

GASTDOCENT

WOUTER VAN AALST



Games Beats Reps

“Setting problems and solving them, reinventing them and dissecting - exploratory practice is infinitely more powerful than set structure - the unknown situation is what our brains are built for”

Games beats reps

De laatste jaren zie je dat er steeds meer mensen kiezen voor het beroep personal trainer of vitaliteitscoach. Steeds meer professionals willen mensen helpen om af te vallen of fitter te worden. Aan de andere kant zie je ook dat er steeds meer mensen dikker worden en niet lekker in hun vel zitten. Hoe kan het dat deze kloof steeds groter wordt terwijl er wel genoeg professionals zijn?

Ik denk dat het vooral gaat om communicatie. Hoe communiceer je als coach naar je potentiële klant en zorg je ervoor dat hij/zij zich op zijn/haar gemak voelt bij jou?

De meeste potentiële klanten hebben een hekel aan de sportschool. Ze hebben ooit een slechte ervaring gehad en zullen bij de eerste set legpress in het tempo 41X0 al afhaken omdat ze dit gewoon weg heel saai vinden.

“Hoe ga je deze doelgroep enthousiast genoeg maken om bij je te komen sporten?”

De meeste mensen waren op hun fitst toen ze op de basisschool zaten. Je had eindeloos energie, mocht zoveel fouten maken als je wilde en je enige tijdslimiet was het moment dat je moeder je riep om te komen eten.

In de fitste periode van je leven, speelde je vooral spelletjes. Je loste problemen op bij het leven en je ontwikkelde een geweldige neuroplasticiteit. Een mooi voorbeeld hiervan is tikkert:

Tikkertje

Het probleem

Je mag niet getikt worden

De oplossing

Wegrennen

Word je te vaak getikt?

Dan mag de tikker je alleen maar tikken als je niet in een hoepel staat.

Is het te moeilijk voor de tikker?

Dan maken we het veld kleiner.

“

De meeste mensen waren op hun fitst toen ze op de basisschool zaten.

”

Kinderen hebben een kleine spanningsboog en willen het spelletje heel graag spelen. Daarom passen ze steeds meer of minder spelregels toe om het spelletje steeds uitdagend te houden.

Een legpress met een tempo 41X0 heeft zeker al 8 spelregels.

1. Je moet je voeten op heup breedte houden
2. Je mag de gewichten niet op elkaar laten komen
3. Je mag je knieën niet overstrekken
4. Je moet in 4 sec zakken
5. Je mag bovenin geen rust pakken
6. Je moet op je ademhaling blijven letten
7. Je moet stilvallen tussen de 50 en 70 sec
8. Je knieën mogen niet naar binnen klappen bij het uitdrukken

Je snapt nu misschien waarom het zo moeilijk is voor sommige mensen om te gaan sporten. Er zijn al zoveel spelregels dat ze overweldigd worden.

Een goed alternatief voor de legpress is: boks tikkertje of hinkelen, omdat je hier maar 1 spelregel hebt.

Hinkelen

Elk jong kind heeft met krijt ooit wel eens een eigen hinkelparcour uitmaakt. Laat je klant dit ook doen en laat hem/haar 5 minuten hierdoor heen bewegen. Je zult zien dat je klant niet meer wil stoppen met deze cardio/been training, omdat het zo leuk is. (Slaat vaak het best aan bij vrouwen) **Scan de code en vindt het zelf uit!**





Module: De Neurologie van Bewegen

Ik kan me nog goed herinneren hoe ik me voelde toen ik de eerste keer naar buiten liep na een sessie met Wouter. Energiek, scherp en enorm creatief!

Wouter heeft een uniek concept ontwikkeld omtrent het ‘spelletjes spelen’ en laat tijdens de Jaaropleiding zien waarom dit een absolute must is om als behandelaar of trainer in je toolbox te hebben. Als je spelletjes speelt volgens Wouter zijn concept, dan leer je enorm veel tools om: chronische pijn te doorbreken, Prestatie te bevorderen, Gedrag te beïnvloeden, Mensen te coachen zonder ze echt te coachen en nog veel meer!

De blik van cursisten na deze twee dagen is onbetaalbaar!

Bokstikkertje

Je gaat op een afstand staan waarbij jij de persoon net niet kan tikken. De persoon houdt voor 1 minuut steeds dezelfde afstand, terwijl jij voor en achteruit beweegt.

Failure based practice

Een 2de ding wat potentiële klanten afschrikt, is het label “goede uitvoering” vs “slechte uitvoering”. Er bestaat geen goed of fout, alleen een betere of minder goede oplossing voor het probleem. Ik geef mijn klanten altijd 10.000 herhalingen om te leren wat voor hun de beste manier is om een beweging uit te voeren. Als de klant geen “fout” mag maken omdat jij hem/haar de hele tijd corrigeert, dan leer je iemand niet bewegen, maar dan laat je hem alleen maar bewegen. En dat is heel saai voor de persoon die beweegt.

Neuroplasticiteit ontstaat alleen maar wanneer je een failure based practice creëert. Hoe meer fouten je maakt des te beter je wordt in het vinden van de efficiëntste oplossing voor een bewegingsprobleem. Tijdens de jaaropleiding module “de neurologie van bewegen” heeft iedereen gewerkt naar zijn of haar one arm push up en bij iedereen is het gelukt. Waarom het gelukt is? Omdat ik ze heb laten zoeken naar hun eigen oplossing ipv de oplossing voor hen voor te kauwen.



WOUTER

“
GAMES
BEATS
REPS”