



Digital Walking en Coaching

Door **Herman Heskamp** en **Jaap de Boer**

Ronde 3 – nr. 29 PRAKTIJKSESSIE BINNEN

Herman Heskamp (loopenalyse specialist) is ruim twintig jaar actief in de sportwereld en heeft met de steeds verder ontwikkelde videoanalyse een ruime ervaring opgebouwd. De laatste jaren heeft hij zich gespecialiseerd in voetmetingen, digitale meetmethoden en het gebruiken van intelligente pods en apps. In het mede door hem ontwikkelde LafootLoopLab heeft hij deze unieke gegevens en inzichten samengebracht in eigentijdse stap- en loopenalyses.

Jaap de Boer (orthopedisch schoentechicus) is een bevlogen technicus die al meer dan vijfendertig jaar elke sportieve uitdaging aangaat. De liefde voor zijn ambacht ligt niet alleen in de vervaardiging van maatschoeisel maar ook in het ontwikkelen en produceren van op maat gemaakte steunzolen. Zijn eigentijdse opvattingen vind je terug in technische oplossingen op zijn (sport)gebied, hardlopen en wandelen, na analyses in het OSWLoopLab.

Metten is weten

Het bepalen en gebruiken van (wandel)loop waarden in de praktijk met behulp van digitale meetmethoden is voor veel wandelaars, trainers en coaches nog immer een echte 'uitdaging'. Dit komt deels omdat inzicht in looptechniek nodig is. Denkend aan bijvoorbeeld pasfrequentie, staplengte, balans, hoogte, hoek van landen, pasverloop en contacttijd. Maar ook het feit dat het gebruik van 'digitale technologie' extra expertise vraagt, maakt het de zaak er in eerste instantie niet gemakkelijker op. Om deze reden moeten nog teveel mensen, te vaak een gissen naar wat er gebeurt tijdens het wandelen.

Digital meetmethoden en Coaching

Deze workshop is bedoeld om trainers, coaches en atleten een overzicht te geven van producten op de markt en hoe deze gebruikt worden. Daarnaast zal deze workshop inzicht geven in het meten, interpreteren en communiceren van meetwaarden in de praktijk, door middel van digitale producten en services. Het doel is deelnemers te helpen dit voor zichzelf en voor de wandelgroep te laten werken zonder dat het veel extra tijd en moeite kost.

Deze workshop is mede mogelijk gemaakt door het Happy Feet project, een samenwerking van Running 20/20 en LafootLoopLab om digital meten begrijpelijk en bruikbaar te maken.

Website: www.loopanalysecentra.nl

(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 2 nummer 12)