

DEEL 3: WERKEN MET EEN TRAININGSPLAN



Help, mijn plan werkt niet, wat nu?

Het maakt niet of je een recreatieve ruiter bent of dat je dressuurambities hebt: we willen allemaal **succes, vooruitgang en plezier**. Daarom werken Wendy Misran en Conrad van Puijssen van clickercoach.nl met **trainingsplannen**. In de vorige ROS schreef Conrad hoe het werken met trainingsplannen in de praktijk werkt. In dit laatste artikel gaat hij in op wat je kunt doen als het anders gaat dan gepland: **niet stoppen, maar bijsturen**. Conrad daagt je daarnaast uit voor een challenge!

Tekst: Conrad van Puijssen, foto's: clickercoach.nl

De kans dat je eerste plan honderd procent werkt, is heel klein. De kans dat je tiende plan honderd procent werkt, is een heel stuk groter! Weet dat onze plannen nooit voor honderd procent werken en dat is ook niet erg. Je hebt met een levend dier te maken en met heel veel externe omstandigheden waardoor het lastig is om meteen een plan te maken wat honderd procent werkt. Dus

voor de perfectionisten onder ons, streef daar dan ook niet na.

Je hebt waarschijnlijk goed over de stappen nagedacht die jij nodig achtte om jouw gewenste (sub)doel of (eind)resultaat te bereiken. En dan blijkt in de praktijk dat deze stappen (nog) niet hebben geleid tot wat jij wilde. Het is dus belangrijk om erachter te komen waarom het niet werkte. Veel voorkomende oorzaken zijn: je hebt te grote stappen gemaakt, je hebt niet de

stappen gevraagd die je had opgeschreven, je was voor je paard niet duidelijk genoeg of je hebt te weinig beloofd. De beste manier om te achterhalen wat er anders of beter kan, is door het bijhouden van een trainingslogboek. Want meten is weten.

Bijhouden: hoe ging de training

Wij werken met een trainingslogboek. Kijk maar eens op de speciale ROS-pagina: clickercoach.nl/ros3. De eerste pagina is de eenvoudige variant waarbij je niet specifiek naar een trainingsonderdeel kijkt maar meer naar de gehele training. Op deze manier krijg je snel een goed beeld van wanneer je traint, wat werkt en hoe het gaat. Op de tweede pagina kom je een formulier tegen dat heel erg lijkt op de trainingsplan-template. Hier kun je heel specifiek per doel, per stap en zelfs per criterium bijhouden hoe het gegaan is. De letters S, V en G staan voor slecht, voldoende of goed. Er zijn verschillende manieren om bij te houden hoe de training ging. Sommige mensen onthouden per stap of per criterium hoe het ging. Andere mensen filmen zichzelf en bij het terugkijken werken ze meteen hun trainingslogboek bij. En de laatste groep mensen gebruikt iets wat ze een tagulator noemen. Het is een soort van touwtje met kralen eraan. Elke keer als iets goed gaat, schuif je een kraal omhoog. Hierdoor weet je na het vragen van een aantal vragen, hoe vaak het goed ging omdat je dan een kraaltje had verschoven. Op deze wijze hoef je niet na te denken, kun je ongestoord en gefocust trainen en houdt je onbewust en automatisch toch bij hoe het ging. Op de ROS-pagina heb ik een



DOE MEE MET DE CHALLENGE!

We helpen jou als lezer van ROS graag door je uit te dagen voor een challenge. Een challenge die je helpt om binnen drie weken een concrete oefening aan te leren en dit te doen door het maken van een trainingsplan. Dit uit te voeren, te filmen, te meten en weer bij te stellen.

Jij hebt vast al wel begrepen dat ik een clickertrainer ben. Als clicker-aar heb ik misschien nog wel het meeste baat bij het werken met trainingsplannen omdat ik niets anders heb dan een goed plan, duidelijke stappen, slimme vragen en beloningen om mijn doelen te bereiken. Maar trainingsplannen zijn natuurlijk bij elke vorm van trainen te gebruiken.

Normaal betaal je 7 euro voor de clickerchallenge, maar als er meer dan 40 ROS-lezers zich inschrijven dan organiseren wij het gratis. Je mag werken met de clicker, het werkt ook als jij je paard op een andere manier beloont. Je krijgt allemaal tegelijkertijd dezelfde opdracht, je krijgt tips per e-mail. En in een besloten Facebookgroep gaan we je dagelijks motiveren. Ook krijg je een videotraining die in detail uitlegt hoe je in de praktijk werkt met trainingsplannen. In de Facebookgroep kun je je eigen voortgang delen middels berichten, maar ook met opnames. Ook kun je vragen stellen als je er niet uitkomt.

Bij deze daag ik je uit om mee te doen aan de challenge, accepteer jij de uitdaging? Ga dan naar de speciale ROS pagina: clickercoach.nl/ros3 en schrijf je in!



link gezet naar een YouTube filmpje met de uitleg hoe jij je eigen tagulator maakt.

Bijstellen

Door het gebruik van je trainingsplannen en trainingslogboek kun je je plannen snel gaan aanpassen. Je ziet snel hoe goed een stap ging en hoe snel of hoe lang het duurde voordat de kwaliteit goed genoeg was om naar de volgende stap te gaan. Door deze ervaring kun je in de volgende versie van je trainingsplan ervoor kiezen om grotere of juist kleinere stappen te maken. Het fijne van het werken met een trainingsplan is dat je al het denkwerk al hebt gedaan. Je kunt je volledig focussen op de training zelf. Na enige tijd hoef je niet eens meer op je plan te kijken omdat het in je hoofd zit. Als wij naar de vier fases van het trainingsproces kijken, dan besteedt je ongeveer twintig procent van je tijd aan de echte training, de fase Do. De andere tachtig procent kun je verdelen of de fases Think, Plan en Reflect.

Je traint het paard van vandaag

Je zult merken dat er ook dagen zijn dat jij

een keurig trainingsplan hebt gemaakt, je op je paard stapt en dat je merkt en voelt dat je paard heel iets anders nodig heeft. Weet dat dit helemaal prima is en je dan gewoon een ander trainingsplan uit je mouw tovert. Stel dat je opstapt en je merkt dat hij niet meer recht is, of teveel op één kant hangt, dan pak je het trainingsplan 'recht-richten' en dan voer je dat uit. Misschien is het in vijf minuten opgelost en kun je verder met je originele plan. Misschien ga je het 'recht-richt' plan voortaan wel als eerste uitvoeren. Of je vlecht het 'recht-richt' plan tussen je andere oefeningen door.

Het mooie van vooruit denken is dat je al weet welke onderdelen eraan komen omdat deze nauw samenhangen met je grotere doel. Je kunt dus ook al vooruit werken als het gaat over het maken van trainingsplannen, waardoor je een eerste versie al klaar hebt voordat het probleem of de situatie zich voordoet. Wat ook goed werkt, is om bij de doelen die je voor ogen hebt, een nulmeting te doen voordat je het plan maakt. Dan weet je waar je paard staat en vanuit welk punt je kunt gaan vertrekken in je training. 🐾

