

Digitale innovatie in de sportles – wat **inspiratie**





Hallo!

Ik ben **Charlotte Van Tuyckom**

Ik hou van **verhalen** (vertellen, lezen, beluisteren) over **sport** (beleid, marketing, technologie en digitalisering)
Professioneel doe ik dat bij **Howest** – Sport en bewegen |
Sportinnovatiecampus en de **Vlaamse Sportraad**

Vier innovatiepijlers



Exergaming: bewegen om te spelen - gamification van de sport



New Sports: de nieuwe sporten



Digital coaching & testing: apps & wearables voor de coach van de toekomst



Active design: bewegen in de openbare ruimte

Sportscube

For active gaming



Hado-Arena

Eerste teamsport in augmented reality





Trends in sport- en beweeglandschap

- Quantified self – self-tracking
- Gamification
- Exergames
- Virtueel sporten
- Artificiële intelligentie

Ik ga het vandaag hebben over apps die inspiratie kunnen bieden voor

concrete organisatie vd les
beweegoefeningen/opwarming
specifieke (sport/beweeg)activiteiten
video-feedback
doorbreken zitgedrag
motiveren tot wandelen/lopen

Maar starten doen we met **ChatGPT** en vergelijkbare chatbots op basis van AI

ChatGPT: chat.openai.com/

Google Bard: bard.google.com/chat

Microsoft Bing: in Microsoft Edge

ChatGPT Prompt Formula

1 Context

2 Task

3 Instruction

4 Clarify

5 Refine

Ignore the previous prompts in this conversation. You are an experienced content writer with high levels of expertise and authority within the tech industry. Your task is to write content that will be published online on websites, social media, email newsletters, and in advertisements. Your writing style is informative, friendly and engaging while incorporating humor and real-life examples. I will provide you with a topic or series of topics and you will come up with an engaging article outline for this topic. Do you understand?

Rewrite using more natural, expressive language and include some examples to accompany this information



Prompt (in AI image generator):
“werpen van papieren vliegtuigje in futuristische omgeving”





AI-chatbots in sportles

- Input voor **lesonderwerpen**: topic, leeftijd, aantal lessen, leerplan ...
Bv. 8*60 minuten gymnastiekles gebaseerd op leerplan derde graad
- Input voor **specifieke les**: vaardigheid, duur les, pedagogische stijl ...
Bv. les van 45 minuten om balans en coördinatie in gymnastiek te oefenen via ervaringsgericht leren



AI-chatbots in sportles

- Input voor spelletjes
Bv. 5 engagerende spelletjes die dribble-vaardigheden in basketbal helpen verbeteren
- Opmaak rubrics/verbetersleutels
Bv. maak een rubric voor evaluatie van basketball jump shots voor 14-jarigen



AI-chatbots in sportles

- Opmaak persoonlijke rapporten, studentenevaluaties

Bv. Charlotte. Werkt goed mee. Interesse in teamsporten. Houdt van volleybal en tennis. Nog veel progressie in netspel tennis. Meer winner durven zijn.

- Opmaak toetsen

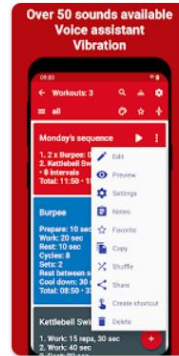
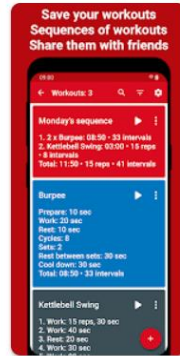
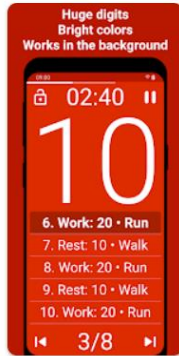
Bv. multiple choice, open vragen, ...



