

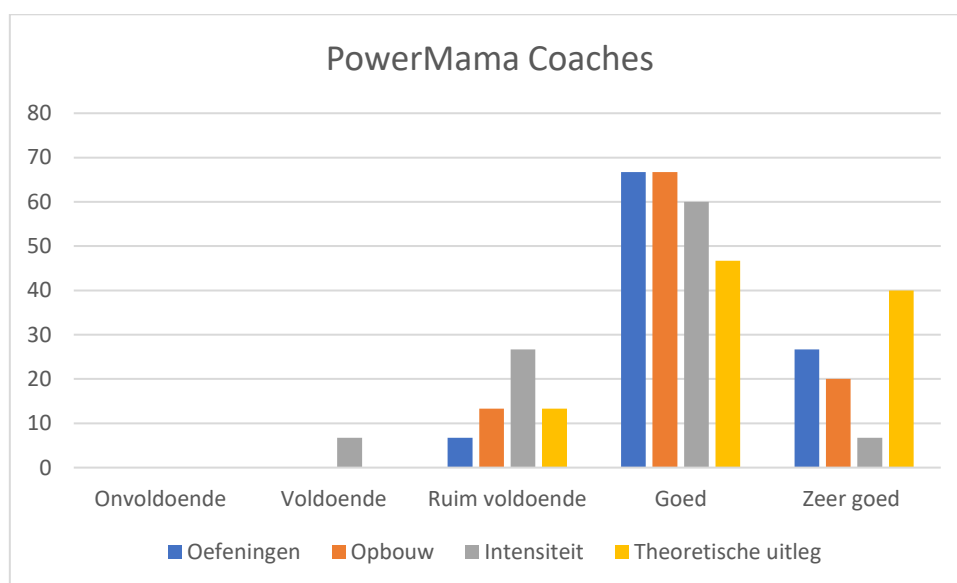
Resultaten onderzoek onder PowerMama Coaches

Marina Benacchio heeft in juni en juli van dit jaar namens de Hogeschool van Amsterdam onderzoek gedaan voor Core Academy onder de PowerMama Coaches. Hierin is gekeken naar de ervaringen die de PowerMama Coaches hebben met het PowerMama Programma. De belangrijkste resultaten zijn hieronder weergegeven.

Het PowerMama Programma

Het PowerMama Programma biedt pre- en postnatale fitness programma's in vier verschillende varianten. Dit zijn: Functional Fitness, Small Group & PT, Outdoor en Lifestyle. De coaches kunnen zelf kiezen welke programma's zij aanbieden en kunnen hierin ook variëren. Naast trainen is kennis delen een belangrijk doel, hiermee worden (aanstaande) moeders goed voorbereid op het verloop van de zwangerschap, de bevalling, de kraamtijd en het leven als moeder. De acht-weekse programma's volgen een progressief trainingsmodel (OPT-model van NASM) en hebben elke week een ander thema.

De coaches is gevraagd naar verschillende onderdelen die in het programma terugkomen. Dit zijn: de oefeningen, de opbouw, de intensiteit en de theoretische uitleg. De PowerMama Coaches zijn zeer tevreden over het programma. Als eindcijfer geven zij gemiddeld een 8,7!



De **oefeningen** worden ruim voldoende beoordeeld. 93% van de coaches geeft aan dat zij de oefeningen goed tot zeer goed vinden.

De **opbouw** van het programma wordt door 13% van de coaches een ruim voldoende gegeven. De overige coaches geven hier een goed tot zeer goed voor (+/-85%).

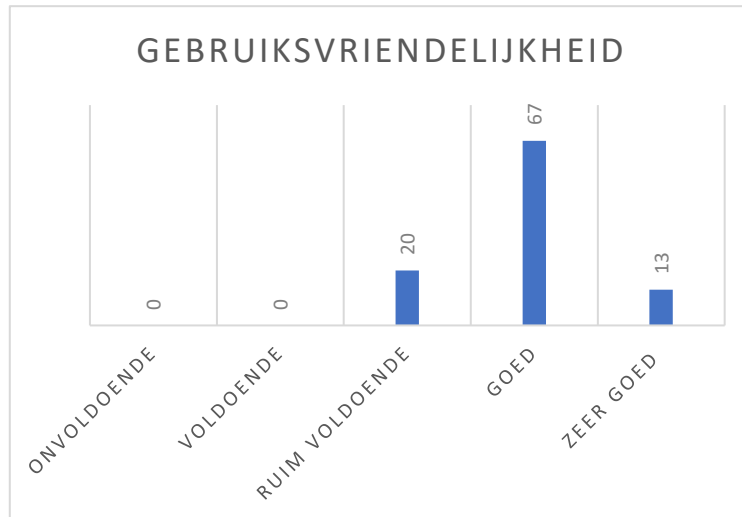
De **theoretische uitleg** over de oefeningen wordt ongeveer hetzelfde beoordeeld als de opbouw. Echter geven de coaches de theoretische uitleg wel vaker aan dat deze zeer goed is (40% tegenover 20% bij de opbouw).

