COLUMN MAARTEN FAAS

RENATE, JORI EN DE 'OUDERWETSE' PRESENTIELIJST

Recent hadden we ons jaarlijkse overleg tussen de looptrainers en het bestuur van onze sportvereniging. Het ging over 'verloop'; het gegeven dat sommige leden ongemerkt niet meer op de trainingen komen en uit beeld verdwijnen. Hoe komt dat? Hoe kunnen we dat voorkomen?

Zelf houd ik ruim vijftien jaar een presentielijst bij om alert te zijn op atleten die aantal keren achter elkaar niet verschijnen. Soms zie ik bepaalde lopers een paar weken niet meer, zonder afmelding of opgave van redenen. In dat geval kom ik in actie. Ik ga ze e-mailen, bellen of appen. Wat is er aan de hand? Waarom ben je afwezig? Doorgaans zijn er drie redenen.

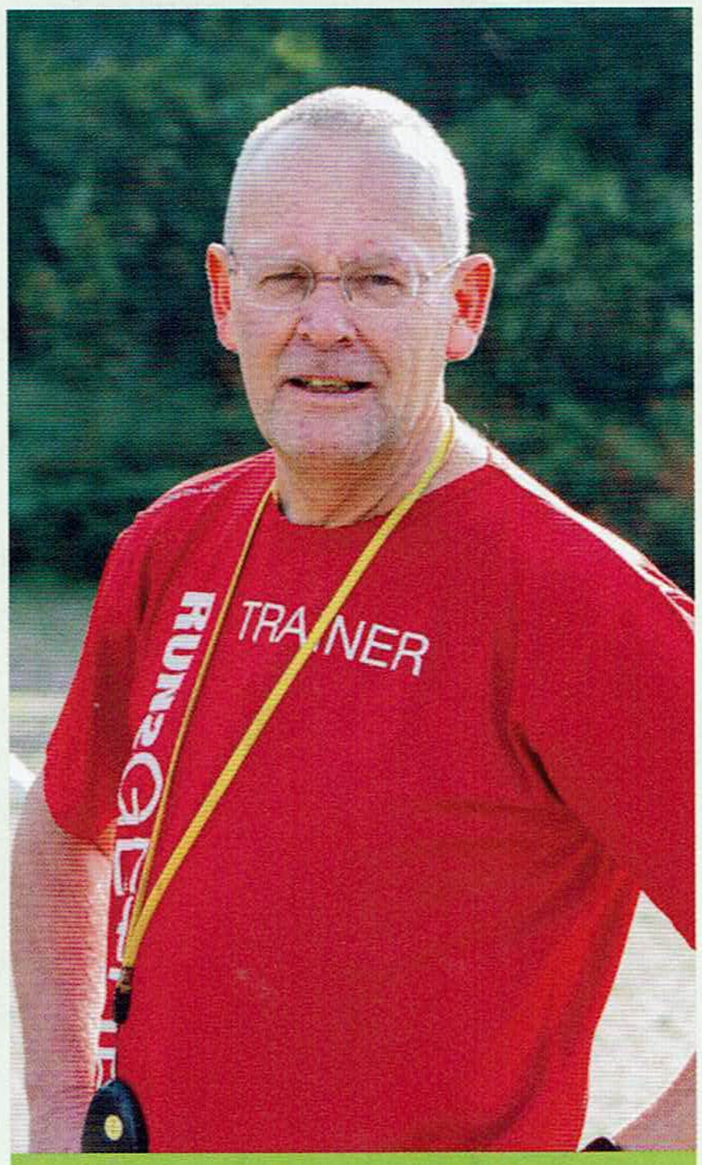
1. De loper is geblesseerd. Bij blessures kun je als trainer adviseren. Raadpleeg een fysiotherapeut, doe bepaalde oefeningen, e.d. Kijk ook naar je eigen aandeel als trainer in het ontstaan van een blessure.
2. Er zijn 'sores'. Bij 'sores' gaat het meestal over gedoe op het werk, in de relatie of de familie. Dan kun je als trainer medeleven tonen.
3. Soms loopt de motivatie of het plezier er gewoon een tijdje uit bij atleten. Kan gebeuren, maar houd als trainer dan het lijntje open.

Kortom, een presentielijst helpt mij attentie te hebben voor de atleten die dreigen uit te vallen. Mijn opvatting: geef juist bij 'gebrek aan trainingsinzet' veel aandacht! Dat wordt erg gewaardeerd, het bindt atleten aan je groep en de sport.

Alweer lang geleden hoorde ik op de Looptrainersdag een lezing van topcoach Joop Alberda. Olympisch goud met volleybal in Atlanta 1996. Uitgeroepen tot beste volleybalcoach ter wereld. Hij vertelde dat het belangrijk is dat zieke of geblesseerde sporters revalideren binnen de trainingsgroep of het team. Dat is van mentaal belang, je blijft erbij horen. Dat is ook van fysiek belang, het herstel gaat voorspoediger als de actuele verbinding met het team blijft bestaan.
Renate en Jori zijn runners met forse problemen met hun achillespezen. Ontstekingen, pijn, verplichte rust, fysiotherapeut, zeer langzaam herstel. Vaak drijven lopers met dit soort blessures af van de loopgroep. Soms houden ze het zelfs voor gezien. Dat wil ik voorkomen. Dus zodra Renate en Jori weer een heel klein beetje kunnen lopen, 'haal' ik ze terug bij de loopgroep. Even voor de training elkaar weer ontmoeten. Voorzichtig mee met de warming-up. Daarna aangepast programma: met z'n tweeën een uur stevig wandelen met zo nu en dan één minuutje dribbelen. Na de groepstraining zijn zij ook weer terug. Nog even wat kletsen en dan naar huis. Een trainingsgroep is geen verzameling van losse individuen die toevallig samen hardlopen. Een trainingsgroep is community. Een groep waar kracht in zit.

Mijn inbreng in het overleg met het bestuur aan mijn collega-looptrainers: houd een presentielijst bij. Kom in actie als leden enige tijd afwezig zijn. Dat wordt gewaardeerd en is effectief. Mijn opvatting is dat dit behoort tot de beroepscode van elke looptrainer.

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 Run2gether in Ede. Momenteel is hij personal looptrainer, coach en auteur over loopsport.



Maarten Faas