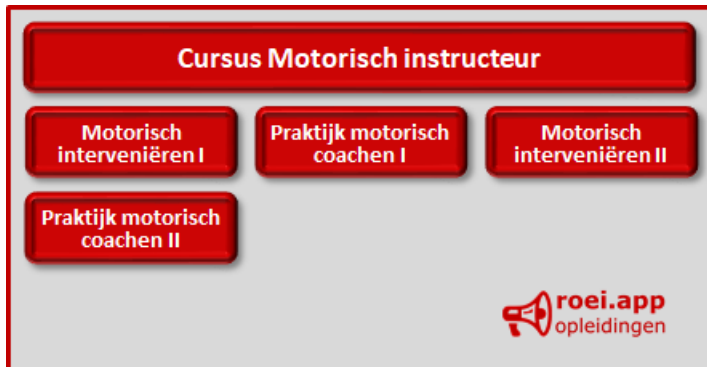


## De cursus

De cursus Motorisch instructeur bestaat uit vier bijeenkomsten. Dit zijn twee klassikale bijeenkomsten en twee meefiets praktijkbijeenkomsten in het weekend.

Ook in deze cursus staat de manier waarop mensen leren bewegen en hun bewegingsrepertoire aanpassen centraal. Dit wordt motorisch leren genoemd en coaching die van deze inzichten gebruik maakt motorische coaching. Wat veel instructeurs niet weten, is een motorische aanpak indrukwekkend snel resultaten geeft. Roeiers leren met een paar goed gekozen oefeningen de foute beweging af en zijn enthousiast over de trainingen. De roei.app maakt sinds 2019 dan ook op grote schaal gebruik van motorische technieken.

Deze cursus wordt door de deelnemers als kwalitatief hoogwaardig en intensief ervaren. De vier bijeenkomsten worden in de onderstaande volgorde gegeven.



Bijzonder is dat tijdens de praktijkbijeenkomsten de deelnemers zowel instructie geven als roeien. Dit doen we omdat het ondergaan van motorische instructie een beter begrip oplevert voor de effecten van deze aanpak.

## Voorkennis

Voor deze cursus is geen specifieke voorkennis vereist. De variëteit in de deelnemers is groot: vanaf leden die pas een half jaar roeien, tot instructeurs die meer dan een eeuw lesgeven. Wat essentieel is, is dat de deelnemers openstaan voor nieuwe inzichten en bereid zijn om nieuwe coach- en instructietechnieken aan te leren. En dat ze tijdens de praktijkbijeenkomsten in staat zijn om het oude vertrouwde los te laten en de nieuwe oefeningen te omarmen en uit te proberen. Een dergelijke open mindset is nodig, omdat we in onze cursussen gebruik maken van de modernste technieken en inzichten. Het is daarmee onze ervaring dat deze cursus ook voor ervaren instructeurs een waardevolle inhoud heeft.

## De docent



Jeroen Brinkman staat aan de wieg van deze cursus. Sinds 2015 doet Jeroen onderzoek naar de praktijk van motorisch coachen. Hij is dan ook grondlegger van het motorisch coachen binnen de roeiwereld. De bereikte praktijkresultaten zijn hierbij dermate overtuigend, dat de roei.app met ingang van 2019 een grote update heeft gekregen, waarbij modern motorisch coachen volledig is geïntegreerd. Zijn kennis en ervaring hebben dan ook geleid tot nieuwe motorische technieken en oefeningen die via de roei.app en rowingcoach.app toegankelijk gemaakt zijn voor de roeiwereld.

## De inschrijving

Al onze cursussen zijn open inschrijving, zodat leden ook cursussen kunnen volgen wanneer het minimaal aantal cursisten niet op de eigen vereniging aanwezig is. Wij zullen deze cursus dan ook op onze website publiceren en openstellen voor deelnemers van andere verenigingen. We gaan er van uit dat jullie faciliteiten en boten daarvoor kosteloos ter beschikking worden gesteld.

Het verschuldigde cursusgeld dient bij aanmelding via de website te worden voldaan. Hiertoe is onze website uitgerust met een geautomatiseerde incasso- en facturatie voorziening. Voor een handmatige factuur berekenen wij een toeslag ter dekking van de handmatige administratieve werkzaamheden.

## De theorielessen

Voor de theorielessen maken we graag gebruik van een beamer of beeldscherm. Mocht die niet beschikbaar zijn, dan nemen wij er een mee. De presentatie-PC nemen wij mee.

De opstelling maakt niet zo veel uit, vooropgesteld dat er voor elke cursist een zitplaats en een schrijfmogelijkheid aanwezig is. Een aparte en rustige ruimte heeft – indien aanwezig – onze voorkeur. Het zou fijn zijn wanneer er thee en koffie voor de cursisten beschikbaar is. Eventuele lunches nemen de cursisten zelf mee. We zijn altijd een half uur voor aanvang aanwezig, zou je ervoor kunnen zorgen dat vereniging en lesruimte dan open zijn?

## De praktijkdagen

Beide praktijkdagen vallen valt altijd op een weekenddag en zijn ingedeeld in een aantal blokken van 1,5 uur. De aanvangstijd varieert – afhankelijk van afspraken en aantal cursisten – tussen 10:30 en 13:00, de eindtijd is afhankelijk van het aantal cursisten.

De gastvereniging dient zorg te dragen voor voldoende ploegen op beide praktijkmiddagen. Het aantal benodigde ploegen is gelijk aan het aantal cursisten gedeeld door twee, afgerond naar boven. Het boottype maakt niet uit: van C1 tot acht en alles ertussenin. Bij een vaarverbod – bijvoorbeeld door wind – wijken we met de ploegen uit naar een techniektraining op de ergometers.

	Begeleider 1	Begeleider 2
Blok I 1,5 uur	Cursist 1    Cursist 2 Cursistenploeg 1	Cursist 9    Cursist 10 Cursistenploeg 5
Blok II 1,5 uur	Cursist 3    Cursist 4 Cursistenploeg 2	Cursist 11    Cursist 12 Cursistenploeg 6
Blok III 1,5 uur	Cursist 5    Cursist 6 Cursistenploeg 3	Cursist 13    Cursist 14 Cursistenploeg 7
Blok IV 1,5 uur	Cursist 7    Cursist 8 Cursistenploeg 4	Cursist 15    Cursist 16 Cursistenploeg 8

Voor de praktijkbegeleiding is een op de fiets bereikbaar coachpad met goed uitzicht op het water noodzakelijk. De lengte van het pad is van minder belang. We gaan er van uit dat voor alle cursisten ploegen en fietsen beschikbaar zijn. Mochten cursisten van een andere vereniging een eigen ploeg mee willen nemen, dan zou het fijn zijn wanneer die ploeg van de boten van jullie vereniging gebruiken kan maken. Mocht er geen pad beschikbaar zijn, dan coachen we met twee meevarende motorbootjes.

De werkafspraken maken we graag met een contactpersoon. Bij voorkeur is dat een van de deelnemende cursisten van die vereniging.