



Handout behorende de workshop

“De complete Yakult Start to Run trainer”

Alleen te gebruiken als deze workshop ook daadwerkelijk is gevolgd. Dit materiaal is slechts een samenvattend geheel die de sessie ondersteunt.

Behalve verantwoorde oefenstof is de houding van de trainer van wezenlijk belang voor een succesvolle training. Zo kan een trainer met zeer veel technische hardloopkennis soms slechter scoren bij de deelnemers dan de begeleider met iets minder kennis, maar wel met veel gevoel voor de groep en een grote dosis empathie. Naast de aan te leren didactische vaardigheden en hardloopkennis zijn de persoonlijke kenmerken van een trainer mede bepalend voor een goede training.

Hieronder enige aandachtspunten:

Het begin

Stel je voor dat iemand na lang overwegen en twijfelen uiteindelijk besloten heeft zich in te schrijven voor de str cursus. Hoe voelt het als je je meldt bij de vereniging waar je bij aankomst al tientallen lopers (uit andere groepen) bezig ziet, terwijl je zelf nog nooit een stap hebt hardgelopen? Het allereerste contact met de deelnemende str'er is bepalend voor haar eerste indruk. Besteed hier veel aandacht aan.

Voordat er een stap is hardgelopen wordt de sfeer van de cursus namelijk al bepaald.

Verdiep je als trainer goed in het door de deelnemer ingevulde intakeformulier, met name het antwoord op de vragen: “Waarom begint iemand met een str cursus?” en “wat is de verwachting van de deelnemer?” is erg belangrijk. Steeds meer mensen kiezen niet zozeer voor de *sport* hardlopen, maar zien het meer als *middel* om bijvoorbeeld af te vallen of de conditie te verbeteren.

Het inlopen

De trainer kan

1) gelijk starten met inlopen *of*

2) voordat hij start aandacht vragen en:

- Uitleggen wat we vandaag gaan doen
- (Nieuwe) lopers aan elkaar voorstellen, Namen ronde doen (zie verderop diverse manieren)
- nut van het inlopen uitleggen

Het zal duidelijk zijn dat beide vormen ieder zijn eigen uitwerking heeft.

Inlopen

Begin altijd met wandelen. Leg uit waarom er gestart wordt met wandelen.

De trainer loopt mee met de achterste lopers. Reden:

- Zo merkt hij altijd als er een loper stopt, geblesseerd raakt of het tempo niet kan volgen
- Hij geeft de achterste loper niet het gevoel “*loop ik al (weer) achteraan*”, wanneer de trainer met de voorste lopers (ver) vooruit loopt



Hardloopcentrum

Aart Stigter

Probeer niet altijd geforceerd de groep bij elkaar te houden. Laat de snellere lopers een extra lusje lopen bijvoorbeeld of “stofzuigen”. Bij de eerste lessen van str is het overigens wel goed om de groep bij elkaar te houden.

Wordt er op een gesloten parcours ingelopen (b.v. atletiekbaan) werk dan altijd met minuten en niet met ronden! Dat laatste zorgt er voor dat de snelsten moeten wachten en de minder snelle lopers altijd als laatste aankomen.

Opstelling trainer

Wissel van plaats tijdens het voor doen van oefeningen. In de praktijk bevinden de meeste geïnteresseerde deelnemers zich veelal dichterbij de trainer dan degenen die minder belangstelling tonen. Heb juist oog voor deze laatste categorie!

Kies voor de oefeningen die iedere str-er kan uitvoeren. Bij grote aantallen werken met twee- of drietallen.

(voorbeelden tijdens clinic aangegeven)

Loop als trainer niet (teveel) mee tijdens het loopprogramma. De training die je geeft is nooit tegelijk je eigen training en observeren is een onderdeel van de training die je geeft.

Verdeling aandacht

In iedere groep zijn er de “luidruchtige” en de “stille” deelnemers. Let er als trainer eens op hoe jij je aandacht verdeelt. De kans is groot dat de “luidruchtige” deelnemer net iets meer van jouw te verdelen aandacht krijgt dan die m/v die niets zegt. Maak er een uitdaging van dit andersom te doen. Het heeft soms een verrassend effect de “druktemaker” te negeren en de “nauwelijks opvallende loper” meer aandacht te geven.

