

Autonomie bevorderen bij junioren en adolescenten

Door Iain Somers

Soort Theorie

Doelgroep Junioren

Niveau 2, 3

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Jongvolwassenen en tieners zijn uiteraard de leukste en meest bijzondere doelgroepen om training aan te geven. Maar iedereen die wel eens voor zo'n groep heeft gestaan, zal kunnen beamen dat het ook de nodige uitdagingen kan opleveren. Hoe laat je ze zelf meedenken over de training, hoe laat je ze zelf tempo's ervaren, waarom is het goed dat ze weten waarom ze wat doen? Wat werkt wanneer je tieners wil stimuleren om hun zelfstandigheid aan te spreken? En ook heel belangrijk, wat werkt niet?

Tijdens deze workshop gaan we uitgebreid in gesprek over dit onderwerp, delen we ervaringen en bespreken we wat in deze situaties mogelijke wegen zijn om ze zelf meer eigenaar van de training te maken.

We kijken bijvoorbeeld naar de vragen:

- Hoe leer je je atleten definiëren wat ze willen?
- Wat moeten ze doen en laten om dit te bereiken?
- Hoe kunnen ze zelfstandig hun proces evalueren?

Deze vragen bespreken we op allerlei niveaus, dus van wat ze überhaupt met atletiek willen tot het stellen van doelen voor specifieke losse trainingen.

Middels een rollenspel zullen we ons verdiepen in verschillende situaties om zo vanuit verschillende hoeken ontstane situaties te kunnen bekijken.

Deze workshop is uitermate geschikt voor iedereen die looptraining geeft aan tieners en adolescenten. Mocht je buiten deze categorie vallen en toch interesse hebben dan ben je uiteraard ook van harte welkom!

Over Iain

Van oorsprong is Iain statistische arbitrage trader van beroep. Nu meer en meer focus op atletiek. Hoofdtrainer Atverni. Geef 18 jaar training. Focus op mila, u12-u20, structureren, planning, begeleiding atleten.

