

Schaatstrainerscongres 2025

Workshop: Plenaire opening
Sprekers: Jeroen Otter

Jeroen Otter vertelt over zijn 5 Essentials die hij nodig acht om topprestaties te leveren. Daarbij stipt hij aan dat de individuele sporten niet meer bestaan, dat interdisciplinair werken noodzakelijk is om je te kunnen meten met de beste in het veld en dat “Freaks of Nature” ondergeschikt zijn aan de “Champs of Nurture”.

Over Jeroen Otter

Jeroen Otter is een goede bekende in de schaatssport. Jeroen werd zelf wereldkampioen shorttrack op het onderdeel relay en vertrok na zijn carrière naar de Verenigde Staten om als bondscoach aan de slag te gaan. Na zes jaar en drie jaar Canada, werd Jeroen bondscoach shorttrack bij de KNSB. Na alle successen met de Nederlandse shorttrackers is Jeroen Otter tijdens het NOC*NSF Sportgala uitgeroepen tot Coach van het Jaar 2022. Sinds april 2023 is hij de nieuwe coach van de coaches bij NOC*NSF, waarbij hij afgelopen zomer zijn eerste Olympische zomerspelen meemaakte.



Workshop: Het belang van enkelmobilititeit binnen het schaatsen
Spreker: Katja Wories

In deze praktische workshop bespreken we de cruciale rol van enkelmobilititeit binnen de bewegingsketen en hoe dit de schaatsprestaties kan beïnvloeden. Een beperkte enkelmobilititeit kan leiden tot compensaties en blessures, wat de algehele prestaties kan verminderen. We gaan in op hoe een goede enkelmobilititeit de kracht, stabiliteit en efficiëntie verbetert, en hoe je als trainer de mobiliteit van je atleten kunt evalueren en verbeteren.

Deze workshop biedt praktische inzichten om de prestaties van je schaatsers te kunnen optimaliseren en blessures te voorkomen. Laten we de basis voor een sterke bewegingsketen leggen!

Over Katja Wories

Katja is fysiotherapeut en praktijk eigenaar van Topvorm, gespecialiseerd in het werken met topsporters. Ze is TeamNL-fysiotherapeut voor het kunstschaatsen en werkt met diverse atleten uit o.a. de Nederlandse schaatstop. Zelf heeft ze jarenlang kunstschaatsen beoefend, wat haar een unieke kijk geeft op de sport.

Katja heeft ervaring met verschillende sporters en bonden en gebruikt haar kennis om prestaties te verbeteren en blessures te voorkomen. In deze workshop deelt ze haar uitgebreide expertise.



Workshop: Swipen naar succes – coachen in het tijdperk van likes en scrollen
Spreker: Ellen Maas

Social media zoals Instagram, TikTok en WhatsApp zijn niet meer weg te denken uit de wereld van (top)sporters. Voor steeds meer topsporters is social media zelfs een wezenlijk onderdeel van hun werk en identiteit. Maar het scrollen, swipen en typen kan ook een negatieve invloed hebben op zaken als zelfbeeld, mentale vermoeidheid en slaap. In deze workshop kijken we naar het effect van social media gebruik op sportprestaties, en hoe je als coach of als team kunt omgaan met social media gebruik.

Over Ellen Maas

Ellen haalde haar master in de Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Ze promoveerde aan de KU Leuven met een proefschrift over de biomechanica van het hardlopen. Sinds 2018 werkt Ellen voor Topsport Topics en is gespecialiseerd op het gebied van biomechanica en krachttraining.



Workshop: Supercoaches

Sprekers: Benny van den Broek en Aad Zuurbier

Ontdek hoe iedereen wint met meer aandacht voor coach en kind. Een coach is een SuperCoach als kinderen zich door hem of haar echt gezien en begrepen voelen. SuperCoaches zorgen voor plezier in de sport en geven een positieve impuls aan de ontwikkeling van het kind. We nodigen je uit om deel te nemen aan deze inspiratiesessie en je kennis te verrijken met praktische tips & tricks die direct toepasbaar zijn.

