*. Pearson Education.
- Ronda, G., Van Assema, P., & Brug, J. (2001). Stages of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands. *Health promotion international*, 16(4), 305-314.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Vansteenkiste, M., Lens, W. & Deci, E.L. (2006). Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 41(1), 19-31.

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K.M. & Deci, E.L. (2004). Motivating Learning, Performance, and Persistence: The Synergistic Effects of Intrinsic Goal Contents and Autonomy-Supportive Contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246-260.

Vijgen, T. (2010). *Navigeren zonder TomTom. De invloed van autonomie en structuur op de intrinsieke motivatie*. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Vinke, R.H.W. (2006). *Motivatie en belonen : de mythe van intrinsieke motivatie*. Alphen aan den Rijn: Kluwer.

Werrij, M. Q. (2005). *Weighty thoughts: a cognitive approach to the treatment of obesity*. Doctoral dissertation, Maastricht University.

Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of personality and social psychology*, 70(1), 115

World Health Organization. (2000). *The World Health Report*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2006). *World health statistics 2006*. Geneva: World Health Organization

Zaak voor de sport. (2014). Limburg op Gezond Gewicht. *Aanvalsplan Overgewicht 2014-2016*. Gedownload op 6 december 2015, van http://www.limburg.nl/Actueel/Nieuws_en_persberichten/2014/Augustus_2014/Limburg_lanceert_aanvalsplan_ov_ergewicht

Bijlage 1: Inhoud Leefstijlinterventie "Obese-Geleen"

De drie belangrijkste pijlers waarop de leefstijlinterventie 'Obese-Geleen' zich richt, zullen hieronder worden beschreven.

Voeding

Voeding is een belangrijke pijler binnen het "Obese-Geleen"-programma. De deelnemers krijgen een dieet gebaseerd op hun lichaamssamenstellingen en activiteitsniveau. Er wordt een inschatting gemaakt van de caloriebehoefte. De eetschema's geven per dag exact aan wat ze moeten eten, waarbij er ingezet wordt op een energietekort van 150 tot 500 calorieën per dag. De deelnemers moeten verspreid over zes keer per dag hun maaltijden en tussendoortjes nuttigen.

Lichamelijke activiteit

De tweede belangrijke pijler van het Obese-Geleen programma is fysieke activiteit. Twee keer per week wordt in groepsverband zwaar intensief getraind. De trainingen duren gemiddeld 60 minuten per keer. Over het algemeen zijn het circuittrainingen waarbij kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie centraal staan. Daarnaast worden de deelnemers gestimuleerd om nog één of meerdere momenten extra te komen sporten. Dit is echter niet in groepsverband en is op vrijwillige basis.

Gedrag

Gedurende het programma is er elke week een leefstijlgesprek met de deelnemers van ongeveer vijftien minuten. Hierbij worden ze ook elke keer gewogen. Het doel van de interventie is om gedragsverandering te bewerkstelligen van verschillende leefstijlfactoren. Het is vaak een gesprek waarin de deelnemers oplossingsgerichte vragen krijgen, omtrent hun leefstijl. Ook worden alle barrières besproken die ze op hun weg tegen kunnen komen. Het programma duurt in totaal twaalf maanden, waardoor de kans vergroot wordt dat bepaalde gedragingen als blijvend kunnen worden gezien.

Meer informatie over het 'Obese-Geleen' programma is terug te vinden op <http://www.obese-geleen.nl/>

Bijlage 2: Inhoud 'Fit4Life' Programma.

Het 'Fit4Life' programma is het vervolgprogramma van de leefstijlinterventie 'Obese-Geleen'. Wanneer mensen deze interventie voltooid hebben is het mogelijk om te starten met het 'Fit4Life' programma dat zich ook richt op de pijlers voeding, lichamelijke activiteit en gedrag. Het programma is bedoeld om de nieuwe levensstijl verder door te zetten maar vooral te kunnen behouden.

