

## Introductieteksten Schaatstrainerscongres 2024

**Workshop: 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!

### Over 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: ACT like a pro**  
**Spreker: Pepijn Lichtenberg**

Schaatsers kunnen rond trainingen en wedstrijden soms last hebben van druk of onzekerheid. Hoe reageer je op die momenten? In deze interactieve en praktische workshop oefen je je coachende vaardigheden om je rijders te helpen op een flexibele manier om te gaan met hun lastige gedachten en gevoelens. Met als doel: ze helpen om onder alle omstandigheden te laten zien wat erin zit!

#### **Over ACT (Acceptance & Commitment Training)**

Een belangrijke sleutel voor het leveren van prestaties ligt bij de manier waarop sporters met hun gedachten en emoties omgaan. Bij begeleiding op basis van ACT ligt het doel niet in het veranderen van de inhoud van gedachten, gevoelens of ervaringen.

Je streeft niet naar het verminderen van zenuwen of frustratie, of het vergroten van het zelfvertrouwen. Daarentegen werk je aan het veranderen van de relatie met die gedachten of gevoelens. Uiteindelijk draait het erom dat je op het moment dat het erom gaat de goede dingen blijft doen en je aandacht naar de juiste dingen gaat.

#### **Over Pepijn**

Pepijn Lichtenberg is SPORTPSYCHOLOOG VSPN® en specialist op het gebied van focus en presteren onder druk.

Hij is onder andere werkzaam bij Topsport Gelderland, de coachopleiding van de KNWU en bij verschillende grote bedrijven. Hij werkt 1-op-1 met talentvolle atleten.

Pepijn jarenlang als speler actief geweest in de Eredivisie Beachvolleybal Tour en doet nu fanatiek aan padel. Daarnaast is hij in de zomer actief als beachvolleybaltrainer.



**Workshop: Effectief trainen met periodiseren en monitoring – aan de slag met jouw eigen trainingsplan****Spreker: Jolanda Spruit**

De sporter wil vaak zo snel mogelijk met plezier en zo min mogelijk inspanning zijn doelen bereiken. Waar de sporter nu staat en wanneer hij wil pieken staat vast. Aan jou de taak om zo slim mogelijk de periode tot het doel in te richten met trainingen en herstel. Je gebruikt voor het trainingsplan kennis uit de trainingsleer, gegevens uit testen, eigen ervaring als trainer en de ervaring van de sporter. Vervolgens houd je in de periodisering rekening met de trainingswetten en met de eigenschappen van de sporter. Zodra de sporter op weg is, is het belangrijk om te controleren of het plan goed uit te voeren is, of de sporter zich er goed bij voelt en er plezier in heeft en of deze de progressie geeft die jullie voor ogen hadden. Een gestandaardiseerde vorm van monitoring kan bevestigen dat de sporter op de goede weg is of dat er aanpassingen aan het plan nodig zijn. In deze workshop is het belangrijk dat je een eigen trainingsplan meeneemt en ook kunt laten zien hoe jij de monitoring in de praktijk brengt. Dan kunnen we samen de stappen doorlopen die nodig zijn om deze te optimaliseren voor jouw sporter of trainingsgroep. Uiteraard zal ik ook laten zien hoe ik zelf te werk ga.

**Over Jolanda**

Ik ben Jolanda Spruit. Ik ben afgestudeerd in de Bewegingswetenschappen aan de VU in Amsterdam en heb marathons geschaatst in de topdivisie. Ik begeleid marathonschaatsers en andere sporters in de rol van inspanningsfysioloog, trainer en coach naar hun doelen. Daarnaast ben ik ST3 schaatstrainer bij de Schaatsacademie Utrecht en schaats ik zelf ook nog graag naast het hardlopen en wielrennen. Ik heb als HBO-docent gewerkt bij de opleiding fysiotherapie en vind het leuk om anderen te helpen iets te leren.



**Workshop: Neuropsychologie; sporten doe je via 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 een vertaalslag gemaakt hoe het 'leren' van nieuwe vaardigheden werkt; met name in je hersenen. Laat je in een inspirerende, maar vooral wetenschappelijk onderbouwde workshop 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.

