



Beste,

zoals jullie weten is KSC wielsbeke verder op zoek naar een goede opstart en begeleiding tijdens de voorbereiding van het nieuwe seizoen.

Reeds jaar en dag krijgen de mannen een 'loopprogramma' mee, om op eigen initiatief af te werken. Telkens weer moeten we vaststellen dat een heel aantal jongens dit niet serieus nemen of zeggen dat ze lopen.... De trainers weten echter wel beter..

Enfin, eind vorig seizoen doorliepen een aantal vrijwilligers van de U14 en U15 een korte testfase met de app 'Strava'. Deze app, eens geïnstalleerd op de smartphone, registreert de individuele loopoefeningen. (afstand, snelheid, interval, plaats... enz enz). De gasten nemen hun smartphone mee tijdens het lopen en via GPS-tracking gebeurt de registratie.

Deze registratie slaat men op in zijn eigen telefoon, en stuurt men door naar de desbetreffende groep waar er volgend seizoen bij getraind wordt.

Werkwijze:

1. Installatie van de app: via google play. Eens u de startpagina hebt geklikt op 'ontdekken' en klikt u door op 'clubs'. Via de zoekmachine zoekt u KSC Wielsbeke jeugd op en zoekt u uw ploeg alwaar u in het seizoen 17-18 traint. U vraagt om lid te worden. Ik voeg u dan toe.

2. U wil lopen: app strava openen, op 'jouw' klikken, onderaan rechts op de rode bol met plusteken klikken, dan op rode bol 'activiteit opnemen', dan verschijnt de term 'gps signaal zoeken/vastleggen en op de rode bol duwen. De registratie begint!

3. Stoppen met lopen= direct terug op de rode bol duwen EN op de knop met het vlagje. Zodoende w de activiteit vastgelegd op de GSM. Je slaat deze activiteit op door onderaan de bladzijde op de knop 'activiteit opslaan' te drukken. Hierna druk je op de knop 'clubs' die je bij de opstart selecteerde en de info vliegt in de groepen die ik aanmaakte. U kan, indien je de 'club' bekijkt, uw en de vrienden hun loopsessies zien. De trainer volgt dit op!!

Let wel: dit lijkt ingewikkelder dan het is.

Alle spelers die een voorbereidingsprogramma doorgestuurd krijgen (vanaf U13) zijn VERPLICHT zich aan te melden. Gelieve U aan te melden ten laatste **maandag 5/6** en dan deze 'tool' te gebruiken ter opvolging van het loopprogramma. De trainer kan er dan de nodige conclusies uittrekken.

Waarom via GSM??? Vanuit de club kunnen we ouders niet verplichten een degelijk sporthorloge aan te kopen. Vandaar is de registratie via de GSM een aanvaardbaar alternatief. Let wel, de gasten lopen toch met muziek...

Is men in het bezit van een Polar sporthorloge: deze horloges zijn compatibel met Strava en de info kan via de Polar doorgestuurd worden.

Ter info: een Polar M200 met ingebouwde hartslagmeter (dus geen borstband), compatibel met Strava komt op 118€/stuk (decathlon). Dit is de goedkoopste uitvoering. Een M400 is een stuk duurder en men moet telkens een borstband aandoen.

Dit gezegd zijnde... altijd bereid tot verder info

Graag als gelezen beantwoorden, waarvoor mijn dank

Gezonde groet

Brenda

Medisch coördinator KSC Wielsbeke Jeugd