Fit4Life trainingen

Tweemaal per week wordt er in groepsverband gespot. De groepen bestaan uit maximaal 10 personen. De trainingen zijn vaak in circuitvorm, waarin veel afwisseling zit. Het doel is om de intensiteit hoog te houden waarbij rekening wordt gehouden met ieder individu (kenmerken en beperkingen).

Volledig lidmaatschap Sportvision

Het programma bevat een volledig lidmaatschap van Sportvision.

Optioneel Persoonlijke voedingsschema's

Voedingsschema's zitten niet standaard inbegrepen bij het programma. Dit kan wel als cross selling gebruikt worden voor mensen die willen afvallen. Dit wordt dan aangeboden voor een gereduceerde prijs.

Maandelijks metingen

Voor de mensen die hier behoefte aan hebben wordt het vetpercentage en lichaamsgewicht elke maand gemeten.

Fit4Lifestylecoaching

Binnen de leefstijlcoaching worden alle barrières besproken waar deelnemers tegen aan lopen. De coach bespreekt en evalueert hierin de doelstellingen van de klant en probeert gericht handvaten te geven. Alle facetten van leefstijl komen hierin aan bod.

Terugvalpreventie hulp

Zeker voor de deelnemers van het 'Obese Geleen' programma is de terugvalpreventie hulp een belangrijke factor. Resultaten vasthouden, op tijd aan de bel trekken en cognitieve strategieën inzetten met het oog op gewichtsbehoud en behoud van fitheid.

Bijlage 3: Email aankondiging meetmoment

Beste,

In het kader van mijn afstudeerstage aan de Fontys Sporthogeschool doe ik momenteel onderzoek naar het 'Fit4Life' programma.

Doel van het onderzoek

Het doel van het onderzoek is om verschillende aspecten t.a.v. motivatie te onderzoeken binnen het 'Fit4Life' programma. Om het programma in de toekomst te kunnen verbeteren, zou ik u hulp goed kunnen gebruiken.

Wat houdt het onderzoek in?

Vóór u Fit4Life training bij Sportvision, wordt een vragenlijst afgenomen van +/- 2 minuten. De vragenlijst bevat een aantal stellingen waarover u uw mening moet geven door middel van het aankruisen van een cijfer. Deze vragenlijst is bedoeld om erachter te komen hoe de trainingen door de deelnemers ervaren worden.

Anoniem

De gegevens die we verzamelen worden anoniem verwerkt en zullen niet voor andere doeleinden worden gebruikt.

Afspraak

Op maandag 7, 9 en 10 maart zullen de metingen plaats vinden afhankelijk van de dag waarop u een training heeft. Hiervoor hoeft u verder niets mee te nemen. Na de vragenlijst kunt u gewoon deelnemen aan uw Fit4Life training

Niet meewerken

Wil je liever niet meewerken aan dit onderzoek? Dan zou ik het zeer op prijs stellen als u op deze mail zou reageren. Vermeld daarbij a.u.b. de reden waarom je niet meedoet. Ook dit helpt me in mijn onderzoek.

Zijn er naar aanleiding hiervan nog vragen, kun je altijd contact met me opnemen. Alvast hartelijke dank!

Met sportieve groet,

Elvira de Geus
Sportvision Geleen
Student Fontys Sporthogeschool
elviradegeus@hotmail.com
0640963620

