

Schaatstrainerscongres 17 juni 2023

Spreker: **Hugo Haak**

Als actief baanwielrenner won Hugo Haak op het onderdeel Teamsprint goud op het EK van 2015 en zilver op het WK van 2016. Eind 2017 zette hij een punt achter zijn loopbaan, vanwege fysieke problemen. Een maand later trad hij in dienst van de KNWU, als assistent-bondscoach. Tegelijkertijd begon hij, vanuit NOC*NSF, aan een coaching-opleidingstraject. Bijna weer een jaar later stelde de WielerUnie Haak aan als de nieuwe bondscoach. De snelle successen leverden hem in 2019 al de titel Nederlands Coach van het Jaar op. 'De ploeg die nu onklopbaar is, daar heb ik zelf deel van uitgemaakt. Ik ken die gasten door en door. Dat is mijn allergrootste voordeel. Ik 'kan ze lezen' en weet hoe ze denken.' 'Als sporter denk je er beeld bij te hebben wat een coach doet, maar eigenlijk heb je totaal geen idee wat er allemaal bij komt kijken. Je verleent niet zomaar een dienst, het moet maatwerk zijn. Daarbij help je mensen om het beste uit zichzelf te halen. Het groepsgevoel moet sterk zijn. Maar ondertussen moeten ze elkaar ook op willen vreten tijdens wedstrijden. Kijk naar Harrie Lavreysen en Jeffrey Hoogland. Zij streden op de Spelen en het WK samen maar ook in de finale tegen elkaar. Zij zijn collega's, maar ook concurrenten. Die balans tussen samenwerken en elkaar beconcurreren is in mijn ogen de sleutel tot succes. Als we als team te lief voor elkaar zijn, maken we elkaar niet snel genoeg beter. Maar we moeten elkaar ook niet de tent uitvechten, waardoor niemand meer met elkaar wil trainen. Daar ben ik de hele dag op aan het sturen.'

In 2021 werd Hugo Haak voor het tweede jaar op rij verkozen tot Coach van het Jaar. Onder leiding van Haak wonnen de baanwielrenners de afgelopen jaren veel titels op grote toernooien. Bij de Olympische Spelen van 2021 in Tokio veroverden de Nederlandse teamsprinters het goud.



de workshops

Workshop titel: **Spelvormen inlineskaten**
Spreker: **Dick Nap**

Wedstrijdgerichte oefenvormen vormen vaak de basis in trainingen. Maar hoe belangrijk is het om kinderen vanaf het begin, in de basis (het fundament), vooral plezier te laten ervaren? Plezier en op speelse wijze aanbieden van technische oefenvormen staat centraal in deze workshop. Je gaat ervaren hoe je op een andere manier de techniek van het inlineskaten kunt aanbieden. Nieuwe

inzichten opdoen, out-of-the box denken en elkaar inspireren onder leiding van workshopleider Dick Nap komt aan bod.

Praktische informatie: de workshop wordt buiten op skates met remblok aangeboden. Wil je deze workshop volgen, dan neem je zelf je materialen mee zoals skates, een helm, beschermers, etc. Wil je de workshop volgen, maar heb je geen materialen of kun je vanwege blessures niet meedoen? Dat kan ook. Van observeren kun je ook veel leren!

Introductie Dick Nap

Dick Nap is werkzaam als zelfstandig sportdocent voor scholen, bedrijven en andere instellingen. Sinds 1999 was Dick werkzaam als onder andere bondstrainer, manager van nationale selecties en topsportcoördinator van het inlineskaten. Al jaren is Dick betrokken bij de opleidingen voor trainer-coaches in de discipline inlineskaten bij de KNSB en besteedt hij tijd aan werkzaamheden voor de sectie inlineskaten met breedtesport als thema in zijn portefeuille.



