

Workshops Aegon Nationaal RoeiCongres 2015

Meer roeiers – verenigingen – publiciteit – medailles – sponsors – deelnemers

- De vereniging vertegenwoordigen op social media
- Crowdfunding voor verenigingen, hoe benut je deze kans?
- Consumentisme in de roeivereniging: een bestuurlijke uitdaging
- Ledencoördinator
- Haal meer rendement uit sponsoring
- Meer gericht sponsors werven

Beter roeien – besturen – communiceren – coachen – instructie – evenementen

- Uw vereniging en de fiscus
- Bijeenkomst voor vertrouwenspersonen (onder voorbehoud)
- De modulaire instructiemethode
- De mooiste filmpjes maken met je mobiele telefoon
- Werk (aan de) winkel; Junioren TopRoeien Nederland
- Inspanningstest My Perfect Coach
- Vermogenstraining met behulp van de Wattbike
- Is een verzekering nodig?
- Een Sterk RoeiNetwerk!
- Action Type®
- De jeugd moet ook mentaal getraind worden
- Mental roadway naar roeisucces
- Presentatie KNRB Leskaarten voor jeugd en junioren
- Effectief webdesign
- In gesprek met de voorzitter, Frans Cornelis, over verenigingsdemocratie
- In gesprek met commissaris sportontwikkeling, Geri Donkervoort, kwaliteit behouden bij het veteranen roeien

Vaker roeien

- Vaardigheidsproeven

Omschrijving workshops

Meer roeiers – verenigingen – publiciteit – medailles – sponsors – deelnemers

De vereniging vertegenwoordigen op social media

Door: Aline Nap & Eline Donders. Hogeschoolstudente Aline Nap heeft onderzocht hoe roeiverenigingen social media in kunnen zetten bij de communicatie met hun leden.

Ronde 1: studentenverenigingen

Ronde 2: burgerverenigingen

Communicatie is van groot belang binnen een vereniging. De laatste jaren is er in razend tempo een nieuwe vorm van communicatie opgedoken; social media. Wat zijn de mogelijkheden en hoe zet je de verschillende social media-kanalen effectief in?

Bij deze workshop denken we samen na hoe je social media kunt inzetten voor de vereniging. Wie is de doelgroep en wat spreekt hen aan? Vanuit deze bevindingen kan er een social media-plan worden geschreven met welke berichten er op de verschillende kanalen geplaatst worden. Voornamelijk Facebook en Twitter zullen worden behandeld. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Crowdfunding voor verenigingen, hoe benut je deze kans?

Door: Peter van Baak, medeoprichter van SponsorVisie en Crowdfunding voor Clubs, hij heeft sport en commercie door de aderen vloeien. Hij speelde jarenlang tophockey bij T.H.C. Hurley. Daarnaast was hij actief als ondernemersadviseur. In 2010 startte hij SponsorVisie met als doel om sponsoring van lokale sportverenigingen te veranderen.

Ronde 1: burgerverenigingen

Ronde 2: studentenverenigingen

- Wat is crowdfunding en wat bepaalt het succes?
- Waar moet je rekening mee houden?
- Hoe zet je crowdfunding effectief in binnen jouw vereniging?

Na afloop van de workshop loop je de zaal uit met een kant-en-klare opzet voor een eigen crowdfunding campagne.

SponsorVisie helpt al vier jaar met succes een groot aantal verenigingen met een totaal nieuwe manieren om extra geld binnen te halen via sponsoring en crowdfunding. Daarnaast heeft SponsorVisie een samenwerking met zeven sportbonden. Alvast meer weten over SponsorVisie, kijk dan op www.sponsorvisie.nl. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Consumentisme in de roeivereniging: een bestuurlijke uitdaging

Door: Maikel Waardenburg, organisatiewetenschapper aan de Universiteit Utrecht. In deze interactieve workshop zijn de ervaringen van de deelnemers het startpunt.