Bijlage 4: Protocol afname deelnemers-vragenlijst

Instructie voor het afnemen van de deelnemers-vragenlijst

Activiteiten	Verantwoordelijke																								
1.Algemene uitleg onderzoek • Ontvang alle deelnemers voorafgaande aan hun sportactiviteit. • Vraag aan iedere deelnemer of men wilt meewerken aan het invullen van een korte vragenlijst die dient voor een onderzoek naar kwaliteitsverbetering van het ‘Fit4Life’ programma. • Bij de introductie wordt nadrukkelijk benoemd dat de vragenlijst anoniem is en dat er geen foute antwoorden mogelijk zijn. • Ook moet benoemd worden dat men afzonderlijk in een aparte ruimte de vragenlijsten kan invullen.	Onderzoeker																								
2.Ontvangst deelnemer • Ontvang de deelnemer en stel hem of haar op zijn/haar gemak. Het doel van het onderzoek wordt kort verteld. Benadruk nogmaals duidelijk dat de vragenlijst anoniem is en dat er geen foute antwoorden mogelijk zijn. • Vertel ook erbij dat wanneer men één of meerdere vragen niet goed zou begrijpen, men uit de ruimte kan komen om eventuele vragen te stellen, waarna het protocol opnieuw uitgevoerd zal worden. • Vertel duidelijk dat wanneer men klaar is met het invullen van de vragenlijst, men deze deponeert in de brievenbus die klaar staat buiten de kamer.	Onderzoeker																								
3.Na het invullen van de vragenlijst • Sta als onderzoeker buiten klaar om eventuele vragen van de deelnemer te kunnen beantwoorden. • Wanneer de deelnemer naar buiten komt vraag dan of de deelnemer de vragenlijst volledig heeft ingevuld. - Zo ja, let erop dat de deelnemer de vragenlijst in de afgesloten brievenbus deponeert. - Zo nee, beantwoord eventuele vragen van de deelnemer en voer het protocol nogmaals uit. Laat de deelnemer de vragenlijst vervolgens ook weer in dezelfde ruimte invullen. • Bedank de deelnemer voor het invullen van de vragenlijst.	Onderzoeker																								
4.Ophalen en registratie van de vragenlijsten. • Wanneer alle deelnemers en de lesgever de vragenlijsten volledig hebben ingevuld mag de brievenbus met vragenlijsten opgehaald worden. Vervolgens worden alle ingevulde vragenlijsten ingevoerd in een aangemaakt Excel bestand. • De onderstaande tabel geeft aan welke vragen betrekking hebben op elk van de drie onderzochte basisbehoeften (autonomie, competentie en verbondenheid). Om de scores te berekenen moet het gemiddelde van de vragen berekend worden. <table border="1"><thead><tr><th>Basisbehoefte:</th><th colspan="5">Vragen</th></tr></thead><tbody><tr><td>Autonomie</td><td>1</td><td>4</td><td>7</td><td>10</td><td>13</td></tr><tr><td>Structuur/competentie</td><td>2</td><td>5</td><td>8</td><td>11</td><td>14</td></tr><tr><td>Sociale verbondenheid</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>12</td><td>15</td></tr></tbody></table>	Basisbehoefte:	Vragen					Autonomie	1	4	7	10	13	Structuur/competentie	2	5	8	11	14	Sociale verbondenheid	3	6	9	12	15	Onderzoeker
Basisbehoefte:	Vragen																								
Autonomie	1	4	7	10	13																				
Structuur/competentie	2	5	8	11	14																				
Sociale verbondenheid	3	6	9	12	15																				

