Herbeginnen en opnieuw opbouwen

Werkwijze | bespreek en pas aan met je begeleider

Vertel waarom je terugkomt

Wil je opnieuw het clubcontact, de ontspanning, een technische uitdaging of later weer wedstrijden? Beschrijf wat je prettig vond en wat je nu anders wilt. De reden van je pauze hoef je niet uitgebreider te delen dan nodig is voor een goede begeleiding.

Bekijk je nieuwe vertrekpunt

Bespreek wat je recent nog deed, welke andere belasting je hebt en hoeveel tijd je wilt vrijmaken. Herneem de veiligheidsafspraken van de club. Vraag uitleg wanneer procedures of de opstelling veranderd zijn.

Kies één eenvoudige eerste opdracht

Gebruik een haalbare oefensituatie en een vertrouwd technisch aandachtspunt. Laat de trainer de omvang en moeilijkheid aanpassen. Stop met vergelijken met oude records terwijl je de uitvoering opnieuw leert kennen.

Bouw op vanuit je terugblik

Noteer wat haalbaar was, wat plezier gaf en wat je wilt herhalen. Meer oefenen is pas een volgende stap als het bij de uitvoering, je herstel en eventuele zorgafspraken past. Verander niet tegelijk afstand, trekgewicht en trainingsomvang.

Algemene herinstap. Medische herstelvoorwaarden worden door een bevoegde zorgverlener beoordeeld.

Herbeginnen en opnieuw opbouwen

Mijn afspraken | digitaal invulbaar of afdrukbaar

Wat wil ik opnieuw beleven of leren?

Mijn huidige vertrekpunt en beschikbare tijd

Praktische afspraken bij hervatten

Materiaalcontrole met mijn trainer

Onze eerste eenvoudige oefenopdracht

Afgesproken omvang en ruimte voor rust

Hoe voelde de uitvoering en belasting?

Wat wil ik herhalen of aanpassen?

Wie ontvangt of begeleidt mij de volgende keer?

Vervolgafspraak en terugblik