

Workshopoverzicht Trainerscongres 2026

Welkom bij het workshopoverzicht van het Trainerscongres inlineskaten & schaatsen 2026. In dit document vind je een brede en zorgvuldig samengestelde selectie workshops, variërend van wetenschap en techniek tot mentale begeleiding, plezierbeleving, communicatie en praktijkgerichte trainingen.

Of je nu werkt met beginnende sporters, talentvolle jeugd, topsporters of recreatieve sporters: het programma biedt inspiratie, verdieping en praktische handvatten voor elke trainer. De workshopleiders delen hun kennis, ervaring en visie, met één gezamenlijk doel: het versterken van het trainerschap én de schaats- en inlineskatesport.

We nodigen je uit om rustig door het overzicht te bladeren en te ontdekken welke workshops aansluiten bij jouw interesses, leerdoelen en dagelijkse praktijk. Met zoveel verschillende invalshoeken en expertise hopen we dat je een mooie, leerzame en inspirerende keuze kunt maken voor jouw congresdag.

De workshops van het Trainerscongres Inlineskaten & schaatsen 2026				
Workshop	Spreker		Ochtend	Middag
Biomechanica & fysiologie van het schaatsen: van theorie naar trainingspraktijk	Jos de Koning	Theorie	X	X
Blessurepreventie voor Schaatsers & Skaters	Menno Schaafsma	Praktijk	X	X
Mentaal het beste uit jezelf halen	Peter Paul Moorman	Theorie	X	X
De verborgen motor: Core stabiliteit, ademhaling en topsportprestaties	Anna Kalinakova Wintermans	Praktijk	X	X
Het voorkomen van ongezond presteren: hoe vlieg je niet uit de bocht	Carola Minkels	Theorie		X
De essentials van de sport: ontwikkelingen, kansen en valkuilen bij het inlineskaten	Rick Schipper	Theorie	X	
Techniek van het inlineskaten	Rick Schipper	Praktijk		X
Praktische oefeningen ter bevordering van de schaatstechniek	Dennis van der Gun	Praktijk	X	X
Loopscholing door middel van impliciet leren	Pascal Hodselmans	Praktijk	X	X
Bochtentechniek op de wielrenfiets	Michel Schoenmaker	Praktijk	X	
Groepsrijden op de wielrenfiets	Michel Schoenmaker	Praktijk		X
Trainer met een glimlach	Anouk van der Meulen en Maria van der Hoek	Praktijk	X	X
Schaatsers optimaal ontwikkelen door monitoring en data	Jos Goudsmit	Theorie	X	
Coach in control: zo vergroot je betrokkenheid en motivatie bij sporters	Jos Goudsmit	Theorie		X
Motiverende schaatstrainingen: de kick van het lukken!	Joop Duivenvoorden	Theorie	X	X
Taal die raakt: communiceren met de huidige generatie jongeren	Teun Aarden	Theorie	X	X
IJzersterke MDT jongeren – Bouw mee aan de toekomst van de schaatssport	Jeroen Straathof	Theorie	X	
Preview Trainer 1 opleiding – Ontdek het trainersvak!	Hans Boom	Theorie	X	

**Workshop: Biomechanica & Fysiologie van het schaatsen: van theorie naar
trainingspraktijk****Spreker: Jos de Koning**

Schaatsen is bij uitstek een samenspel tussen de biomechanica van de beweging en de fysiologische mogelijkheden van de atleet. Dit is het geval voor een topatleet die Olympische medailles probeert te behalen, maar ook voor het jeugdlid dat de beginselen van het schaatsen onder de knie probeert te krijgen. In deze bijdrage zullen de biomechanica en fysiologie van het schaatsen verbonden worden en er wordt getracht goede handvatten te geven voor het praktische werk van de trainer, waarbij de theorie niet vergeten wordt.

Over Jos de Koning

Jos de Koning is bewegingswetenschapper bij de Vrije Universiteit in Amsterdam en heeft zich gespecialiseerd in de biomechanica en inspanningsfysiologie van duursporten, waaronder het schaatsen. Al meer dan 40 jaar combineert hij het plezier van zelf schaatsen met wetenschappelijk onderzoek aan die sport. Hij heeft bijgedragen aan innovaties binnen het schaatsen en is vaak vraagbaak voor nationale en internationale coaches. Bij de Vrije Universiteit geeft hij onderwijs in de inspanningsfysiologie en biomechanica en is hij opleidingsdirecteur van de masteropleiding Human Movement Sciences.



Workshop: Blessurepreventie voor schaatsers & skaters | PRAKTIJK
Spreker: Menno Schaafsma**Praktijkworkshop****Wat heb je nodig voor deze workshop:**

- Sportschoenen (binnen)
- Sportkleding

Wil jij dat jouw sporters het hele seizoen fit, sterk en met plezier kunnen blijven trainen? In deze workshop duiken we in blessurepreventie in de breedste én meest praktische zin van het woord.