**Over 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 collega-psychologen in opleiding tot specialist 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: Gedrag (g)een probleem!**  
**Spreker: Nathan Robben**

### **Omgaan met ongewenst gedrag van jonge sporters**

Ben jij werkzaam in de sport? Dan ervaar je vast weleens gedrag van jonge sporters wat niet prettig is tijdens de les/training. Deze scholing met handvatten en tips die je direct kunt toepassen in de praktijk helpt je om een succesvolle les/training te geven, zowel voor de trainer als voor de jonge sporter.

Is ongewenst gedrag te voorkomen? Wat doe je als het toch misgaat?

### **Inhoud van de scholing/wat gaan we doen?**

In de workshop gaan we aan de slag met het vroegtijdig signaleren van ongewenst gedrag in sporttrainingen en krijg je inzicht in je eigen lesgeef- en begeleidingsgedrag. Wat zie je gebeuren en hoe anticipeer je daarop? Je krijgt mogelijkheden aangereikt om je lesgeef- en begeleidingsgedrag aan te passen op de doelgroep. We starten de workshop met een korte inleiding over het signaleren van ongewenst gedrag. Daarna ervaar je (in de praktijk en met behulp van videobeelden) wat de invloed kan zijn van de trainer op het ontstaan van ongewenst gedrag (rollenspel) en hoe dit mogelijk uit binnen een sportactiviteit. We sluiten de workshop af met een interactief gesprek waarin je direct toepasbare tips en handvatten krijgt in deze situaties.

### **Over Nathan Robben**

Nathan Robben werkt al meer dan 15 jaar als gepassioneerd vakdocent Sport & Bewegen in het onderwijs. Hij geeft bewegingsonderwijs in Nijmegen op het VSO (Voortgezet Speciaal Onderwijs) Aventurijn aan leerlingen van 12 tot en met 21 jaar met een ernstige gedragsstoornis en/of psychische problemen en angststoornissen. Nathan geeft jaarlijks diverse scholingen en gastlessen door het hele land en werkt veelvuldig samen met de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.



**Workshop: Jong, vaardig en sterk: Hoe jongeren het optimale uitkrachttraining kunnen halen!**

**Spreeker: Hidde Weersma**

Krachttraining is een niet te missen onderdeel in de schaatssport. Ook jeugdige sporters komen met deze trainingsvorm in aanraking. Aan jou als trainer de taak om dit op een goede manier een plek te geven in de trainingen. Wat zijn de do's en vooral ook de dont's als het gaat om de doelgroep jeugd. Hidde Weersma neemt je in deze workshop op een praktische manier mee in zijn visie over krachttraining voor de doelgroep jeugd. Met zijn werkzaamheden bij twee KNSB Talent Teams heeft Hidde veel ervaring met het aanbieden van krachttraining aan deze doelgroep. De doelen die Hidde probeert na te streven bij de doelgroep jeugd zijn:

1. In aanraking komen met veel verschillende (kracht)oefeningen.
2. De techniek van deze (kracht)oefeningen goed beheersen.
3. De atleten belastbaar maken.
4. De atleten leren wat trainen daadwerkelijk is.

Het waarom en hoe van deze punten zullen verder toegelicht worden tijdens de workshop, waarbij je oefenvormen aangereikt krijgt hoe je dit praktisch toe kunt passen in je eigen situatie. Het meenemen van sportkleding en indoor schoenen is gewenst om actief deel te kunnen nemen aan deze workshop.

**Over Hidde Weersma**

Hidde werkt momenteel als Strength & Conditioning coach op Papendal, onder andere voor de KNSB Talent Teams ZuidWest en MiddenOost. Daarvoor heeft hij zowel de bachelor- als masteropleiding Bewegingswetenschappen gestudeerd aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Als laatste heeft hij zijn eigen bedrijf genaamd 'Hidde's High Performance Factory', waar hij individuele atleten of sportteams helpt met Strength & Conditioning training, sportwetenschappelijke vragen of presentaties/workshops. Naast deze werkzaamheden is hij een fanatieke beoefenaar van de sport 'Hyrox', een fitnesswedstrijd waarbij hardlopen wordt afgewisseld met verschillende krachtoefeningen. In deze sport is Hidde tweemaal wereldkampioen geworden in de categorie tot 24 jaar.



