

Hoe word ik een goede hardlooptrainer? : didactiek van effectieve duurlooptraining / Maarten Faas. - Amsterdam : Uitgeverij SWP, [2021]. - 69 pagina's : illustraties ; 24 cm.

In Nederland en Vlaanderen is (hard)lopen een populaire sport geworden, met een paar miljoen deelnemers, de meeste slechts een of twee keer per week. Een grote groep heeft nood aan begeleiding. De auteur, o.a. looptrainer, legt in zeven korte hoofdstukjes uit welke didactische talenten de lesgever moet hebben. Hij of zij moet competent zijn en zichzelf blijven bijscholen, de groep of de individuen leren kennen, realistische doelstellingen formuleren afhankelijk van de afstanden (5, 10, 21, 42 km) en de beoogde tijden, de joggers of atleten duidelijk uitleggen wat ze gaan doen, het tijdschema respecteren, hen vooral aanmoedigen en soms corrigeren, de prestaties meten en evalueren. Dit boekje is een goede en duidelijke theoretische handleiding. Maar dat garandeert niet dat het in de praktijk ook allemaal lukt. Met samenvatting per hoofdstuk en bronnenoverzicht. De auteur schreef eerder 'Heerlijk hardlopen : theorie en praktijk van goed gedoseerde duurlooptraining' (2018)*. *2018-34-0584 (2018/51).

Recensent: Drs. Jef Abbeel