Workshop titel:	Under push > < Double push
Spreker:	Frank Fiers

Tijdens deze workshop gericht op het inlineskaten, zal de “under push” aan bod komen. Vaak wordt deze verward met de double push, terwijl het twee totaal verschillende technieken zijn. Aan de hand van een aantal oefeningen zal je tijdens deze praktische workshop zelf het effect van deze techniek ervaren en voelen. Daarnaast leer je hoe je deze techniek kan aanleren aan je sporters en wanneer deze techniek het beste kan toegepast worden.

In geval van regen zal de workshop vooral gericht zijn op het skeeleren op een nat wegdek.

Tip: Gelieve je materiaal goed te checken en in geval van nat wegdek zijn nieuwe wielen waar 1x op gereden is de beste optie. Met een voorkeur voor MPC wielen.

Introductie Frank Fiers

Frank Fiers, 51 jaar en afkomstig uit België, was zelf lang actief als inlineskater en schaatser. Hij behaalde op skeelers meer dan 100 zeges bij de senioren waaronder EK goud, ONK Hallum, werelduurrecord. Tijdens zijn actieve sportcarrière was hij 18 jaar lang clubtrainer bij zijn inlineclub in Eeklo (1994-2011). Daarna was hij 2 jaar junioren & senioren inline bondscoach in België, 2 jaar KNSB Talent Team (toen nog RTC) inline coach in Noord-West, 2 jaar junioren A inline bondscoach in Nederland en 7 jaar junioren & senioren inline bondscoach in Nederland.



Workshop titel:	Voeding en sport (niveau 2)
Spreker:	Leontine van Meggelen

In deze workshop gaat Leontine vooral in op (sport)voeding rondom een training. Wat hebben jouw schaatsers of skaters nodig aan macro's voor, tijdens en na hun training, zowel in de zomer als winter. Hierbij gaat ze vooral in op de vertaling naar de praktijk: wat betekent een aantal gram eiwit of koolhydraten nu in de praktijk? Hoe bereken je dit voor je sporter?

Daarnaast komen ook de volgende onderwerpen aan bod:

- Sportvoeding: wat is er allemaal, maar vooral: welke sportvoeding is nuttig en waarom?
- Sportvoeding ten opzichte van gewone voeding
- Suppletie: wat wel en wat niet
- Hoe ga je om met een vega of plant based lifestyle
- Het signaleren of herkennen van verstoord eetgedrag

Workshop titel:	Voeding tijdens trainingskampen (niveau 3)
Spreker:	Leontine van Meggelen

Dat je tijdens een trainingsweekend meer moet eten dan normaal is logisch, maar hoe zorg je ervoor dat jouw pupillen die grote hoeveelheden binnenkrijgen en vooral de juiste voeding? Maar ook een normale dag waarin je uit school of werk direct door naar de training gaat en pas om 21.00 uur weer thuis bent. Wat is dan handig in timing: wat eet je gedurende de dag en wat eet je wel of juist niet op zo'n laat tijdstip na je training?

Hoe zorg je ervoor dat je pupillen voldoende en op het juiste moment eten tijdens hun wedstrijdweekend, waarin er tussen de afstanden op een dag een paar uur zit waarbij ze op de ijsbaan 'rondhangen'. Of je kunstschaatssters die vooral niet te veel willen eten? Wat geef je je marathonschaatsers als belangrijkste tip als ze op lastige tijden hun wedstrijd hebben?

Leontine gaat in op al deze aspecten en beantwoordt de vragen die bij jou als trainer leven. Maar het wordt vooral een interactieve workshop, waarbij jij zelf met casussen aan de slag gaat. Je gaat oefenen met het berekenen wat een sporter aan extra's nodig heeft en welke maaltijden of tussendoortjes daar dan passend voor kunnen zijn.



Natuurlijk ga je na deze workshop niet op de stoel van de diëtiste zitten, maar je krijgt hierdoor wel meer inzicht in wat jouw schaatsers of skaters nodig hebben, zodat je hen nog beter kunt adviseren en helpen.