Bijlage 5: Protocol afname vragenlijst lesgever

Instructie voor het afnemen van de lesgever-vragenlijst

Activiteiten	Verantwoordelijke
1. Algemene uitleg onderzoek - Ontvang de lesgever voorafgaand aan zijn sportles. - Vraag aan de lesgever of men wil meewerken aan het invullen van een korte vragenlijst die dient voor een onderzoek naar kwaliteitsverbetering van het 'Fit4Life' programma. - Bij de introductie wordt nadrukkelijk benoemd dat verder niemand, buiten de onderzoeker, de ingevulde vragenlijst in handen krijgt en dat er geen foute antwoorden mogelijk zijn. - Ook moet benoemd worden dat de lesgever de vragenlijst in een aparte ruimte kan invullen.	Onderzoeker
2. Ontvangst deelnemer - Ontvang de lesgever en stel hem/haar op het gemak. Het doel van het onderzoek wordt kort verteld. Benadruk nogmaals duidelijk dat de informatie van de vragenlijsten alleen voor het onderzoek gebruikt zal worden en dat er geen foute antwoorden mogelijk zijn. - Vertel ook erbij dat wanneer men één of meerdere vragen niet goed zou begrijpen, men uit de ruimte kan komen om eventuele vragen te stellen, waarna het protocol opnieuw uitgevoerd zal worden. - Vertel duidelijk dat wanneer men klaar is met het invullen van de vragenlijst, men deze deponeert in de brievenbus die klaar staat buiten de kamer.	Onderzoeker
3. Na het invullen van de vragenlijst - Sta als onderzoeker buiten klaar om eventuele vragen van de lesgever te kunnen beantwoorden. - Wanneer de lesgever naar buiten komt vraag dan of men de vragenlijst volledig heeft ingevuld. - Zo ja, let erop dat de lesgever de vragenlijst in de afgesloten brievenbus deponeert. - Zo nee, beantwoord eventuele vragen van de lesgever en voer het protocol nogmaals uit. Laat de deelnemer de vragenlijst vervolgens ook weer in een dezelfde ruimte invullen. - Bedank de lesgever voor het invullen van de vragenlijst.	Onderzoeker
4. Ophalen en registratie van de vragenlijsten. - Wanneer alle deelnemers en de lesgever de vragenlijsten volledig hebben ingevuld mag de brievenbus met vragenlijsten opgehaald worden. Vervolgens worden alle ingevulde vragenlijsten ingevoerd in een aangemaakte Excel bestand. - De onderstaande tabel geeft aan welke vragen betrekking hebben op elk van de drie onderzochte basisbehoeften (autonomie, competentie en verbondenheid). Om de scores te berekenen moet het gemiddelde van de vragen berekend worden.	Onderzoeker

Basisbehoefte:	Vragen				
Autonomie	1	4	7	10	13
Structuur/competentie	2	5	8	11	14
Sociale verbondenheid	3	6	9	12	15

Bijlage 6: Vragenlijst deelnemers Fit4Life

Voor de onderstaande vragen wil ik u vragen de trainingen, van het 'Fit4life programma', van de afgelopen maand in gedachte te nemen. Deze vragenlijst is bedoeld om erachter te komen hoe de trainingen door de deelnemers ervaren worden. Met behulp van de onderstaande schaal, kunt u aangeven in hoeverre u het eens bent met een aantal uitspraken. Er worden geen strikvragen gesteld en er zijn geen goede of foute antwoorden mogelijk. We willen simpelweg weten hoe u zich hierover persoonlijk voelt. Uw antwoorden zullen anoniem worden verwerkt en zullen alleen gebruikt worden voor onderzoeksdoeleinden.

Om de vragen te beantwoorden dient u het cijfer (1 t/m 7) te omcirkelen dat achter de vraag staat. Hierbij staat **1** voor **helemaal mee eens** en **7** voor **helemaal mee oneens**.

		Helemaal mee eens			Neutraal		Helemaal mee oneens	
Mijn sportinstructeur:								
1	Houdt rekening met mijn individuele behoeften	1	2	3	4	5	6	7
2	Geeft mij een goed advies	1	2	3	4	5	6	7
3	Maakt tijd voor mij vrij, zelfs wanneer hij druk bezig is	1	2	3	4	5	6	7
4	Zorgt voor een scala aan verschillende activiteiten	1	2	3	4	5	6	7
5	Maakt mij duidelijk wat ik moet doen om resultaten te krijgen	1	2	3	4	5	6	7
6	Geeft mij het gevoel dat ik belangrijk voor hem ben	1	2	3	4	5	6	7
7	Geeft mij keuzes m.b.t. de lesinhoud	1	2	3	4	5	6	7
8	Maakt vooraf duidelijk wat mij tijdens de activiteit te wachten staat	1	2	3	4	5	6	7
9	Vindt mijn welzijn belangrijk	1	2	3	4	5	6	7
10	Moedigt mij aan om zelf initiatief te nemen	1	2	3	4	5	6	7
11	Geeft mij oefeningen die geschikt zijn voor mijn niveau	1	2	3	4	5	6	7
12	Let goed op mij	1	2	3	4	5	6	7
13	Denkt aan mijn persoonlijke behoeften	1	2	3	4	5	6	7
14	Helpt mij om vertrouwen te krijgen in oefeningen	1	2	3	4	5	6	7
15	Geeft om mij	1	2	3	4	5	6	7

