



Inspiratiedag voor hardlooptainers 19 april 2020

REactive

APPS EN ANDERE DATAHULPMIDDELEN VOOR HARDLOOPTRAINERS

Door Fred van Mook

Fred van Mook is hardlooptainer sinds 2002, toen hij naast zijn eigen loopcarrière begon als trainer bij Nike Start to Run. Bij AV Hellas is hij actief als hoofdtrainer Lange Afstand Wegatletiek en begeleidt hij atleten naar landelijke subtop. In januari 2016 heeft Fred Loopsportcentrum Houten opgericht, het expertisecentrum voor hardloop- en beweegprogramma's in Houten.

Zowel in de topsport als bij recreanten is de rol van prestatie-metingen en de daaruit volgende data van onschatbare waarde geworden. De verscheidenheid aan elektronische hulpmiddelen wordt steeds groter. Voorbeelden zijn smartwatches, activity trackers, fietscomputers, GPS-apparaten en apps op smartphones.

Metingen, m.b.v. wearables (“dingen die je kunt dragen”), worden gebruikt om alles vast te leggen tijdens een training of wedstrijd, waardoor je onmiddellijk of na afloop de effecten kunt zien van aanpassingen die je gedaan hebt. Denk aan versnellingen, gerichte trainingen en de invloed op je hartslag, bloeddruk, pasfrequentie, ademhaling. Apps bieden onder andere mogelijkheden om de voortgang van prestaties bij te houden, prestaties te vergelijken met anderen of trainingsschema's te volgen. Maar ook om sportmaatjes te vinden!

Het is prachtig dat alles tegenwoordig gemeten en gevolgd kan worden. Als de hardloper plezier en inspiratie haalt uit het gebruik van apps of apparaten, kunnen wij als trainer daar dan ook ons voordeel mee doen? Anders gezegd: hoe kunnen wij als trainer-voor-de-groep al deze nieuwe technologie inzetten? In deze workshop zet Fred een aantal apps en apparaten op een rijtje, bespreekt de meer- (of minder)waarde ervan en geeft voorbeelden van toepassingen van app- en apparaatgebruik in gebruik bij loopgroepen en individuele atleten.