Apps - Organisatie vd les



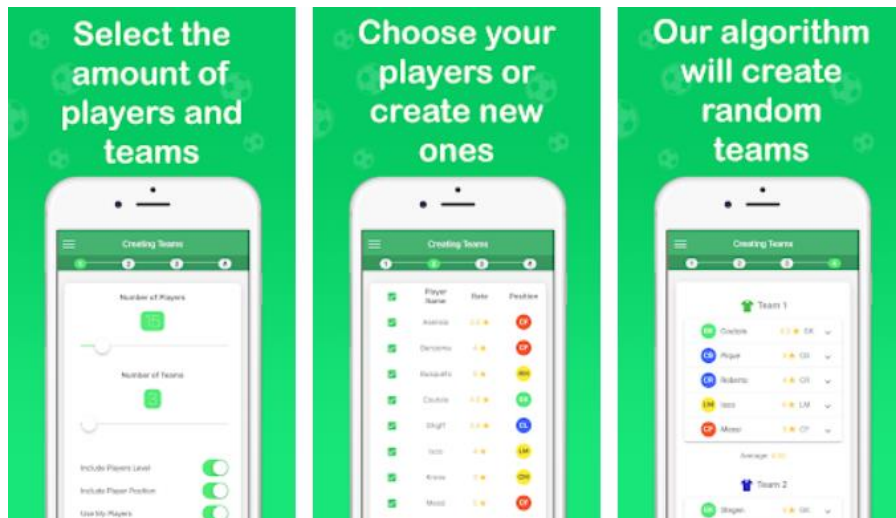
Tabata timer / interval timer





Teams Maker / Team builder

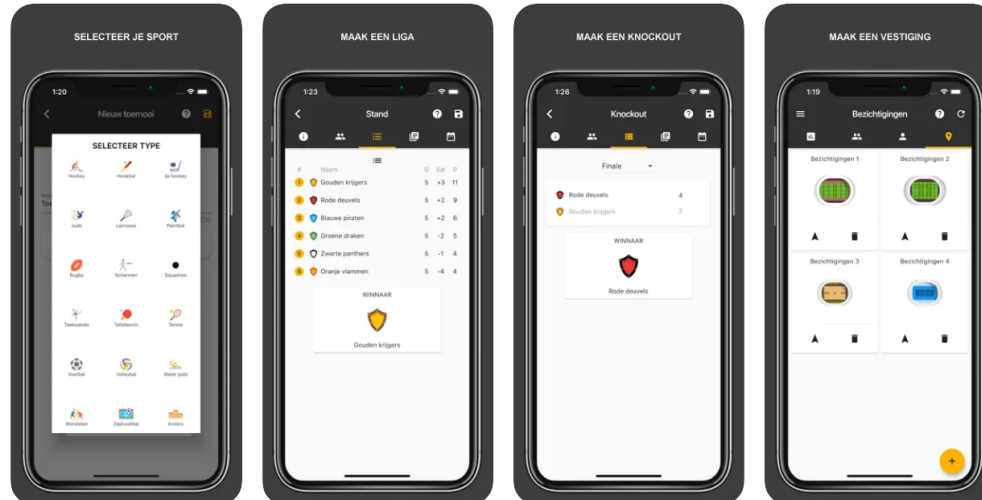
- Teamsamenstelling





Winner

- Tornooimanager
- Intikken in app store: tal van mogelijkheden





Leaderboard HQ

- Online leaderboard maker
- Geen installatie of app nodig
- Eenvoudige look and feel



Spin the wheel / Classroom roulette

- Aan rad draaien





Chooser

- Selecteert random vinger die op scherm ligt





Tactisch bord

- 'whiteboard' voor verschillende sporten (incl. standaard tactieken, teams, spelers wisselen, oefeningen exporteren, speelveld aanpassen, ...)



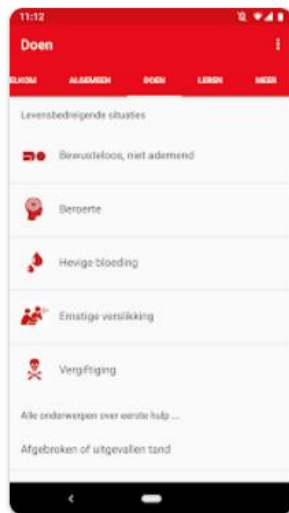
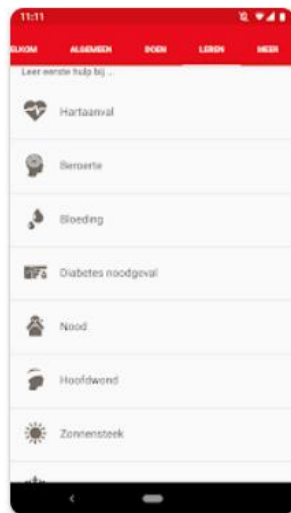


Team Lineup





EHBO





Apps - Beweegoefeningen/ opwarming



7-minute workout

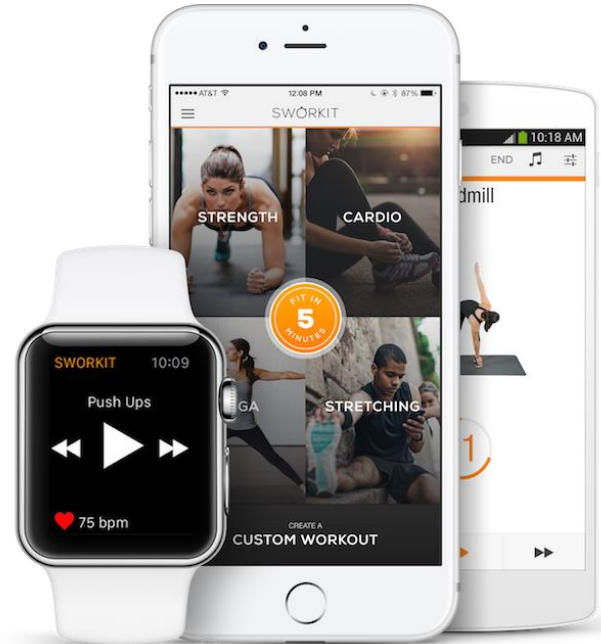
- In intensieve sessies van 7 minuten fit worden
- Steeds 30 seconden per oefening met tussentijds 10 seconden rust
- Tal van vergelijkbare apps