Over Aad Zuurbier

Aad Zuurbier is trainer-coach, verenigingsadviseur en docent.



Over Benny van den Broek

Projectleider inclusieve jeugdsport programma SuperCoaches

Workshop: Innovaties in de schaatssport
Sprekers: Inge Stoter

Nederland is een schaatsland, maar om dit te blijven moeten we ook blijven innoveren. Innovatielab Thialf brengt hiervoor sport, wetenschap en bedrijfsleven bij elkaar om samen te innoveren. Hierbij ligt de focus op drie thema's:

- Verbetering van sportprestaties
- Verbetering van sportbeleving
- Optimaliseren van sportaccommodaties

Een van de grote innovatiepartners is de KNSB. Innovatielab Thialf ondersteunt de bond op het gebied van topsport en breedtesport. Binnen deze sessie zal Inge Stoter, directeur van Innovatielab Thialf, inzicht geven in de verschillende innovatieprojecten. Waarom zijn ze gestart, hoe is de innovatie tot stand gekomen en wat voor impact heeft het gemaakt.

Over Inge Stoter

Dr. Inge Stoter is directeur Innovatielab Thialf. Inge Stoter heeft een achtergrond in de bewegingswetenschappen en is gepromoveerd op het gebied van prestatieontwikkeling in de schaatssport. Sinds 2016 is ze directeur van Innovatielab Thialf, waarbij ze continu werkt aan het verbeteren van de schaatsprestatie middels de ontwikkeling van innovatieve producten en wetenschappelijke kennis.



Ze zorgt hierbij voor structurele samenwerking tussen wetenschap, sport en het bedrijfsleven op basis van een breed gedragen innovatie agenda. Expertise van Inge Stoter ligt in het verbinden van mensen en organisaties met een gemeenschappelijk doel en het initiëren, uitvoeren en praktisch bruikbaar maken van wetenschappelijk onderzoek in het schaatsen.

Workshop: Bicarbonaat en beta alanine | voeding supplementen
Spreekers: Nick Iedema

Nils van der Poel schreef zijn successen deels toe aan een verrassend 'wondermiddel': balpoeder. In deze workshop duikt Nick Iedema in de fysiologie achter buffersystemen van het lichaam tijdens sportprestaties. Wat is de rol van het anaeroob lactisch systeem bij het schaatsen? Hoe werkt het buffersysteem dat verzuring tijdelijk tegengaat? En vooral: hoe kun je dit systeem ondersteunen met supplementen als natriumbicarbonaat en beta-alanine? Ontdek hoe TeamNL hiermee werkt en leer hoe je deze interventies wel of niet evidence-based kunt toepassen in je eigen praktijk.

Over Nick Iedema

Nick Iedema is docent en onderzoeker bij HAN Sport en Bewegen aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, gespecialiseerd in Sports & Exercise Nutrition. Daarnaast is hij als High Performance Expert Voeding verbonden aan TeamNL. Met zijn achtergrond als bewegingswetenschapper en sportdiëtist streeft hij ernaar de menselijke fysiologie te doorgronden en voeding hier optimaal op af te stemmen.



Workshop: Krachttraining en periodiseren voor jeugdsporters
Spreekers: Jeroen Rietvelt**Workshop beschrijving**

Deze workshop is gericht op schaatscoaches op clubniveau (ST3) die hun kennis en vaardigheden op het gebied van krachttraining en periodiseren willen verdiepen waarbij de jeugdige sporter centraal staat. De workshop biedt een mix van theorie en praktijk, zodat coaches niet alleen de kennis opdoen, maar ook de vaardigheden ontwikkelen om deze kennis effectief toe te passen in hun eigen trainingsprogramma's. Bijvoorbeeld door het ervaren en onderbouwen van praktische oefeningen die passend zijn in de verschillende fasen van het schaatsseizoen (off-season, pre-season en in-season).

