



**REactive**

# Verantwoorde uitdaging



Inspiratiedag voor  
hardlooptrainers

Inspiratiedag voor hardlooptrainers  
2024



**REactive**

# Functie als trainer

- Gezondheidsverbetering
- Vaardigheden aanleren
- Motiveren
- Prestatieverbetering
- Animator / entertrainer
- Zorgen voor een veilige omgeving
- Sociaal opstellen (samenwerking, inlevingsvermogen, contactvaardigheid, tact)
- Advies geven, o.a. bij blessures en trainingsopbouw.



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Motiveren van hardlopers

Wat is de hoofdreden om hard te lopen?

- Gezondheid
- Fitheid
- Gewicht
- Sociaal
- Competitie
- Ontspanning
- Uitdaging ....

Meerdere redenen zijn mogelijk!



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Persoonlijke drijfveren

Waardoor komt men in beweging?

- Persoonlijke ontwikkeling
- Competitie
- Relatie

Vaak is er één dominant.

Kan ik deze elementen in mijn training verwerken?



Inspiratiedag voor  
hardlooptrainers



**REactive**

# Persoonlijke drijfveren

## **Persoonlijke ontwikkeling:**

inhoud, uitleg, persoonlijke aandacht

## **Competitie:**

uitdaging met jezelf of wedijveren met anderen, beloning

## **Relatie:**

teampay, groepsopdrachten, gezamenlijke activiteiten

Kan ik deze elementen in mijn training verwerken?



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Competitie, uitdaging

- Uitdaging met jezelf
- Meten met anderen
- Wedstrijd, evenement
- Buiten je comfortzone
- Trail, Obstacle, RWR (nieuwe loopervaring)
- Combinatie met bijv. fietsen, zwemmen ed.
- Gerichte opdrachten.



Inspiratiedag voor  
hardlooptrainers



**RE**active

# Gezonde competitie

Competitie is leuk, uitdagend, sociaal, maar...  
neiging tot overbelasting

Hoe te voorkomen?

Uitdaging gericht op bijv:

- Tempodosering
- Afstandsgevoel
- Looptechniek
- Spelvormen



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Gezonde competitie

## Tempodosering:

- Heen en weer met gelijke snelheid
- Idem maar terug sneller of langzamer
- Ontmoetingsloop
- Inschatten tijd (hoelang doe je over een bepaalde afstand?)
- Opdracht qua snelheid / tijd meegeven



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers





**REactive**

# Gezonde competitie

## **Afstands- tijdsgevoel:**

Inschatten afstand  
of inschatten gelopen tijd

## **Beoordeling op techniek**

Trainer of in groepjes, 2-tallen

## **Spelvormen:**

- Puzzel
- Dobbelsteen met opdrachten
- Kaarten
- Mastermind enz.

zie ook: <https://www.bewusthardlopen.nl/wp-content/uploads/2017/11/Speelse-loopvormen.pdf>



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Gezonde competitie

**COMPETITIE**

**ALS IK  
EEN UITDAGING  
WIL**

**GA IK WEL  
SAMENWERKEN**

*Loesje*

[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

[loesje@loesje.nl](mailto:loesje@loesje.nl)



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Spelen met tijd

2 – 4 – 6 min. (tempostabiel) met actief herstel van 1 min



2 x 6 min. ah = 2 min. zelfde tempo



Idem tempo 3 heen en tempo 4 terug



Tijd inschatten (loop bijv. 3 min.)



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



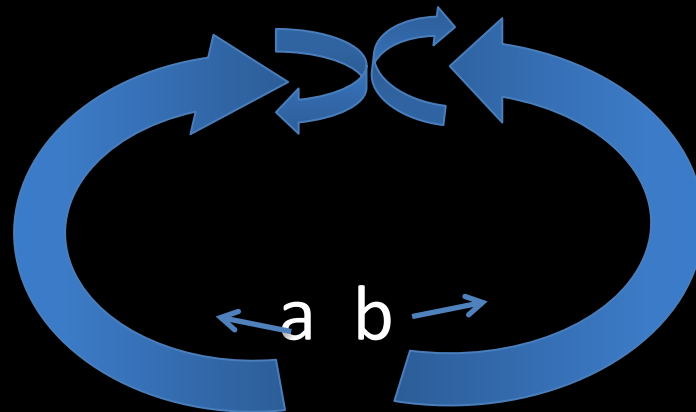
**REactive**

# Ontmoetingsloop

Gebruik div. afstanden en neem een onoverzichtelijke hoek

Voordelen ontmoetingsloop:

- Alle niveau's
- Controle tempostabiliteit
- Sociale karakter ('teamspel')
- Bij 'ontmoeten' kan je ook een opdracht geven (bijv. planken, squat, push ups enz.)



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers



**REactive**

# Spelen met tijd

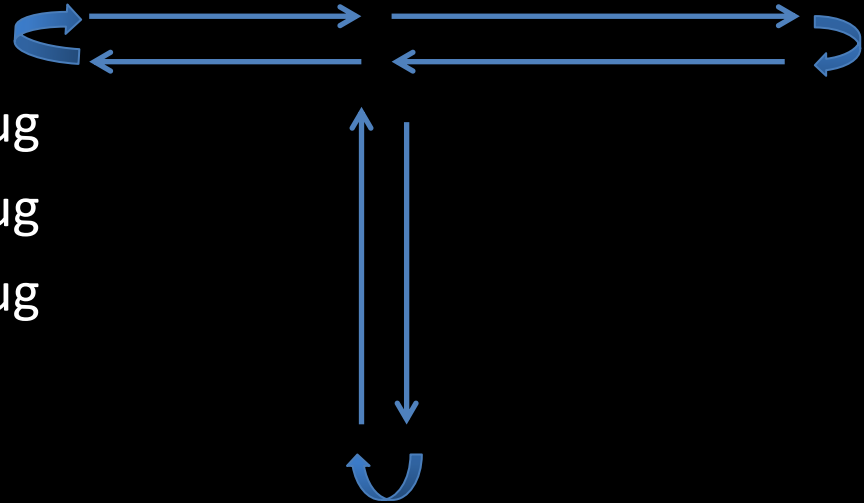
## Home Sweet Home

Bijv.:

8 min. heen – 7 min. terug

7 min. heen – 6 min. terug

6 min. heen – 5 min. terug



- Essentie: herstel tijdens rustig tempo heen
- Doseren versnelling
- Bij eerder aankomen ‘actief wachten’,
- Bij later aankomen: met tempo aansluiten



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers

# Praktijk



**RE**active

Maak 2-tallen (horloges inleveren)

Ontmoetingsloop

Inschatten afstand

Inschatten tijd

Tempo stabiel

Tempo versnelling

Oefeningen (kaartjes, dobbelstenen)



Inspiratiedag voor  
hardlooptainers