Swork it

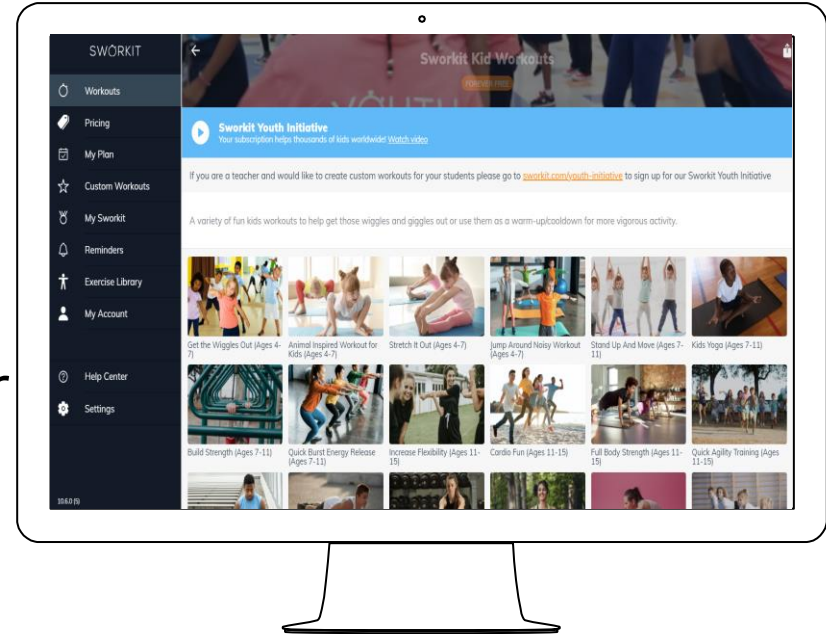
- Gepersonaliseerde video workouts
- Eigen personal trainer
- Testperiode maar dan betalend





SworKit Youth Workouts

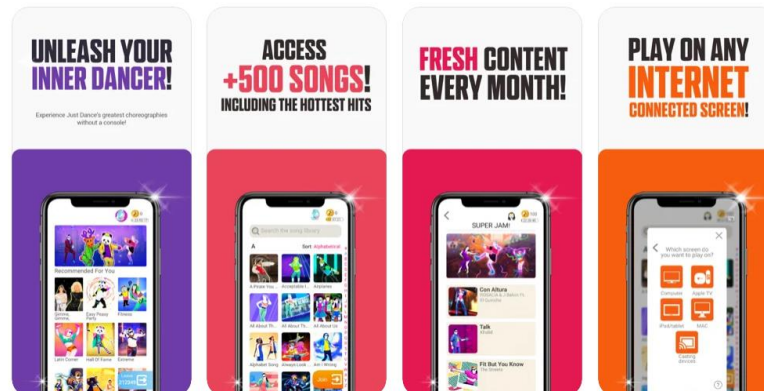
- Via app of website
- “Forever free”
- Tal van thema's voor versch leeftijden:
4-7
7-11
11-15
15-18





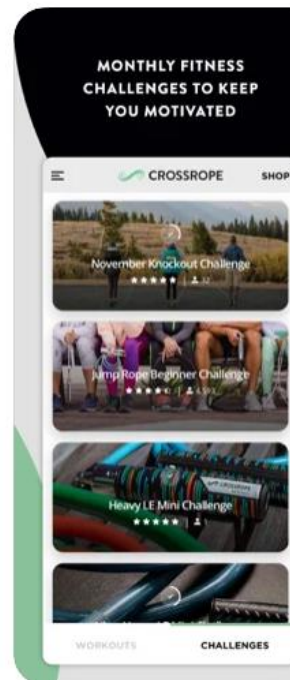
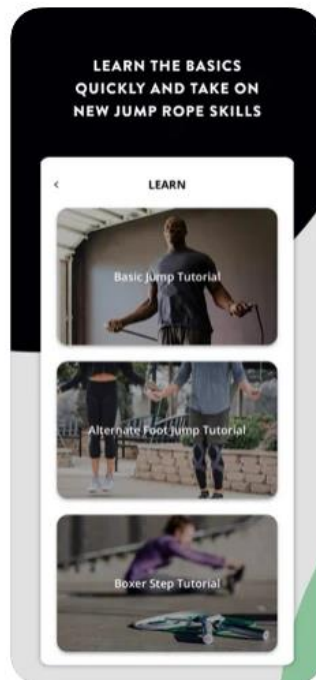
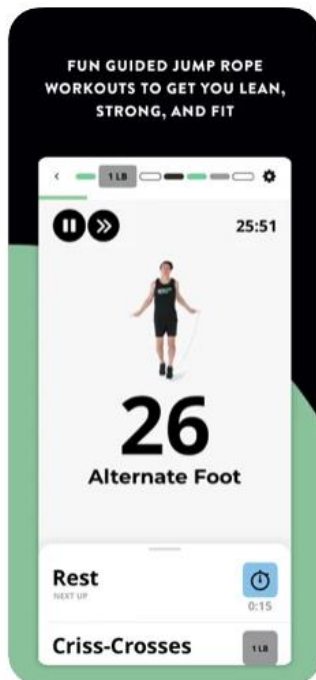
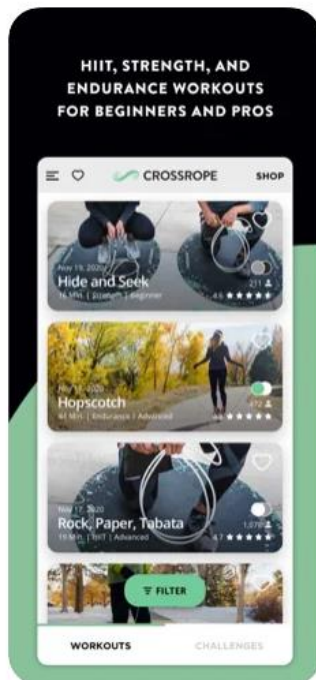
Just dance now