**Over Jeroen Rietvelt**

Jeroen Rietvelt is een ervaren inspanningsfysioloog (MSc.) en performance coach (CSCS, ASCAL2, EXOS) met een uitgebreide achtergrond in de krachttraining en trainingsleer in de topsport (TeamNL & Japan Skating Federation). Hij werkt onder andere voor de commerciële schaatsploeg Team Gold (Miho Takagi & Zongyang Ning), waar hij verantwoordelijk is voor het afnemen van inspanningstesten, het opstellen van fysieke trainingsprogramma's en trainingsbegeleiding. Daarnaast is Jeroen verbonden aan de masteropleiding sportfysiotherapie van de Hogeschool Utrecht waar hij onderwijs verzorgt en praktijkgericht onderzoek uitvoert.

Workshop: Gamification

Sprekers: Rogier van Meggelen en Sven Walleze

Meer resultaat én plezier in je schaatstraining?

Ontdek onze nieuwe workshop!

Worstel je soms met het enthousiasme en de motivatie van je schaatsers? Wil je zien dat ze met meer plezier trainen én sneller vooruitgang boeken? volg dan onze workshop: Speels trainen, serieuze resultaten: Introductie tot gamification
In deze praktische workshop van slechts één uur ontdek je hoe je met gamification een energieke en resultaatgerichte trainingsomgeving creëert.

Leer hoe je spelprincipes integreert om:

- **De motivatie en betrokkenheid van je schaatsers te boosten.**
- **Door uitdagende en belonende systemen directe en effectieve feedback te geven.**
- **Een positieve en stimulerende leeromgeving te creëren waarin schaatsers met plezier hun grenzen verleggen.**
- **Jouw trainingen te optimaliseren voor snellere vooruitgang door slimme spelmechanismen.**

Mis deze kans niet om te leren hoe je speels kunt trainen en tegelijkertijd serieuze resultaten kunt boeken!

Over Rogier van Meggelen en Sven Walleze

- **Rogier van Meggelen: "Rogier, een ervaren volleybaltrainer met een passie voor het optimaliseren van leerprocessen, is een van de grondleggers van de gamificator en deze workshop. Zijn kracht ligt in het uitdagen van gangbare praktijken, waardoor trainers kritisch reflecteren op hun keuzes en nieuwe, effectieve lesmethoden ontdekken."**
- **Sven Walleze: "Sven, met zijn achtergrond in motorische ontwikkeling en impliciet leren, is expert in de cruciale beginfasen van training bij jeugd. Hij creëert een veilige en stimulerende omgeving waarin experimenteren, leren van fouten en succesvol groeien hand in hand gaan."**



Workshop: Flexibel coachen op basis van de "Each One Teach One" principe.

Sprekers: Diogo Nogueira

Hoe coach je op het onvoorspelbare? Binnen Breaking (Breakdance) staan dansers oog in oog op de dansvloer en moeten in een mum van tijd laten zien wie de betere danser is. In veel sporten kan je alles tot in de puntjes trainen, maar hoe doe je dat wanneer je niet weet welke muziek je krijgt, wat je tegenstander gaat doen of soms zelf wie je tegenstander gaat zijn? Een open en flexibele coaching stijl is essentieel binnen de breaking wereld. Niet alleen hoe je het zelf toepast, maar ook hoe je van elkaar leert. Each One Teach One is een sleutel principe binnen de HipHop community. Hoe kunnen wij allemaal iets bijdragen en hoe kunnen wij allemaal van elkaar leren?

Over Diogo Nogueira

Diogo Nogueira is een Breaking Coach en de coach van India Sardjoe. Samen hebben zij op de Olympische Spelen de 4e plek weten te bemachtigen en daarnaast diverse wereldtitels. Diogo danst zelf al 17 jaar en heeft inmiddels al meer dan 10 jaar ervaring in het coachen van diverse Haagse dansers die diverse titels op hun naam hebben staan.