Laat je ook niet leiden door de verbale overmacht van enkele zeer nadrukkelijk aanwezige deelnemers, b.v. bij de keuze van parcours, als een programma moet worden aangepast o.i.d.

Let vooral op het non-verbale gedrag. Iemands houding verradt hoe hij zich voelt, wat hij denkt, zonder dat ie maar iets zegt. Reden voor jou om juist deze deelnemer eens te bevragen.

Uitleg trainingsprogramma

Geef kort en bondig aan:

- Wat het programma is
- Wat het nut er van is
- En hoe de uitvoering moet zijn, ook als er grote onderlinge verschillen zijn

(voorbeeld tijdens clinic aangegeven)

Aanwijzingen

Ontwikkel een gevoel voor “wie wil een aanwijzing?”. Dit is niet per definitie de loper die de aanwijzing ook nodig heeft!

Er zijn lopers die - volgens de trainer - technisch niet perfect lopen en dientengevolge een aanwijzing van hem krijgen “hoe beter c.q. mooier te lopen”. Iedere training weer. Heeft die loper daar wel behoefte aan? Wil ie niet liever gewoon lopen zoals die doet?

Andersom kan het zijn dat iemand juist graag een aanwijzing krijgt over techniek of houding, terwijl de trainer niet 1-2-3 iets ziet dat te verbeteren valt.

(praktijkvoorbeeld “BELINDA” of “JOS” gegeven tijdens clinic).



Aart Stigter

Welke invloed heeft mijn gedrag op de groep?

Onderschat je eigen houding en gedrag niet richting je groepsgenoten! Een opmerking die jij “voor de vuist weg” maakt kan bij de loper een veel grotere impact hebben dan je zelf bewust bent.

(voorbeeld “annorexia” gegeven tijdens clinic).

De trainer is voor de loper vaak boodschapper van “de waarheid”.

Als jij zegt dat je door een koprol te maken tijdens iedere warming-up progressie boekt, omdat deze beweging goed is voor de totale bloedsomloop, is de kans erg groot dat de str’er dit voor waarheid aanneemt, zeker als je het ondersteunt met een mooi voorbeeld van hoe jij dit zelf doet. Op overtuigende wijze is er door menig trainer al veel onzin verkondigd en overgebracht naar (beginnende) lopers.

Wees niet stellig over hardloophethoden, trainingvormen e.d. Een te stellige trainer zal niet snel in contact komen met de lopers in zijn groep. Sta open voor hetgeen de deelnemer zelf misschien al weet.

Besteed aandacht aan eenvoudige oefeningen voor kracht/balans/stabiliteit:

- Op 1 been staan, idem andere bovenbeen horizontaal
- Wiebelen links-rechts, voor-achter
- Met 2-tallen: elkaar hand geven, op 1 been staan, uit balans halen
- Door elkaar lopen, op teken op 1 been staan
- Idem, maar nu andere bovenbeen horizontaal
- Idem, nu degene die dicht bij staat voorzichtig uit balans duwen

Huiswerk: thuis voortaan tandenpoetsen op 1 been.

Oefenvormen (naast de traditionele schema’s uit de STR handleiding)

Bij het aanbieden van oefenvormen worden de volgende uitgangspunten gehanteerd:

- Ongeacht het niveau van de str’er kan aan de oefenvorm deelgenomen worden.
- De totaal ongetrainde str’er beleeft plezier aan de oefenstof, maar ook de str’er met iets meer conditie en ambitie moet een uitdaging hebben en de training als een meerwaarde ervaren.
- De oefenvorm is gemakkelijk uitvoerbaar.
- De oefenvorm kan op een relatief klein gebied worden uitgevoerd (de begeleider houdt hierbij overzicht en kan zo nodig aanwijzingen geven).

Kennismakings- en w.u. oefeningen:

- Str’er lopen op klein oppervlak kras door elkaar en stellen zich al lopend aan elkaar voor. Net zo lang totdat iedereen zich aan elkaar heeft voorgesteld d.m.v. de naam te vermelden en de hand te schudden. In 2^e instantie wordt dit nog eens gedaan, maar dan noemt men de naam van degene die je hand schudt. (uitgevoerd tijdens workshop)



Hardloopcentrum

Aart Stigter

- Maak groepjes ingedeeld op naam, leeftijd, woonplaats, woonwijk of straat. Per groepje worden oefeningen uitgevoerd.
- Werk met 2, 3, 4, 5 of 6 tallen. Deelnemers komen zo in contact met elkaar en voor de trainer is het overzichtelijk(er).

