Fysieke ondersteuning begeleiden

Werkwijze | bespreek en pas aan met je begeleider

Vertrek van een observeerbare vraag

Beschrijf samen met de schutter wat in de schiettraining aandacht vraagt: bijvoorbeeld de vertrouwde houding later in de training behouden. Dat is een onderzoeksvraag, geen diagnose van spierzwakte of een bewijs dat meer krachttraining nodig is.

Gebruik het bestaande oefenmateriaal

De bestaande Archery 4 Life-video's zijn gegroepeerd in mobiliteit, activatie en functionele training en kracht. De fysieke begeleider kiest hieruit een passende oefening en schrijft de exacte titel of link op de fiche.

Bouw één begeleid oefenblok op

Voeg pas moeilijkheid toe wanneer de uitvoering en het herstel daartoe aanleiding geven. Een fysieke oefening hoeft niet tot vermoeidheid te worden doorgezet om zinvol te zijn.

Volg uitvoering en belasting afzonderlijk op

Noteer welke oefening is uitgevoerd, welke aanpassing nodig was en hoe zwaar dit voelde. Bekijk bij een volgende schiettraining ook de oorspronkelijke vraag opnieuw. Een rustiger schot na één oefensessie bewijst nog geen oorzakelijk verband.

De fysieke begeleider vult oefenkeuze en belasting in. Geen universeel schema of revalidatieprogramma.

Fysieke ondersteuning begeleiden

Mijn afspraken | digitaal invulbaar of afdrukbaar

Schutter of groep en observeerbare vraag

Fysieke begeleider en controlemoment

Gekozen video of oefening met exacte link

Waarom past deze oefening bij de vraag?

Uitvoeringscriteria nagekeken door

Afgesproken omvang, weerstand en rust

Aanpassing of reden om niet uit te voeren

Waarneming en ervaren zwaarte

Hercontrole van de oorspronkelijke schietvraag

Volgende afspraak en verantwoordelijke begeleider