

COACHING: JE HELPT ATLETEN MET DOORGROEIEN EN DAAR BEN JE DE MENTOR VOOR.

De looptrainer en de levenscyclus van de hardloper

FASEBEWUST LOOPTRAINING GEVEN

Net als de mens in het leven, maakt elke sporter een levenscyclus door. Je wordt als kind geboren, je groeit naar de adolescentie, je wordt volwassen en uiteindelijk arriveer je als senior. De levenscyclus van een hardloper heeft in de basis vier fasen. En let op: deze vier fasen vragen steeds een andere rol en attitude van de looptrainer.

Tekst: Maarten Faas
Foto's: Pexels. Modellen: Maarten Faas

LEVENSFASEN VAN DE HARDLOPER

Iemand begint met hardlopen als 'nieuweling'. Dit is de **startersfase**. De beginner heeft besloten dat hij of zij wil hardlopen, maar heeft helemaal nog geen ervaring, laat staan kennis van het hardloopmetier. Het betekent spierpijn, ontgoocheling bij het zien hoe makkelijk anderen lopen, zwoegen en doorgaan. Dit is een lastige fase, maar met beginnersenthousiasme en een looptrainer die stimuleert, komt de starter hierdoorheen. Bovendien is hardlopen geen technische sport. Met enig doorzettingsvermogen bouwen starters binnen een week of zes tot acht al een aardige conditie op. Deze fase omvat drie tot zes maanden.

Hierna vangt al snel de **ontwikkelingsfase** aan. De atleet weet wat hij of zij wil met hardlopen en kiest doelen. In deze fase worden ervaring en kennis opgebouwd. Hoe leer ik steady hardlopen? Wat moet ik doen in mijn looptrainingen? Wat is voor mij de beste verhouding tussen duur en tempo, duur en interval? Hoe bereid ik een wedstrijd voor? Een atleet loopt in deze fase wedstrijden, leert van zijn of haar fouten, maar vooral van zijn of haar successen. In deze fase is een atleet na twee jaar toch al behoorlijk ervaren.

Nu volgt de **balansfase**. De atleet weet wat hij of zij kan, weet wat hij of zij wil en weet wat ervoor gedaan (en gelaten) moet worden. Hardlopen is een intrinsiek onderdeel van het leven geworden. Atleten hebben genoeg kennis en ervaring opgedaan om een eigen route uit te stippelen. Dat kunnen kleine stapjes zijn, bijvoorbeeld een PR op de 10 verbeteren. Of het roer omgooien en lange trailruns gaan doen. Deze fase kan jarenlang duren, afhankelijk van gezondheid, plezier en het uitblijven van aanhoudende blessures.

De vierde periode is de **seniorfase**. De leeftijd vordert; de atleet wordt ouder, zestig, vijfenzestig, zeventig, en vermogen, souplesse en kracht nemen iets af. Het evenaren van een PR van twee jaar geleden is nu eigenlijk vooruitgang. Sommige sporters kunnen op hoog niveau heel lang doorgaan. Maar voor velen geldt dat zij in deze fase moeten afbouwen. Hij of zij kan niet meer goed meekomen met de loopgroep van de atletiekvereniging. In deze fase zien we veel hardlopers langzaam maar zeker stoppen. Een versleten knie of chronische blessures zijn vaak oorzaken.

VAN EFFECTIEF NAAR GOED

De effectieve looptrainer onderscheidt zich doordat in zijn of haar werk vijf essentiële focuspunten herkenbaar zijn.

1. Deze looptrainer hamert altijd op een goede periodisering[1]. Gericht werken naar een wedstrijdperiode in de goede balans tussen intensief en extensief trainen. De juiste balans tussen hard trainen en goed herstel.
2. Deze looptrainer zal zoveel mogelijk gepersonaliseerde trainingsschema's maken, afgestemd op het individu van de atleet, zijn doelen, mogelijkheden en grenzen[2].
3. Deze looptrainer zal veel aandacht hebben voor de mentale aspecten van het hardlopen, zoals motivatie, doorzettingsvermogen, evaluatie, leeraspecten, persoonlijke context en omstandigheden[3].
4. Deze looptrainer maakt gebruik van data: tijden, hartslag, vermogen, herstel. Data evalueren en omzetten in planning gericht op verbetering.
5. Deze looptrainer integreert consequent krachttraining in zijn aanpak van zijn of haar trainingen[4].

