

## Een Sessieplan voor trainer-coach

Voor zowel de trainer-coach als de schutters biedt een Sessieplan een goede lijdraad en steun voor het Doelstellingen- en Trainingsplan. Hoe goed het persoonlijke doelstellingen- en trainingplan ook is, als we niet effectief met de beschikbare trainingstijd op de schietbaan of in het klaslokaal omgaan zal het resultaat altijd minder als optimaal blijven..

Net als het Trainingsplan voor individuele schutters, stuurt het sessieplan de algemene richting en werkelijk uitgevoerde training activiteit op het schietpunt, in het klaslokaal en in bijvoorbeeld de fitnessruimte van de training voor schutters en trainer-coach.

Net als bij het trainingsplan beschrijft een sessieplan in zijn eenvoudigste vorm wat het doel van de sessie is, welke activiteiten er in welke tijdspanne ondernomen zullen worden, wat de benodigde trainingsmaterialen zijn en wat het verwachte resultaat van de sessie zal zijn. Bovendien kan ook bij het sessieplan een accurate evaluatie van de sessie uitgevoerd worden, wat dan als feedback kan dienen voor toekomstige trainingssessies.

Door het gebruik van een sessieplan creëert de trainer-coach een raamwerk voor de trainingssessie, dat in afzonderlijke onderdelen en tijdspannen gesplitst kan worden. Naarmate een trainer-coach zich ontwikkelt creëert hij door persoonlijke ervaring verschillende training activiteiten om bepaalde technische onderwerpen te perfectioneren. Al die opgedane ervaringen vormen een soort van database of gereedschapkast voor de coach, waaruit hij kennis kan putten.

Een van de grote voordelen van een sessieplan is dat de trainer-coach een tijndeling voor de trainingactiviteiten kan maken zodat iedere minuut van de training optimaal benut wordt, vooral als hij een groep schutters van verschillend prestatieniveau, schietdiscipline of leeftijd in zijn traininggroep heeft zitten.

Het sessieplan levert maximaal rendement over de tijd die voor de training beschikbaar is, waarbij voorkomen wordt dat kostbare tijd verloren gaat aan overleg wat in de trainingssessie aan bod komt en voor wie. Door het sessieplan daags vooraf aan de training bij alle deelnemers en staf te laten circuleren of op te sturen, geeft de trainer-coach aan de schutters de gelegenheid om zich mentaal en fysiek voor te bereiden op de sessie. Ze zullen daardoor vooraf al weten wat er van hen verlangd wordt en welke spullen ze allemaal mee moeten nemen naar de training. Bovendien kan de staf die voor technische ondersteuning op de schietbaan of schietvereniging verantwoordelijk is, alle door de trainer-coach genoemde specialistische apparatuur en spullen alvast klaarzetten. Hierdoor wordt wachttijd voorkomen.

Aan het eind van de trainingssessie en voordat de schutters vertrekken, kan gezamenlijk een korte evaluatie een analyse van positieve en negatieve aspecten van het verloop van de sessie gemaakt worden.

Te vaak verdwijnen opgedane ervaringen verloren in de vergetelheid van de tijd. Daarom verlangen wij als trainer-coach van onze schutters dat zij een schutterslogboek bijhouden dat als lijdraad en naslagwerk dient voor hun persoonlijke trainingen en prestaties. Op dezelfde wijze is het goed voor de trainer-coach om een eigen trainerlogboek bij te houden zodat hij altijd en onbeperkt een naslagwerk met informatie en feedback heeft voor toekomstige trainingssessies. Zo voorkomt hij dat hij fouten uit het verleden blijft herhalen.

Een template voor een sessieplan vind je als excell-bestand: ?????????

Bron: Session Plans, Kevin Kitty (chairman ISSF Coaches Advisory Committee), ISSF News Issue 3, 2011  
Praktijkervaringen opgedaan tijdens stagetraining voor Trainer-A opleiding 2011 van auteur



Copyright © oktober 2011 Thijsse Schietsport Advies.  
Alle rechten voorbehouden.

Inhoud: datum, tijd begin-eind deelnemers-discipline-niveau