Je ontdekt hoe je met slimme voorbereidingen, gerichte oefeningen en heldere keuzes als trainer een wereld van verschil kunt maken.

Tijdens de workshop komen onder andere aan bod:

- Warming-up volgens het RAMP-principe
- Schaatsspecifieke preventieve oefeningen
- Praktijkvoorbeelden uit het shorttrack
- Anti-infectiebeleid

Een interactieve workshop vol tips, voorbeelden en handige tools waarmee jij blessures helpt voorkomen en sporters beter leert voorbereiden op belasting!

Over Menno Schaafsma

Menno Schaafsma brengt veel ervaring mee als (sport)fysio- en manueel therapeut, en is al 16 jaar betrokken in deze functie bij de nationale shorttrackploeg.



Workshop: Mentaal het beste uit jezelf halen
Spreker: Peter Paul Moorman

Trainers en coaches weten vaak precies hoe ze sporters fysiek en technisch op grote hoogten brengen. De schaatser is dan in vorm en dat geeft zelfvertrouwen. Toch verloopt de weg naar de top zelden zonder hobbels. Uit onderzoek blijkt dat een dip in vorm (vnl. vanwege blessures) en emotioneel getinte conflicten (o.a. met coach, schaatspartner en federatie) roet in het eten kunnen gooien. Daarnaast speelt de persoonlijkheid van de schaatser een rol, met name hoe het willen, denken en voelen op elkaar afgestemd zijn. Motivatie is de motor achter elke prestatie. Grote doelen, zoals deelname aan de Olympische Spelen, geven richting maar kunnen ook druk veroorzaken. Gedachten als “Kan ik dit wel?” of “Ik mag geen fouten maken” zorgen voor stress (verhoogde emotionele gevoeligheid) op wedstrijden. Uit onderzoek onder kunstschaatsers, wielrenners en voetballers is gebleken dat emotioneel gevoelige atleten het op wedstrijden slechter doen dan op de training, terwijl emotioneel ongevoelige atleten het op wedstrijden juist beter doen dan op de training. Hoge emotionele gevoeligheid gaat gepaard met een verhoogde fysiologische opwinding, waardoor sporters a) last krijgen van zware benen, geen goed ijsgevoel, verhoogde ademhaling, etc. en b) hun aandacht niet meer kunnen verschuiven en terug vallen op een onvrijwillige vernauwing van de aandacht. Essentiële aspecten van de uitvoering blijven hierdoor buiten de aandacht met mislukkingen van elementen als gevolg.

In deze workshop wordt aangegeven hoe mentale begeleiding kan helpen om rust en focus te verkrijgen, die nodig zijn om het beste uit jezelf te halen.

Workshop: De verborgen motor: Core stabiliteit, ademhaling en topsportprestaties | PRAKTIJK

Spreker: Anna Kalinakova Wintermans

Praktijkworkshop | LET OP: deze workshop wordt in het Engels gegeven!

Wat heb je nodig voor deze workshop:

- Sportschoenen (binnen)
- Sportkleding

Anna Kalináková Wintermans brengt meer dan 20 jaar coachingervaring en een unieke multidisciplinaire achtergrond naar dit gespecialiseerde seminar voor schaatsdisciplines en hun coaches. Als voormalig Europees kampioen en vicewereldkampioen in professioneel fitness, gecombineerd met een masterdiploma in Bewegingswetenschappen, heeft Anna haar carrière gewijd aan het begrijpen van hoe het menselijk lichaam prestaties genereert, overdraagt en maximaliseert.



Met ervaring in het werken met professionele atleten over de hele wereld, met als basis Slowakije en Nederland, en met een sterke focus op atletiek (sprint en verspringen), ijshockey, gymnastiek en voetbal, heeft Anna een zeer effectieve methodologie ontwikkeld die draait om de transfer van beweging—het vermogen om kracht, stabiliteit en controle van het ene bewegingssysteem naar het andere over te brengen. Een belangrijk onderdeel van haar aanpak is het integreren van principes uit Pilates in explosieve sportprestaties. Deze methode, die breed wordt toegepast door de atleten met wie zij heeft gewerkt, benadrukt de core als de krachtcentrale van alle beweging.

Tijdens dit seminar gaan coaches dieper in op:

- De wetenschap en praktische toepassing van core stabiliteit in dynamische sporten
- De cruciale rol van ademhaling en intra-abdominale druk in prestaties
- Hoe diepe rompspieren geactiveerd en gecoördineerd kunnen worden voor optimale controle
- Strategieën om krachtontwikkeling, bewegings-efficiëntie en blessurepreventie te verbeteren
- Praktische tools om movement transfer training te implementeren in schaatsspecifieke programma's

Deze sessie biedt zowel theoretische inzichten als direct toepasbare technieken, waarmee coaches de prestaties van hun atleten kunnen verbeteren door een sterker, responsiever en beter verbonden lichaam op te bouwen—van binnenuit.