Workshop titel:	Krachttraining toepassen op beginnende schaatsers (niveau 2)
Spreker:	Richard Louman

In deze deels ook praktische workshop zal Richard je meenemen in de visie van TeamNL op het toepassen van krachttraining op beginnende schaatsers door middel van de daarvoor ontwikkelde fysieke leerlijn en hoe je verenigings- of regionaal niveau als trainer gebruik kunt maken van deze leerlijn. Het meenemen van sportkleding en indoor schoenen is gewenst om actief deel te kunnen nemen aan deze workshop.

Introductie Richard Louman

Richard is sinds 2006 werkzaam als strength & conditioning coach voor NOC*NSF en sinds 2016 is hij als hoofdexpert verantwoordelijk voor dit expertisegebied. Naast de programma's die hij zelf begeleidt, shorttrack (sinds 2008) en BMX is hij verantwoordelijk voor een team van ruim 25 S&C coaches die alle topsport en talentontwikkelingsprogramma's van TeamNL ondersteunen op het gebied van fysiek training. Richard is afgestudeerd als bewegingswetenschapper aan de VU en gespecialiseerd in inspanningsfysiologie.

Workshop titel:	Fysieke training van talent tot topsport (niveau 3/4/5)
Spreker:	Richard Louman

In deze deels ook praktische workshop zal Richard je meenemen in de visie van TeamNL op het opleiden van jonge sporters door middel van de daarvoor ontwikkelde fysieke leerlijn en hoe je verenigings- of regionaal niveau als trainer gebruik kunt maken van deze leerlijn. Daarna zal hij uitleggen waar de trainingsprogramma's die de Nederlandse top shorttrackers volgen op zijn gericht en hoe ze tot stand komen. Het meenemen van sportkleding en indoor schoenen is gewenst om actief deel te kunnen nemen aan deze workshop.

Introductie Richard Louman

Richard is sinds 2006 werkzaam als strength & conditioning coach voor NOC*NSF en sinds 2016 is hij als hoofdexpert verantwoordelijk voor dit expertisegebied. Naast de programma's die hij zelf begeleid, shorttrack (sinds 2008) en BMX is hij verantwoordelijk voor een team van ruim 25 S&C coaches die alle topsport en talentontwikkelingsprogramma's van TeamNL ondersteunen op het gebied van fysiek training. Richard is afgestudeerd als bewegingswetenschapper aan de VU en gespecialiseerd in inspanningsfysiologie.

Hij is zelf actief geweest als elite wielrenner en marathonschaatser in het B peloton en is tevens een aantal jaren trainer geweest van de marathonselectie van Haarlem.



Workshop titel:	Loop- en schaatstrainingvormen
Spreker:	Siep Hoekstra

De workshop 'Loop- en schaatstrainingvormen' is een vervolg op de workshop 'Loopscholing' uit het programma van het Schaatstrainerscongres 2022. Een praktisch ingerichte workshop waar je door Siep Hoekstra meegenomen wordt in diverse loopvormen uit de workshop van vorig jaar die vertaald worden naar schaatsspecifieke oefeningen met een kleine knipoog naar krachttraining.



Workshop titel:	Integriteit
Spreker:	Wordt binnenkort bekend gemaakt

Daar sta je dan als trainer voor een groep jeugdleden, in volle enthousiasme leg jij de kinderen de fijne kneepjes van het schaatsen of inlineskaten uit. Elke training weer vol met passie en toewijding. Toch hoor je om je heen steeds meer verhalen over (seksueel) grensoverschrijdend gedrag ook bij sportverenigingen, tussen volwassenen (/trainers) en kinderen. Hoe ga je daar als trainer mee om en vooral hoe kunnen wij onze rijders hiertegen beschermen?

In deze workshop wordt aandacht besteed aan grensoverschrijdend gedrag. Wat is grensoverschrijdend gedrag, wanneer moet je melding maken en vooral waar kun je terecht? We gaan vooral met elkaar het dialoog aan.