Voorbeelden van oefenvormen voor het kernprogramma:

Pyramideloop A

Zet een vierkant uit (d.m.v. 4 pilonnen) met zijdes van ongeveer 25-50 meter. 1 zijde looppas (lp) -1 zijde wandelpas (wp), 2 zijden lp-1 zijde wp, 3 zijden lp-1 zijde wp, 4 zijden lp-1 zijde wp, 3 zijden lp-1zijde wp, 2 zijden lp-1 zijde wp, 1 zijde lp-1 zijde wp.

Buiten kan de afstand van het vierkant in een opbouw ook worden uitgebreid. Deze vorm is ideaal om op houding te letten.

Variatie in lopen: wandeltempo, snelwandeltempo, dribbeltempo en hardlooptempo of snel hardlooptempo. Afhankelijk van het niveau der deelnemers.

Pyramideloop B

Voorbeeld: 20-30-40-50-60-50-40-30-20 seconden looppas, met tussendoor 30 seconden rust (wandelen).

Omgekeerde pyramideloop

60-50-40-30-20-30-40-50-60 seconden looppas, met tussendoor 30 seconden rust (wandelen).

(Fluit)signaalloop

Een parcours wat is te overzien en te overroepen/-fluiten is alles wat nodig is. De loper gaat op (fluit)signaal looppassen. Zij weten niet hoe lang zij moeten blijven hardlopen. Dit bepaalt u. Dit kan het ene moment b.v. 20 seconden zijn en het volgende moment 50 seconden. Ook de rust (wandelpas) blijft een verrassing voor de deelnemer. Voordeel van deze manier van trainen is dat de deelnemers, omdat zij niet weten hoe lang het looppasgedeelte duurt, niet snel te hard zullen starten.

Getallenloop 1

Een andere vorm van signaallopen. Nu is het getal dat u (duidelijk) roept het signaal. Bij b.v. het roepen van een oneven getal lopen de cursisten linksom, bij een even getal rechtsom.

Aandachtspunt: denk om veiligheid (mensen die te laat reageren zouden in botsing kunnen komen met tegenliggers). Kan ook in de warming-up als aanbiedingsvorm.

Getallenloop 2

Tijdens de warming-up, of direct er na, krijgen de lopers de opdracht een parcours af te leggen in 3 verschillende snelheden, b.v. wandelen, snel wandelen en looppas. B.v. iedere snelheid 100 meter. Deze snelheden slaat men op in het geheugen. De trainer geeft signaal van het te lopen tempo. B.v. bij het roepen van "2" wordt "snelheid 2" gelopen, totdat het volgende cijfer wordt geroepen.



Hardloopcentrum

Aart Stigter

Duuloop 1

Tweetallen van ongeveer hetzelfde niveau (laten) maken. Loper 1 loopt het parcours snel linksom en loper 2 langzaam rechtsom. Als men elkaar tegenkomt blijft men in dezelfde looprichting doorlopen, maar wordt er gewisseld in snelheid: loper 1 gaat langzaam lopen en loper 2 snel.

Duuloop 2

Als 1. Als je elkaar tegenkomt draai je om en wissel je van snelheid, totdat je elkaar weer tegenkomt. Beiden starten langzaam. Het punt waar men elkaar tegenkomt kan verschuiven.

Duuloop 3

Beide lopers lopen in dezelfde looprichting. Loper 1 start snel en loper 2 zeer langzaam. Loper 1 loopt snel totdat hij loper 2 heeft ingehaald. Daarna wisselen.

Aandachtspunt: 1) ronde moet klein zijn (200-25 meter) en 2) de "langzame" loper moet echt heel rustig lopen, anders duurt het te lang (en is het dus te spannend) voordat loper 1 hem inhaalt.

Duuloop 4

Kan erg goed op een atletiekbaan of op ronde van 400 meter waarbij iedere 100 meter is aangegeven. Loper 1 loopt 300 meter in de looprichting, loper 2 wandelt honderd meter terug. Beiden ontmoeten elkaar op het 300 meterpunt. Nu gaat loper 2 vervolgens 300 meter hardlopen en heeft loper 1 100 meter rust door om te draaien en wandelend naar het 200 meter punt te gaan. Daar ontmoeten zij elkaar weer, waarna loper 1 opnieuw 300 meter hardloopt en loper 2 omdraait naar het 100 meter punt. Etc, etc.

