

# DAG VAN DE TRAINER | WORKSHOP TOELICHTING

Op vrijdag 3 juni verzorgen de KNWU en NTB gezamenlijk de 'Dag van de Trainer' op Papendal (Arnhem). Coaching en training geven op verenigingsniveau staat centraal. Er zullen diverse actieve workshops aangeboden worden op het gebied van als trainer coachen van/met ouders, multidisciplinair ontwikkelen en hoe we gezond kunnen presteren. Daarnaast worden er veel praktische workshops verzorgd met thema's differentiëren, op- of afstaptrainingen, wisseltrainingen, spelvormen, zwemtechniek en een methodische opbouw van een training.

## PROGRAMMA

14:45	15:00	Ontvangst
15:00	15:45	Opening
16:00	17:15	Workshopronde 1
17:30	18:45	Workshopronde 2
18:45	19:30	Diner
19:30	20:45	Workshopronde 3
20:45	21:00	Afsluiting

## LOCATIE

Sporthal West Papendal  
Papendallaan 60  
6816 VD Arnhem  
(tegen over trainingscentrum Vitesse)

## LICENTIEPUNTEN

KNWU kader: 4 licentiepunten; NTB trainers: 6 licentiepunten.

## KOSTEN

Met KNWU/NTB kader/trainerslicentie	€ 75,-
Met KNWU/NTB kader/trainersdiploma	€ 85,-
Externe deelnemers	€ 95,-

## AANMELDEN

Aanmelden is mogelijk t/m 27 mei 2022 Er is ruimte voor 100 deelnemers. De organisatie behoudt zich het recht voor het programma te wijzigen bij geringe deelname.

## WORKSHOPS

Er zijn 3 workshoprondes, met keuze uit verschillende workshops. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen zullen diverse workshops meermaals aangeboden worden. Na aanmelding ontvangt men een bevestigingsmail met een link om de workshop keuzes door te geven.

### 1. Gezond presenteren

Sporten is een mooie uitlaatklep. Het zet je als atleet op scherp, je wilt het uiterste uit jezelf halen. Tegelijkertijd kan de atleet ook erg veel van zichzelf vragen en hierin doorslaan. Zeker in duursporten, wanneer de overtuiging leeft dat een laag gewicht en vetpercentage de prestaties bevordert. Hoe kan je dit als trainer tijdig signaleren? Doel van deze workshop is je meer inzicht en handvaten te geven om de worsteling rondom voeding, inspanning en herstel van je renner/atleet vroeg te (h)erkennen en om te verduidelijken wat jouw rol als trainer kan zijn in (on)gezond presteren.

- Benodigdheden: geen.

### 2. Multidisciplinaire ontwikkeling

Als trainer heb je vaak veel atleten die je begeleidt. Idealiter ontwikkel je de sporters multidisciplinair. Binnen je club kom je mogelijk sporters tegen die binnen een andere sport of discipline beter uit de voeten kunnen komen. Hoe kun je als trainer hier naar kijken en welke rol kan je als trainer hebben om potentieel te zien? Vanuit jarenlange ervaring delen we graag visies uit.

- Benodigdheden: geen.

### 3. Trainer en ouder op één lijn

Als trainer herken je vast dat je met de ene ouder beter door een deur kunt dan met de andere. De ene ouder is in jouw ogen te betrokken en zit te kort op de sportieve ontwikkeling van een kind, de ander zet zijn of haar kind af bij de poort en zie je maar sporadisch. Eén ding hebben jullie echter gemeen: Jullie willen allemaal het beste voor de sporter. In deze workshop gaan we in op hoe je samen met ouders het sportklimaat creëert dat het beste is voor de sporter. Met de kennis vanuit sportpsychologie gaan we in deze workshop in gesprek over jullie praktijkervaring, leren we wat voor jullie al werkt, en krijgen jullie handvatten aangereikt die je direct kunt inzetten in jouw praktijk.

- Benodigdheden: geen.

### 4. Wisseltraining en op- of afstaptraining

Een leuke variatie binnen onze sport is de wissel tijdens triathlon of het op- en afstappen tijdens het veldrijden. Je sporters hierin trainen draagt bij om hen hierin steeds handiger te maken, vervolgens helpt het hen het verschil te kunnen maken tijdens de wedstrijden. We leren van ervaringsdeskundige meer over de kneepjes van het vak.

- Benodigdheden: fiets, helm en fietskleding.

### 5. Differentiëren in je training

Elke week sta je weer voor de uitdaging. Welke sporters zullen er vandaag voor de training komen, hoe zullen de omstandigheden zijn die ik aantref. Als trainer heb je de uitdaging om elk individu uit te dagen een gepaste training aan te bieden om zichzelf te blijven ontwikkelen. Ongeacht de verschillen van leeftijd of niveau binnen de groep. Hoe kan je de organisatie zo vorm geven dat ieder met een voldaan gevoel naar huis gaat?

- Benodigdheden: fiets, helm en fietskleding

## 6. Zwemtechniek borstcrawl

Zoals de titel al beschrijft gaan we aan de slag met de borstcrawl. Het zwemonderdeel is bij de triathlon eentje die erg veel techniek van de atleet vraagt. We helpen je graag op weg met tips die je in de praktijk kunt gebruiken in jouw trainingen. Deze workshop zal verzorgd worden bij [Zwembad Valkenhuizen](#), de deelnemer wordt daarom gevraagd om op eigen gelegenheid te verplaatsen.

Benodigdheden: sportkleding, handdoek, duikbril.

## 7. Methodische opbouw van de oefening

Voor je training heb je een doel voor jezelf en de sporters bedacht. Dit kan bijvoorbeeld zitten in een bepaalde techniek aan te leren. Om daar te komen is het nodig om de oefening in stukken te verspreiden, zodat de atleet op zijn of haar niveau de oefening eigen kan maken. Soms lijkt dit gemakkelijker dan het daadwerkelijk is, we reiken jullie handvatten aan om dit in de praktijk te brengen.

- Benodigdheden:

## 8. Spelvormen voor de jeugd

In deze workshop gaan we aan de slag met allerlei (leuke en uitdagende) spelvormen voor de jeugd. In de eerste fases (Fundament, Leren trainen) is het consequent trainen belangrijker dan het presteren in wedstrijden. Plezier en leren zijn de belangrijkste elementen bij het deelnemen aan wedstrijden; winnen staat niet centraal. De jeugd wilt graag plezier houden in de sport, samen met hun vrienden en vriendinnen.

- Benodigdheden: sportkleding, bidon, buiten sportschoenen.

## 9. Integriteit en (top)sport

Als sporter train je hard om doelen te bereiken, records te verbreken en de beste te worden. Als NTB en KNWU vinden we het belangrijk dat sporters dat ook op een verantwoorde manier kunt doen: schoon, veilig en eerlijk, zonder matchfixing, doping of grensoverschrijdend gedrag. Tijdens deze sessie maak je kennis met:

- waarden en integriteit in topsport
- matchfixing, doping en grensoverschrijdend gedrag
- praten over omgangsvormen, dilemma's en schendingen
- het signaleren van, en waar gesprekspartners, hulp en meldpunten te vinden zijn

De rol van een trainer, coach, begeleider is hierbij van groot belang. Vetrouwenspersoon Judith van Maanen en oud profwielrenster Iris Slappendel geven daarom de lezing 'Integriteit en (top)sport'.

- Benodigdheden: geen.