

Trainersbijeenkomst 19 Juni 2012 (the Cube)

Trainingsopbouw langere termijn

Trainingsopbouw

- **verdeling in cycli**
 - van mini naar groter
 - bijvoorbeeld bij 4 setjes van 5
 - 1^e keer moet vrij makkelijk gaan
 - 2^e keer moet moeilijker gaan
 - 3^e keer ga je voluit
 - 4^e keer probeer je het vol te houden
 - per training
 - zorg dat het belangrijkste voorin zit
 - Elke training heeft z'n eigen hersteltijd
 - verzurende training 2 dagen
 - kracht 1½ dag
 - uithoudingsvermogen 1 dag
 - per setje trainingen (bijvoorbeeld 2 setjes per week)
 - 1e dag is zwaar (bv kracht voluit)
 - 2e dag is het zwaarst (bv verzurende training)
 - 3e dag is lichter (bv uithoudingsvermogen)
 - veel variaties zijn mogelijk
 - 4 dagen
 - 2x kracht, 1x uithoudingsvermogen
 - niet meer dan 1 verzurende training per blok
 - per trainingsblokjes
 - voor de jeugd 3 weken
 - voor gevorderden/volwassenen 4 weken
 - per seizoen
 - begin met volume door uithoudingsvermogen
 - dan krachtopbouw
 - uithoudingsvermogen met zo nu en dan wat verzurende training (niet teveel)
 - wedstrijdseizoen met korte intensieve trainingen met veel rust

Coaching

- **wat is dat?**
- **hoe doe je dat?**

de Kunst van het Coachen

Focus

Mensontwikkeling, waarbij het gaat om:

- leren
- plezier hebben
- presteren.

Definitie

Coachen is mensen uitdagen en ondersteunen in een leer- en ontwikkelingsproces.

Concept

Bewustzijn genereren, keuzes maken en verantwoordelijkheid nemen.

Methode

GROW-model toepassen.

Suggesties

- Stel open vragen: Wat, Wanneer, Waar, Wie, Hoeveel, Hoe vaak (feiten);
- Stel verkennende vragen: Hoeveel, Hoe vaak;
- Pas op met: 'Waarom' (verdedigen, vooronderstellingen, rationalisaties);
- Start breed en specificeer vervolgens voor meer focus;
- Volg hun interesse en hun woorden.

De vraag komt met het antwoord mee...

Waar wil je het vandaag over hebben?

Wat is het doel van dit gesprek?

Wat verwacht je van mij?

G Doel (Goal)

Wat wil je met betrekking tot je onderwerp op lange termijn (lt) bereiken?

Wat wil je op korte termijn (kt) bereiken?

Hoe ziet 'succes' er in dit verband uit?

Wat gaat er dan beter dan in je huidige situatie?

Wanneer wil je het doel op lange termijn bereikt hebben?

Wanneer wil je het doel op korte termijn bereikt hebben?

Hoe groot is je persoonlijke controle op het bereiken van je doel (kt & lt)?

In hoeverre is je doel (kt & lt) positief, uitdagend en haalbaar?

R De huidige situatie (Reality)

Wat is de huidige situatie (wie, wat, waar, wanneer en hoe)?

Wie zijn de direct en indirect betrokkenen?

Wat zijn de consequenties voor jou als je niets doet?

Wat zijn dan de consequenties voor de betrokkenen?

Wat heb je er tot dusver aan gedaan en met welke middelen?

Wat was het effect daarvan?

Wat zijn de belangrijkste externe belemmeringen om verder te komen?

Wat zijn de belangrijkste persoonlijke belemmeringen om verder te komen?

Wat is nou eigenlijk de kern van het probleem?

O Opties (Options)

Welke middelen of mogelijkheden heb je nu al tot je beschikking staan?

Welke mogelijkheden heb je om je doel te bereiken?

Welke alternatieven kun je nog meer bedenken?

En als je nou eens...? (meer tijd, geld, hulp, vaardigheden, etc.)

Wat zou je doen als je opnieuw kon beginnen?

Wat zijn de voor- en nadelen per mogelijkheid?

Welke mogelijkheid levert het beste resultaat op?

Welke mogelijkheid geeft je het beste gevoel?

Welke mogelijkheid kies je?

W Actieplanning (Will)

In welke mate kun je met deze mogelijkheid je doel bereiken?

Wanneer ga je stappen zetten om je doel te bereiken?

Welke stappen ga je precies zetten?

Hoe ga je de voortgang zichtbaar maken?

Wanneer heb je je doel bereikt?

In welke mate voel je nog belemmeringen om stappen te zetten?

In welke mate voel je persoonlijke weerstand om stappen te zetten?

Wat kun je doen om deze belemmeringen of weerstanden weg te nemen?

Wie moet van je plannen op de hoogte zijn?

Welke hulp heb je nodig, van wie en hoe krijg je die?

Wat kan ik doen om je te helpen?

Hoe groot is je motivatie op een 1-10 schaal voor het zetten van deze stappen?

Wat maakt dat het geen 10 is; wat kun je doen om je motivatie te vergroten?

Is er nog iets anders dat je wilt bespreken voordat we afsluiten?

Opdracht

- in groepjes van twee coachgesprekken voeren
 - doel
 - de huidige situatie
 - opties
 - actieplanning
 - in formulieren eerst de kleine vakjes boven en onder invullen
 - daarna de grotere vakken
 - maak een plan

Personalialia

Datum van invulling	
Naam	
E-mail adres	
Geboortedatum	
Leeftijd nu	
Gewicht	
Lengte	
Quetelet-index (gewicht/lengte ²)	
Seizoensdoelen	
Langetermijndoelen	
Sterke punten	
Zwakke punten	
Punten waarop winst valt te halen	
Trainingsdoelen	
Trainingszwaartepunten	
Gemiddeld aantal trainingsuren/week	
Gemiddeld aantal trainingen/week	
Gemiddeld aantal uren opleiding/werk	
Lichamelijke beperkingen	
Lichamelijke klachten	
Verdere blessures/medische zaken	
Hartslag in rust	
50% Flash-niveau	
Aantal klimjaren	
Andere sporten	
Verdere opmerkingen	