

COLUMN

DOE EENS GEK!

Er zijn een aantal factoren te noemen waarom mensen het lidmaatschap van de sportschool opzeggen, zoals een slechte service of faciliteiten. Maar wat volgens mij de allergrootste impact heeft op de motivatie van leden; sleur! Hoe gaan we trainingen leuker maken zonder dat het een poppenkast wordt?

Zoals het hoort

Het potdicht standaardiseren van programma's is zeker niet de manier. Ik geloof ook niet dat je moet vasthouden aan '10-13 weken dezelfde muziek', uitdraaien van een beginnersprogramma in de fitness en 'coachen zoals het hoort'. Want als iets motivatie de nek omdraait, is het sleur. Niet alleen in de sportclub, maar ook in relaties, in het werk etc..

Wat moeten we dan wel doen? Want maatwerk kost tijd en geld en met uniformiteit bewaak je de kwaliteit. Ik denk dat het antwoord op een groot tevreden publiek bij de instructeur zelf zit.

De trainer moet zich afvragen in welke mate de les authentiek is in de kaders die de club stelt. En de trainer zal zelf op zoek moeten gaan naar een unieke stijl zodat elke training een beleving is.

Runners high

Ook weten we dat mensen verslaafd aan sport kunnen raken, als ze tijdens een training de runners high ervaren; een euforisch gevoel waarin de tijd vergeten wordt. We weten ook dat deze 'state of

mind' bereikt wordt als de balans tussen de uitdaging en het ervaren van succes continu geborgd wordt. Door elke week hetzelfde riedeltje af te draaien, hoe goed de les ook is, daar raakt niemand van 'in flow'.

Tip

Ik geef zelf ook gestandaardiseerde programma's op een club waar we gelukkig niet zo standvastig zijn; we releasen gezamenlijk, maar binnen een periode van drie maanden is het aan de instructeurs om de les uitdagend, leuk en vol te houden. Want wat is nou belangrijker? Dat we allemaal hetzelfde doen of volle lessen?

Er wordt gevarieerd met oefeningen en muziek (mixen). Differentiatie vindt op verschillende niveaus plaats. Individuele coaching en aandacht voor elke deelnemer. Want geen aandacht is ook geen euforie!

Crazy kids

De instructeurs die goed scoren zijn over het algemeen niet de perfecte didactische en technische docenten, het zijn 'the crazy kids' en de instructeurs die goed aanvoelen wat de deelnemers nodig hebben.

Mijn advies om invloed uit te oefenen op motivatie? Wees niet zo serieus! Natuurlijk werk je netjes binnen het format, maar ga de uitdaging aan om elke les jouw unieke stempel te geven. Heb dikke schik en ken je groep!



”DE TRAINER MOET ZICH AFVRAGEN IN WELKE MATE DE LES AUTHENTIEK IS IN DE KADERS DIE DE CLUB STELT. “

Managers, laat instructeurs meer zelfsturend werken. Beoordeel op cijfers, want dat geeft aan of mensen gemotiveerd blijven en de instructeur zijn best doet om te leren en te groeien.

Tot slot; vergelijk retentie met de liefde. Zelfverzekerd zijn, de ruimte om jezelf te ontwikkelen, spontane acties, veel lachen en aandacht voor elkaar zorgen voor een lang en gelukkig bestaan.

Heb je vragen? Stuur een email naar: marije@fitternederland.nl.