Workshop: Het voorkomen van ongezond presteren: hoe vlieg je niet uit de bocht?

Spreker: Carola Minkels

In deze workshop leer je signalen herkennen van ongezond eetgedrag en eetstoornissen bij sporters. We gaan in op het spanningsveld tussen het nastreven van het 'ideale' sportlichaam en het creëren van een veilig en gezond sportklimaat. Welke factoren binnen de sport, en specifiek binnen het schaatsen, kunnen het risico op verstoord eetgedrag vergroten? En welke sporters zijn extra kwetsbaar?

Je krijgt praktische handvatten om signalen tijdig te herkennen en leert wat je als trainer of coach wél en juist niet kunt doen wanneer je je zorgen maakt over een sporter. Ook maak je kennis met de (W)EET WAT JE DOET-methodiek en krijg je inzicht in waar passende hulp te vinden is. Vroege signalering en de juiste ondersteuning vergroten de kans op herstel, daarom is deze kennis essentieel voor iedereen die met sporters werkt.

Over Carola Minkels

Ik ben Carola Minkels en bij '(W)EET WAT JE DOET' geef ik '(W)EET'-trainingen. Daarnaast ben ik bezig

met een promotietraject over motorisch leren in het zwemmen. Iets wat super goed aansluit bij mijn rol als acrogymtrainster.

Als klein kind bleek al snel dat ik een elastiekje was en gevoel had voor bewegen. De peutersport stuurde mij daarom door naar de turnles. Echter vond ik de acrogymnasten die gelijktijdig trainden met ons als turnsters in de zaal veel interessanter en maakte ik al snel de overstap van turnen naar acrogym. Wat begon als een hobby met 2 uur in de week trainen, groeide al snel uit naar een passie waarvoor ik wel 20 uur in de acrogymhal te vinden was. Mijn doel was om steeds beter en beter te worden en uiteindelijk een keer op een EK of WK te staan. En dit lukte!! In 2016 werd ik zelfs derde op het WK acrogym in China. Iets wat ik van tevoren nooit had verwacht ooit te kunnen behalen.



Echter zat er ook een keerzijde aan dit harde trainen en succes, zoals het obsessief bezig zijn met je lichaam en gewicht. Toen ik op het hoogste niveau acro beoefende, bestond het ideale plaatje van een dunne, gespierde en sierlijke gymnast. Vanuit de omgeving werd er dan ook druk uitgeoefend om in dit ideale plaatje te passen. Gelukkig heeft dit bij mij nooit geresulteerd in verstoord eetgedrag, maar ik heb wel gezien dat het bij andere sporters goed mis kon gaan...

Tegenwoordig ben ik gestopt met acrogym en geef ik les om mijn enthousiasme voor de sport over te brengen op aanstormende talenten. Hierbij staat plezier en een veilig en gezond sportklimaat centraal. Want af en toe een frikandel speciaal hoort ook bij topsport. Zo ben ik ook derde geworden van de wereld. Deze visie hoop ik over te brengen als '(W)EET'-trainer aan andere (top)sporters, coaches, ouders en belangstellenden.

Workshop: De essentials van de sport: ontwikkelingen, kansen en valkuilen bij het inlineskaten

Spreker: Rick Schipper

Inlineskaten is een jonge en dynamische sport die zich razendsnel ontwikkelt. Sinds de jaren 90 zijn de wedstrijdvormen gegroeid, het materiaal is veranderd van 5 kleine naar zelfs 3x125mm wielen, en internationaal zien we inspirerende voorbeelden van landen die deze sport naar een hoger niveau hebben gebracht.

In Nederland ligt er een goede basis: sterke schaatsers, veel bewegingsintelligentie, een groot netwerk van trainers en een enorme potentie om uit te bouwen. Maar hoe zorgen we ervoor dat inline-skaten dezelfde ontwikkeling doormaakt als in toonaangevende skatelanden? Welke elementen kunnen we leren van bijvoorbeeld Frankrijk, Italië of Colombia? En vooral: hoe kunnen wij de sport hier laten groeien door kansen te benutten die nu al voor het oprapen liggen?