Workshop: Werken aan én met een groeimindset

Sprekers: Remco Koopmeiners

Carol Dweck ontwikkelde de theorie over de groei- en de statische mindset. Door middel van een aantal relatief eenvoudige, maar goed doordachte experimenten ontdekte ze dat kinderen te sturen zijn in hoe (en wat) ze willen leren en ontwikkelen. De theorie is overzichtelijk en heel praktisch toepasbaar. Bij je werkzaamheden in de praktijk, als trainer, coach of begeleider maar natuurlijk ook in je eigen ontwikkeling.

Als je deze workshop hebt gevolgd dan weet je:

- Hoe mindsets werken;
- Hoe je mindsets herkent;
- Hoe je in de praktijk kunt werken aan het ontwikkelen van een groeimindset.

Over Remco Koopmeiners

Ik ben opgeleid tot docent lichamelijke opvoeding en sport-

en prestatiepsycholoog. Eerder was ik werkzaam in het voortgezet speciaal onderwijs en op de Academie voor Lichamelijke Opvoeding. Op dit moment ben ik alweer een tijd werkzaam bij de opleidingen Sportkunde, de AD Sport (opleiding Topsport- en Talencoach) en de master Sport Business & Leadership aan de Hogeschool van Amsterdam. Ik doceer daar vakken als sportpsychologie, talentontwikkeling, team dynamics en prestatiegedrag. Samen met Bart Heuvingh en Tim Koning ben ik eigenaar van SportMindset Academy. Een trainingsbureau dat vooral een bijdrage wil leveren aan het ondersteunen van sportkader bij het werken vanuit een groeimindset.



Workshop: Materiaal inlineskaten
Sprekers: Frank Fiers

In deze workshop neemt Frank Fiers je mee in de wereld van materialen voor het inlineskaten. Welke materialen zijn er en voor wie zijn deze bedoeld? Denk hierbij aan beginnende sporters tot gevorderden. Van jeugd tot volwassenen. Maar ook het verschil tussen pure inlineskaters versus schaatser. Frank gaat in op het onderhoud, welk materiaal adviseer je aan wie en laat je de verschillende mogelijkheden ervaren zoals schoenen, frames, wielen, bearings en spacers. Laat je in deze workshop inspireren en verrassen over de vele opties die er zijn.

Over Frank Fiers

Frank is 53 jaar oud en komt uit België. Altijd heeft hij de sport inlineskaten een warm hart toegedragen. Als ex inlineskater en schaatser heeft hij daarna van zijn passie zijn werk gemaakt door bij de Belgische bond aan de slag te gaan als bondscoach.

Later ook in Nederland als bondscoach van de Nederlandse inlineskaters. Daarnaast is Frank founder en eigenaar van het inlineskate merk DOUBLEff.



Workshop: Hoe train je schaatsers met een jonge geest en een ouder wordend lichaam?

Sprekers: Monique Vergeer-van den Heuvel

Masters zijn vaak jonge honden als het om trainen gaat. Maar hoe ga je daar als trainer mee om? Kun je ze alles laten doen wat je je jongere pupillen ook laat doen of gelden er andere regels voor hun trainingsvormen en herstel?

De masters zijn een groeiende categorie en vormen op pupillen na de grootste groep binnen de KNSB. Logisch dus dat er steeds meer vraag komt naar het trainen van masters. We worden steeds fitter oud, maar veel documentatie over het trainen van oudere sporters is er niet.

Masterschaatsers hebben vaak meer tijd om te trainen en vinden het leuk om hard en veel te trainen: lekker mee worden. En dat terwijl hun lichaam steeds beperkter wordt.