Duo-circuitrun

Loper A loopt een parcours (niet te lang, 200 - 250 meter) en loper B doet tegelijkertijd een oefening. De oefeningen kunnen buik-, romp-, bovenlichaam- of coördinatie oefeningen zijn. Na iedere combi even herstel. Training kan worden verzwaard door de rust in te korten of zelfs helemaal weg te laten.

Spinnewebloop

Beginpunt is het midden van een veldje. Er wordt als tweetal gewerkt. A loopt vanuit het midden naar de eerste oefening. Doet de oefening en komt terug naar het midden. Vervolgens gaat B naar dezelfde oefening (hardlopend), voert oefening uit en komt weer hardlopend terug. A is inmiddels hersteld en gaat naar de volgende oefening. Accent kunt u leggen op het lopen, door de loopafstand te vergroten. Verkleint u de loopafstand wordt de uit te voeren oefening meer benadrukt.

Prognoseloop

Meerdere parcoursen zijn uitgezet. De loper maakt een prognose over de tijd die hij denkt te lopen over ieder parcours. Tijden worden genoteerd. Vervolgens gaan de deelnemers hun opgegeven tijd proberen te lopen (zonder horloge of hartslagmeter om). Degene die het best zijn/haar tijd benaderd heeft gewonnen. Bij deze trainingsvorm kan de minst getalenteerde loper ook winnen.

Uiteraard kan dit ook op 1 parcours.



Hardloopcentrum Aart Stigter

Heen en terug loop

1. Loop b.v. vijf minuten heen, draai om leg het in vijf minuten afgelegde parcours op de terugweg af in vier minuten, vervolgens 1 minuut rust. Dan vier minuten heen en in drie minuten terug, 1 minuut herstel etc.
2. Variatie: kan door op een kruising gebruik te maken van vier verschillende parcoursen. Deelnemers draaien met de klok mee door naar telkens een andere richting. Met het aantal minuten/herhalingen kan uiteraard worden gevarieerd. Ook kan er gekozen worden om dit individueel te doen of in groepjes van hetzelfde niveau.
3. Voordat bovenstaande vorm wordt aangeboden kan er eventueel eerst voor de eenvoudige manier van "heen en terug" worden gekozen. B.v. vier minuten heen, vier
4. minuten terug. Hierbij maken de deelnemers kennis met het goed verdelen van de krachten door precies bij het beginpunt terug te komen na de acht minuten.

Dobbelsteenloop

Maak groepjes (3 tot 5 personen) van gelijk niveau. Iedere groep gooit met de dobbelsteen. Het aantal ogen is het aantal te lopen ronden of zijdes. De groep die het eerst een x-aantal ronden heeft volbracht is winnaar.

De reguliere intervalvormen met minuten:

- Gelijke intervals, b.v. 10x 1 mt, 1mr
- Afbouwende iv's, b.v. 8.6.4.2 mt, 1mr
- Opbouwende iv's, b.v. 1.3.5.7.9 mt, 1mr
- Wisselende iv's, b.v. 1.6.1.5.1.4.1.3.1 mt, 1 mr

Intervals met minuten waarbij het herstel wisselt:

- Telkens 1 minuut tempo, na de 1e mt 60sr, na de 2mt 50sr, na de 3e mt 40sr, etc tot 10sr
- Idem, maar na de 10sr weer opbouwend naar 60sr
- Uiteraard uit te voeren met andere minutenblokken

Intervals met afstand:

- Werk niet met voor iedereen hetzelfde aantal herhalingen, zoals b.v. 8x(400mt,200r), 6x(500mt, 200r)o.i.d. Hierdoor ontstaat veel tijdsverschil met de snelste en langzaamste loper.

- Liever:

"we doen vandaag ongeveer 30 minuten 400mtr's. Degenen die sneller lopen dan 3 minuten per 400 meter hebben herstel tot vier minuten. Degenen die de 400mtr boven de 3 minuten lopen krijgen herstel tot 5 minuten".

De minder snelle lopers (400mtr boven 3 minuten doen dan dus 6x een 400 en de snellere lopers (400 meter binnen de 3 minuten) doen er 8.