In deze inspirerende presentatie laat Rick Schipper zien:

- Welke technische en tactische ontwikkelingen kansen bieden voor clubs en trainers
- Hoe we met gerichte oefenopbouw skaters sterker en vaardiger krijgen
- Hoe trainers betere inline-groepen kunnen opbouwen en begeleiden
- Hoe clubstructuren en samenwerking kunnen bijdragen aan een volwaardige inline-cultuur
- Hoe je als trainer direct invloed kunt hebben op plezier, beheersing en progressie van rijders

Rick neemt je mee in de essentie van de sport, laat techniekoefeningen zien, bespreekt herkenbare situaties en gaat met de groep in gesprek over hoe we de inline-sport in Nederland samen verder kunnen versterken. Verwacht een energieke sessie vol inzichten, voorbeelden en praktische ideeën waarmee je als trainer direct verschil kunt maken. Inlineskaten biedt enorm veel mogelijkheden – samen ontdekken we hoe we die volop kunnen benutten.

Over Rick Schipper

Meervoudig en huidig Nederlands Kampioen op de sprint, maar focust zich de laatste jaren op het ontwikkelen van de sport. Door zijn studie Bedrijfskunde – TM aan de RUG en opleidingen bij de KNSB heeft hij zijn stappen gezet in het organiseren van vele verschillende inline activiteiten. Momenteel is hij actief als coach van de wedstrijdgroep van Radboud, organiseert hij (inter-)nationale trainingskampen en clinics vanuit zijn stichting ISP (Inline Skating Promotions), en is hij betrokken bij de organisatie van wedstrijden in binnen- en buitenland, waaronder de RIT en evenementen in Geisingen. Daarnaast draagt Rick bij aan de ontwikkeling van het Portugese schaatsen door, namens de bond, gescoute inline-talenten te trainen tijdens trainingskampen in Nederland en Duitsland. Met zijn passie voor zowel schaatsen als inlineskaten is hij een inspirerende gastspreker op het Trainerscongres.



Workshop: Techniek van het inlineskaten | PRAKTIJK
Spreker: Rick Schipper**Praktijkworkshop****Wat heb je nodig voor deze workshop:**

- **Skeelers**
- **Sportkleding**
- **Beschermmaterialen: helm, pols- en kniebeschermers**

Schaatsers hebben vaak de geschikte benen en sterk ontwikkelde coördinatie om goed te inline-skaten, feit. Maar echt een schaatsslag inzetten en wachten op terugsturen en eindigen alsof een klapschaats komt... dan ben je op skeelers je timing helemaal kwijt...van afgesleten wieltjes tot kansen op vallen aan toe... het plezier in het lekkere buitensporten vloeit dan langzaam weg.

Maar hoe is dit op te lossen? Waar let je op als inline trainer om die rijders te begeleiden in prettig inline-skaten? Rick Schipper heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van toprijders, recreanten en jeugdrijders in het aanleren van “terugsturen” op skeelers, in “timing” op skeelers en veel meer. Hij stelt dat er gekozen kan worden voor “de schaatsslag” (links naar rechts) of zelfs voor “de double push”. Maar alleen al bij “schatsslag” dient de trainer te weten hoe de skeeler reageert en hoe je met opbouwende oefeningen de rijders de baas maakt van eigen skeelers.

Er zijn momenteel voorbeelden genoeg die in de zomer sterke benen maken middels inline-skaten en in de winter furore maken tot Wereldrecords en Olympisch Kampioenen aan toe. Maar hoe maak je snel de switch van ijs naar inline en van inline naar ijs? Rick stelt dat Nederlandse trainers hier nog veel van kunnen leren. De verschillen (her)kennen is voor rijders de sleutel om beide sporten optimaal uit te voeren en zelfs elkaar te bevruchten met technische en fysieke uitdagingen.

Neem je skeelers mee en bijpassende kleding: Er worden veel oefeningen voorgedaan en zelf mag je ook het “skate gevoel” gaan ervaren. De praktijkles zal opbouwend in moeilijkheidsgraad verlopen. Oefeningen mogen meegeschreven worden, en vragen kunnen gesteld worden.

Over Rick Schipper

Meervoudig en huidig Nederlands Kampioen op de sprint, maar focust zich de laatste jaren op het ontwikkelen van de sport. Door zijn studie Bedrijfskunde – TM aan de RUG en opleidingen bij de KNSB heeft hij zijn stappen gezet in het organiseren van vele verschillende inline activiteiten. Momenteel is hij actief als coach van de wedstrijdgroep van Radboud, organiseert hij (inter-)nationale trainingskampen en clinics vanuit zijn stichting ISP (Inline Skating Promotions), en is hij betrokken bij de organisatie van wedstrijden in binnen- en buitenland, waaronder de RIT en evenementen in Geisingen. Daarnaast draagt Rick bij aan de ontwikkeling van het Portugese schaatsen door, namens de bond, gescoute inline-talenten te trainen tijdens trainingskampen in Nederland en Duitsland. Met zijn passie voor zowel schaatsen als inlineskaten is hij een inspirerende gastspreker op het Trainerscongres.



