

Sporthorloges: tips, tricks en toepassing

Door Jos Goudsmit

Thema Trainen & Techniek

Soort Theorie

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 wandelexpert verder kunnen helpen. Vragen die aan bod zullen komen zijn: Wat zijn nu echt de verschillen tussen sporthorloges? Aan welke data heb ik nou echt wat? Hoe krijg ik inzicht in de data? Hoe kan ik mensen 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 er nu echt relevant is en wat je als wandelexpert 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 is gericht op het nog beter en individueler begeleiden van mensen. Je gaat weg uit deze interactieve workshop met een overzicht van mogelijkheden en werkwijze die je kunt toepassen in jouw situatie als wandelexpert voor de mensen die jij begeleidt.

Over Jos

Ik ben docent aan de Fontys Ad Sportopleiding 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 wedstrijdrijders coach en een marathon team.