**Workshop: Ervaren, gemotiveerd en doelgericht: Hoe volwassen atleten krachttraining kunnen gebruiken om het onderste uit de kan te halen!**

**Spreker: Hidde Weersma**

Krachttraining aanbieden aan volwassen en ervaren sporters verschilt op meerdere vlakken ten opzichte van de doelgroep jeugd. Wat zijn de belangrijke aandachtspunten als je een krachttraining wil aanbieden? Wat zijn de do's en de dont's als je met ervaren sporters of volwassenen aan de slag gaat? Hidde Weersma neemt je in deze workshop op een praktische wijze mee in zijn visie over krachttraining en worden de volgende onderwerpen behandeld:

1. Het maken van een 'Needs-Analysis'. (Wat heeft de atleet nodig om een doel te bereiken?)

2. Is de basis met betrekking tot krachttraining op orde? (Zijn de basis ingrediënten aanwezig om het doel na te streven?)

3. Welke variatie kan je toepassen bij krachtoefeningen om verschillende doelen na te streven? (Hoe kunnen we de krachttraining inrichten om ons doel te behalen?)

Het waarom en hoe van deze punten zullen verder toegelicht worden tijdens de workshop, waarbij je oefenvormen aangereikt krijgt hoe je dit praktisch toe kunt passen in je eigen situatie. Het meenemen van sportkleding en indoor schoenen is gewenst om actief deel te kunnen nemen aan deze workshop.

#### **Over Hidde Weersma**

Hidde werkt momenteel als Strength & Conditioning coach op Papendal, onder andere voor de KNSB Talent Teams ZuidWest en MiddenOost. Daarvoor heeft hij zowel de bachelor- als masteropleiding Bewegingswetenschappen gestudeerd aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Als laatste heeft hij zijn eigen bedrijf genaamd 'Hidde's High Performance Factory', waar hij individuele atleten of sportteams helpt met Strength & Conditioning training, sportwetenschappelijke vragen of presentaties/workshops. Naast deze werkzaamheden is hij een fanatieke beoefenaar van de sport 'Hyrox', een fitnesswedstrijd waarbij hardlopen wordt afgewisseld met verschillende krachtoefeningen. In deze sport is Hidde tweemaal wereldkampioen geworden in de categorie tot 24 jaar.



**Workshop: Optimaliseer beweging met heupmobiliteit!**  
**Spreker: Zoran Radmilovic**

Ervaar de synergie tussen heupmobiliteit en core stabiliteit met deze interactieve workshop onder leiding van Zoran Radmilovic. Je leert hoe je de inzichten direct kunt implementeren in jouw eigen trainingsprogramma's.

Wat mag je verwachten in deze workshop: Stap uit je comfortzone en ontdek hoe heupmobiliteit een game-changer kan zijn in de wereld van schaatstraining. Deze workshop is ontworpen om hands-on ervaring te bieden, met een combinatie van praktische oefeningen en theoretische inzichten over de rol van heupmobiliteit in efficiënter bewegen.

In de praktijksetting verkennen we met elkaar een reeks gerichte oefeningen om heupmobiliteit te verbeteren en de directe invloed op schaatsprestaties te begrijpen.

**Over 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: Explosiviteit trainen door de ogen van de turnsport**  
**Spreker: Vincent Vermeulen**

Wil je jouw schaatsers helpen om hun snelheid en kracht te vergroten? Doe dan mee aan deze workshop over explosiviteitstraining. Ontdek hoe het verbeteren van explosieve kracht niet alleen de startsnelheid, afzetkracht en acceleratie verhoogt, maar ook de algehele prestatie op het ijs. De kennis en ervaring die in de turnsport is opgedaan wordt door Vincent Vermeulen op interactieve wijze toegepast in deze workshop.