**Workshop: Praktische oefeningen ter bevorderingen van de
schaatstechniek | PRAKTIJK****Spreker: Dennis van der Gun****Praktijkworkshop****Wat heb je nodig voor deze workshop:**

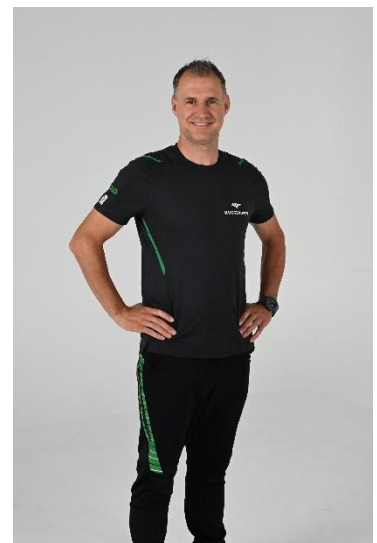
- Sportschoenen (buiten)
- Sportkleding

Wegens het succes van de workshop tijdens het Trainerscongres in 2024, bieden we deze workshop nog een keer aan!

Hoe leer je een schaatser de juiste schaatstechniek aan? Welke theorie en psychologische achtergrond van motorisch leren komt daarbij kijken, zodat je als trainer gerichter 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: Loopscholing door middel van impliciet leren | PRAKTIJK
Spreker: Pascal Hodselmans**Praktijkworkshop****Wat heb je nodig voor deze workshop:**

- **Sportschoenen (buiten)**
- **Sportkleding**

Geef jij in de zomer hardlooptraining aan je schaatsers? Ontdek hoe je loopscholing door middel van impliciet leren inzet om het beweeggedrag van je atleten te verbeteren tijdens het hardlopen. Met speelse werkvormen en indirecte aanwijzingen ervaar je hoe sporters efficiënter gaan bewegen, minder blessurerisico lopen en meer plezier beleven zonder technische overload.

Je gaat naar huis met frisse ideeën en direct toepasbare oefeningen voor je zomertrainingen.

Doe mee en laat je inspireren.

Over Pascal Hodselmans

Als prestatietrainer, opleider van looptrainers binnen de Atletiekunie, actief bij Scopias Atletiek in Venlo en de Venloop, en eigenaar van Hardlooptraining & Coaching Strong Strides, begeleid ik dagelijks trainers en sporters die zich willen ontwikkelen op professioneel, sportief of persoonlijk vlak. Mijn expertise deel ik met overtuiging over thema's als trainerschap, techniekontwikkeling, blessurepreventie en prestatieverbetering, altijd met oog voor praktische toepasbaarheid.

Binnen mijn werkwijze hanteer ik een centraal principe: samen trainen draagt bij aan verbetering. Vooruitgang ontstaat wanneer sporters zich gezien weten, kunnen instappen op hun eigen niveau, plezier beleven aan bewegen en zich stapsgewijs verder kunnen ontwikkelen. Aandacht, heldere structuur en een veilige, stimulerende leeromgeving zijn daarbij essentieel.

Ik zie ernaar uit om kennis te delen, ervaringen uit te wisselen en gezamenlijk te investeren in sterker, bewuster en effectiever trainerschap.



Workshop: Bochtentechniek op de wielrenfiets | PRAKTIJK
Spreker: Michel Schoenmaker**Praktijkworkshop****Wat heb je nodig voor deze workshop:**

- **Wielrenfiets**
- **Sportkleding**

Aan de hand van diverse biomechanische zaken die spelen op de fiets in een bocht, werken we van grofmotorische houdingen en bewegingen naar fijnmotorische. Een en ander om het lichaamszwaartepunt zo optimaal mogelijk te positioneren waar door we diverse krachten en weerstanden controleren en zeker door de bocht heen rijden. Er zal ook aandacht zijn voor het differentiëren in oefenstof in de groep binnen een en hetzelfde oefenarrangement.

Over Michel Schoenmaker

Michel Schoenmaker is ontwikkelaar en docent in het MBO en HBO sport&bewegingsonderwijs. Daarnaast is hij actief als docent en leercoach bij de KNWU en verzorgt hij clinics en workshops voor diverse opdrachtgevers uit de wielersport, maar ook andere sporten. Hij rolde hij diverse projecten uit zoals “Zeker op je Zadel” en “Join the race”.

**Workshop: Groepsrijden op de wielrenfiets | PRAKTIJK**
Spreker: Michel Schoenmaker**Praktijkworkshop****Wat heb je nodig voor deze workshop:**

- **Wielrenfiets**
- **Sportkleding**

We rijden vaak met groepen op de openbare weg. Dit is overigens geen sportaccommodatie waar we zomaar allerlei zaken kunnen trainen. Toch zijn we hier vaak te vinden voor onze duurtrainingen.

