

Triathlon

“Het is zo moeilijk niet!”



Wie zijn wij...?

Sander Berk

NTC Talent Coach
Embedded scientist
Olympiër Peking 2008

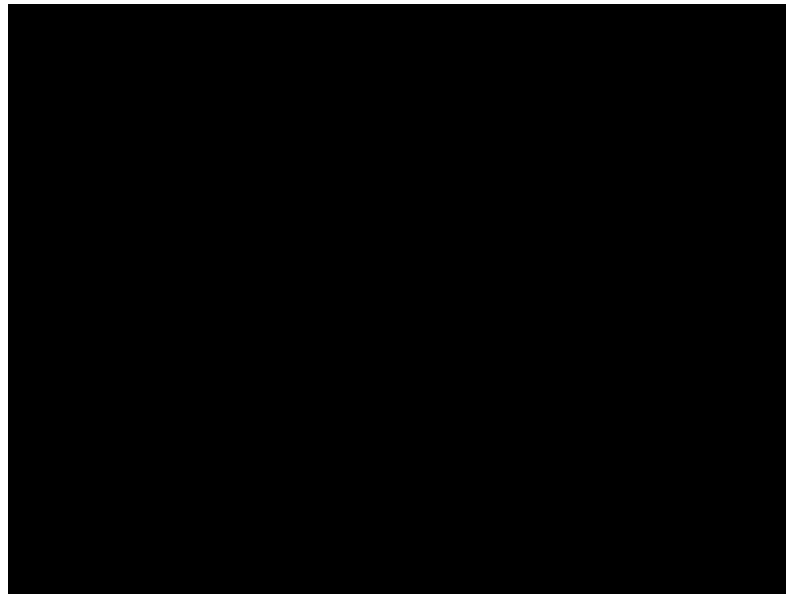


Merijn Schuurman

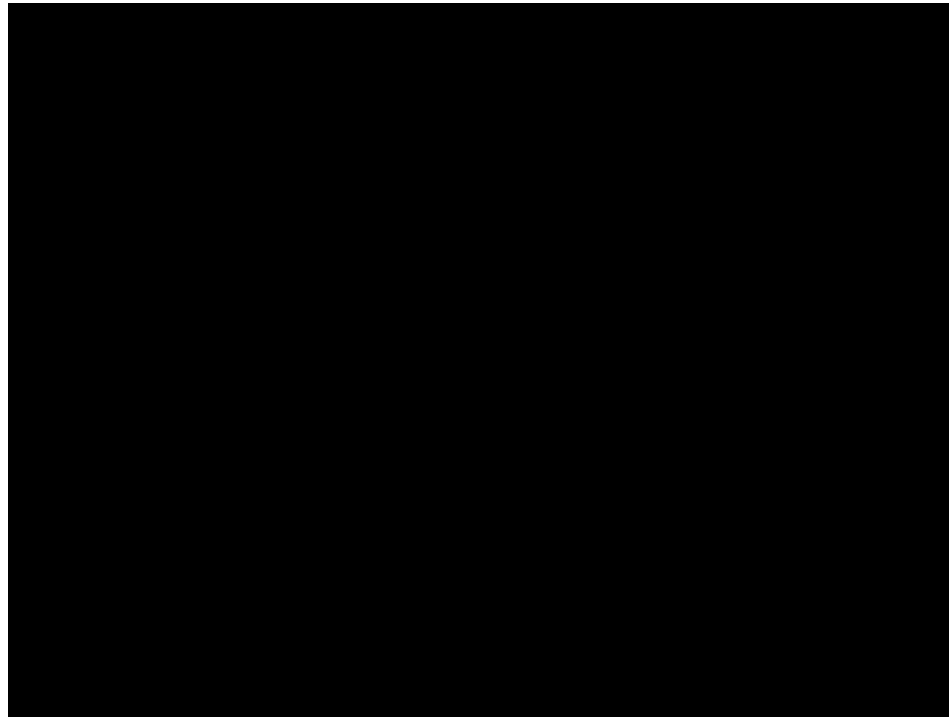
RTC Talent Coach
Combinatie Functionaris
13x Ironman atleet



Waar denken jullie aan bij Triathlon?



Wat is Triathlon ook...?



Hoe herken je een triatleet in de dop?

