

Workshops 10^e Schaatstrainerscongres

Zaterdag 18 juni 2022, Hotel - Sport en Congres Papendal, Arnhem

Plenaire opening:

Jurre Trouw in gesprek met Johan de Wit over zijn ervaringen, successen en leermomenten in Japan.



Workshops:

WS 1

Slapen,

Spreker: Pons Jan Vermeer

Pons Jan Vermeer is van oorsprong sportdocent met als favoriete richting de tennissport. In het verleden heeft hij tien jaar gewerkt als nationaal trainer bij de K.N.L.T.B. waar hij medeverantwoordelijk was voor de Nederlandse jeugdselectie. Zijn interesse ligt in alles wat de prestaties en balans van mensen verbetert (fysiek, mentaal en emotioneel). Al twaalf jaar werkt hij voornamelijk buiten de tennissport als coach/trainer/facilitator voor verschillende doelgroepen (topsporters, onderwijs, bedrijven en organisaties in binnen- en buitenland).



WS 2

Pedagogisch Sportklimaat

Spreker: Irene Faber

WS 3

Motorische ontwikkeling

Hoe kun jouw sporter, jong of oud, effectief en op een leuke manier techniektraining geven? Hoe zorg je ervoor dat juist het zelflerende vermogen van jouw sporter benut wordt tijdens het trainen? Binnen deze workshop introduceren wij een aantal handvaten die je kunt gebruiken voor een geslaagde (techniek)training, op zowel het ijs als daarnaast. Tevens gaan wij in op een aantal eigentijdse motorische leerprincipes die jouw als trainer zullen helpen bij het ontwerp van je trainingen.

Spreker: Germen van Heuvelen

Germen van Heuvelen schrijft als Bewegingswetenschapper diverse artikelen voor het vakblad Sportgericht. Tevens is hij docent Sportkunde bij Fontys Sporthogescholen. Zijn expertise gebieden zijn motorisch leren, kracht –en conditietraining en talentontwikkeling.



WS 4a

~~VOL Schaatsen & inline skaten: lat-relatie of gestroomlijnd huwelijk? (1x Workshopronde 1)~~

Multidisciplinair sporten, opleiden van talenten blijft een moeilijk en gevoelig onderwerp onder coaches en sporters. Zeker de combinatie van inline met LB of ST.

In deze interactieve workshop gaat bondscoach inline skaten Frank Fiers dieper in op dit onderwerp.

Spreker: Frank Fiers, Bondscoach inline



WS 4b

Inline-skate techniek (bocht & recht stuk) & materiaal (1x Workshopronde 2)

Materialen : onderdelen van skeelers

* schoenen * frames * lagers * wielen

Techniek recht stuk :

* positie * 3 bewegingen * foutjes * hoe leren de techniek tijd de training

Techniek bocht :

* hangen * positie * 3 bewegingen * foutjes * hoe leer de techniek tijd de training



Spreker: Valentina Berga, Bondscoach inline

WS 5

Integriteit in de (top)sport

Wat betekent integriteit in de (top)sport, hoe kan je jouw begeleiding zo verantwoord mogelijk invulling geven?

Aan de hand van dilemma's en casussen uit de praktijk wordt met elkaar het gesprek gevoerd om te komen tot bewustwording en inspiratie voor het eigen handelen in de sportpraktijk.

Spreker: Marit Gijsbers

Werkzaam bij NOC*NSF topsport, en verantwoordelijk voor de thema's pedagogiek en integriteit



WS 6

Krachttraining (praktijk)

Spreker: Allard van der Meer

performance coach sc Heerenveen

Locatie: Krachttrainingsruimte



WS 7

Loopscholing (praktijk)

Siep geeft je tijdens deze praktijkbijscholing inzicht in de basisprincipes van loopscholing, waarbij stabiliteit, bewegelijkheid en coördinatie een rol spelen. Siep zal aangeven hoe je dit kunt vertalen naar schaatsspecifieke (loop)oefeningen zodat je dit op een goede en veilige manier kunt overbrengen naar jouw eigen schaatsters. Dit is van belang tijdens de zomertrainingen maar ook tijdens warming up in de winter voordat schaatsters het ijs opgaan.