Dit is het einde van de vragenlijst. Bedankt voor het invullen!

Deze vragenlijst is een Nederlandse vertaling van de originele Perceived Environmental Supportiveness Scale (PESS). De vragenlijst is ontwikkeld door Markland en Tobin (2010) en gebaseerd op de SDT van Ryan en Deci (2011), om de perceptie van de klanten, ten aanzien van de gegeven beweeglessen door hun sportinstructeur, te onderzoeken.

Bijlage 7: Vragenlijst lesgever Fit4Life

Voor de onderstaande vragen wil ik u vragen, de door uw gemaakte en gegeven trainingen, van het 'Fit4Life programma', van de afgelopen maand in gedachte te nemen. Deze vragenlijst is bedoeld om erachter te komen hoe u, uw eigen gemaakte en gegeven trainingen ervaart. Met behulp van de onderstaande schaal, kunt u aangeven in hoeverre u het eens bent met een aantal uitspraken. Er worden geen strikvragen gesteld en er zijn geen goede of foute antwoorden mogelijk. We willen simpelweg weten hoe u zich hierover persoonlijk voelt. Uw antwoorden zullen anoniem worden verwerkt en zullen alleen gebruikt worden voor onderzoeksdoeleinden.

Om de vragen te beantwoorden dient u het cijfer (1 t/m 7) te omcirkelen dat achter de vraag staat. Hierbij staat **1** voor **helemaal mee eens** en **7** voor **helemaal mee oneens**.

		Helemaal mee eens		Neutraal		Helemaal mee oneens		
Ik als sportinstructeur:								
1	Houd rekening met de individuele behoeften van de deelnemers	1	2	3	4	5	6	7
2	Geef een goed advies	1	2	3	4	5	6	7
3	Maak tijd vrij voor de deelnemers, zelfs wanneer ik druk bezig ben	1	2	3	4	5	6	7
4	Zorg voor een scala aan verschillende activiteiten	1	2	3	4	5	6	7
5	Maak duidelijk wat de deelnemers moeten doen om resultaat te krijgen	1	2	3	4	5	6	7
6	Geef deelnemers het gevoel dat ze belangrijk voor mij zijn	1	2	3	4	5	6	7
7	Geef deelnemers keuzes m.b.t. de lesinhoud	1	2	3	4	5	6	7
8	Maak vooraf duidelijk wat ze tijdens de activiteit te wachten staat	1	2	3	4	5	6	7
9	Vindt het welzijn van de deelnemers belangrijk	1	2	3	4	5	6	7
10	Moedig de deelnemers aan om zelf initiatief te nemen	1	2	3	4	5	6	7
11	Geef oefeningen die geschikt zijn voor elk niveau	1	2	3	4	5	6	7
12	Let goed op de deelnemers	1	2	3	4	5	6	7
13	Denk aan de persoonlijke behoeften van de verschillende deelnemers	1	2	3	4	5	6	7
14	Help deelnemers om vertrouwen te krijgen in oefeningen	1	2	3	4	5	6	7
15	Geef om de deelnemers	1	2	3	4	5	6	7

Dit is het einde van de vragenlijst. Bedankt voor het invullen!

Deze vragenlijst is een Nederlandse vertaling van de originele Perceived Environmental Supportiveness Scale (PESS). De vragenlijst is ontwikkeld door Markland en Tobin (2010) en gebaseerd op de SDT van Ryan en Deci (2011), om de perceptie van de klanten, ten aanzien van de gegeven beweeglessen door hun sportinstructeur, te onderzoeken.