Specifieke mentale kenmerken

- Doorzetter
- Houdt van uitdagingen
- Altijd aanwezig bij gymles / sportieve activiteiten
- Houdt van buitensporten
- Geïnteresseerd in meerdere sporten

Hoe herken je een triatleet in de dop?

specifieke fysieke kenmerken

- Goed uithoudingsvermogen
- Goede algemene coördinatie ("goede beweging")
- Goed in meerdere (individuele) sporten, meestal allround in teamsporten

Mannen gemiddeld 182cm en 69kg | minste 170/59 | meeste 194/76

Vrouwen gemiddeld 166cm en 54kg | minste 152/48 | meeste 176/59



Voorbeeld Rapport

Klembord Lettertype Uitlijning Geta											
H13	10										
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1											
2	Groep 7A	Patrick Misha	gym	spel	inzet	sportiviteit	shuttle-run 4-2-14		gym	spel	inzet
3	1		v	v	rv	v	1,5		v	v	g
4	2		rv	v	rv	rv	2		rv	v	rv
5	3		rv	rv	g	g	6		rv	rv	g
6	4		rv	rv	g	g	4		rv	rv	g
7	5		rv	rv	rv	v	5,5		rv	rv	rv
8	6		v	v	o	v	1		v	v	v
9	7		v	v	rv	rv	2		v	v	v
10	8		v	v	rv	rv			v	v	rv
11	9										
12	10		v	v	v	rv	2		v	v	v
13	11		rv	g	g	g	10		rv	g	g
14	12		rv	rv	rv	rv	5		rv	rv	rv
15	13		v	rv	g	rv	3,5		v	rv	g
16	14	ing	g	g	g	g	7,5		g	g	g
17	15		rv	rv	v	rv	1,5		rv	rv	v
18	16		v	v	rv	rv			v	v	rv
19	17		v	rv	rv	v	2		v	rv	rv
20	18		rv	g	rv	rv	5,5		rv	g	rv
21	19		rv	rv							

Klembord Lettertype Uitlijning Geta											
H13	10										
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1											
2	Groep 7A	Patrick Misha	gym	spel	inzet	sportiviteit	shuttle-run 4-2-14		gym	spel	inzet
3	1		v	v	rv	v	1,5		v	v	g
4	2		rv	v	rv	rv	2		rv	v	rv
5	3		rv	rv	g	g	6		rv	rv	g
6	4		rv	rv	g	g	4		rv	rv	g
7	5		rv	rv	rv	v	5,5		rv	rv	rv
8	6		v	v	o	v	1		v	v	v
9	7		v	v	rv	rv	2		v	v	v
10	8		v	v	rv	rv			v	v	rv
11	9										
12	10		v	v	v	rv	2		v	v	v
13	11		rv	g	g	g	10		rv	g	g
14	12		rv	rv	rv	rv	5		rv	rv	rv
15	13		v	rv	g	rv	3,5		v	rv	g
16	14	ing	g	g	g	g	7,5		g	g	g
17	15		rv	rv	v	rv	1,5		rv	rv	v
18	16		v	v	rv	rv			v	v	rv
19	17		v	rv	rv	v	2		v	rv	rv
20	18		rv	g	rv	rv	5,5		rv	g	rv
21	19		rv	rv							

Samenvattend!!

Wat is Triathlon...?

- Triathlon kan zwaar, moeilijk, duur, ingewikkeld etc. zijn.
- Triathlon kan ook simpel, gemakkelijk, goedkoper, uitdagend & FUN zijn.

Wie zoeken wij...?

- Goede bewegers, doorzetters, houd van uitdagingen en geïnteresseerd in meerdere sporten.
- En dan het liefste met een zwem en of loop achtergrond.

Wat kunnen jullie doen?

- Ogen en oren openhouden m.b.t. tot de kenmerken die wij hebben gegeven.
- Vaker duursporten al dan niet gecombineerd, toevoegen aan de gymles, binnen of buiten, probeer het eens! (ook vanuit gezondheidsperspectief)
- Zelf een scholen triathlon organiseren of met de school mee doen aan een reeds georganiseerde wedstrijd.
- Contact zoeken met een vereniging, atleet of combinatiefunctionaris in de buurt en vraag deze een gastles te laten verzorgen.

Voorbeeldes buiten



Voorbeelden binnen