Ik reik een aantal organisatorische punten aan om veilig en verantwoord met een groep aan het verkeer deel te nemen. Dit uitgevoerd in een 12-tal wat 2 aan2 rijdt. Aan de orde komen; positie trainer en assistent, gebaren en commando's en organisatievormen.

Over Michel Schoenmaker

Michel Schoenmaker is ontwikkelaar en docent in het MBO en HBO sport&bewegingsonderwijs. Daarnaast is hij actief als docent en leercoach bij de KNWU en verzorgt hij clinics en workshops voor diverse opdrachtgevers uit de wielersport, maar ook andere sporten. Hij rolde hij diverse projecten uit zoals “Zeker op je Zadel” en “Join the race”.



Workshop: Trainen met een glimlach | PRAKTIJK
Spreekers: Anouk van der Meulen & Maria van der Hoek

Praktijkworkshop

Wat heb je nodig voor deze workshop:

- Sportschoenen (binnen)
- Sportkleding

Hoe zorg je ervoor dat sporters niet alleen beter leren schaatsen, maar ook met plezier het ijs op stappen? In deze workshop delen Anouk en Maria – verantwoordelijk voor het operationele deel van SKA Heerenveen, waar wekelijks bijna 1200 kinderen schaatsen – hun praktische aanpak.

Binnen SKA ligt de focus op recreatieve schaatsers. Daarmee vervullen zij een belangrijke rol als voorportaal voor schaatsverenigingen: kinderen maken op een laagdrempelige en plezierige manier kennis met de sport en stromen van daaruit door naar clubs.

De workshop laat zien hoe je als trainer een positieve en motiverende omgeving creëert, waarin plezier en ontwikkeling hand in hand gaan.

Je krijgt concrete tips en tools om:

- Trainingen leuker en afwisselender te maken
- De bekende structuur te combineren met speelse werkvormen

Daarnaast komen verschillende spel- en oefenvormen aan bod die bijdragen aan zowel schaatsvaardigheid als plezier.

Een praktische workshop voor schaatstrainers die willen zorgen dat hun sporters met een glimlach blijven schaatsen.

Over Maria en Anouk

Maria is verantwoordelijk voor het schoolschaatsen bij de Sven Kramer Academy in Heerenveen en tevens voor het jeugdschaatsen. Maria is een ervaren schaatstrainer en heeft op scholen aan alle leeftijden gymnastiek en sportlessen gegeven

Anouk is verantwoordelijk voor het jeugdschaatsen bij de Sven Kramer Academy in Heerenveen. Samen met Maria is zij veel bezig met het ontwikkelen van leuke lesinvullingen en het opleiden van trainers.



Workshop: Schaatsers optimaal ontwikkelen door monitoring en data
Spreker: Jos Goudsmit

In deze workshop verkennen we de wereld van monitoring en data, en ontdekken we samen inzichten en toepassingen die jou als schaatstrainer verder kunnen helpen. We behandelen vragen zoals: Welke data zijn écht waardevol? Hoe krijg ik inzicht in die data? En hoe kan ik het programma met deze inzichten verbeteren? Aan de hand van wetenschappelijke achtergronden en de mogelijkheden in dataverzameling gaan we aan de slag. We filteren wat relevant is en wat jij als schaatstrainer effectief kunt gebruiken in jouw praktijk. Vanuit die inzichten werken we toe naar toepassingen in jouw training, programma en evaluatie. Het doel? Nog betere en meer individuele begeleiding van schaatsers. Je vertrekt uit deze interactieve workshop met een overzicht van mogelijkheden en werkwijzen die je kunt toepassen in jouw situatie als schaatstrainer, zodat jij als Coach in Control bent.

Over Jos:

Ik ben docent aan de Fontys Ad Sportopleiding, waar we trainer-coaches op niveau 5 opleiden. Daarnaast doe ik onderzoek naar de praktische toepassing van data, monitoring en feedback in de trainer-coachpraktijk. Als trainer-coach ben ik actief in de schaatssport, waar ik een jeugdige groep wedstrijddrijders coach en een marathon team begeleid.

**Workshop: Coach in control: zo vergroot je betrokkenheid en motivatie bij sporters**
Spreker: Jos Goudsmit

Hoe houd je jouw schaatsers betrokken bij de training en het programma door middel van monitoring? Schaatsers hebben uiteenlopende doelen en motivaties om deze te bereiken. Als schaatstrainer kun je hierop inspelen om hun betrokkenheid te vergroten. Betrokken schaatsers zijn gemotiveerder om de juiste stappen te zetten richting hun doelen. In deze workshop verkennen we jouw invloed als schaatstrainer op de motivatie van schaatsers, gebaseerd op de zelfdeterminatietheorie. We kijken naar zowel de training als het gehele programma, en betrekken daarbij monitoring en dataverzameling in en rondom het schaatsen. Je vertrekt met een overzicht van mogelijkheden en werkwijzen die je kunt toepassen in jouw specifieke situatie als schaatstrainer, afgestemd op de schaatsers die jij begeleidt. Zo ben jij als Coach in Control.

