

Expertinterview met powerliftcoach

Doel: Inzicht krijgen in welke bewegingen en informatie voor de coach het meest waardevol zijn bij het analyseren van cliënten.

Vragen:

1. Bij welke oefeningen mis je cruciale informatie over de beweging van cliënten?
 - Antwoord: Alle powerlift oefeningen, Benchpress, Deadlift & Squat.
2. Welke fouten of compensatiepatronen wil je sneller of duidelijker kunnen zien?
 - Antwoord: Alle oefeningen en beweegpatronen waaruit blessures kunnen ontstaan.
3. Wat zou je minimaal op een scherm willen terugzien tijdens of na een oefening?
 - Antwoord: Beweegpatroon
4. Zijn er specifieke bewegingen of posities waarvan je denkt dat ze vaak verkeerd worden uitgevoerd?
 - Antwoord: Core- en rugspanning, het behouden daarvan. Mobilisatie, problemen die ontstaan doordat mensen bepaalde mobiliteitsproblemen hebben.
5. Welke meetwaarden zouden jou helpen bij het corrigeren van techniek tijdens trainingen?
 - Antwoord: Achterkomt waar het lichaam energie verliest, het complete lichaam, hoe alle spiergroepen en botten bewegen, kunnen inzien.
6. Als u zelf een prototype zou mogen ontwerpen: wat zou u er absoluut in stoppen, en wat zeker niet?
 - Antwoord: Filmpje maken waarbij analyse plaatsvindt hoe je beweegt. Weten waar mensen in lihaam/gewrichten knikken/buigen en ook automatisch advies hoe dat lichaam dat wordt gemeten, wat daarvoor de optimale beweegpatroon is.
 - Antwoord vervolg: Het product kan analyseren over de gebruiker ervan optimale beweegpatronen heeft en zo niet, welke oefeningen moet deze persoon dan doen om dat te krijgen.
7. Kent u nog andere experts of praktijksituaties die nuttig zouden zijn om in dit onderzoek te betrekken?
 - Antwoord: Een gymastiek coach

Omdat het interview niet helemaal verliep zoals gehoopt, de vragen waren te open en te vrij, waardoor de coach vooral een ideaalbeeld schetste – heb ik aansluitend nog een aanvullende vraag gesteld:

Aanvullende vraag:

Als ik iets heel simpels ga maken, dat maar één ding meet met beperkte techniek, wat zou u dan willen weten?

- Antwoord: Corespanning, behoudt iemand de corespanning.

Naast de input van de coach neem ik ook mijn eigen ervaring als powerlifter mee. In mijn beleving komt disbalans vaak tot uiting in de drukverdeling van het lichaam op de grond of bank. Bijvoorbeeld: via de rechtersvoet gaat 45% van de kracht en via de linkervoet 55%.