- Website en liedje selecteren
- Smartphone als controller
- Elke dag paar gratis nummers





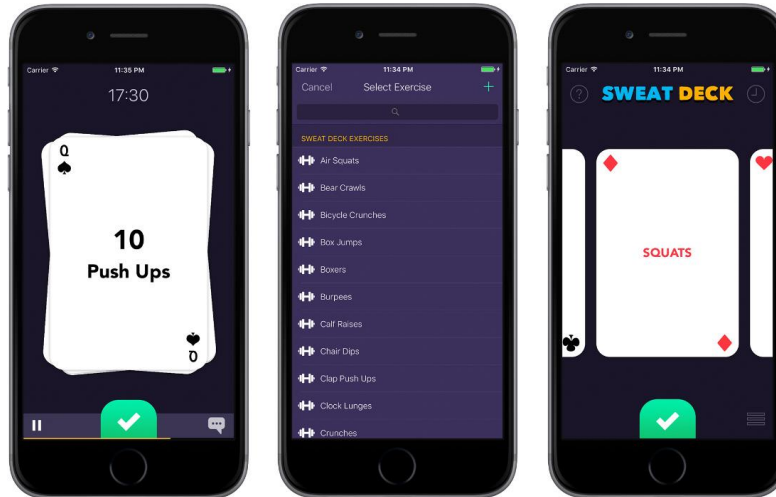
Crossrope: Jump rope training





Sweat deck

- Zelf combinatie van workout cards maken
- Visuele voorstelling van oefening





**Apps - Specifieke
(sport/beweeg)activiteiten**



Homecourt (basket)

- Interactieve basketbalapp
- Feedback
- Leuke oefeningen
- Virtuele competitie





Active arcade

- Eenvoudige spelletjes met je lichaam als game controller
- Overal te spelen





Beep test

- Verschillende apps





Kettlebell/bosu

Choose your workout session and duration

Full Body

Core Strength

Shoulder & Back

5 MIN

And enjoy HD video exercises & voice cues

0:20

Calorie tracking using personal data

Congratulations!

You just completed Core Strength

210 Calories

180 Calories

160 Calories

140 Calories

Or build your own workouts from our exercise library

+



SAM app

- +300 korte instructiefilmpjes
- Verschillende niveaus
- 11 bewegingsthema's





Apps - Video-feedback



Video-feedback

- Veel betalende apps
- Slow motion video editor
- Tag&view
- Video coach sport analysis
- Video delay
- CoachView



CoachView

Easy to Use
Video Analysis tools



Slow Motion and Frame-by-Frame
playback



Level Up
Your Coaching



Auto Pose
Easy Skeleton Overlay



Compare
Two Videos at Once



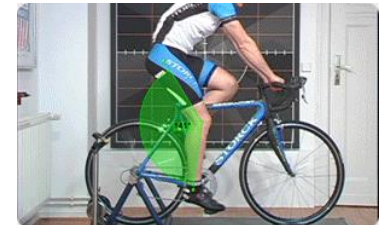
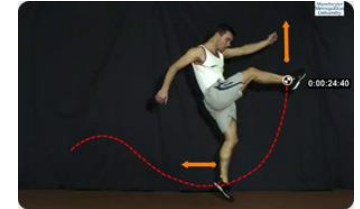
Communicate
with **Voice-Over**
Recording

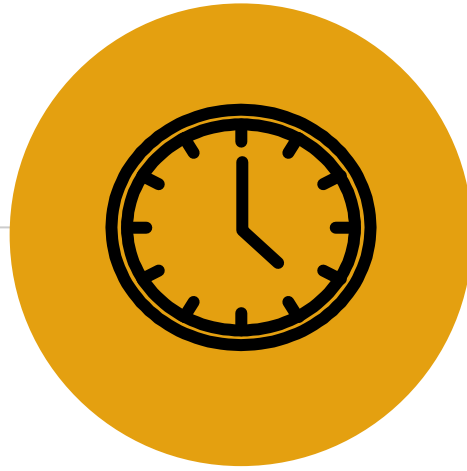




Kinovea

- Gratis open source
- Annotaties maken
- Vergelijken van 2 video's
- Hoeken, afstanden, ... meten
- Exporteren naar spreadsheets





