

Loopzin maken: storytelling als hulpmiddel bij trainingen

Door Hans Koeleman

Soort Theorie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✓

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Kan een *Verhaal* de loper inspireren om verder of zelfs harder te lopen dan deze voor mogelijk heeft gehouden? Ik denk van wel.

Bob Boverman, voormalig bondstrainer marathon en gerenommeerd midden- en langeafstandstrainer, zei altijd dat er naast de wetenschappelijke en cijfermatige krachtbron ook een vertellende en inspirerende bron is die een hardloper langer en/of sneller kon doen lopen.

Hoe dan? In deze workshop geef ik je tips en veel voorbeelden hoe de trainer *Het Verhaal* kan gebruiken om de loper bij de training en wedstrijd te helpen beter te presteren en de beginnende loper te helpen betekenis te geven aan de verschillende trainingsvormen. Een goed verhaal kan een nieuwsgierig iemand zelfs over de streep trekken om lid te worden van een atletiek- of loopclub!

Over Hans

Hans Koeleman is hardloper, schrijver, storyteller. Hij is oprichter en hoofdredacteur van het hardlopmagazine *Mystical Miles*, een tijdschrift met verhalen uit alle delen van de wereld.