Over Jos:

Ik ben docent aan de Fontys Ad Sportopleiding, waar we trainer-coaches op niveau 5 opleiden. Daarnaast doe ik onderzoek naar de praktische toepassing van data, monitoring en feedback in de trainer-coachpraktijk. Als trainer-coach ben ik actief in de schaatssport, waar ik een jeugdige groep wedstrijddrijders coach en een marathon team begeleid.



Workshop: Motiverende schaatstrainingen: de kick van het lukken!
Spreker: Joop Duivenvoorden

Tijdens de workshop verdiepen we de thema's uit het webinar Motiverende schaatstrainingen – de kick van het lukken! en gaan we samen aan de slag met de ideeën en voorbeelden die daaruit naar voren kwamen.

In deze interactieve sessie gebruiken we de verzamelde input van trainers om goede voorbeelden verder uit te werken en te vertalen naar de dagelijkse praktijk op de baan. We onderzoeken hoe je motiverende trainingsvormen kunt inzetten die schaatsers op alle niveaus succes laten ervaren tijdens aansprekende evenementen. Door samen te analyseren, uit te wisselen en te creëren, ga je naar huis met uitgewerkte, toepasbare trainingsideeën die aansluiten bij de perspectieven van verschillende schaatsers – van prestatiegericht tot recreatief.

Een praktische én inspirerende workshop voor trainers die met vernieuwde energie en concrete handvatten hun trainingen motiverender willen maken.

Wie is Joop Duivenvoorden

Joop is jeugdtrainer bij de Alkmaarsche IJclub en werkt vanuit het Jeugdsport Innovatiecentrum van Hogeschool Windesheim samen met de KNSB en Innovatielab Thialf aan vernieuwend en aansprekend schaatsaanbod voor de praktijk.



Workshop: Taal die raakt: Communiceren met de huidige generatie jongeren**Spreker: Teun Aarden**

Wil jij beter aansluiten op wat jongeren écht belangrijk vinden? In deze inspirerende workshop neemt Teun Aarden van Bureau Coen je mee in de leefwereld van de nieuwste generatie sporters. Met herkenbare voorbeelden, humor en praktische inzichten ontdek je hoe jongeren denken, waar ze op aanslaan en—misschien wel het belangrijkste—hoe je ze als trainer in beweging krijgt én houdt.

Je leert hoe je jouw communicatie eenvoudig kunt aanpassen, welke informatie jongeren wél lezen (en welke nooit), en hoe je met kleine tweaks direct meer verbinding creëert in jouw trainingsgroep. Natuurlijk is er ruimte om jouw eigen vragen en uitdagingen in te brengen.

Een must voor elke trainer die nóg beter wil aansluiten bij de jeugd van nu én de sporters van de toekomst!

Over Teun Aarden

Teun is partner bij Bureau Coen en brengt al meer dan tien jaar ervaring mee uit de wereld van jongeren, onderwijs en maatschappelijke organisaties. Hij combineert generatiedenken met strategie en creatieve concepten en weet daarmee plannen te maken die écht impact hebben. Als natural host staat hij net zo makkelijk op een podium als in een projectteam. Met zijn Brabantse nuchterheid en humor verbindt hij generaties met organisaties en zorgt hij dat ideeën niet in de la verdwijnen, maar gaan leven.



Workshop: IJzersterke MDT jongeren – Bouw mee aan de toekomst van de schaatssport!

Spreker: Jeroen Straathof

Ben jij tussen de 15 en 30 jaar en wil je jezelf én de schaatssport versterken? Dan is MDT IJzersterke Jongeren precies iets voor jou! In dit MDT-traject (Maatschappelijke Diensttijd) ontdek je jouw talenten, doe je waardevolle vrijwilligerservaring op en ontmoet je andere jongeren met dezelfde passie voor schaatsen en skaten. Als deelnemer zet je je één schaats of skateseizoen zo'n 80 uur in voor de sport die je leuk vindt. Je volgt bijvoorbeeld de KNSB Trainer 2 opleiding, draait mee in de praktijk en ondersteunt bij trainingen op jouw vereniging. Liever breder kijken? Dan kun je zelfs stage lopen bij een van de betrokken schaatsscholen. Daarnaast kun je kosteloos deelnemen aan inspirerende bijeenkomsten over trainerschap, techniek en jouw persoonlijke ontwikkeling.

Tijdens de workshop krijg je een heldere toelichting op het programma, denkt mee over de inhoud én ontmoet andere jonge trainers die net zo gemotiveerd zijn als jij. Natuurlijk krijg je meteen de eerste handvatten om te groeien in jouw rol als trainer. En ben je tussen de 15 en 30 jaar? Meld je dan aan voor de workshop MDT IJzersterke Jongeren tijdens het Schaatstrainerscongres!