Workshop titel:	Lenigheid en kracht trainen door de ogen van de ritmische gymnastiek sport
Spreeker:	Lisette de Meza

In deze workshop specifiek voor de discipline kunstrijden, neemt Lisette de Meza je mee in de wereld van kracht en lenigheid door de ogen van de ritmische gymnastiek sport. Welke trainingvormen worden in de ritmische gymnastieksport gebruikt om kracht en lenigheid te trainen. Het is een praktisch ingerichte workshop, waarbij Lisette een aantal sporters uit de ritmische gymnastiek sport meeneemt.

Lenigheid

Lisette bespreekt verschillende oefenvormen en hulpmiddelen die in de ritmische gymnastiek sport worden gebruikt om de lenigheid te vergroten.

Kracht

Met betrekking tot het onderdeel kracht vertelt Lisette meer over het versterken van de enkels en hoe je dit met bepaalde oefeningen die ze in de ritmische gymnastiek sport kunt trainen.

Houding

In het onderdeel houding word je meegenomen in het verbeteren van posities en houdingen die je in oefeningen toepast. Hoe wordt dit in de ritmische gymnastiek sport aangepakt?

Verder gaat Lisette graag in op specifieke vragen die er leven over de genoemde onderdelen of andere aspecten die raakvlakken hebben met de ritmische gymnastiek sport. Laat je verrassen door een andere tak van sport, waardoor jouw horizon als trainer-coach verbreed wordt.

Introductie Lisette de Meza

Ik ben Lisette de Meza, 51 jaar en moeder van 2 jongens. Sinds mijn 6^e ben ik bezig met Ritmische Gymnastiek. Als gymnaste heb ik meegedaan aan diverse nationale en internationale toernooien en ook actief geweest op het jeugd EK. Op mijn 16^e ben ik de opleiding tot trainer/coach gaan volgen.

Na een aantal jaren ben ik hoofdtrainster geworden van SV Pax uit Hoofddorp en heb ik verschillende internationale stages en opleidingen gevolgd. In totaal ben ik 6 jaar bondscoach geweest van de jeugd in groepsverband en 1 jaar voor de senioren individueel.

Sinds medio 2018 ben ik actief als docent actief voor de KNGU en volop bezig met opleidingen voor nieuwe trainsters. Ik doe dit naast het lesgeven hetgeen een goede combinatie is van praktijk en theorie.

De KNSB heeft mij gevraagd om een deel van de workshop voor mijn rekening te nemen. Ik heb hier enthousiast op gereageerd omdat ik denk dat wij veel van elkaar kunnen leren. Ter voorbereiding op de workshop heb ik mij verdiept in het kunstrijden.



Workshop titel:	Spreeken als een baas: technieken om individuele gesprekken te verbeteren
Spreker:	Sjaak Baars

“Je moet als een politicus spreken om het allemaal op de juiste manier te zeggen”, verzuchtte Marco van Basten eens over zijn werk als coach.

Gesprekken voeren is een belangrijk onderdeel van je werk als trainer-coach. Je spreekt sporters individueel om te werken aan hun ontwikkeling, evaluatie en doelen; je zit samen met ouders om te praten over hun kinderen; je probeert staf en bestuur te overtuigen van jouw ideeën; en je roept het team samen om te zien hoe jullie de volgende stap gaan zetten.

Hoe kun je deze gesprekken verbeteren? In deze workshop krijg je een framework voor betere gesprekken. Aan de hand van retorische en communicatietheorie onderzoeken we hoe je gesprekken kunt opbouwen, structureren en welke woorden je beter kunt vermijden. Daarnaast kijken we hoe je om kunt gaan met spelers van de huidige generatie (Generatie Z), hoe je beter kunt luisteren en hoe je introverte en stille sporters kunt raken.

