

## Een kijkje in de opleiding van Miek

Vorig jaar november mocht ik starten met de opleiding voor zelfstandig NTB Trainer. Super leuk en super tof! Eén keer in de drie weken mag ik naar het gave complex Papendal. Hét sportcentrum van Nederland. Mooie locatie en alles ter beschikking. Leuke groep cursisten en ervaren opleiders die samen met topsporters werken.

's Morgens hebben we vaak theorie en 's middags praktisch. Tot dat .... Covid over de wereld heen spoelden. Geen bijeenkomsten meer en geen leuke uitstapjes naar Papendal. Gelukkig hebben we tegenwoordig internet en mooie technologieën. We zetten onze bijeenkomsten digitaal voort door middel van Teams. Een mooie oplossing met veel voordelen, maar wat lang niet kan tippen aan fysieke bijeenkomsten. En, praktijk gaat hier wat lastig 😊.



We zouden in totaal negen fysieke bijeenkomsten krijgen, waarvan we nu twee maanden achter elkaar elke vrijdagavond online cursus hebben gevolgd en even goed nog zeven fysieke bijeenkomsten hebben gedaan! De laatste bijeenkomst was het leukst! Dit was afgelopen zaterdag. (11 juli) Een volle dag naar Sittard waar we alleen maar buiten aan de gang gingen, de praktijk.

Ik weet niet of jullie mij ooit op een racefiets hebben gezien? Maar, als je dat al ziet.. is dat vrij uniek .. Miekie zit er helaas niet zoveel op. En, als je mij dan al een keer op de racefiets hebt gezien, dan kan je vrij gemakkelijk zien dát ik er niet zo vaak op fiets.

En wat voor praktijkdag hadden we nou zaterdag... juist, fietsen. Sterker nog: het was fietsen, training geven aan topatleten mét fietsen, koppelen en wisselen mét voornamelijk de fiets.

We begonnen eerst met zelf fietsen, waarvan de focus lag op bochten maken. Ik weet de theorie. Deze weet ik al een aantal jaar, maar nu nog het doen en durven. Ik hoor opnieuw de theorie aan, doe weer wat pogingen en jahoor .. het gaat steeds beter! Want tsjaaa Miekie, het is ook gewoon een kwestie van doen en meters maken. Feeling erbij krijgen, bochten oefenen, meer op die fiets zitten en vertrouwen krijgen.

We gaan een stapje verder en gaan boven op de berg beginnen. Met hoge snelheid twee bochten achter elkaar nemen en binnen de pionnen blijven. Ook dit ging nog best goed! Om weer op die berg te komen kon je twee routes nemen. Of een wat langere route met een prima klim of een korte route met een klim van 23%. Het werd het laatste. Moment één: No problemo, ik zie geen gevaar en ik zie überhaupt niet dat deze berg steil is. Moment twee: ik kom aanfietsen, maaar dammmnnn hij is nog best steil. De mannen klimmen erop en ik bekijk hem nog even. Mijn vaart neemt af en op datzelfde moment bedenk ik dat ik dat ook kan, dat ik beenspieren genoeg heb en dat ik weet dat ik doorzettingsvermogen heb. Met mijn minimale vaart klim ik die berg op, wat nog best goed gaat. Tot dat ik nog ongeveer acht meter mag, nog maar een paar kilometer per uur ga en opeens bedenk, moment drie: "Ooohh nooo ik zit natuurlijk vast in die pendalen, ik kan er niet zomaar uit!". Ik zag mij zelf al helemaal gaan: niet meer omhoog kunnen, willen afstappen op het moment dat het plots nodig is, vast zitten in de pedalen en dan, alsof ik weer aan het skiën ben op de zwarte piste en vallend, schuivend en glijdend beneden van de berg beland. Alleen dan geen zachte verkoelende sneeuw, maar een warme, harde, stekelige, nare asfalt.

Miekie klikt paniekerig uit en ik weet niet hoe snel genoeg ik met twee benen de grond kan bereiken. Al ging dat ook maar net goed, want afstappen op z'n steile berg met weinig vaart en een fiets tussen je benen, deins je ook achteruit. Gelukkig ben ik er maar met twee diepe schaafwonden en trillende benen van afgekomen.



Toen kwam het tweede blok. Training geven aan jeugdatleten van Nederland. Ook dit ging goed, al was ik wel blij dat we een parcours hadden. Want jeetje, het waren jeugdatleten van 14 t/m 18 jaar oud, wat konden zij hard fietsen! Zie het als: **'wie traint nou wie? ..'**

Het derde blok, koppelen en wisselen, begon zoals de trainer dat leuk zei: 'Miek met haar eigenwijze fiets' en eindigde in 'Miek The Queen Of The Day'. 's Morgens was het nog hardlopen met mijn fiets, waarin ik met mijn hand het stuur mocht corrigeren en 's middags was ik bijna de snelste die hardlopend met haar fiets slalomend om de pionnetjes haar fiets kon besturen en jawel: met één hand en zonder te corrigeren. Officieel benoemd tot snelste leerling van die dag. Haha. Dus onwijs leuk en een onwijs leuke dag! En onthoud daarom ook: Niets is onmogelijk! 😊 Volgende keer als je mij ziet fietsen, en die kans is nu heel groot, denk je dat ik al jaaaaaaren fiets. 😊



De bijeenkomsten zijn geweest, nu mag ik nog aan mijn portfolio werken en een praktijkexamen afleggen. Als ik die behaald hebt, ben ik officieel triatlon trainer! Eerder, nu en hierna zal ik nooit stilzitten. Ik blijf mij altijd verder verdiepen in techniek, oefeningen, leuke variaties, trainingsleer, het menselijk lichaam, voeding en al het andere om de juiste trainingen en begeleiding te kunnen geven.

Wij, triatlon vereniging Zwefilo, hebben echt een onwijs leuke en mooie club! Dit wist ik altijd al en zo heb ik dit ook altijd ervaren. Tijdens het bewandelen van deze opleiding ben ik hier wat bewuster van geworden. Wij zijn absoluut professioneel met de juiste trainers en veel goede kennis. We hebben onwijs leuke atleten, die allemaal nog eens super leuk met elkaar omgaan ook! Op elke triatlonvereniging heb je 'eigenwijze' mensen die door willen trainen, veel willen trainen, kilometers willen maken, altijd met pull boy zwemmen (en ja, haha, ook als de oefening benen is of om rompstabiliteit gaat), elke 25m met een zwemtraining tijden of afstanden vastleggen op hun sporthorloge.. Haha. Het is herkenbaar, overal! Maar wat niet voor elke vereniging herkenbaar is, is dat wij altijd een super leuke cultuur hebben. Leuk naar de trainers toe, luisterend naar de trainers, leuk met elkaar en dan bedoel ik ook echt allemaal mét elkaar. We hebben geen groepjes of iets en iedereen kan en wilt met elkaar trainen. Er worden leuke dingen georganiseerd en iedereen toont initiatief. Een top vereniging met alle niveaus. **Daar ben ik trots op!**

Lieve atleten, allemaal tot snel! Hele fijne vakantie. Pak je rust en train om je conditie op peil te houden. Ik kan niet wachten om jullie weer te trainen en er een mooi nieuw seizoen van te maken.

Ik fiets nu elke week, dus wie weet tot straks op de fiets. 👁👁  
Groetjes Annemiek!