uitgeverij SWP

Hoe word ik een goede hardlooptrainer?

Didactiek van effectieve duurlooptraining

Hardlopen is een populaire sport, 1,8 miljoen Nederlanders lopen elke week wel een rondje. Looptrainers zijn hard nodig om deze sporters en groepen te begeleiden.

Een looptrainer moet verstand hebben van trainingsleer en looptechniek. Maar het belangrijkste is dat een trainer een hele goede (op)leider en leraar is. Een training geven is lesgeven. Een trainer wil een hardloper of een loopgroep ‘iets’ leren. Hoe doe je dat?

In het onderwijs noemen we dat didactiek. Didactiek is de wetenschap die zich bezighoudt met de vraag hoe je het beste les kunt geven.

Dit boekje geeft didactische richtlijnen hoe je een goede looptraining geeft. Veel trainers en trainers in opleiding kunnen zich verbeteren op vaardigheden van les- en instructiegeven, goed organiseren en positief begeleiden.

Aan de slag!

Via deze pagina bestelt u het gedrukte boek. Liever een e-book? Kijk dan op deze pagina.

In de media

1. Interview SportknowhowXL. Meer didactisch bewustzijn voor hardlooptrainers via boekje (februari 2021)
2. Interview EdeStad.nl. Edenaar Maarten Faas komt met tweede boek (februari 2021)



ISBN:
9789085601203

Auteur:
Maarten Faas

Prijs:
€ 13,90

Meer info:
swpbook.com/2337

Recensie

> *(...)* ***Het boek is vooral bestemd voor trainers van een groep die gefocust is op puur atletiek****, hoewel ook aandacht wordt besteed aan de groepsdynamiek. Vooral voor de gewone recreatieve lopers is het leuk dat de training ook een gezelligheidselement moet bevatten.*
>
> ***De auteur geeft in zeven hoofdstukken aan welke didactische talenten de trainer moet hebben.(...)***
> - Uit een recensie van avvn

> *“De auteur, o.a. looptrainer, legt in zeven korte hoofdstukjes uit welke didactische talenten de lesgever moet hebben. Hij of zij moet competent zijn en zichzelf blijven bijscholen, de groep of de individuen leren kennen, realistische doelstellingen formuleren afhankelijk van de afstanden en de beoogde tijden, de joggers of atleten duidelijk uitleggen wat ze gaan doen, het tijdschema respecteren, hen vooral aanmoedigen en soms corrigeren, de prestaties meten en evalueren.* ***Dit boekje is een goede en duidelijke theoretische handleiding****.”*
> - Uit een recensie van NBD Biblion (april 2021)