

Verslag Trainersbijeenkomst 24 april 2012

Aanwezig: Jeroen, Bob, Elmer, Pim, Gido, Timo, Marit, Berdien, Isabo, Sven, Jeroen, Jos, Roel, Sverre, Thijs, JM

Tjerk Susan (ervaren en volgens Gido inspirerende sportinstructeur op de UT) hield een inleidend betoog over training geven. Punten waren:

- motivatie
- verwachting
- behoeftes
- verwachtingen

Hij wil zijn pupillen vooral een positieve ervaring meegeven. Aandachtspunten tijdens training zijn:

- veiligheid
- sturing
- aandacht
- vooruitgang

Vooraf het 3-voudige punt veiligheid (ook sociale en emotionele veiligheid) kwam aan bod. Verder waren er nog de tips:

- correcties kleinschalig houden
- vooruitgang in kleine stukjes snijden

In de 2e helft is er over elkaars ervaringen gepraat. Waarbij het vooral over trainen van kinderen ging en o.a. aan de orde kwam:

- hou de mensen bezig
- hou het klein
- wees consequent
- ook studenten kunnen zich als kleine kinderen gedragen
- het splitsen van groepen maakt het makkelijker voor de mensen om er de aandacht er bij te houden
- zelf doelen laten stellen

Er is een verdeling gemaakt in 5 onderdelen die we volgende keren aan bod laten komen en we hebben de volgende afspraken gemaakt:

1. 9 mei (woensdag) 20:00 boulderwand UT, groepsprocessen
2. 31 mei (donderdag) 20:00 Arqué, trainingsopbouw binnen een training
3. 19 juni (dinsdag) 20:00 the Cube, techniek trainen
4. nader te bepalen, trainingsopbouw langere termijn
5. nader te bepalen, omgaan met druk, presteren onder druk

Het moeten een soort workshops worden, waarbij we elkaar training gaan geven en feedback. Daarbij is ieders inbreng nodig.