

'9^e Schaatstrainers Congres'

Leren, Ontwikkelen & Opleiden

Samenwerking tussen NLcoach, de KNSB en de NSTV



Zaterdag 15 juni 2019
Bilderberg Groot Heideborgh

Workshopbeschrijvingen

Workshop 1

'Chill het ijs op' door Madelene van Beuzekom - Entertainment on Ice

Tijdens de workshop 'Chill het IJs Op' maak je kennis met het project IJSTIJD! dat de KNSB afgelopen seizoen is opgestart. De bedoeling van het project is om zoveel mogelijk (en heel ambitieus alle) kinderen tot de leeftijd 12 jaar te leren schaatsen of een schaatservaring te laten beleven. Binnen het IJSTIJD programma zijn er diverse projecten in gang gezet, waaronder de ontwikkeling van de ultieme leskaart; Chill het ijs op. Tijdens de workshop maak je kennis met de leskaart, de achterliggende methodiek en ga je interactief met elkaar aan de slag door met elkaar te bedenken hoe de aller eerste schaats-les van een kind de allerleukste is! Madelene van Beuzekom verteld meer over de leskaarten, maar ook over het maken van cross-overs (niet pootje over, maar kruisbestuiving ;) binnen alle schaats-disciplines en hoe deze ingezet kunnen worden om kinderen een fijne schaatservaring te laten beleven.

Workshop 2

'Praktische oefeningen ter verbetering van de start' door topschaatser Michel Mulder

In deze workshop word je door Michel Mulder meegenomen in de complexe wereld van de schaatsstart. Een succesvolle start is een combinatie tussen de technische, fysieke en mentale capaciteiten. Maar welke praktische oefeningen kunnen worden uitgevoerd om de schaatsstart te verbeteren? In deze workshop ga je aan de slag en krijg je antwoord op je vragen!

Workshop 3

‘Effectief motorisch leren – een mix van impliciete en expliciete methoden’ door Prof. Dr. Peter Beek – Vrije Universiteit Amsterdam

Deze workshop richt zich op de vraag welke instructies en oefenmethoden schaatscoaches het beste kunnen gebruiken ter verbetering van de schaatstechniek, opdat dit motorische leerproces zo goed mogelijk verloopt. We doen dat op interactieve wijze met een minimum aan frontale uitleg. Eerst kijken we aan de hand van zorgvuldig geselecteerde videobeelden naar veel voorkomende verbeterpunten in de schaatstechniek. De deelnemers benoemen deze en we geven aan hoe zij die in de training zouden aanpakken. Vervolgens worden de gekozen oplossingen getoetst aan de hand van actuele wetenschappelijke kennis over motorische leerprocessen met speciale aandacht voor de rol van impliciete en expliciete aspecten hiervan. Tot slot worden de deelnemers uitgenodigd de door hen gehanteerde instructies en oefenmethoden op basis hiervan te herontwerpen.

Workshop 4

‘Trainen en ontwikkelen van weerbaarheid’ door sportpsycholoog Afke van de Wouw - WOUW Performance Coaching

Iedere sporter krijgt in zijn sportieve loopbaan wel eens te maken met tegenslag. Of het nu een valse start is, een uitglijer, materiaal pech, blessure of levensingrijpende gebeurtenis. Het hoort bij sport en bij het leven. Het is daarom belangrijk dat je weet hoe je er mee om kunt gaan, hoe je erop kunt reageren. Schrijver Swindoll zegt zelfs: ‘Life is 10% of what happens to you and 90% how you react to it’.

Wie tegenslagen goed kan doorstaan is veerkrachtig, is weerbaar. In deze workshop worden de kenmerken van veerkracht besproken en gekeken naar hoe je met tegenslag bent omgegaan. Daarnaast worden tips & tricks aangereikt, die je je veerkracht doen vergroten. Dan wel voor jezelf, dan wel voor het begeleiden van anderen.

Workshop 5

‘In gesprek met RTC trainers over leren, ontwikkelen en opleiden’ door Ingo Bos, Wouter van der Ploeg, Milan Kocken, Dave Versteeg, Benny Bruggemans en Jetske Wiersma’

In deze workshop krijg je de kans om in gesprek te gaan en vragen te stellen aan diverse RTC trainers! Hoe kijken de RTC trainers aan tegen leren, ontwikkelen en opleiden? Hoe zorgen we voor een nog betere verbinding tussen verenigingstrainers en RTC trainers zodat we onze sporters nog beter (en succesvoller) kunnen opleiden?

Samen zijn we verantwoordelijk voor de toekomst van onze schaatssport. Daarom is het ontzettend belangrijk dat we als trainers en coaches blijven leren, dat we weten wat onze schaatsers nodig hebben en dat we met elkaar in gesprek blijven om zo het allerbeste uit onze sporters te halen!

Workshop 6

‘De rol van dataverzameling en analyses bij het opleiden van schaatsers’ door Sander van Ginkel – Embedded scientist langebaan KNSB en Bjorn de Laat – Embedded scientist shorttrack KNSB (ovb).

Data krijgt een steeds prominentere rol in de sportwereld. De Film "Moneyball" laat zien dat wetenschap een grote invloed heeft op het aantrekken en scouten van nieuwe spelers in het honkbal. Binnen het voetbal krijgt data ook een steeds grotere rol en is de "laptop-coach" inmiddels een bekend begrip. Maar hoe belangrijk is data in de schaatssport eigenlijk? Valt er meer te analyseren dan tijden en hoe kan data visueel worden gemaakt? In deze workshop nemen de data experts uit het langebaanschaatsen en het shorttracken jullie mee, aan de hand van praktijk voorbeelden, in de wereld van de schaatsdata. Welke voordelen kan je hieruit halen als verenigingstrainer en hoe kan jij aan de hand van de verzamelde data je schaatsers/schaatssters naar een nog hoger niveau brengen?