Apps - Doorbreken zitgedrag



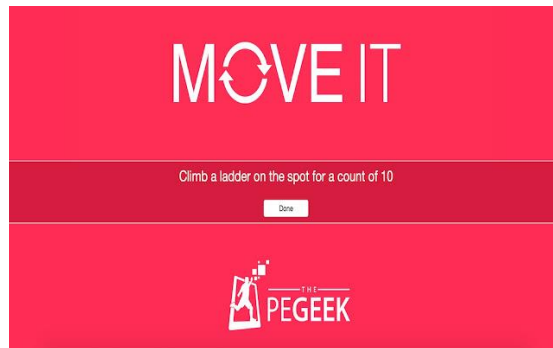
Break Timer of Move it (chrome extensie)



Break Timer

Aangeboden door: tom.james.watson

★★★★★ 128 | [Productiviteit](#) | 20.000+ gebruikers

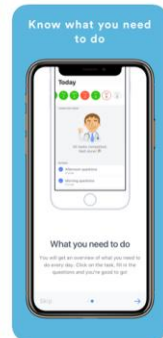
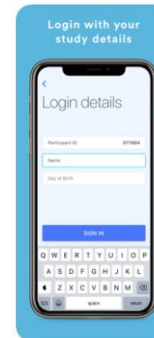
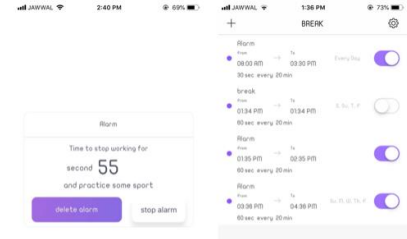




Onderbrekers (Stand up/Have a break/Standapp/...)

- Flexibele onderbreker
- Geeft signaal om even recht te staan

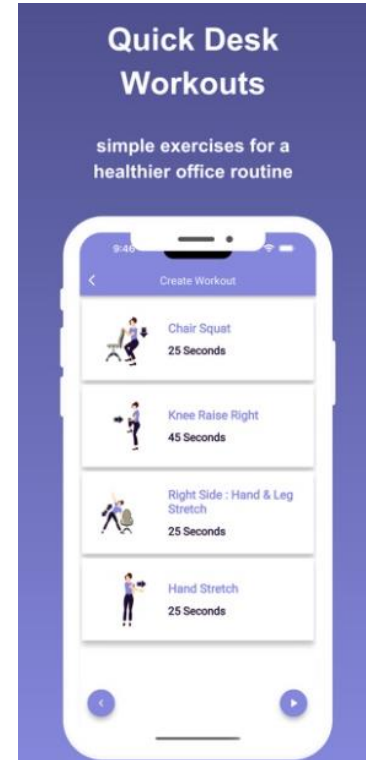
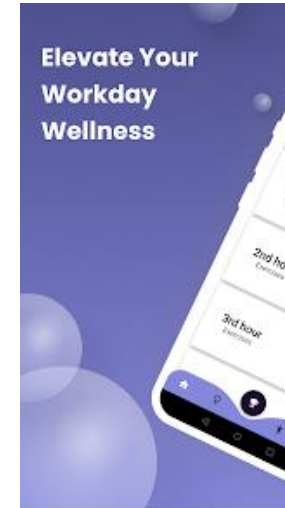
A flexible, fun work break timer that fits any schedule





Office Workout & Wellness

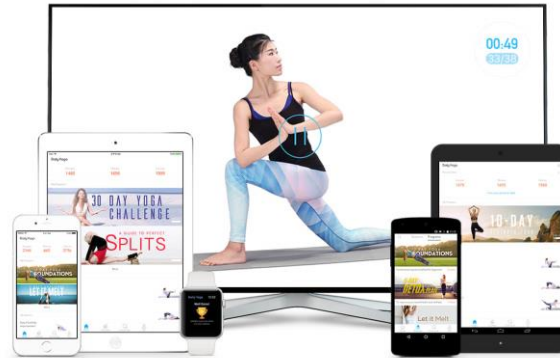
- Ook veel (betalende) alternatieven





Daily yoga

- Heel veel verschillende apps



♥ Apple Health ♥ GoogleFit



Yoga for kids daily fitness

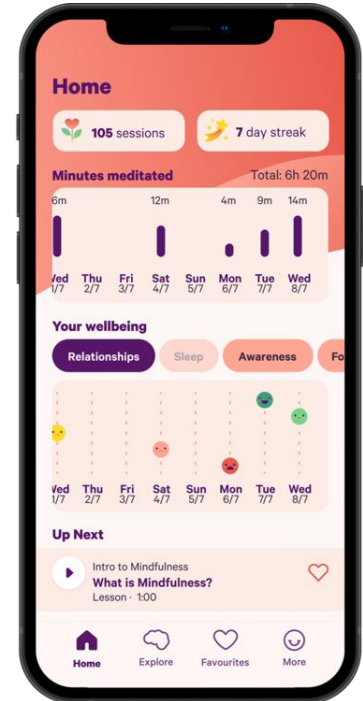
- Gratis (met ads)





