

Mijn opleiding tot fiets trainer

Ineens kreeg ik van Justin het verzoek om iets over mijn opleiding te schrijven. Hoe dat is gegaan? Of ik last had van de Corona en wat mij nog staat te wachten.

Op het moment dat ik dit lees is mijn Proeve van Bekwaamheid (PvB) ingepland over 48 uur. Dus ik vraag wat uitstel voor mijn stukkie. Want dan kan ik gelijk de uitslag verwerken. Nu bijna 48 uur later is het snikheet en zit ik toch zoals beloofd achter de laptop te tikken. Tja, en wat zal ik nu vertellen over de opleiding....

Daar gaat ie! Afgelopen winter ben ik diverse keren naar Kampen gereden voor de KNWU-wielertainer 2 opleiding. Daar kreeg ik theorie en praktijk afgewisseld. In het begin moest ik toch even wennen. Alleen maar mannen! Tijdens de praktijk gedeeltes raakte ik in gesprek met diverse mannen en die vertelde al jaren training te geven. Daar stond ik dan als “rookie”. Nog geen uur training gegeven..... maar wel verstand van opleiden en begeleiden van leerling-verpleegkundigen. Maarja, dat is een heel ander vak. Al bleek tijdens de theorieles coachen dat het wel weer van pas kwam.

Na de eerste keer was mijn enthousiasme wel even ver te zoeken. Ik mistte een klik met de andere deelnemers. Later heb ik die wel iets meer gekregen. Maar een groepsgevoel? En elkaar helpen met bijvoorbeeld informatie aan trainingen? Nee, er is weinig gedeeld. En in mijn werk ben ik dat niet gewend. Samen beter! Dat is de visie van het NWZ. Informatie haalde ik uit de lessen en PP presentaties. Vanaf internetsites en boeken. Vaak zat ik als ik thuiskwam om half 12 nog wat notities te maken van de praktijklessen. Want die tips en trucjes mocht ik niet vergeten! En met het plan als straks mooi weer wordt wil ik contact leggen met andere fietstrainers om mee te kijken.

De hele periode vanaf oktober 2019 tot begin maart 2020 heb ik alles wat ik leerde uitgeprobeerd bij de vrijwilligers die mij hebben geholpen om steeds een betere trainer te worden. Waar dat in het begin nog wat hachelig ging en spiekbrieftjes bij de hand had. Ging dat later steeds iets beter. Ook de rustige begeleiding van Sjaak heeft geholpen. En werd het steeds meer eigen....

Begin maart was de laatste training. Deze had ik al een keer uitgesteld. Tjeetje wat een wind en, storm iedere keer in het weekend. De theorie is dan al afgerond. En ik ben aan de slag gegaan om mijn portfoliooverlagen te verzamelen. Deze laatste training heb ik drie opdrachten in één verwerkt. Met de fietsgymkhana waarbij techniek, spelvorm en evaluatie aan bod kwamen. Ingeleverd nog één portfolio opdracht en wedstrijdverslag in het verschiet.....en toen kwam COVID-19, de Coronacrisis dus.

Eerst natuurlijk voor drie weken. En toen ging het maar door en door....ondertussen contact met de docent. Ik zou voor mijn PvB naar het Oosten van het land gaan. Dat ging natuurlijk niet! Piekeren doe ik heel snel, nu dus ook. Hoe moest ik dit nu weer organiseren? Ik was bijna klaar om alles af te ronden. Eind april kwam het nieuws dat de jeugd weer mocht sporten. Dus een bericht richting bestuur of ik met de jeugd van Zwefilo mocht starten. En dat mocht. Ik kon alleen niets vinden op de site van Gemeente Langedijk over hoe ik dat moest aanpakken. Dus bellen en ik moest een mail sturen naar de sportmakelaar. Zij belde mij want ik had specifieke vragen. Daarna Plan van aanpak geschreven met het protocol van NOC*NSF en KNWU/ NTFU erbij. Er waren blijkbaar heel veel



aanvragen want het werd al goed gekeurd om te starten. En dan zou ik later horen of er nog het één en ander aangepast moest worden. Dat hoefde gelukkig niet. Een week later mocht er ook met volwassenen weer buiten gesport worden. Alleen zoveel onduidelijkheden.....hoe, wat, waar en hoeveel?? Nergens te vinden. Dat vond ik heel lastig. Straks staan er heel veel sporters. Ik besluit dat ik alleen de jeugd training wil geven. En geef dit door aan het bestuur. Pas later op de NTFU-site stond dat er maximaal met 8 deelnemers getraind kon worden.

Nadat ik fiat had gehad van het bestuur voor de training heb ik bij Annet de jeugdleden opgevraagd van 13 t/m 18 jaar. En daar een mailtje naar toe gestuurd. De opkomst 5 stuks. De eerste training was op 4 mei. Het was net een kudde koeien die voor het eerst de wei in mochten. Je moet nagaan dat ze nog steeds niet naar school mochten. Er werd gepraat over digitaal onderwijs, vooral wat er niet goed ging. Eindexamens, docenten en ouders. Heerlijk om allemaal aan te horen en ik kan lekker oefenen met ze. En toen kwamen er meer. Ik heb er nu acht. In de meivakantie heb ik het wedstrijdverslag (die mocht van vorig jaar zijn, dus werd het de laatste wedstrijd van het divisieteam in Zaanstad) afgeschreven en ingeleverd. En een filmpje van de laatste opdracht gemaakt door mijzelf en Sam Albracht. En alles werd goed gekeurd! Ik mocht op voor PvB! En gewoon hier. In mijn "up" op Breekland. Niets afreizen naar de andere kant van het land. Maar bbbrrrr.....examen....

Dat vind ik echt een dingetje. Ik weet dat ook al heb ik alles in huis, flink geoefend en kan ik alles dromen door zenuwen kan ik de gekste dingen doen of juist niet doen.....aard van het beestje. Dus een niet te moeilijke training voorbereidt. Niet zo uitdagend voor de jeugd maar die komen de volgende keer wel weer aan hun trekken. En hoe prop je alles waar je normaal 90 minuten voor hebt in 45 minuten? Maar dat is gelukt! En ik ben geslaagd! Nu alleen nog het officiële papiertje ontvangen.

Ondertussen ga ik lekker door met de jeugd training geven. Zij groeien in hun vaardigheden maar ik ook. Ik geniet iedere training weer van de chemie in deze groep. Met Amy, Sam en Jo-Ann als "diehard triatleten". Ronja als "runner up" met haar clinic ervaring van vorig jaar. Lieke, voormalig zwemlid van Zwefilo en nog steeds schaatsster is er ook iedere keer weer. En de voor de "eerste keer opstappers" met klassieke racefietsen; Milan (hardloop en zwemlid), Bradley (zwemlid en zaaltraining) en Toby (broertje van ... en ex-voetballer) is het een fantastische club jong volwassenen.

Graag wil ik iedereen bedanken die geholpen heeft als deelnemer tijdens de trainingen in de winter. Door weer en wind stonden ze er! Sjaak, die mij begeleidt heeft tijdens deze periode. Met alle vragen en onzekerheden kon ik bij hem terecht. En de jeugd van Zwefilo waarmee ik verder kon ontwikkelen als trainer en mijn PvB met hen mocht doen. Tot slot het bestuur die mij de mogelijkheid heeft gegeven om de opleiding te volgen. En wie weet.... wat er nog meer volgt

Groetjes Kim