

Training van de maand Maart 2010

Niet alleen wielrenners gebruiken een Tacx trainer om in "shape" te blijven of komen. Zo hebben we tijdens de Olympische Winterspelen in Canada gezien dat langlaufers even op de fiets gaan zitten tussen hun "lopen" in. Ook zagen we schaatsers veel op de fiets en de Tacx zitten - een ideale combinatie dus. Een andere combinatie is die van atleet en Coach, en ook daar hebben we voorbeelden van gezien tijdens de Spelen. Positieve voorbeelden maar helaas ook een negatief voorbeeld. Hoe is het mogelijk dat een coach (zelf een wereldtopschaatser geweest) een pupil de verkeerde baan in stuurt... en zo de gouden medaille verliest. Het zal wel altijd wel een raadsel blijven. Maar de dag daarna stonden ze weer als "team" op het ijs, en dat is een sterk staaltje topsport.

Waarom neem je een Personal Coach?

Steeds meer sporters (ook wielrenners) hebben een eigen (Personal) Coach. De vraag is dan ook of je een Coach nodig hebt om beter te worden. Dat geldt niet alleen voor de professionals maar ook voor de liefhebbers. Een Coach kan in beide gevallen veel opleveren. Hij of zij houdt rekening met alle aspecten van trainen, ook het persoonlijke leven. Daarop baseert hij dan zijn planning - zo hoort het tenminste. Hoe zoek je een Coach en waar moet je op letten?



Hoe kies je een Personal Coach?

Maar hoe bepaal je nu welke Coach voor jou geschikt is? In de wirwar van het World Wide Web zie je door de bomen het bos niet meer. Wellicht kunnen de volgende richtlijnen je helpen. Ik stel altijd voor om contact te zoeken met een paar Coaches (websites) die je wel aanspreken. Email de Coach en stel zoveel mogelijk verschillende vragen. Hoe lang duurt het voordat er geantwoord wordt en hoeveel vragen mag je stellen?

Zijn de schema's echt individueel, of is het een voorgeprogrammeerd formulier of erger nog een online generator?

Hoe en hoe vaak mag je je Coach contacteren?

Is de Coach die je te spreken krijgt ook echt de Coach die met jou gaat werken?

Wat is zijn/haar achtergrond, opleidingen, sportief verleden? Spreek je dezelfde taal, in de sport?

Niet elke topsporter is een goede Coach maar dat geldt ook voor een inspanningsfysioloog of sport dokter.

Wie heeft hij onder zijn hoede of onder de hoede gehad? Wat zijn hun bevindingen?

Wat zijn de kosten en wat krijg je daarvoor terug. Bedenk wel dat een full time Coach zijn geld moet verdienen met coachen net zoals een timmerman dat moet doen met timmeren. Tijd is geld, helaas is het niet anders - vergelijk prijzen maar ben reëel: een nieuwe tijdrifciets heb je niet voor 100 Euro - een goede Coach heb je ook niet voor 5 euro per week.

Beter nog, kijk of je de Coach aan de telefoon kunt krijgen voor een persoonlijk gesprek! Pas op die manier krijg je een beter beeld of jullie bij elkaar passen of jullie een team vormen.

Waar moet een Coach aan voldoen?

Simpel: hij moet alles hebben wat de sporter wenst! Het vak van Coach is een heel lastig vak - en

daarom moeilijk te combineren met andere werkzaamheden. Met nadruk noem ik nooit het woord trainer omdat ik vind dat het meer is - bij trainer krijg je al snel het gevoel dat het alleen gaat om een schema! Coachen is meer dan alleen een schema maken - dat is nog het meest eenvoudige. Het is praten, luisteren, analyseren en plannen. Dat kun je alleen maar goed doen als je samen een team vormt. De coach moet eigenlijk ook je mental Coach zijn! Ik heb het zelf ook maar al te vaak gezien: sporters bellen en mailen als het goed gaat maar als het niet goed gaat hoor je ineens niets meer van ze. Natuurlijk wil je coach horen als het goed met je gaat, maar hij wil juist meer horen als het minder gaat. Het is belangrijk dat je weet waarom een sporter reageert op een bepaalde situatie. Als Coach

moet je weten in welke gemoedstoestand de sporter verkeert. Zowel voor, tijdens als na een wedstrijd. Je Coach moet daar op in spelen. Voor een deel zal hij dat aan moeten voelen, maar via communicatie zal hij een en ander moeten finetunen. Elke sporter is uniek en moet ook zo benaderd worden. Een goede verstandhouding is van cruciaal belang. Zoete broodjes worden niet gebakken... duidelijkheid voor alles. Kortom.... ook de band tussen coach en atleet is uniek.

Training Maart

Voor deze maand heb ik een interval training gemaakt. Drie sessies van lang naar kort. De eerste sessie is op het CP 60 niveau (87/93% van je AT hartslag) - het tweede gedeelte op CP 30 (93/99% van je At HF) en het derde gedeelte op CP 10 (99+% van je AT HF). Je kunt de training een of twee keer per week uitvoeren met in ieder geval 48 uur tussenruimte.

Succes en tot ziens,
Frank Senders