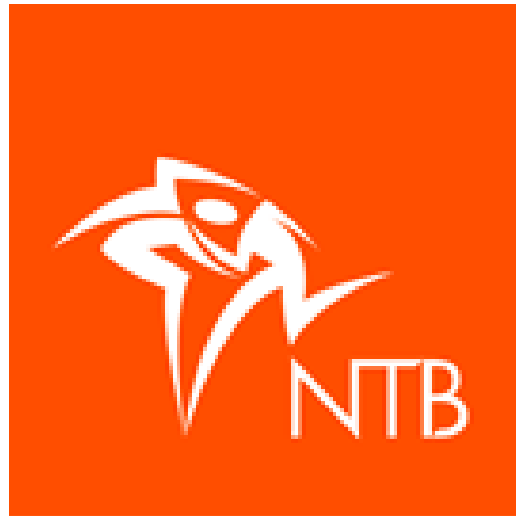




Differentiëren blijft de uitdaging



Er is niet 1 methode



Trainingsprogramma



- Waarom differentiëren?





Trainingsprogramma

- Doelen: procesdoelen vs resultaatdoelen
- Aanleg
- Achtergrond (beweging)
- Aantal trainingsjaren
- Herstelvermogen
- Lifestyle
- Techniek
- Aard van het beestje (watje tot schemaslaaf)



Trainingsprogramma

- Blessures
- Meer/minder belastbaar lichaam in loop van tijd
- Conditiefactoren: meetbaar
 - - uithoudingsvermogen
 - - kracht
 - - lenigheid
 - - coördinatie
 - - snelheid



Tijdens training

- Feedback atleet
- Zweetgedrag
- Ingrijpen = falen? Ingrijpen = begrijpen!
- Communicatie!