De **intensiteit** wordt iets minder hoog beoordeeld. Het programma is zo ontwikkeld dat het toegankelijk is voor iedereen, ook voor deelnemers met klachten of minder sportervaring. Coaches kunnen de intensiteit zelf verhogen voor deelnemers die meer aankunnen maar sommige coaches vinden dit lastig. Core Academy gaat hier de komende maanden extra aandacht aan besteden.

Online leeromgeving

De online leeromgeving is een besloten platform waar de PowerMama Coaches alle informatie vinden die zij nodig hebben voor het voorbereiden en uitvoeren van het PowerMama Programma. Denk hierbij aan trainingsprogramma's, een kennisbank, masterclasses, handleidingen, factsheets, bijscholingen en een uitgebreide marketingondersteuning.

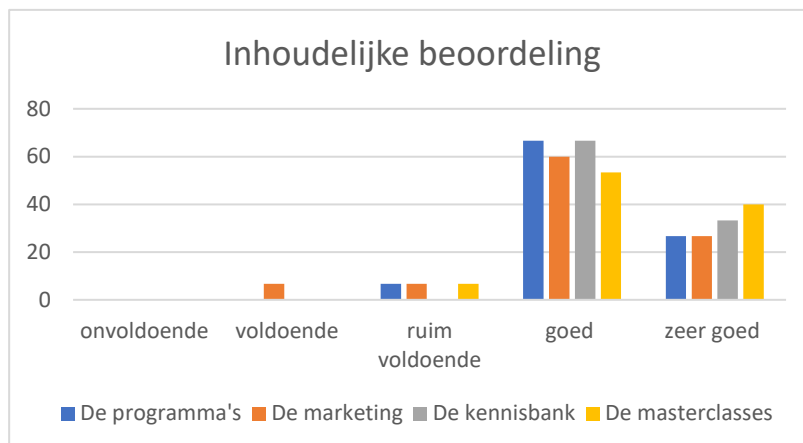
Er is gekeken naar de gebruiksvriendelijkheid van de online leeromgeving. Alle coaches vinden de online leeromgeving ruim voldoende tot zeer goed.



Hoe vaak zij gebruik maken van de online leeromgeving en welke informatie zij daar raadplegen varieert. De meeste coaches (53 %) gebruiken het platform een aantal keer per maand. 33 % van de respondenten gebruikt de online leeromgeving maar liefst 1 of meer keer per week.



Daarnaast is gekeken naar de **inhoud van de online leeromgeving**. De kennisbank wordt als beste beoordeeld door de PowerMama Coaches. Met name de masterclasses worden hoog gewaardeerd. 93% van de coaches geeft een goed of zeer goed.



Interviews

Naast kwantitatief onderzoek is er ook kwalitatief onderzoek geweest in de vorm van diepte interviews met PowerMama Coaches. Ook dit leverde positieve reacties op en mooie resultaten. Per gebruikte code wordt een korte toelichting gegeven.

Programma

De coaches vinden het heel goed dat het programma naast training ook theoretische kennis bevat. Zij vinden deze kennis van hoge kwaliteit en vinden het prettig om dit te kunnen delen. Daarnaast vinden ze het fijn dat ze hun eigen creativiteit kunnen gebruiken in de trainingen.

'Ik vind de theoretische uitleg heel fijn en een duidelijke uitleg naar de dames toe. Ik gebruik het best vaak en stuur de informatie ook door naar de dames.'

De respondenten geven aan dat het PMP echt een aanwinst is voor hun sportschool, CrossFit box of trainingsbedrijf. De eigen kennis omtrent zwangerschap en trainen is verbeterd, maar ook de ledenaantallen zijn verhoogd. Doordat zij dit specifieke aanbod hebben trekken zij een nieuwe doelgroep aan die na PowerMama doorstroomt naar hun reguliere trainingen.

'Ik denk dat PowerMama het meest succesvolle programma is dat ik geef. Ik train per week wel 80 moeders of recent bevallen vrouwen.'

Ervaringen

Bijna alle deelnemers geven aan dat ze wel iets aanpassen aan het programma. Dit komt omdat ze steeds weer nieuwe deelnemers hebben met verschillende fitness niveaus, beperkingen en mogelijkheden.

'Het meest lastige bij de zwangeren vind ik om ze af te remmen, zeker wanneer ze meedoen aan reguliere trainingen. Daarom is het zo fijn dat we dit programma hebben, dan kun je rustig uitleggen waarom je bepaalde aanpassingen doet en kunnen we de tijd nemen om te zoeken naar passende alternatieven.'