De concentratie van een effectieve looptrainer op de bovengenoemde vijf aspecten zal in alle vier de levensfasen van een atleet hetzelfde zijn. Echter, een looptrainer moet zijn basisattitude richting zijn atleten laten meebewegen, mee ontwikkelen, mee laten kleuren afhankelijk van de fase waarin de atleet zich bevindt. Dus altijd fasebewust training geven. Een effectieve trainer die tegelijk zijn attitude kan afstemmen op de levensfase van zijn atleten, wordt daarmee ook een goede looptrainer.

Dit is een lastige fase, maar met beginnersenthousiasme en een looptrainer die stimuleert, komt de starter hierdoorheen.

MODEL FASEBEWUST LOOPTRAINING GEVEN.



Fase	starter	ontwikkeling	balans	senior
Ervaring	-	-+	+	++
Kennis	-	-+	+	++

FASEBEWUSTE TRAINERSATTITUDE

Wat zijn dan die fasebewuste attitudes van een looptrainer?

In de startfase zal de basisattitude van de looptrainer gefocust moeten zijn op **instructie**[5]. Dit is directe, trainergestuurde uitleg gericht op het overbrengen van informatie en het aanleren en uitvoeren van looptraining. De looptrainer begint bij het begin, start op het niveau van de beginners die weliswaar enthousiast willen aanvangen, maar niets weten van hardlopen en training. De trainer geeft daarom kort en krachtig informatie over wat hij of zij gaat laten doen (met de groep of het individu) en wat het doel is. Wat, hoe en waarom? De trainer geeft veel positieve feedback, corrigeert onmiddellijk indien nodig. Moedigt aan. Evalueert, vraagt altijd kort feedback en geeft dat zelf ook terug. Hoe ging het? Wat zag ik als trainer? Uit de didactiek weten wij dat het goed uitvoeren van 'directe instructie' sterke positieve effecten heeft op de trainingsopbrengsten van vooral startende atleten[6].
In de ontwikkelingsfase moet de basisattitude van de looptrainer vooral gericht zijn op **begeleiding**[7]. De looptrainer is praktisch en sturend met nadruk op advies en structuur. Gericht op het behalen van concrete resultaten en het ontwikkelen van de juiste trainingstoepassingen. De looptrainer is de expert en geeft advies, met name in het hier en nu. Natuurlijk moeten atleten niet afhankelijk worden van hun looptrainer. Zij hebben evenwel behoefte aan informatie over de grondslagen van looptraining. Zij hebben behoefte aan goede schema's en advies over periodisering. Zij moeten leren wedstrijden te analyseren en te evalueren om beter te worden. De looptrainer begeleidt actief dit hele proces in deze fase.

De basisattitude van de looptrainer in de balansfase is **coaching**[8]. Dat is het gestructureerd en doelgericht communiceren met atleten gericht op meer bewustwording, sportieve ontwikkeling en effectief trainen. Coaching is geen advies geven, maar vooral vragen, doorvragen, reflectie en feedback geven. Een atleet in de balansfase weet wat hij of zij kan en wil op sportief gebied. Maar hij of zij heeft wel vaak behoefte aan 'sparren', aan bepaalde verdiepende informatie in de vorm van een artikel of een website. Coaching in de loopsport is het voeren van het professionele gesprek over doelen, training en resultaten in hoge mate op voet van gelijkheid. Iemand die tien marathons heeft gelopen hoeft men echt niet meer te vertellen hoe hij of zij zich moet voorbereiden. Maar een professionele uitwisseling kan beiden vooruithelpen door verbeter- en leerpunten op te sporen.

Coaching: hij of zij heeft wel vaak behoefte aan 'sparren', aan bepaalde verdiepende informatie in de vorm van een artikel of een website

VERGELIJKINGSSCHEMA BASISATTITUDES LOOPTRAINERS.

	Instructie	Begeleiding	Coaching	Spiegelen
Doel	Basis leggen	Getrainde hardloper worden	Zelfstandig hardlopen	Invullen laatste sportieve fase
Proces	Aanleren	Ontwikkelen	Doorgroeien	Afbouwen
Rol	Instructeur	Expert	Mentor	Raadgever
Attitude	Directief	Aan- & bijsturen	Professionele uitwisseling	Luisteren & reflecteren

De basisattitude van de looptrainer in de seniorfase moet **spiegelen** zijn[9]. Senioren weten prima wat de opgaven, mogelijkheden en uiteindelijke grenzen zijn in hun loopcarrière. De trainer luistert vooral, toont empathie en betrokkenheid en reflecteert op wat de senior in gesprekken en overleg te berde brengt. De trainer geeft geen oordeel, maar stimuleert de senior om zijn eigen beslissingen te nemen. Op deze wijze blijft de senior zelf verantwoordelijk en voelt zich gesteund in zijn of haar keuzes. Soms lastige keuzes, bijvoorbeeld om te stoppen met hardlopen. Spiegelen zorgt ervoor dat de verantwoordelijkheid bij de atleet blijft. Hij of zij zelf komt tot inzichten en zal uiteindelijk zelf besluiten nemen.

