

Hardlooptraining: Do's-and-don'ts in het kort

- Start de training altijd met een welkom en warming-up.
- Weet de sociale en medische achtergrond en het loopdoel van de lopers in je groep.
- Werk met een intakeformulier bij nieuwe lopers.
- Heb kennis van de basistrainingsvormen, zoals de soorten duurlopen en intervaltrainingen.
- Wees in staat te differentiëren, waarbij je lopers niet overbelast, maar ook niet onderbelast.
- Heb altijd een verhaal achter de hand bij alles wat je aanbiedt op het moment dat er gevraagd wordt waar het goed voor is.
- Zorg dat er een kop en staart aan je programma zit. Schiet niet met hagel. Werk niet met los zand.
- Denk in verbanden en niet separaat in 1 (onderdeel van een) losse training. De verbanden zijn de trainingen onderling, maar ook de omstandigheden van de loper en de lange termijn.
- Heb voldoende basis kennis van de hartslagbegrippen, zoals rustpols, maximale hartslag en omslagpunt.

- Durf het aan te geven als je iets niet weet.
- Wees geen fysiotherapeut, sportarts, diëtist, psycholoog en trainer tegelijk. Je bent 'slechts' trainer. Zorg wel dat je een goed netwerk hebt waar je naar kan doorverwijzen.
- Empathie en compassie behoren tot je basisbagage, wees geen trainer die de wijsheid in pacht denkt te hebben en belerend te werk gaat.
- Geef duidelijk je grenzen aan in hetgeen je kan betekenen voor de loper. Wordt geen hulpverlener.
- Geef als trainer het goede voorbeeld. Hier valt niet alleen je gedrag onder, maar ook je voorkomen of kleding (verschijn als trainer bijvoorbeeld niet in korte broek voor de groep bij slechts vijf graden, terwijl je weet dat lopers in je groep bij die temperatuur een lange broek aan horen te hebben in verband met blessurepreventie).
- Laat je eigen hardlooptniveau niet de status bepalen van jou als trainer. Hetgeen je als trainer doet, bepaalt hoe je als trainer bent. Training geven is een totaal andere discipline dan (goed kunnen) hardlopen. Je kunt uiteraard wel je eigen ervaringen meenemen bij het geven van trainingen.

- Bied geen oefeningen aan die je zelf niet kan voordoen of oefeningen die jezelf wel kan, maar je groep in potentie nooit zal kunnen beheersen. Zorg dat je oefenvormen altijd aansluiten bij het niveau van je groep (belasting versus belastbaarheid).
- Besef altijd dat het om een hardlooptraining gaat. De oefeningen in een training zijn geen doel op zich, maar slechts een middel om beter en/of fijner hard te kunnen lopen.

- Doseer aanwijzingen. Teveel aanwijzingen kunnen juist extra druk opleveren in plaats van ontspanning. Het tegenovergesteld wordt dan wellicht bereikt: verkrampde of onnatuurlijke bewegingen.
- Check voor jezelf of je met iedereen tijdens de training een contactmoment hebt gehad.
- Maak gebruik van de kennis in je groep. Zie het niet als een 'nederlaag' als een loper op een specifiek onderdeel over (veel) meer kennis beschikt dan jij.
- Heb oog en oor voor de lopers die onopvallend aanwezig zijn. Laat je niet leiden door de nadrukkelijk aanwezige personen.
- Geef de langzamere lopers net zoveel aandacht als de snellere lopers.
- Als je bij een vereniging of bedrijf met collega-hardloopbegeleiders samenwerkt, zorg dan dat je dezelfde visie hebt. Het komt onprofessioneel over als trainer A iets anders verkondigt dan trainer B.
- Volg bijscholingen en lees vakliteratuur, blijf echter altijd je eigen GBV (gezond boeren verstand) gebruiken. Filter alles. Ook deze tekst.
- Ken je eigen zwakke punten, duw deze niet weg, maar probeer ze te ontwikkelen. Maak gebruik van je sterke kanten.
- Wees jezelf en probeer niet een andere trainer te kopiëren. Lopers prikken hier vroeg of laat doorheen.
- Heb eerbied voor ieders persoonlijke ruimte. Laat oefeningen met fysiek contact in principe plaatsvinden met zelfgekozen partners.
- Besef dat hardlopen eigenlijk niet meer is dan het ene been voor het andere zetten, maakt het niet ingewikkelder dan het is.
- Laat humor een onderdeel zijn van de training, het is tenslotte (meestal) vrijetijdsbesteding voor loper en trainer.
- Ontleen veel plezier aan het begeleiden van hardlopers en straal dit uit.

Bron: Gids voor de hardlooptrainer, auteur Aart Stigter