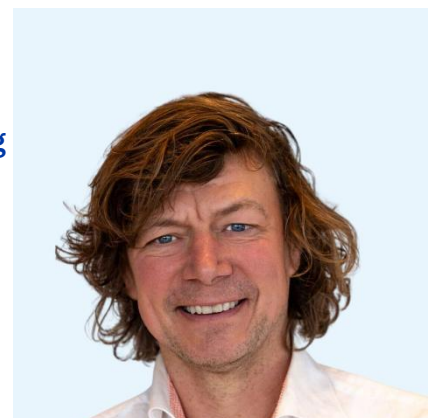
Korte toelichting:

De KNSB start het KNSB Schaatstrainerscongres dit driejarige MDT project IJzersterke Jongeren met de allereerste bijeenkomst. Samen bouwen we stap voor stap aan een sterke, toekomstrijke schaatssport vol nieuwe energie, frisse ideeën en jonge toppers voor de toekomst. Het MDT-project is een samenwerking tussen de KNSB, de Sven Kramer Academy, Duosport en de schaats- en skateverenigingen.

Ben jij die enthousiaste jongere die wil bijdragen aan de sport waar je van houdt?

Over Jeroen

Jeroen is binnen de afdeling Sportparticipatie van de KNSB actief met het ontwikkelen van een aantrekkelijker en toegankelijker wedstrijdaanbod en het MDT traject. Met zijn rijke sportachtergrond brengt hij een schat aan ervaring mee. Als voormalig langebaanschaatser werd hij in 1996 wereldkampioen op de 1500 meter en behaalde hij daarnaast grote successen als piloot in het tandemwielrennen, waaronder goud op de Paralympische Spelen van 2000 in Sydney.



Workshop: Preview Trainer 1 opleiding – Ontdek het trainersvak!
Spreker: Hans Boom

Ben jij een beginnende trainer in de schaats- en inlineskatesport en wil je ontdekken wat het beginnend trainerschap inhoudt is dan is deze workshop een Eye Opener. Tijdens deze interactieve workshop krijg je een inspirerende preview van de opleiding Trainer 1 Schaatsport. In een energieke en praktische sessie neemt Hans Boom – een ervaren en gepassioneerde opleider – je mee in de basis van training geven: van het begeleiden van schaatsers tot het creëren van een veilige en plezierige leeromgeving. Taken zoals het geven van instructie van een oefening en het geven van feedback op wat je ziet (en zou willen zien).

Je ervaart hoe leuk en leerzaam het kan zijn om met een groep aan de slag te gaan, krijgt inzicht in de taken van een Trainer 1 en maakt kennis met de eerste tools die je helpen om met vertrouwen op het ijs te staan. De workshop zit vol met voorbeelden uit de praktijk, korte oefeningen en ruimte om al je vragen te stellen.

Laat je enthousiasmeren en kom ontdekken waarom zoveel trainers met plezier starten met de Trainer 1 opleiding – misschien wordt dit wel jouw volgende stap op het ijs!

Over Hans Boom

Hans Boom (1960) is bevoegen musicus, trainer, coach, actief in sport en muziek. Hij heeft 30 jaar als hoornist in de Marinierskapel der Koninklijke Marine gespeeld en is nog steeds actief als hoornist en dirigent in en van diverse orkesten. Daarnaast heeft hij ruim 20 jaar ervaring als trainer/coach in de schaatsport en sinds 2009 ook betrokken bij KNSB opleidingen in diverse rollen (leercoach, expert en beoordelaar).

Naast zijn opleiding in de muziek is hij ook opgeleid (binnen en buiten de KNSB) in de sport. Van 2012 t/m 2015 heeft hij bij instituut Phoenix de 3 jarige opleiding Professionele communicatie (transactionele analyse, systemisch werk en Neuro linguïstisch programmeren) met succes gevolgd. In 2022 volgde nog de Top-opleiding Ambacht van het Hart (individuele coaching op maat) gevolgd.

Hans ontwikkelt zichzelf graag op zijn vakgebieden en laat zich graag uitdagen. Als opleider deelt hij graag zijn kennis, inzicht en ervaring. Door zijn nieuwsgierigheid, betrokkenheid en veelzijdigheid is hij inspirator voor velen. Met veel plezier en enthousiasme geeft hij dan ook workshops binnen KNSB opleidingen en is betrokken bij het inrichten van nieuwe workshop die te maken hebben met zijn specialisaties. Zo ook in de ST1 opleiding die sinds een paar jaar geheel vernieuwd is. “Het maakt me blij te mogen werken met zoveel enthousiaste mensen binnen de schaatsport en hen te mogen begeleiden in het vinden van hun eigen weg”

