

'8^e Schaatstrainers Congres'

The Olympic Experience

Samenwerking tussen NLcoach, de KNSB en de NSTV



Zaterdag 16 juni 2018
Bilderbergh Groot Heideborgh

Workshopbeschrijvingen

Workshop 1

'Leiding geven gezien vanuit de sport- en de muziekwereld'

Hoe werkt trainen in de muziek en hoe geeft een dirigent daar vorm aan? Studeren op een instrument kent net als trainen voor je sport een belangrijke fysieke component. Daarin is werken naar een concert vergelijkbaar met werken naar een belangrijke wedstrijd. De trainer is betrokken, aanwezig, coachend maar voert niet uit, dat is in de rol van dirigent niet anders! Als het goed is komt er uit de dirigent tijdens het concert geen geluid.

Omgeving, publiek, het moment, het belang hebben invloed op de druk die op de prestatie komt te staan, hoe ga je daar mee om? Werken aan autonomie, eigen verantwoordelijkheid vanuit 'vastpakken' en 'loslaten', werken vanuit 'willen' in plaats van 'moeten'. Wie ben jij als trainer en hoe goed ken je de reactie van de ander op jouw acties? Ben je taak en doel of juist resultaat gericht? Je bewust zijn van wat je uitstraalt, hoe je non verbale communicatie werkt naar de mensen met wie je werkt. Voorbereiden, uitvoeren en vieren zijn als toekomst, heden en verleden.

Workshop 2

'Presteren onder druk en omgaan met tegenslagen'

Waarom presteert de ene schaatser juist altijd op het moment waar het om gaat? Of waarom laat die andere schaatser het nu juist altijd afweten op precies die ene specifieke baan? Deze workshop geeft antwoord op vragen die gaan over presteren onder druk en omgaan met tegenslagen. Vanuit het psychologisch model van mentale hardheid wordt aandacht besteed aan concrete en praktische interventies die schaatstrainers kunnen toepassen. Extra aandacht zal besteed worden aan psychische

flexibiliteit: hoe verwerk je iemands persoonlijke talenten en valkuilen in een optimale training en begeleiding?

Workshop 3

‘Trainen van dynamische stabiliteit voor effectief bewegen’

Effectief bewegen kun je verbeteren door middel van dynamische training. Om effectief te kunnen bewegen heeft het lichaam de juiste stabiliteit nodig. Door het aanbrenge van een hoge variatie en complexiteit van taken wordt de kans op effectief bewegen in een specifieke situatie vergroot! Variabiliteit in de beweging kan ingezet worden om het ‘bewegen’ te verbeteren en om het leerproces te manipuleren. Variabiliteit is niet alleen een cruciaal principe voor het behoud van motivatie en verhogen van de funfactor, variabiliteit is een zeer belangrijke trigger om te leren. Een gebrek aan variatie dooft het leerproces en stimuleert het systeem onvoldoende.

Tijdens de workshop gaan we dieper in op begrippen als ‘Core Stability’ en de diverse benaderingen die er omtrent dit begrip zijn in relatie tot de huidige wetenschappelijke stand van zaken. Daarnaast wordt gesproken over hoe je het leerproces kunt stimuleren en manipuleren met instabiliteit.

Workshop 4

‘Fysieke training; van talent naar topsport’

Richard Louman is prestatie manager Strength & Conditioning bij TeamNL en sinds 2008 werkzaam als Strength & Conditioning Coach van de nationale selectie shorttrack. In deze workshop zal hij toelichten hoe het fysieke programma van de Olympische shorttrackers er uit ziet en welke stappen een jonge schaatser zou moeten doorlopen om op verantwoorde wijze op dit niveau te komen. Je gaat naar huis met een waardevolle tool in de vorm van een app waarmee je jonge sporters de basis van fysieke training kunt helpen aanleren.

Workshop 5

‘Trainbaarheid van zelfregulatie’

Hoe leer je jouw sporters om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen prestaties? Hoe zorg je ervoor dat ze geen consumenten, maar pro-actieve sporters worden? En, hoe krijg je het voor elkaar dat sporters zelf gaan nadenken over hun eigen ontwikkeling en vooruitgang?

Zelfregulatie is hierop het antwoord. Jij als trainer-coach kunt behoorlijk wat invloed uitoefenen op de mate waarin een sporter zijn zelfregulatieve vaardigheden gebruikt of ontwikkelt. Deze invloed begint bij jezelf: wat is jouw eigen manier van coachen en training geven? Welke cultuur is er tijdens en rondom een training en welke waarden gelden er? Onderzoek toont aan dat zelfregulatieve sporters efficiënter leren, beter presteren, gemotiveerd raken en gefocuster trainingsgedrag laten zien. In deze workshop leer je hoe je hier met jouw sporters aan kunt werken.

Workshop 6

‘Herstellen door gebruik van foamrollers’

In een trainingscyclus van een fanatieke schaatser volgen trainingsprikkel elkaar vaak snel op. De tijd voor voldoende herstel van de voorafgaande trainingsprikkel is beperkt. De schaatser beschrijft voor of tijdens de training dan vaak een gevoel van algehele stijfheid, hoge spierspanning en/of spierpijn met negatieve invloed op zijn bewegingsgevoel. Deze subjectieve symptomen van vermoeidheid kunnen verminderd worden, door het herstelvermogen van het lichaam te ondersteunen. In de afgelopen jaren zien we steeds meer schaatser met een “foam roll” langs de ijsbaan. Vragen we de sporters naar de reden voor het gebruik, geven ze aan, dat het “foamen” lekker voelt en helpt boven genoemde symptomen te verminderen. Wat is eigenlijk de theoretische achtergrond van deze vorm van zelf-massage? Hoe kunnen de indrukken van de sporters verklaard worden? Welke oefeningen zijn voor een schaatser effectief, hoe werken deze? En hoe kan de foam-roll het beste in de dagelijkse trainingsroutine en het trainingsproces geïntegreerd worden?

In deze workshop zal op deze vragen worden ingegaan en uiteraard voldoende tijd worden besteed aan het praktisch uitvoeren en ervaren van de oefeningen.