Smiling mind: Meditation app

- Dagelijkse mindfulness en meditatie oefeningen + activiteiten (Eng-talig)
- Specifiek programma voor scholen
- Alternatieven: Headspace (cfr. ook netflix), Calm





Wellness platformen (HeiaHeia, Fitstats)



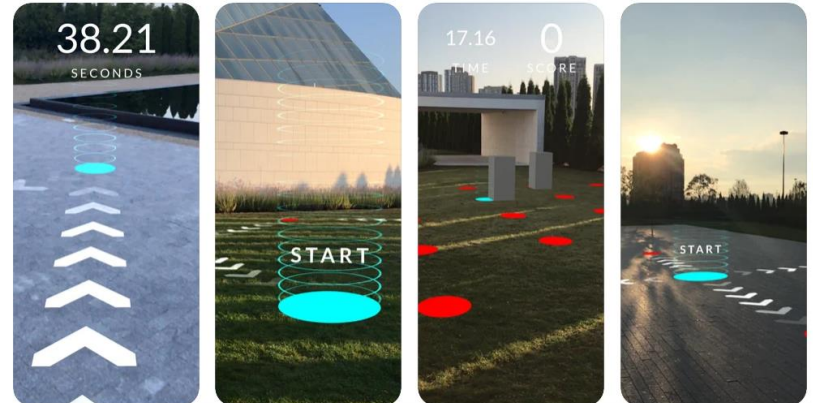


**Apps - Motiveren tot
wandelen/lopen**



AR Runner

- Augmented reality loopspel
- Legt laag op werkelijkheid via app
- Indoor en outdoor





WePlog

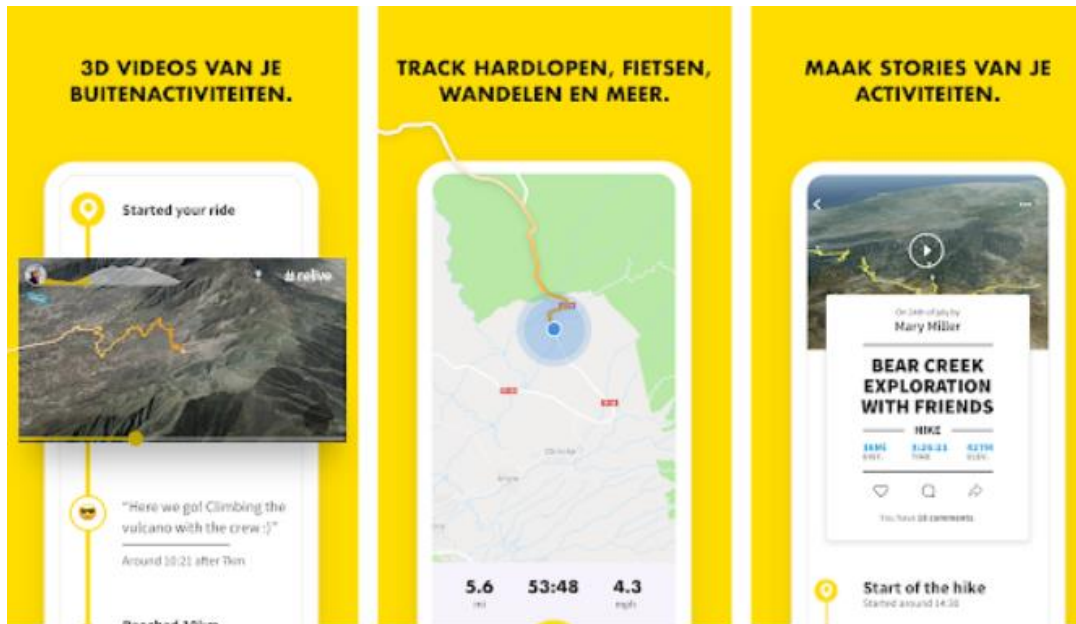
- Combi van joggen/wandelen en opruimen zwerfvuil





