

Hoofdvraag

Wat zou je in een applicatie willen zien om er ook echt nut uit te halen met het krachtsporten?

Methode

Door een Expert interview te houden met iemand die heel regelmatig naar de sportschool gaat (minimaal 5x per week) en in het verleden een keer gebruik heeft gemaakt van een Personal trainer kan ik wat vragen stellen die handig kunnen zijn om de features van een applicatie te bepalen.

Daarom heb voor Bo Hartog gekozen, dit is een jongeman (18 jaar) die een halfjaartje gebruik heeft gemaakt van een Personal Trainer. En nu in totaal 2 jaar naar de sportschool gaat.

De vragen

1. Kun je ons een kijkje geven in je typische trainingsroutine en -schema?.
2. Hoe ziet jouw voedingspatroon eruit om je kracht- en spieropbouwdoelen te ondersteunen?
3. Welke technieken of methoden gebruik je om blessures te voorkomen en je herstel te bevorderen?
4. Kun je een specifieke prestatie of mijlpaal noemen waar je het meest trots op bent in je krachtsportcarrière? En motiveert je dit ook om verder te gaan?
5. Welke rol speelt rust en herstel in jouw trainingsroutine?.
6. Hoe pas je je training aan op basis van verschillende doelen, zoals krachttoename, spieropbouw of vetverlies?.
7. Welke adviezen zou je geven aan beginners die geïnteresseerd zijn in krachtsport?

De vragen die hierboven genoemd zijn, zijn alleen wat vragen om het gesprek te sturen. De vragen zijn helemaal open zodat ik daarna nog gewoon vervolgvragen kan stellen om hier nuttige informatie uit te halen.

Het gesprek

Wassim : Kun je ons een kijkje geven in je typische trainingsroutine en -schema?

Bo : Tuurlijk, we trainen altijd samen. Dus je moet me wel aanvullen als ik het fout heb, maar Maandag chest, Dinsdag Rug, Woensdag benen, Donderdag rust, Vrijdag armen en Zondag buik en schouders. Soms skip ik een dagje en pak ik iets meer rust. En soms pak ik geen rust.

Wassim: Maar met zo weinig rust, Welke rol speelt rust en herstel in jouw trainingsroutine?

Bo: Ja ik ben nog 18, dan zit je wel in je piek qua hoeveel energie je door de week heen hebt. Rust is wel fijn om te hebben maar voor mij nog niet helemaal essentieel. Dus voor mij gaat het echt meer om of ik de tijd ervoor heb om te gaan. Uiteraard na een voetbalwedstrijd / training ga ik niet gelijk weer mijn benen trainen, maar ik heb nog genoeg andere lichaamsdelen die ik kan trainen erna.

Wassim: Hoe ziet jouw voedingspatroon eruit om je kracht- en spieropbouwdoelen te ondersteunen?

Bo: ja mijn voedingspatroon is wel een beetje een rotzooi. Ik train veel en dat vereist ook veel voeding, en ik heb een tijdje ook lopen wegen wat ik allemaal eet om te kijken of ik wel genoeg eet. Maar dit is zoveel moeite dat dit best lastig is.

Wassim: Maar denk je dat een applicatie, met daarin onder andere dan voedingstips. En snelle recepten zouden helpen met het behalen van je doel om te eten?

Bo: Ja het zou wel helpen. Maar ik heb ook niet echt de zin om te koken, soms na het sporten eet ik maar gewoon een bol mozzarella omdat ik toevallig weet dat hier veel eiwitten inzitten en veel kcal. Maar het zou wel handig zijn om bepaalde producten gewoon in een lijstje te hebben wat je zo op kan pikken (voor niet al te veel geld) in de supermarkt en dit gewoon gelijk naar binnen te schuiven.

Wassim: maar dan pas je dit natuurlijk ook wel aan op of je meer spier wil opbouwen, meer conditie. Of gewoon hetzelfde wil blijven toch? Zou dan een filteroptie handig kunnen zijn zodat je gelijk alle Hoge calorie voeding op een rijtje hebt, en alles in lage calorieën.

Bo: ja dat zou zeker helpen. En vaak vergeet ik ook mijn supplementen te nemen, het zou ook wel handig zijn daar een reminder over te kunnen krijgen ofzo.

Wassim: Oke, even iets anders. Je kent het toch wel dat je een specifieke mijlpaal hebt gehaald in de sportschool, een bepaald gewicht of iets dergelijks. Kunnen zulke mijlpalen in een applicatie jou motiveren om ook harder te pushen naar die mijlpalen toe?

Bo: Ja het moment dat ik de 100kg voor het eerst op de benchpress heb gedaan, is voor mij wel een heel trots moment. Sinds dien heb ik ook niet echt naar een 'volgend' mijlpaal gekeken omdat ik daar gewoon niet gemotiveerd genoeg voor was. Ik denk dat het mij wel zou helpen om van die kleine mijlpalen te stellen om ook daadwerkelijk progressie te zien in het gewicht wat ik kan tillen in plaats van alleen mijn fysieke uiterlijk.

Wassim: is er een bepaalde methode die jij echt essentieel vindt om blessures te voorkomen.

Bo: ja altijd een sport-technische warmup uitvoeren. Dus als je gaat benchpressen niet gelijk die 100kg erop zetten, maar eventjes rustig opbouwen naar de 100 toe. Dus bijvoorbeeld beginnen met 60 als dit makkelijk voor je gaat.

Wassim: en zijn er nog tips die je hebt voor mensen die net willen beginnen met sporten?

Bo: Zet grote doelen voor jezelf, je gaat toch hoe dan ook dichterbij je doelen komen en dit gaat je alleen maar meer motiveren om door te zetten met het sporten. En wees niet gedemotiveerd als het eventjes allemaal wat langzamer gaat.

Resultaten

Uit dit gesprek heb ik wat resultaten kunnen halen die kunnen bijdragen aan wat ideeën wat er in een app voor krachtsporters zou moeten zitten. Onder andere

- Voeding is een heel lastig onderdeel voor krachtsporters waar nog veel op in te spelen valt.
- Zodra er workouts aan de app worden toegevoegd, is het essentieel om een kleine warmingup erin bij te zetten om blessuregevoeligheid te verlagen.
- Wat mijlpalen, en misschien een 'reward' systeem zou de gebruiksmotivatie om wat harder door te zetten.
- Een melding als reminder voor sportsupplementen kan handig zijn.

Conclusie

Na dit interview heb ik wat informatie kunnen halen voor mijn hoofdvraag, **Wat zou je in een applicatie willen zien om er ook echt nut uit te halen met het krachtsporten?**

Het is voor mij duidelijk geworden waar de mensen echt iets aan hebben. En dat het ze niet perse alleen gaat om een workout schema maar ook echt om het sporten heen begeleiding zouden willen. Aangezien dit minder supervisie heeft. En het handig kan zijn voor de sporters dat een applicatie ze hier aan de hand mee kunnen nemen.

Dus is het belangrijk om deze resultaten mee te nemen in het prototypen en dit nog verder door te testen.