CONCLUSIE

Fasebewust training geven betekent dat de looptrainer kan schakelen in zijn relatie met zijn atleten op basis van hun ontwikkeling en levenscyclus. Een starter vraagt om een andere houding en ander gedrag van een looptrainer dan een doorgewinterde senior. Het hier geschetste model is vooral een richtlijn. Natuurlijk zijn er beginners die meer gebaat zijn bij coaching dan instructie, of senioren die begeleiding vragen.

Blijft staan dat een goede looptrainer zijn basisattitude afstemt op de persoonlijke en sportieve ontwikkeling van zijn of haar atleten.

MAARTEN FAAS

Maarten Faas is looptrainer met een licentie van de Atletiekunie, praktijkbegeleider in de sport en lid van Hardlooptrainers Nederland. Van 2008 tot en met 2025 gaf hij looptrainingen bij Run-2gether in Ede. Momenteel is hij personal looptrainer, coach en auteur over loopsport.

Eindnoten

1. Øyvind Sandbakk, Espen Tønnessen, Silvana Bucher Sandbakk, Thomas Losnegard, Stephen Seiler & Thomas Haugen, 'Best-Practice Training Characteristics Within Olympic Endurance Sports as Described by Norwegian World-Class Coaches', in: Sports Medicine Journal - https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s40798-025-00848-3.pdf - published online 2025-04-25.
   Maarten Faas, Heerlijk hardlopen. Theorie en praktijk van goed gedoseerde duurlooptraining, Uitgeverij SWP, Amsterdam 2018, p. 69-84.
2. Arturo Casado, Fernando González-Mohíno, José María González-Ravé & Carl Foster, 'Training Periodization, Methods, Intensity Distribution, and Volume in Highly Trained and Elite Distance Runners: A Systematic Review', in: International Journal of Sports Physiology and Performance, 17(2022)6, p. 820-833.
   Steve Macklin, 'Running Coaching Case Study and Lessons Learned', in: https://ebrary.net/154517/health/running_coaching_case_study_lessons_learned#469027
   Faas, Heerlijk hardlopen, p. 97-104.
3. Haugen T., Sandbakk Ø., Enoksen E., Seiler S., Tønnessen E., 'Crossing the Golden Training Divide. The Science and Practice of Training World-Class 800- and 1500-m Runners', in: Sports Medicine Journal, 9(2021)51, p. 1835–1854.
   Maarten Faas, 'Hoe kan ik atleten coachen op motivatie? Motivatie, hoe werkt dat in hardlopen?', in: ProLoop, magazine Hardlooptrainers Nederland, (2021)1, p. 31-37.
   Maarten Faas, Hoe word ik een goede hardlooptrainer? Didactiek van effectieve duurlooptraining, Uitgeverij SWP, Amsterdam 2021, p. 59-64.
4. Rodríguez-Barbero, S., González-Ravé, J.M., Vanwanseele, B., Juárez Santos-García, D., Muñoz de la Cruz, V., & González-Mohíno, F., 'Effects of 20 Weeks of Endurance and Strength Training on Running Economy, Maximal Aerobic Speed, and Gait Kinematics in Trained Runners', in: Applied Sciences, 15(2025)2, https://doi.org/10.3390/app15020903
   Maarten Faas & Heleen Ligtelijn, Hoe loop ik een marathon? Over voorbereiding, training, doelen, trainingsschema's, mentale focus en motivatie, Uitgeverij SWP, Amsterdam 2025, p. 55-62.
5. Faas, Hoe word ik een goede hardlooptrainer?, p. 21-28.
6. Faas, Hoe word ik een goede hardlooptrainer?, p. 21-28.
7. Patrick van Bruggen, Handboek voor jonge sporters, topsporters en topsportouders, Uitgave Stichting Topprestaties, Amsterdam 2022.
8. Leni Wildflower & Diane Brennan, 'The Handbook of Knowledge-Based Coaching: From Theory to Practice', John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey 2011.
9. Swildens, H., Leerboek gesprekstherapie, de cliëntgerichte benadering, Acco, Amersfoort/Leuven 1991.