Ontwikkel je tot een retorisch coach, een trainer-coach die de kunst van het spreken verstaat en kennis van communicatie weet in te zetten om anderen in beweging te krijgen.

Introductie Sjaak Baars

Sjaak Baars is docent retorica en communicatie. Aan de TU Delft helpt hij studenten betere sprekers te worden door onderwijs in presentatievaardigheden, retorica, en debatteren. Hij studeerde retorica en argumentatie aan de Universiteit Leiden.

Sjaak geeft workshops bij de KNVB Academie voor UEFA Pro, UEFA A en UEFA A Youth waarin cursisten leren hun communicatie te verbeteren. Ook begeleidt en adviseert hij trainer/coaches individueel bij hun communicatiedoelen, schrijft hij over de communicatie van topcoaches en doet hij onderzoek naar dit onderwerp.



Workshop titel:	Differentiëren in de sport
Spreker:	Paul Voois

Tijdens de workshop “Differentiëren in de sport” leert je allereerst wat differentiëren precies inhoudt, wat de doelen ervan zijn en aan welke voorwaarden moet worden voldaan voordat je ermee kan beginnen. Afhankelijk van of je trainer of opleider bent, differentiëren we op niveau. Voor opleiders/trainers zal het differentiëren o.a. betrekking hebben op leerstijl, tempo, niveau. Tijdens deze workshop gaan we met verschillende werkvormen aan de slag en wordt de vertaalslag naar de trainingen gemaakt. Kortom Differentiëren kan je leren.”

Introductie Paul Voois

Paul Voois is 56 jaar, docent aan het Albeda Sportcollege en geeft aan verschillende sporten de workshop differentiatie.



Workshop titel:	Beweging-efficiëntie: algemeen motorische training
Spreker:	Zoran Radmilovic

Een interactieve hand's-on workshop over de rol en verbetering van mobiliteit en neuromusculaire aansturing voor schaatsers. Daarnaast geeft deze workshop je een brede basis als voorwaarde voor een beter resultaat van je schaatsers of skaters.

Introductie Zoran Radmilovic

Zoran Radmilovic is sportfysiotherapeut met lange ervaring in topsport. Tussen 2005 en 2022 is hij betrokken geweest bij verschillende langebaan teams waaronder Jong Oranje, Hofmeijer en meest recent Worldstream. Tegenwoordig is Zoran de fysiotherapeut van de Nederlandse baanwielren sprint-selectie.



Workshop titel:	Neuropsychologie: sporten doe je met je hersenen
Spreker:	Marc Hendriks

In deze workshop neemt Dr. Marc Hendriks je mee in de wereld van neuropsychologie in combinatie met sporten. Daarbij wordt de vertaalslag gemaakt hoe het 'leren' van nieuwe vaardigheden werkt, met name in je hersenen. Laat je in een inspirerende, maar vooral wetenschappelijk onderbouwde workshop je verrassen met nieuwe inzichten. Let op: de workshop is ingestoken op de doelgroep trainer-coaches van talenten. Uiteraard zijn trainer-coaches van andere doelgroepen ook van harte welkom.

Introductie Marc Hendriks

Dr. Marc Hendriks is klinisch neuropsycholoog en onder andere verbonden aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Marc is als specialist werkzaam in de gezondheidszorg, geeft onderwijs en is als wetenschappelijk onderzoeker verbonden aan de universiteit. Ook is hij als hoofddocent intensief betrokken bij de postacademische opleidingen in de psychologie en superviseert vele cursisten in het kader van deze opleidingen. Marc is gespecialiseerd in neuropsychologische diagnostiek en heeft vele wetenschappelijke artikelen en enkele handboeken gepubliceerd. Ook is hij betrokken bij het ontwikkelen van vele neuropsychologische tests.

Workshop titel:	Afsluiting
Spreker:	Zoran Radmilovic

Wat we hier precies gaan doen houden we nog even geheim.