Voordeel hiervan is dat iedereen ongeveer tegelijk klaar is en er telkens in groepjes tegelijk wordt gestart. Tevens kan de trainer altijd de tijden bijhouden en doorgeven (er wordt



Hardloopcentrum Aart Stigter

immers telkens op hele minuten gestart), zodat zowel de trainer als loper weet of er in een gelijkmatig tempo wordt gelopen.

- Uiteraard kan dit met alle andere afstanden ook. Bijvoorbeeld met kilometers tempo: *“iedereen loopt telkens een kilometer tempo, waarbij de rust is tot de volgend volle minuut + 1 minuut extra. We doen dit 30 minuten”*.
Als iemand b.v. 5.25 op een km tempo loopt krijgt ie rust tot 6 minuten + 1 minuut extra. Dit betekent dat ie weer op precies 7 minuten start.
De trainer werkt altijd met “doorlopende” tijdwaarneming.

Kortom er zijn oneindig veel verschillende vormen die je zelf met enige creativiteit kunt bedenken!

Let op: bij de vormen waarbij je als trainer het eindsignaal aangeeft pas laten stoppen als de langzaamste loper dicht bij het finishpunt is en/of de snelste loper op het verste punt is. Hierdoor hoeft de minst getrainde loper weinig terug te lopen en de snellere atleet meer.

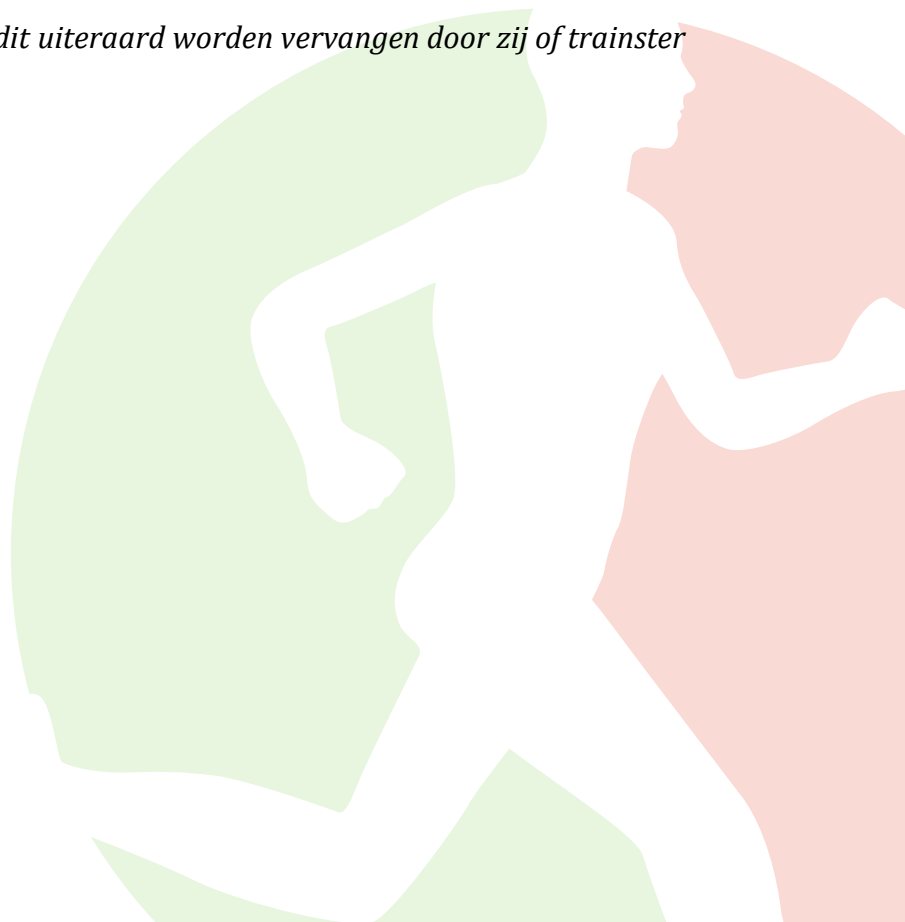
Suggestie voor cooling down: de cirkel oefening (uitgevoerd tijdens workshop).

Veel plezier met het geven van training en het overbrengen van de hardloppvreugde!

Ellen Abbringh en Aart Stigter

www.hardlopenisleuk.nl

p.s. overal waar hij of trainer staat kan dit uiteraard worden vervangen door zij of trainster





Hardloopcentrum
Aart Stigter