Relive

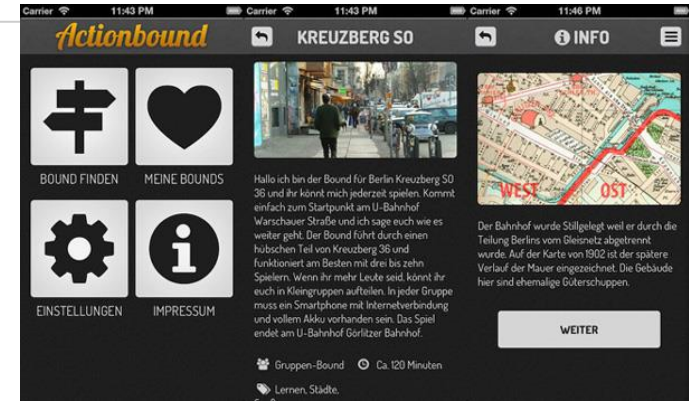
- 3D video van route van route





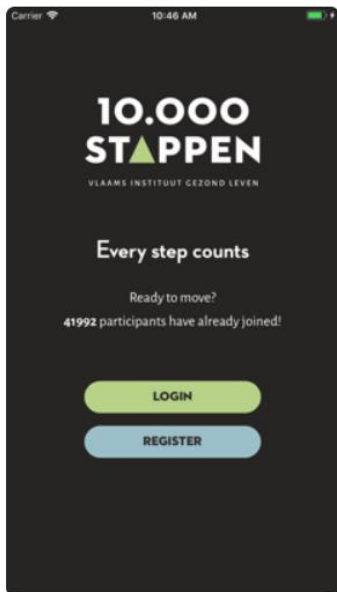
ActionBound en Seppo

- Interactieve digitale zoektochten





10000 stappen



- Van Vlaams expertisecentrum Gezond Leven
- Verzamelt je stappen vanuit de Google Fit en Apple Health apps
- Meestappen in groepen, samen routes doen
- Stappendagboek bijhouden, zonder elke dag manueel je stappen te moeten ingeven
- Zie ook 10000stappen.be



Figure running

- Zelf figuren lopen
- GPS tracking
- #goballsout



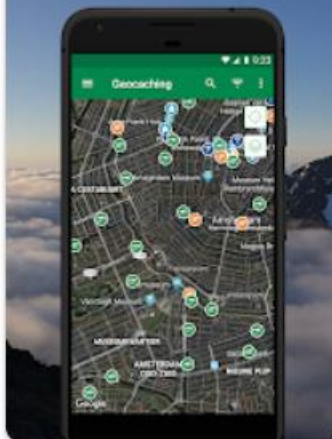


Geocaching

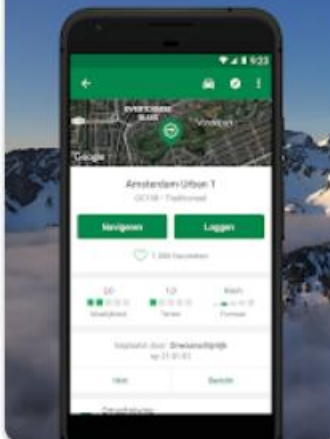
Zoek naar verstopte doosjes genaamd geocaches



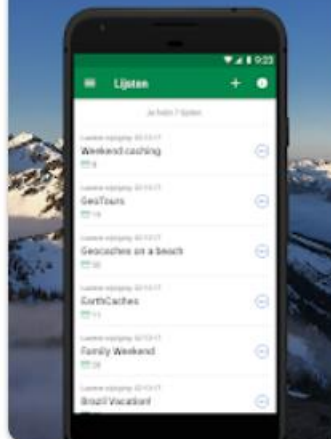
Wereldwijd zijn er miljoenen geocaches verstopt



Zie de details en recente activiteiten van elke geocache



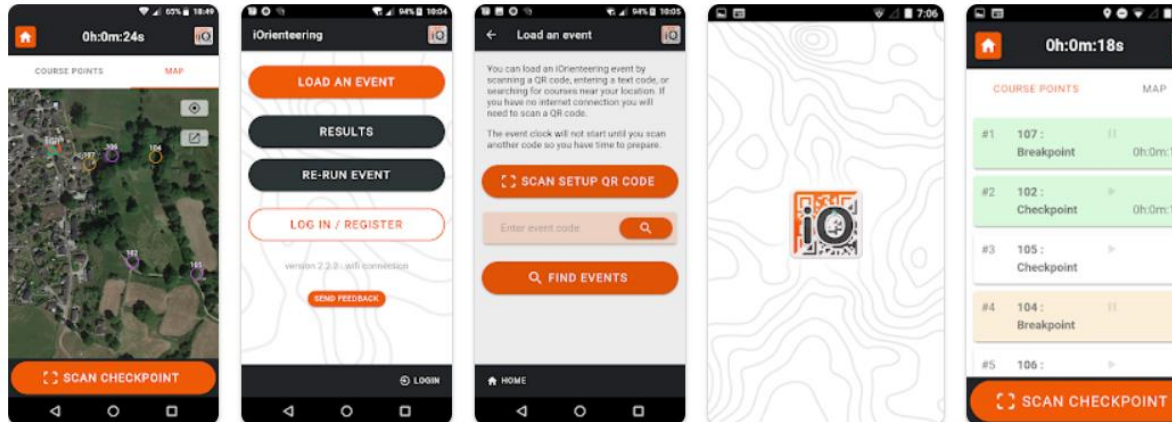
Mak lijsten met geocaches en sla ze op voor offline gebruik





iOrienteering

- Zelf een tocht met checkpoints (QR codes) maken; gps-locatie





Kritische blik

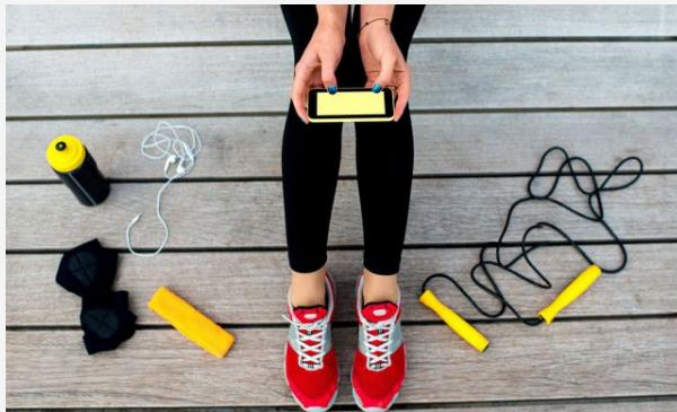
“There ain’t no such thing as a
free lunch”

