

Sporthorloges: tips, tricks en toepassing

Door Jos Goudsmit

Soort Theorie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 3, 4

Ronde 1



Ronde 2



Ronde 3



Inhoud

In deze workshop gaan we aan de slag met sporthorloges. We gaan de verschillende mogelijkheden ontdekken en samen op zoek naar de inzichten en toepassingen die jou als trainer verder kunnen helpen. Vragen die aan bod komen zijn: Wat zijn nu echt de verschillen tussen sporthorloges? Welke data heb ik nou echt wat aan? Hoe krijg ik inzicht in de data? Hoe kan ik lopers beter begeleiden met deze inzichten?

Tijdens de workshop gaan we op basis van wetenschappelijke achtergronden in combinatie met de functionaliteiten van de sporthorloges aan de slag. We kijken naar wat nu echt relevant is en wat je als trainer goed kunt gebruiken in jouw praktijk. Vanuit die inzichten gaan we aan de slag met de toepassing naar jouw training, programma en evaluatie. Dit alles gericht op het nog beter en individueler begeleiden van de lopers.

Aan het eind van deze interactieve workshop ken je de mogelijkheden en de werkwijze die je kunt toepassen als trainer-coach voor de lopers uit jouw groep.

Over Jos

Ik ben docent aan de Fontys Ad Sport opleiding waar we trainer-coaches op niveau 5 opleiden. Ook doe ik onderzoek naar de toepassing van data, monitoring en feedback in de praktijk van de trainer-coach. Als trainer-coach ben ik actief in de schaatssport waar ik een jeugdige groep wedstrijddrijders coach en een marathonteam.

