

# FITNESS PERFORMANCE COACHING

In het hart van de Oost Gelre gemeenschappen gedijen talloze sportverenigingen waarbij passie, gemeenschap, plezier en streven naar sportieve ontwikkeling en verbetering samen komen. De toewijding aan de sport en de continue verbetering van de sporters is vaak niet minder dan van hun professionele collega's. De breedtesport ligt aan de basis van de vele topsporters die Nederland rijk is.

Ook in de amateursport kan fitness performance coaching een belangrijke rol spelen bij het ontwikkelen van de capaciteiten van sporters en het bevorderen van een cultuur van continue verbetering.

Fitness performance coaching belichaamt een holistische benadering die fysieke conditionering, mentale kracht (mindset), voedingsbegeleiding en blessurepreventie omvat. Het primaire doel is om sporters in staat te stellen hun volledige potentieel te ontsluiten en tegelijkertijd gewoonten bij te brengen die levenslange gezondheid en welzijn bevorderen.

## **Belangrijkste onderdelen van Fitness Performance Coaching:**

### *1. Fysieke conditie:*

- Trainingsprogramma's op maat: Fitnesscoaches ontwerpen gepersonaliseerde trainingsregimes die inspelen op de specifieke behoeften en vaardigheidsniveaus van de sporters.

- Kracht en uithoudingsvermogen: De nadruk wordt gelegd op het verbeteren van kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en lenigheid om de prestaties van sporters te verbeteren en het risico op blessures te verminderen.

- Aandacht voor rust en herstel: Een van de belangrijkste aspecten van de fysieke conditie is voldoende tijd plannen voor rust en herstel

### *2. Voedingsrichtlijnen:*

- Educatie en bewustwording: Coaches informeren spelers over het belang van voeding bij het ondersteunen van optimale prestaties en herstel.

- Uitgebalanceerde voeding: Spelers aanmoedigen om uitgebalanceerde maaltijden te nuttigen die rijk zijn aan essentiële voedingsstoffen, vitamines en hydratatie om hun lichaam effectief van brandstof te voorzien.

### *3. Blessurepreventie:*

- Warming-up en Cool-down Routines: Het implementeren van gestructureerde warming-up en cooling-down oefeningen en routines om spieren voor te bereiden en blessures te voorkomen tijdens trainingen en wedstrijden.



#### 4. Mentale kracht:

- Ontwikkelen van de juiste mindset: Sporters tools en strategieën bieden om discipline te creëren, met stress om te gaan, zelfvertrouwen op te bouwen en focus te behouden.

#### **Impact op de amateursport(ers):**

##### 1. *Verbeterde prestatieniveaus:*

- Verbeterde fysieke eigenschappen: Sporters ervaren winst in kracht, uithoudingsvermogen, snelheid en behendigheid, wat zich vertaalt in verbeterde prestaties in verschillende sportdisciplines.

##### 2. *Verminderde kans op blessures:*

- Strategieën voor blessurepreventie: Gerichte kracht- en mobiliteitsoefeningen, in combinatie met de juiste warming-up- en herstelprotocollen, dragen bij aan een vermindering van het aantal blessures bij amateursporters.

- Levensduur in de sport: Door het risico op blessures te minimaliseren, bevordert fitness performance coaching een duurzame deelname aan sport, waardoor sporters jarenlang van hun gekozen activiteiten kunnen genieten.

##### 3. *Bevordering van gezondheid en welzijn:*

- Leefgewoonten: Sporters nemen gezonde leefgewoonten aan die verder reiken dan de grenzen van hun sport, waaronder regelmatige lichaamsbeweging, voedszaam eten en voldoende rust.

#### **Fitness Performance coach**

Vincent te Brake, 29 jaar, is clubmanager en Fitness performance coach bij Anytime Fitness Groenlo. Als atleet behorende tot de Nederlandse subtop bij het hardlopen (middel)lange afstanden, is hij naast coach ook ervaringsdeskundige. Vincent weet als geen ander hoe het is om voortdurend te presteren en je te blijven ontwikkelen door alle aspecten van de (top)sport voldoende aandacht te geven en te integreren in het dagelijks leven inclusief de combinatie met een drukke baan.

#### **Interesse performance coaching?**

Heeft dit artikel interesse gewekt bij uw vereniging en/of bij bepaalde teams of individuele sporters neem dan rechtstreeks contact op met Vincent via [vincent@anytimefitness.nl](mailto:vincent@anytimefitness.nl). Daarnaast zijn wij natuurlijk present op zaterdag 25 mei a.s. tijdens de feestelijke sportavond van de Anytime Fitness Sportkantine van Oost Gelre.