**Workshop: Corestability trainen door de ogen van de turnsport**  
**Spreker: Vincent Vermeulen**

Wil je de prestaties van je schaatsers verbeteren? Ontdek hoe corestability, geïnspireerd vanuit de turnsport een bijdrage kan leveren aan de prestatie van je schaatsers. Leer hoe het versterken en aansturen van rompspieren niet alleen de stabiliteit op het ijs verbetert, maar ook de prestaties optimaliseert. Tijdens deze interactieve en praktische workshop gaat Vincent Vermeulen met jou op zoek naar antwoorden op vragen zoals wat corestability eigenlijk is en wat er nog meer om dit onderwerp heen te ontdekken is.

**Over Vincent Vermeulen**

Vincent Vermeulen heeft ruim 15 jaar ervaring als trainer, coach en opleider bij de Koninklijke Nederlandse Gymnastiekunie en heeft hierin een schat aan kennis en ervaring opgedaan die hij met zich meebrengt naar het schaatstrainerscongres. Gedurende zijn carrière heeft hij talloze sporters begeleid naar diverse Nederlandse selecties en heeft hij als hoofd jeugdopleider in de Canadese turnwereld gewerkt. Bij de Nederlandse bond heeft hij vele opleidingen, bijscholing en centrale (regio)trainingen verzorgd, waarbij hij trainers en coaches van ieder niveau op enthousiaste en interactieve wijze meeneemt in zijn passie voor sport en bewegen.

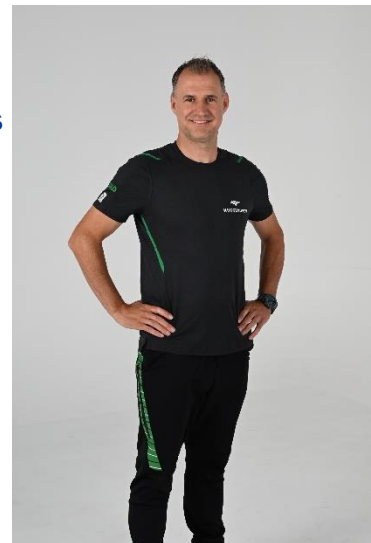


**Workshop: Praktische oefeningen ter bevordering van de schaatstechniek**  
**Spreker: Dennis van der Gun**

Hoe leer je een schaatser de juiste schaatstechniek aan? Welke theorie en psychologische achtergrond van motorisch leren komt daarbij kijken, zodat je als trainer gerichtere aanwijzingen en oefenvormen kunt geven? Welke fysieke voorwaarden zijn nodig om de schaatstechniek aan te leren en goed te beheersen. Dennis van der Gun geeft je in deze workshop tips en tools, maar neemt je ook mee in zijn visie over de theorie van het aanleren van de schaatstechniek. Een leuke, inspirerende en vooral praktische workshop met technische drills en schaatsoefeningen waar je bij moet zijn! Sportkleding en sportschoenen dragen is een pré om goed mee te kunnen doen aan deze workshop.

**Over Dennis van der Gun**

Mijn naam is Dennis van der Gun en ik ben schaatscoach sinds 2008. Ik heb in de begin jaren van mijn coach carrière veel ervaring opgedaan met talentontwikkeling. Ik was één van de eerste RTC coaches van Nederland (tegenwoordig KTT). Ik heb dit altijd met veel plezier mogen doen, en de interesse voor talentontwikkeling heb ik nog steeds. Daarna ben ik coach geworden bij team Anker en team Afterpay. Na de spelen van 2018 ben ik gevraagd om sprintcoach te worden in Japan. Ik heb 4 jaar in Japan gewoond en gewerkt. Sinds 2022 ben ik weer in Nederland aan het werk bij Team Reggeborgh, waar ik met veel plezier werk. Ik heb door de jaren heen met veel topschaatsers mogen werken, en veel schaatsers gecoacht op de Olympische spelen van Pyeongchang en Beijing.