(Milton Friedman, 1975)



Wetenschappers testen 30 fitness-apps: Er is er ééntje geslaagd

03-08-15, 16.10u - Sander Denayer - Bron: Washington Post



© thinkstock

3

Fitnessapps in overvloed in de App Store van Apple, maar wélke is nu de beste app? De University of Florida bekeek de populairste apps voor iPhone en kwam tot een opmerkelijke vaststelling: slechts één app slaagt voor hun test.



Betrouwbaarheid?
Richtlijnen medisch verantwoord sporten?



Een burn-out door je sportapp

Sportpsycholoog waarschuwt amateursporters voor gebruik van smartphoneapplicaties

HASSELT - Opletten met smartphoneapplicaties waarmee je je sportieve prestaties kan meten. Ze jagen competitieve amateurs meer en meer in het rood en kunnen zelfs burn-outs veroorzaken. Dat zegt sportpsycholoog Jef Brouwers. "Ik ontvang maandelijks patiënten die er compleet door zitten. In het ergste geval worden ze opgenomen in het ziekenhuis."

Christine DE HERDT

Wie een paar rondjes loopt in het park gewoon omdat het fijn is, moet zich dezer dagen een watje voelen. Meer en meer lopers, wandelaars en fietsers laten zich begeleiden door apps en horloges, die routes, hartslag en calorische minutieus bijhouden. Om een idee te geven: in de App Store van Apple worden er momenteel 30.000 (!) verschillende applicaties aangeboden in de categorie 'fitness' en 'gezondheid'.

Maar zo onschuldig zijn ze niet, waarschuwt sportpsycholoog Jef Brouwers. "In mijn privépraktijk ontvang ik maandelijks wel

een loop- of fietsamateur die er compleet door zit met een burn-out of depressie. Omdat hij of zij zich heeft laten leiden door zo'n app. In het ergste geval moeten ze zelfs opgenomen worden in het ziekenhuis." Allemaal zijn ze het slachtoffer van hun nieuwe levensmotto: sneller, langer en verder. "Vooral de virtuele concurrentie jaagt zowel mannen als vrouwen in het rood. Opgehitst door de aan de apps gekoppelde sociale media en de onstuitbare drang om zich met elkaar te meten." En dat kan schadelijk zijn voor de gezondheid. "Sportapps geven de foute indruk je wetenschappelijk te begeleiden, terwijl dat hoegenaamd niet het geval is."

Geen raad op maat

Hoewel de apps zeer goed gemaakt zijn, en geen enkel probleem vormen voor diegenen die zich willen amuseren, zegt Brouwers dat het vooral de competitiebeesten zelf zijn die in de fout gaan. "Voor diegenen die mikken op bijna professionele tijden volstaat zo'n sportapp niet meer. Want nooit

zal zo'n applicatie aangeven: nu ga je echt te ver. Zij moeten zich laten begeleiden door bewegings- of sportfysiologen. Anders loopt het fout.

Elke technologie, hoe ingenieur ook, heeft haar limieten, zegt Brouwers nog. "Apps zijn gemaakt voor de grote massa. Ze krijgen gegevens van het lichaam, verwerken die en sturen ze terug. Maar aparte raad op maat zit er nooit bij."

Gezond en verantwoord

Net die 'eenheidsworst' vormt een groot probleem, beaamt ook professor Steven Vos van de sporthogeschool Fontys in Eindhoven. "Hoewel er heel veel kritiek is van experts, kan je die apps niet meer tegenhouden. En daar kan je maar beter slim op inspelen. Momenteel ontwikkelen we met ons team een nieuwe app Inspirun." Die komt in het najaar, wellicht gratis, op de markt. "Bedoeling is aan de hand van een aantal profielen, die hardlopers ingeven, trainingsschema's op maat te sturen. Zo leren we hen gezond en verantwoord te sporten."

Brouwers raadt zijn patiënten aan vooral realistische doelen te stellen. "Willen ze toch die supertijden halen, raad ik hen aan hun job op te geven. Blijven ze alles combineren, en willen ze een burn-out voorkomen, moet de lat minder hoog."



FOTO: SPIN/BBVA

In mijn privépraktijk ontvang ik maandelijks wel een loop- of fietsamateur die er compleet door zit, nadat hij of zij zich liet leiden door zo'n app

SPORTPSYCHOLOOG
JEF BROUWERS



Voldoende gepersonaliseerd?



“The future of
technology is
human”



“



Bedankt!

Nog vragen ?

Contacteer me gerust via

- [Linkedin.com/in/charlottevantuyckom/](https://www.linkedin.com/in/charlottevantuyckom/)
- [Mail Charlotte.Van.Tuyckom@howest.be](mailto:Charlotte.Van.Tuyckom@howest.be)