Bijlage 8: Operationalisatieschema

Operationalisatieschema PESS vragenlijst					
Begrip / concept uit vraagstelling:	Dimensie:	Indicator:	Vragen / stellingen:	Antwoordcategorie:	
Beweegklimaat	Interne motivatie PESS vragenlijst (bron)	Autonomie	Houdt rekening met mijn individuele behoeften	1. Helemaal mee eens 2. Mee eens 3. Een beetje mee eens 4. Neutraal 5. Een beetje mee oneens 6. Mee oneens 7. Helemaal mee oneens	
			Zorgt voor een scala aan verschillende activiteiten		
			Geeft mij keuzes m.b.t. de lesinhoud		
			Moedigt mij aan om zelf initiatief te nemen		
			Denkt aan mijn persoonlijke behoeften -----		
		Competentie / Structuur	Geeft mij een goed advies		
			Maakt mij duidelijk wat ik moet doen om resultaten te krijgen		
			Maakt vooraf duidelijk wat mij tijdens de activiteit te wachten staat		
			Sociale verbondenheid		Geeft mij oefeningen die geschikt zijn voor mijn niveau
					Helpt mij om vertrouwen te krijgen in oefeningen -----
Maakt tijd voor mij vrij, zelfs wanneer hij druk bezig is					
Geeft mij het gevoel dat ik belangrijk voor hem ben					
Vindt mijn welzijn belangrijk					
Let goed op mij					
Geeft om mij					

Bijlage 9: GO formulier

Naam student en studentnummer	Elvira de Geus. Studentnummer: 2179274		
Naam begeleidend docent	T.Lorenz	Naam werkplek begeleidend docent	R.Geenen

GO moment 1: De complete probleemstelling (en planning) moeten door de begeleidend docent en de werkplek met een GO beoordeeld worden.

Hoe motiverend vinden de deelnemers en de lesgever het beweegklimaat tijdens de beweeglessen van het 'Fit4Life-programma'?

Handtekening	Werkplekbegeleider: R.Geenen	Studiebegeleider: T. Lorenz.
		

GO moment 2: Lever de gehele onderzoeksmethodologie op. Voorwaarde is dat de literatuurstudie voldoende inhoudelijke basis biedt om het meetinstrument en de onderzoeksmethodologie te kunnen verantwoorden. De begeleidend docent moet een GO geven voordat er data verzameld mag worden. De leerwerkplek dient de haalbaarheid van de methodologie goed te keuren.

- PESSvragenlijst (SDT)

Handtekening		
		

GO moment 3: Lever de reflectie in. In deze reflectie ga je in op de vraag hoe je het contact met het werkveld in onderzoek context vertaalt naar jouw eigen praktijkonderzoek.

GO moment 4: Lever het voorlopige verslag op. Het voorlopige verslag moet een GO krijgen van je begeleidend docent om het definitieve verslag in te kunnen leveren.

Het voorlopig onderzoeksverslag biedt voldoende basis om voor criteria 1 tot en met 7 met een 'V' beoordeeld te worden.

Bijlage 10: Beoordelingsformulier Beroepsproduct Onderzoeksverslag en Verdediging

Naam student en studentnummer	Elvira de Geus. 2179274		
Leerarrangement	Praktijkonderzoek	Inleverdatum	30-05-2016
Naam Beoordelaar 1		Naam beroepsproduct	Onderzoeksverslag en mondelinge verantwoording
Naam Beoordelaar 2		Werkplek	Sportvision Geleen
Naam extern deskundige		Werkplekbegeleidend docent	T. Lorenz

