

Verslag trainersbijeenkomst 19 juni 2012 – Trainingsopbouw langere termijn

Aanwezig: Jeroen J, Pim, JM, Marit

Dit was verdeeld in twee stukken. Eerst een theoretisch stuk, waarin naast de theorie ook op enkele iets meer praktische punten ingegaan werd.

- inspanningsverdeling
- efficiëntie
- mensen tegen zichzelf beschermen
- wanneer ben je moe, hoe zie je dat bij anderen
- trainingservaring is vereist om je eigen grenzen goed in te kunnen schatten

Daarna een coachingsgedeelte, waarbij na enige uitleg geoefend werd een coach-gesprek te voeren.

Die gesprekken liepen ondanks misschien enige onwennigheid goed. Misschien doordat het deze avond studenten waren die vanuit hun opleiding al gewend zijn aan zo'n benadering.

Met deze onderwerpen heb ik vroeger als bondscoach veel te maken gehad. Ik vond het echter wel lastig, om daar een workshop over te geven.

Jan Martin Roelofs