In deze workshop deelt Monique graag haar inzichten en bevindingen die zij de afgelopen vijftien jaar is tegengekomen. Wat verandert er bij een ouder wordend lichaam? Wat zijn belangrijke trainingen en wat kun je beter niet doen? Hoe kun je je masterschaatsers helpen blessures te voorkomen?

Over Monique

Monique begeleidt met haar bedrijf "Schaatstraining advies & begeleiding" jaarlijks veel schaatsers, waarvan het merendeel masters. Van privétrainingen, techniektrainingsweken tot een individueel jaarplan met schema's op maat.

“Ik schaats al sinds mijn 8e, heb zowel langebaanwedstrijden als landelijk marathon gereden, met als unieke mijlpaal in 1997 de Elfstedentocht. Mijn echte hoogtepunt lag pas op mijn 38ste, toen ik in Calgary Wereldkampioen Allround werd bij de Masters 35-39 jaar. Op mijn eigen jaarplan en schema's piekte ik precies op het juiste moment.

In die periode kwam het besef dat veel masters om mij heen een goede begeleiding misten. Dat was de aanleiding om in 2010 te starten met Schaatstraining advies & begeleiding. Met als doel wedstrijdschaatsers te helpen, aanvullend op wat een vereniging kan bieden.”



Workshop: 100% inline techniek >< schaatsen op inlineskates
Sprekers: Frank Fiers

Hoe kun je de pure techniek van het inlineskaten integreren bij schaatsers tijdens de trainingen inlineskaten? Dit is een vraag die Frank Fiers in deze workshop gaat behandelen. Wat zijn de voordelen en wat zijn de nadelen? Zijn er überhaupt wel nadelen te benoemen? Wat kun je als trainer uit deze trainingen halen om je sporters zo optimaal mogelijk te laten presteren, maar ook om ervoor te zorgen dat de combinatie tussen schaatsen en inlineskaten leuk blijft. Frank deelt zijn enorme kennis over de techniek inlineskaten in deze workshop met je. Laat je vooral verrassen door de onverwachte invalshoeken waar jij misschien als trainer nooit aan gedacht had!

Over Frank Fiers

Frank is 53 jaar oud en komt uit België. Altijd heeft hij de sport inlineskaten een warm hart toegedragen. Als ex inlineskater en schaatser heeft hij daarna van zijn passie zijn werk gemaakt door bij de Belgische bond aan de slag te gaan als bondscoach.

Later ook in Nederland als bondscoach van de Nederlandse inlineskaters. Daarnaast is Frank founder en eigenaar van het inlineskate merk DOUBLEff.



Workshop: Groepsdynamica: De Kracht van het Team in een Individuele Sport
Sprekers: Erik Jan Spijkerman

Is schaatsen een pure individuele sport, of kan een sterk team juist de prestaties van elke schaatser verbeteren? Als trainer of coach heb je invloed op hoe een groep functioneert—maar ben jij je ook bewust van hoe het team het individu beïnvloedt?

Tijdens deze workshop duiken we in de wereld van groepsdynamica binnen de schaatssport.

In deze interactieve workshop leer je:

- Bewuste communicatie in groepen; hoe taal en interactie prestaties versterken
- Het ideale team samenstellen; past iedere schaatser binnen het team?
- De invloed van gedrag op prestaties; hoe teamdynamiek individueel succes bepaalt

Wil jij als coach of trainer jouw team nóg beter laten samenwerken en elk individu naar een hoger niveau tillen? Mis deze inspirerende workshop dan niet!



Over Erik Jan Spijkerman

Erik-Jan is docent aan de Hogeschool van Amsterdam, Sportkunde SMO en docent AD Sport voor topcoaches en talentcoaches. Daarnaast is Erik-Jan specialist in het coachen van sporters binnen de hardloop, schaats- fiets en triatlonsport. Zelf heeft Erik-Jan een periode op hoog niveau de marathonsport beoefend.