TP/A Tips!

Doelgericht trainen.

1. Wees een trainer.

Dit betekent niet dat je niet moet verzorgen, maar het moet niet je insteek zijn. Je moet echt trainer willen zijn, iemand beter willen maken. In dat beter willen maken zit soms ook dat je niet moet helpen. Als je iemand wilt verzorgen, wil je iemand helpen en niet per se beter maken.

2. De ene training moet effect hebben op de andere training.

Als je traint maak je schade, dat zorgt voor adaptatie en adaptatie zorgt voor herstel. Als je de trainingen wilt optimaliseren is het belangrijk om vóór volledig herstel de volgende trainingsprikkel toe te dienen. Ongeacht niveau, handicap of onderdeel. Kracht en conditie worden beter van minimaal 3x in de week trainen. Let op: 3x in de week een 30 min training is beter dan 1x in de week 2 uur.

3. Vooruitgang is het grootst bij zo veel mogelijk variatie.

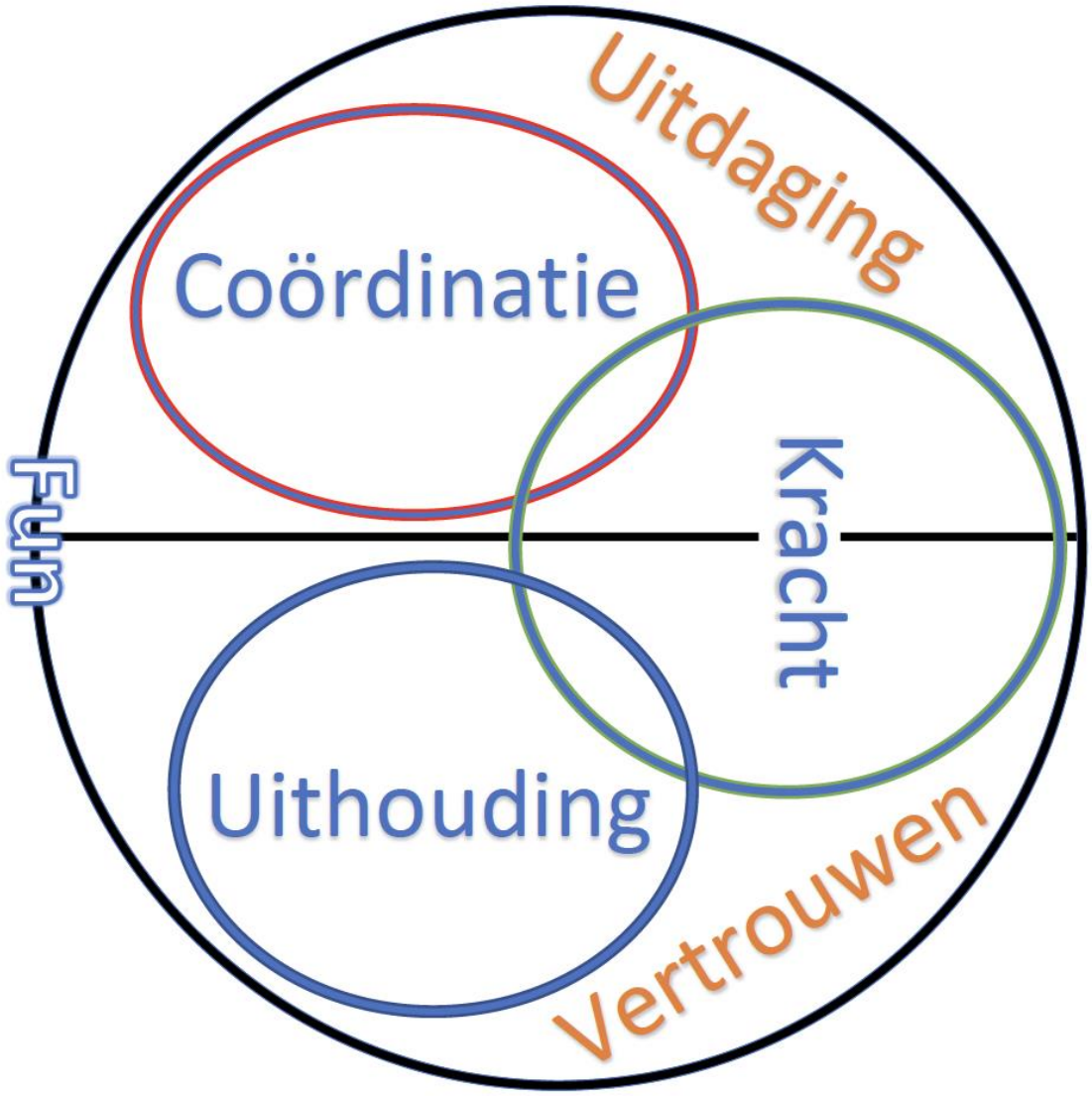
Alles in je lijf moet in evenwicht zijn en bij een inspanning zoekt het lijf ook naar een goede balans. Trainen is in principe het uit balans maken van je lijf en aanpassing eisen (zie tip 2). De mens is van nature lui. Als je dingen vaak herhaalt gaat je lichaam zich aanpassen en is een oefening bij herhaling direct minder effectief. Voor maximaal trainingseffect is maximale variatie vereist. Zelfs als een nieuwe oefening mislukt, wil het niks zeggen over het behaalde trainingseffect. Succesbeleving en vooruitgang is niet hetzelfde.

4. Zorg voor voldoende zelfvertrouwen in coach en atleet.

Variatie betekent een groot leereffect, herhaling betekent een groot effect in zelfvertrouwen. Hoe balanceer je dat? Trainers, zeker van atleten met een handicap, moeten bewust omgaan met de momenten waarop zelfvertrouwen vereist is. Natuurlijk moeten in elke training nieuwe uitdagende oefeningen zitten, maar sluit altijd af met iets vertrouwds. Zo kan iedereen met een goed gevoel de training afsluiten. Je wilt je sporter uitdagen, maar niet overvragen. Je hebt tijd nodig. Het geheim van een goede trainer, is tijd en geduld. Wanneer je sporters eens per week ziet duurt dat natuurlijk iets langer dan wanneer je ze vaker per week ziet.

5. Wees niet bang om fouten te maken.

Trial & error is soms de enige manier om ook als coach vooruit te gaan.


Uitdaging
Coördinatie
Fun
Kracht
Uithouding
Vertrouwen