Competenties voor dit product		
Competentie Interpersoonlijk Communiceren: • Werkt samen met functionarissen vanuit een externe organisatie in de context van de beroepsomgeving. • Communiceert op een effectieve, resultaatgerichte manier. • Drukt complexe vraagstukken helder, eenduidig en gestructureerd uit en vertaalt deze naar doelen. • Bepaalt vooraf wat het resultaat zou moeten zijn en heeft daartoe meerdere scenario's doorgedacht en methodieken afgewogen. • Geeft een onderbouwd en voor de betrokkenen aanvaardbaar advies.		
Competentie Beleidsmatig, politiek en bestuurlijk handelen • Vertaalt beleid op macroniveau naar doelstellingen en concrete projecten, die aansluiten op het bestaande beleid van een organisatie.		
Competentie Ontwikkelen & Innoveren: • Vertaalt en verantwoordt theoretische en conceptuele grondslagen van toegepast onderzoek naar het product, met als doel de kwaliteit van het product te verhogen. • Beheerst het continue proces van het plannen, uitvoeren, evalueren en bijstellen van de werkzaamheden op organisatieniveau en past dit toe om de kwaliteit ervan te verhogen.		
Competentie Leren en reflecteren: • Beheerst het continue proces van het plannen, uitvoeren, evalueren/reflecteren en bijstellen van de eigen werkzaamheden en past dit toe om de kwaliteit van eigen vaardigheden ten bate van de organisatie te verhogen. Interpersoonlijk communiceren		
Beoordeling		
De beoordeling is gebaseerd op de criteria en feedback te vinden op de volgende pagina's.		
Cijfer Onderzoeksverslag (72%)	Cijfer Mondelinge verantwoording (28%)	Totaal Cijfer
Datum	Handtekening eerste beoordelaar	
Handtekening student	Handtekening tweede beoordelaar	

Beroepsproduct Onderzoeksverslag

Beoordelingscriteria		Beoordeling O/V/G/E
Gehele Verslag		
1. In het gehele verslag is sprake van een logisch samenhangend verhaal: schrijfstijl, taalgebruik, verwijzingen en literatuurlijst zijn passend, correct en volgens de laatste APA richtlijnen.		
Verantwoording:		
Probleemstelling		
2. De probleemstelling is afgebakend, relevant en innovatief voor de opdrachtgever en wordt adequaat beschreven ter inleiding van het onderzoeksverslag.		
Verantwoording:		
Literatuuronderzoek		
3. Relevante en betrouwbare kennis betreffende de vraagstelling wordt adequaat en kritisch beschreven.		
Verantwoording:		
Onderzoeksmethodologie		
4. De onderzoeksmethodologie is helder beschreven en verantwoord, adequaat voor de beantwoording van de vraagstelling en haalbaar.		
Verantwoording:		
Resultaten		
5. De beschreven onderzoeksresultaten zijn objectief en overzichtelijk weergegeven, en correct geanalyseerd.		
Verantwoording:		
Discussie		
6. In discussie worden de resultaten adequaat geïnterpreteerd, kritisch vergeleken met relevante kennis en er wordt kritisch op het eigen handelen terug gekeken.		
Verantwoording:		
Conclusie en Aanbevelingen		
7. De conclusie geeft adequaat antwoord op de vraagstelling en mondt uit in relevante, haalbare en innovatieve aanbevelingen voor de opdrachtgever die logisch volgen uit het uitgevoerde praktijkonderzoek.		
Verantwoording:		

Proces	
8. Tijdens het proces is zelfstandigheid getoond met betrekking tot de optimalisatie van het eigen leerproces en eindproduct.	
Verantwoording:	
Mondelinge verantwoording	
9. De aanbevelingen van het praktijkonderzoek worden adequaat overgebracht en verantwoord op de beoordelaren, opdrachtgever en overige aanwezigen.	
Verantwoording:	
10. De vragen van de beoordelaren, werkveld en overige aanwezigen met betrekking tot het onderzoek worden adequaat beantwoord.	
11. Uit het beantwoorden van de vragen komt het onderzoekende houding naar voren dat leidt tot reflectie en evidence based practice.	
Verantwoording:	