**Workshop: De techniek van het inlineskaten: plaatsingsfase double-push**  
**Spreker: Paul Bos**

Vaak wordt beweerd dat het skeeleren, of het leren van de double push verstorend werkt op de schaatstechniek. Maar is dat wel zo? En zou de wens om te “schaatsen” op skeelers niet veel verwarrender zijn voor een kind? In de workshop over de plaatsingsfase van de Double-Push techniek gaat Paul Bos dieper in op het onderscheidend moment ten opzichte van traditionele schaatsplaatsing. Het is een beweging die door de juiste plaatsing, houding, balans en timing van terugsturen je rolsnelheid langer vasthoudt, of zelfs vergroot. Met behulp van praktische voorbeelden, leer je meer over de double-push techniek, het belang van bewustzijn bij je pupillen over onderscheid tussen die beweging ten opzichte van de schaatsslag en vorm je een eigen mening door middel van een open dialoog. Maar nog leuker: je gaat het vooral zelf ervaren! Neem je skeelers en beschermmaterialen mee naar deze praktijkworkshop.

**Over Paul Bos**

Paul Bos (42) geeft al schaats-, shorttrack en skeelertraining sinds zijn 14e. Op het CIOS leerde hij de basisvaardigheden in schaats- en skatetraining van Henk en Piet Gemser. Hij reed een aantal jaar bij de landelijke A rijders in het skeelerpeloton, was in zijn tijd een vaste top 10 rijder in het Nederlandse shorttrack en heeft een blauwe maandag in het Nederlandse skeelerteam gezeten. Ook was hij jaren werkzaam bij Maple waar hij zaken omtrent het team en de trainingskampen coördineerde. Momenteel is Paul hoofdtrainer bij Skeelervereniging IDS en initiatiefnemer van de Friese interclub alliantie; een samenwerking tussen de Noordelijke skeelerverenigingen om de wedstrijdgerichte jeugd in hun ontwikkeling te stimuleren door ze samen te laten trainen. “In mijn huidige rol is het multidisciplinaire aspect zeer actueel en is het zaak alle betrokken trainers met de neus in één richting te krijgen vaak de grootste uitdaging. Al deze ervaringen in verschillende disciplines heeft geleid tot een eigen kijk op multidisciplinair technisch sporten, met verschillende succesverhalen om het te ondersteunen.”



**Workshop: Pushing limits without crossing borders**  
**Spreker: Marit Gijsbers en oud topsporter**

Topsport gaat over grenzen verleggen, elke dag een beetje beter worden, voor de sporter, maar uiteraard ook voor jou als coach. De vraag die we tijdens de workshop bespreken: “hoe bouwen we een cultuur waarbinnen oog is voor de prestaties en het welzijn.

Wat doe je wanneer je elkaar (even) niet begrijpt, het even ongemakkelijk, spannend of teleurstellend is? Waar ga je het met elkaar over hebben en op welke manier pak je dit aan? Wat zijn ieders verwachtingen en verantwoordelijkheden binnen deze cultuur? Dit allemaal besproken vanuit de context van topsport, waarbij er natuurlijk ook ruimte is voor een open dialoog over de breedtesport cultuur.

Marit Gijsbers zal de workshop leiden, vanuit haar rol binnen TeamNL, als expert Topsportcultuur. In samenwerking met een oud sporter, die vanuit eigen ervaring deel zal nemen aan deze interactieve sessie.

#### **Over Marit Gijsbers**

Marit Gijsbers is expert Topsportcultuur binnen TeamNL bij NOC\*NSF. Het expertgebied Topsportcultuur is onderdeel van het High Performance Team van TeamNL en is het aanspreekpunt voor Technisch directeurs, (bonds)coaches, sporters, experts, TeamNL centra en TeamNL medewerkers.

Ik heb een beschouwende rol op gedrag en omgangsvormen binnen opleidings- en topsportprogramma's en uitzendingen. Dit draagt positief bij aan de kwaliteit van hoe we met elkaar omgaan en de prestaties. Deelnemers binnen de topsportcontext worden begeleid bij vraagstukken en dilemma's die zij in de dagelijkse praktijk (kunnen) ervaren. Waarbij doormiddel van het onderlinge gesprek wordt bijgedragen aan een verantwoorde optimale topsportomgeving, met daarbij passende waarden, gedrag en omgangsvormen.



**Workshop: Action Type Benadering in de schaatssport**  
**Spreker: Renske Winters**

Op het gebied van bewegen, leren en emotie hebben we allemaal onze voorkeuren hoe hierin te handelen, dat gaat vanzelf. Kijken we naar de schaatssport en dan met name naar de manier van bewegen tijdens het schaatsen, dan zien we daarin diversiteit (wat vaak een rijder weer kenmerkt). Maar wat zien we nu eigenlijk werkelijk? Wellicht verwarren we hierbij nog wel eens het verschil tussen techniek en stijl.

