

Hoe word ik een goede hardlooptrainer?

HOE WORD IK EEN GOEDE HARDLOOPTRAINER?

Didactiek van de effectieve duurlooptraining

Maarten Faas



u i t g e v e r i j

SWP

Hoe word ik een goede hardlooptrainer?

Didactiek van de effectieve duurlooptraining

Maarten Faas

ISBN 978 90 8560 120 3

E-ISBN 978 94 6154 028 7

<https://doi.org/10.36254/978-94-6154-028-7>

NUR 480

BISAC SPO035000

THEMA SHB

© 2021 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

INHOUD

INLEIDING 7

**1 HET DIDACTISCH MODEL
VAN HET GEVEN VAN DUURLOOPTRAINING** 9

**2 HET DIRECTE INSTRUCTIEMODEL
EN ORGANISEREN VAN LOOPTRAININGEN** 21

3 EEN DUURLOOPTRAINING BEGELEIDEN 29

4 LOOPTRAINING, DOELEN STELLEN EN EVALUEREN 35

**5 WAAR STA JIJ ALS LOOPTRAINER?
LEIDERSCHAP EN COMPETENTIES** 45

**6 MOTIVATIE, HOE WERKEN
DE DRIJFVEREN OM TE HARDLOPEN?** 53

7 HOE MOTIVEER IK MIJN HARDLOPERS? 59

BRONNEN 65

AUTEUR 69

INLEIDING

START

Daar sta je dan voor een groep hardlopers. Je gaat de training leiden. Je bent trainer in opleiding of assistent. Of, ze hebben bedacht dat jij vanavond de training moet geven. De trainer is ziek en er is niemand anders die dat kan of wil.

Vaak gaat het zo, je rolt er gewoon in. De eerste keer doe je maar een beetje hetzelfde als je jouw trainer altijd ziet doen. Warming-up, losmakingsoefeningen, een duurloop of een intervaltraining, je loopt wat uit en nog even rekken en strekken.

Als je verder wilt komen als trainer, start je een opleiding. Assistent looptrainer niveau 2 bij je atletiekvereniging. Of de opleiding basis looptrainer niveau 3 bij de Atletiekunie of bij een andere sportopleiding. Je koopt een boek over hardlopen of leest *Runnersworld*, bekijkt websites en instructiefilmpjes. Er is ongelooflijk veel materiaal. Maar over hoe je dat nu doet in de praktijk ‘training geven’, daar vind je weinig over...

TRAINING GEVEN IS LESGEVEN

Als je looptrainer wilt worden, of als je als looptrainer jezelf wilt blijven ontwikkelen, moet je het trainersvak serieus nemen. Natuurlijk moet je een en ander weten van trainingsleer en looptechniek. Het belangrijkste is echter dat je een hele goede (op)leider en leraar bent. Een training geven is lesgeven. Je wilt elke atleet en de groep ‘iets’ leren. Hoe doe je dat?

In het onderwijs noemen we dat didactiek. Didactiek is de wetenschap die zich bezighoudt met de vraag hoe je het beste les kunt geven.

VOOR WIE IS DIT BOEKJE?

Dit boekje is voor looptrainers die zich willen verdiepen in het beter structureren en organiseren van hun trainingen. Of dat nu op de baan of op de weg plaats vindt, of gericht is op sprinters of marathonlopers, dat maakt minder het verschil. De didactische richtlijnen hoe je een goede training geeft – of hoe je een goede les geeft – zijn algemeen van toepassing.

Ik heb dit boekje geschreven, omdat ik denk dat veel trainers en trainers in opleiding zich kunnen verbeteren op vaardigheden van les- en instructiegeven, goed organiseren en positief begeleiden.

WAAR GAAT HET BOEKJE OVER?

Er wordt een didactisch model gepresenteerd voor het geven van effectieve duurlooptraining. Daarbij gaat het over de beginsituatie. Het gaat over de trainingsgroep. Over het trainingsprogramma en wat daarin zit. Over training geven uiteraard. En, het gaat over evalueren en als trainer beter worden.

Focus is het organiseren en begeleiden van een training. Het gaat niet over trainingsprincipes, hoe en hoeveel je moet trainen, aerob of anaerob, kracht of souplesse. Daarover is materiaal genoeg. Ook staan er twee hoofdstukken in over hoe je als looptrainer atleten kunt coachen op motivatie.

OPBOUW

Eerst wordt kort het hele didactische model (hoofdstuk 1) beschreven. Vervolgens worden één voor één de onderdelen van het model uitgewerkt en toegelicht (hoofdstukken 2 t/m 7).

Als je dat allemaal gelezen hebt, ben je dan een goede trainer? Nee. Wel heb je een theoretische basis om het vak van trainer te leren en je te verbeteren. Een goede trainer word je door gewoon veel training te geven en daarvan elke keer weer te leren hoe je beter kunt worden. Veel leesplezier.