De coaches vinden het stukje kennis dat zij kunnen overdragen erg fijn. Ze merken dat bij veel dames deze kennis ontbreekt en dat ze deze ook op andere plekken, zoals bij de verloskundige, niet krijgen. De manier van coachen en de punten waarop gelet wordt worden positief belicht.

'Ik merk dat er weinig informatie gegeven wordt over wat er mogelijk mbt trainen is en waar je op moet letten. Ik verbaas me erover wat deelnemers allemaal nog niet weten. Er wordt voor mijn gevoel weinig informatie gedeeld met (aanstaande) moeders en ik vind het heel leuk en belangrijk dat ik dit nu wel kan doen.'

Bijscholing

De informatie in de bijscholing wordt als waardevol, compleet en uitgebreid gezien. De deelnemers zijn het met elkaar eens dat kennis onderhouden moet worden en je er nooit genoeg van hebt.

'Hoe meer kennis je hebt hoe meer vrouwen je kunt helpen. Ik vind de bijscholing zeker informatief en vernieuwend.'

Ivm Corona worden de bijscholing online gegeven, normaal gesproken zijn deze fysiek, ergens op een PowerMama locatie. De meningen over fysiek of online geven van de bijscholing zijn verdeeld, beide hebben voor- en nadelen.

'Ik vond het wel fijn om terug te kijken. Maar je mist wel het stukje contact, je wisselt dan wel sneller ervaringen of casussen uit met elkaar.'

Effectiviteit voor deelnemers

Alle respondenten geven aan dat de dames veiliger leren bewegen tijdens het PowerMama Programma. Dit komt onder andere doordat er tijdens de trainingen veel aandacht aan ademhaling en houding wordt besteed. Met de juiste kennis weten de dames wat zij beter wel en niet kunnen doen en waar zij op moeten letten, niet alleen tijdens het sporten maar ook in het dagelijks leven. Doordat zij veiliger leren bewegen krijgen de dames ook meer zelfvertrouwen, fysieke en mentale kracht gaan hand in hand.

'Ik merk ook dat de dames er veel aan hebben. Ze zeggen dat ze zich sterker voelen en meer zelfvertrouwen hebben. En dat ze niet stil hoeven te zitten maar echt nog wel wat mogen doen.'

De deelnemers geven aan dat de vrouwen ervaringen met elkaar uitwisselen en elkaar ook om tips vragen. De gesprekken zijn heel open en alles is bespreekbaar. Het zelfvertrouwen van de dames neemt toe, ze zijn beter voorbereid op de bevalling en weten wat er gaat gebeuren. De onzekerheid neemt af doordat ze weten wat ze kunnen en moeten doen. Dit vertaalt zich terug in het veiliger durven bewegen en meer blijven doen tijdens de zwangerschap wat zoals bekend veel positieve effecten heeft op zowel moeder als kind.

'Het is bij ons best wel open. Ze mogen alles zeggen en vragen. Hierdoor merken ze dat ze er niet alleen in staan. Er is ruimte voor tranen, maar ook veel tijd om te lachen. Dames die schuchter binnenkomen worden langzamerhand steeds opener, heel mooi om te zien.'

'De vrouwen krijgen zeker meer zelfvertrouwen, en ook minder klachten. Ik merk dit aan hoe vrouwen de bevalling ingaan. Ze staan voor minder verrassingen en zijn zelfverzekerder doordat ze weten wat er komen gaat.'

De coaches vinden het PowerMama Programma heel effectief voor de zwangere en net bevallen dames. Het zelfvertrouwen neemt toe, onzekerheid neemt af, ervaringen worden uitgewisseld, ze zijn fysiek beter voorbereid en hebben meer kennis.

Core Academy

Alle coaches zijn erg tevreden over de informatievoorziening. Met vragen kunnen zij altijd snel terecht. Ook de samenwerkingen met het [PowerMama Bekkenfysionetwerk](#) worden door de coaches veelvuldig gebruikt.

De geïnterviewde coaches waren op zoek naar diepgang en vonden dit bij het PowerMama Programma.

De online community

De deelnemers gaven aan dat ze de online community een goed middel vinden om vragen te stellen, maar niet iedereen doet dit even actief. Sommigen geven aan dat ze vooral het lezen van andere casussen en oplossingen interessant vinden maar zelf veel posten in de community.

'Ik kijk er wel vooral op en het is boeiend om de reacties van anderen te zien. Ik merk wel dat ik mijn vragen eerder bespreek met de bekkenfysio dan dat ik deze in de groep zet. Dat is vaak wat ik sneller doe.'

Dit onderzoek is afgenomen als onderdeel van het interventie-erkenningstraject door KennisCentrum Sport en RIVM.