Welke (schaatstechnische) feedback geven wij aan onze rijders en is die voor iedereen hetzelfde? Anders gezegd; willen wij iedereen op dezelfde manier laten schaatsen, laten bewegen? In deze workshop zal Renske Winters op basis van de Action Types Benadering je laten kennismaken met de motorische voorkeuren die er te onderscheiden zijn en deze vertalen naar het schaatsen aan de hand van beelden en door samen wat kleine testjes te doen.

De doelstelling hierbij is om inzicht te geven dat deze typologieën bestaan, dat ze te herkennen zijn (nog beter: te testen zijn) en dat we deze motorische voorkeuren juist kunnen benutten om een beter resultaat te kunnen bereiken op verschillende vlakken, waaronder ook blessurepreventie en sportplezier. Hier en daar zal er een klein uitstapje gemaakt worden naar de link tussen motoriek, cognitie en emotie. Wat je hier leert, zal echter niet beperkt blijven tot schaatsen alleen. De principes die worden besproken zijn eveneens van toepassing op andere sportdisciplines, zoals hardlopen, wielrennen, krachttraining.

**Over Renske Winters**

Renske heeft tot voor kort aan wedstrijdssport gedaan bij het langebaanschaatsen en heeft bij de Masters diverse NK's en WK's gewonnen. Ze heeft een eigen trainings- en coachingsbedrijf in de sport en gezondheid en is voor het tweede seizoen trainer-coach van de baanselectie in Deventer. Inmiddels heeft Renske de leergang praktisch werken met Action Types afgerond en is ze nu bezig om zich verder als Action Types coach te ontwikkelen.

**Workshop: De keerzijde van het coachvak**  
**Spreker: Manon Perron**

In deze inspirerende workshop vertelt Manon Perron over haar ervaringen als coach in het kunstrijden. Als coach maak je samen met je rijders successen mee, maar met teleurstellingen en verdriet kom je ook in aanraking. Hoe ga je om met moeilijke en onverwachte omstandigheden? Manon deelt haar ervaring met een indrukwekkend verhaal. Voor kunstrijcoaches, maar ook andere disciplines een must om bij aanwezig te zijn.

**Over Manon Perron**

Manon Perron werd bekend als coach van Joannie Rochette, de bronzen medaillewinnares van de Olympische Spelen in 2010. Al sinds haar zestiende coacht Perron in Canada en ze had jarenlang haar eigen schaatsschool. Sinds jaren legt ze zich helemaal toe op het geven van seminars over de hele wereld en deelt ze daar haar kennis over het kunstrijden met andere coaches en rijders. Inmiddels is ze als adviseur van het High Performance Program bij Skate Canada aan de slag gegaan.



**Plenaire opening: van Brons naar Goud**  
**Spreker: Kim Lammers**

**Over Kim Lammers**

Kim is Olympisch en Wereldkampioen hockey, ze was onderdeel van de Gouden Generatie van haar sport. Hoewel ze niet het meest opvallende talent was in haar lichting, wist ze dankzij haar ongeëvenaarde passie voor het spel en haar buitengewone doorzettingsvermogen tegenslagen te overwinnen. Dit bracht haar uiteindelijk naar een vaste positie in het team. Haar verhaal is een krachtig betoog over hoe je het beste uit jezelf kunt halen en hoe je het groepsproces kunt ondersteunen om samen het hoogst haalbare te bereiken.

In haar overtuigende presentaties deelt ze inzichten over voortdurende verbetering, het omgaan met tegenslagen en verandering, effectieve samenwerking en inspiratie. Na haar hockeycarrière heeft ze haar ervaringen ingezet als trainer-coach in de hockeywereld. Nu richt ze zich op het delen van deze waardevolle lessen in zowel het bedrijfsleven als de sportwereld. Haar missie is duidelijk: mensen in beweging brengen, zowel fysiek als mentaal, om zo het beste uit henzelf te halen.