Spreker: Siep Hoekstra,

hoofdcoach Team Frysk

Locatie: P-plaats en Atletiekbaan



Beide 1x en vooral gericht op shorttrack- en kunstrijtrainers maar natuurlijk ook toegankelijk voor trainers uit andere disciplines

WS 8a **Shorttrack: pedagogiek en techniek (1x Workshopronde 1)**

Shorttrack heeft de afgelopen jaren een behoorlijke ontwikkeling doorgemaakt en wordt steeds populairder.

Niet alleen in de media wordt er steeds meer aandacht besteed aan de sport, maar er worden ook flinke stappen gezet in de ontwikkeling en verbetering van de techniek van het shorttrack.

Op veel vlakken is er veel veranderd, maar wat leren wij als trainers onze kinderen nou wel en niet aan? En hoe doen wij dat vervolgens dan? Hoe begrijpt een kind wat jij als trainer wel en niet bedoelt. Om het bruggetje zo klein mogelijk te maken bij elke volgende stap dat een kind maakt in de wereld van het shorttrack neem ik – Avalon Aardoom – jou mee in de techniek en didactiek. Dit is een interactieve workshop waarin er alle ruimte wordt gemaakt voor vragen.



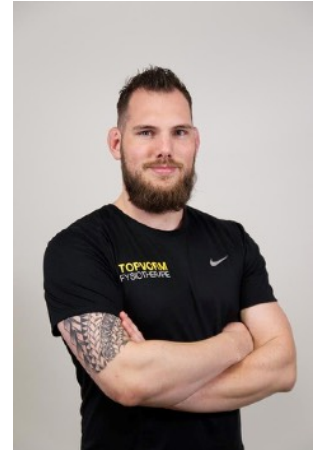
Spreker: Avalon Aardoom

WS 8b **Belasting, belastbaarheid en preventie in het kunstrijden (1x Workshopronde 2)**

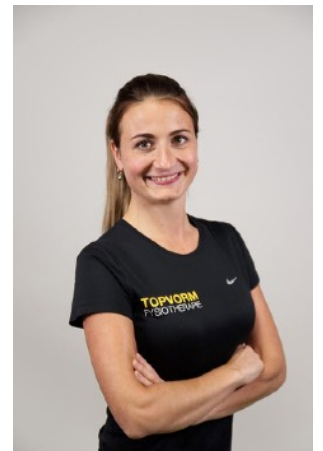
Sporten is mooi en iedereen wil dit graag dan ook pijnvrij kunnen doen. Helaas gaan sporten en blessures hand in hand, maar daar is wat aan te doen. In deze workshop kijken we naar hoe blessures kunnen ontstaan en de verhouding tussen (trainings-)belasting en belastbaarheid. Ook de warming up en trainingsindeling zullen aan bod komen. Als afsluiter kijken we naar preventie en wat hoe je als trainer al een screening kan doen om zo potentiële blessures vroeg te signaleren en al op te lossen voordat ze tot uiting komen.

Sprekers: Marc Remie en Katja Worries

Marc Remie is fysiotherapeut bij Topvorm sinds 2014. Met een achtergrond als a-status handboogspeler zit sport in Marc zijn bloed. Naast fysiotherapeut is Marc veel bezig met strength&conditioning en performance. Hij traint o.a. menig kunstrijder en heeft ook een wetenschappelijke studie geschreven over krachttraining bij kunstrijden.



Katja Worries is al meer dan 10 jaar fysiotherapeute en heeft eind 2013 Topvorm opgericht. Een multidisciplinaire praktijk waar vele (top)sporters behandeld en begeleid worden om in topvorm te komen en blijven. Met haar achtergrond als kunstrijdster kent zij als geen ander de sport en weet wat voor impact dat op het lichaam heeft. Met succes behandelt en begeleid zij vele topsporters waaronder vele kunstschaatsers.



Plenaire sluiting:

Erben Wennemars sluit de dag plenair weer af.