Ronde 1:

Sportverenigingen krijgen steeds vaker te maken met 'sportconsumenten'. In deze workshop

kijken we, op basis van wetenschappelijke inzichten, naar de manier waarop sportverenigingen (en roeiverenigingen in het bijzonder) omgaan met de opmars van de sportconsument. Wat zijn de gevolgen van een consumentistische houding voor de betrokkenheid en het vrijwilligerswerk binnen de vereniging? Op welke manier kunt u als verenigingsbestuurder omgaan met deze ontwikkeling? En wat kunnen we leren van elkaars inzichten en kennis uit de organisatiekunde? Klik [hier](#) om u aan te melden.

Ledencoördinator

Door: Evert Haverkamp, voorzitter Kamper roeivereniging de IJssel

Voor: burgerverenigingen

Ronde 1:

Van ledenwerven naar ledenbehoud om zo de achterdeur van de vereniging gesloten te houden. Hoe houd je leden vast en zorg je er als vereniging voor dat oude en nieuwe leden elkaar vinden en verbinden. De ledencoördinator als spil van de vereniging? Klik [hier](#) om u aan te melden.

Haal meer rendement uit sponsoring

Door: Arnout Luitse, medeoprichter van CRM systeem Sponsit.

Ronde 1: studentenverenigingen

Ronde 2: burgerverenigingen

In deze workshop doorlopen we samen de verschillende facetten van sponsoring binnen de vereniging. Van het opzetten van de eigen sponsorcommissie tot het werven en beheren van de sponsors. Aan de hand van praktijkvoorbeelden krijgt u praktische tips & tricks om meer rendement uit uw sponsoring te halen. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Meer gericht sponsors werven

Door: Danny de Graaf. Auteur van het boek 'Sponsoring: hoe & waarom' en voormalig Sponsor Manager van KLM.

Ronde 1:

In deze korte workshop leert u hoe u gericht en effectiever sponsors kunt werven. Waarom sponsoren bedrijven eigenlijk en hoe kunt u als roeivereniging een voorstel maken dat beter aansluit op de behoefte van het bedrijfsleven? Gaat het bij sponsoring alleen maar om naamsvermelding of zijn er ook andere dingen waar u op moet letten. Danny de Graaf geeft u waardevolle inzichten. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Beter roeien – besturen – communiceren – coachen – instructie – evenementen

Uw vereniging en de fiscus

Door: Victor Maes. Sinds 2013 is Victor penningmeester van de KNRB. Eerder was hij ook al in deze functie actief van 2008 tot en met 2012. Hij was tussen 1995 en 2004 vrijwel aaneengesloten financieel verantwoordelijk op roeivereniging De Hoop in Amsterdam en tijdens zijn studie Fiscale Economie penningmeester van ASR Nereus. Victor heeft een eigen bedrijf, Fiscanet, een digitaal platform voor fiscale en CAO-informatie.

Voor: penningmeesters

Ronde 2:

In de workshop worden de fiscale aspecten van volgende onderwerpen besproken: schenken, erven, fondsen werven, kantine-inkomsten en BTW. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Bijeenkomst voor vertrouwenspersonen (onder voorbehoud)

Ronde 1:

Deze workshop wordt gegeven mits er een workshopspreker is. Mensen die zich inschrijven worden op de hoogte gehouden. Klik [hier](#) om u aan te melden.

De modulaire instructiemethode

Door: Jeroen Brinkman, oud wedstrijdroeier, coach en materiaal commissaris van RV Naarden.

Voor: burgerverenigingen

Ronde 2:

De instructie van (beginnende) roeiers is niet altijd eenvoudig. Nieuwe roeiers stellen hun eigen randvoorwaarden, instructeurs zitten klem tussen deze randvoorwaarden en de eisen van de proeven en de afroecommissie. De afroecommissie voelt zich oncomfortabel omdat zij cursisten die te weinig geoefend hebben toch moeten laten voor-roeien en noodzakelijkerwijs laten zakken. De instructiecoördinator heeft moeite om instructeurs gemotiveerd en beschikbaar te houden. En niemand weet eigenlijk precies wat je moet doen of moet laten, om voor een proef te slagen. Kortom het is niet gemakkelijk om zo een arbeidsintensieve bezigheid als het opleiden van roeiers binnen een roeivereniging te stroomlijnen.

De auteur, Jeroen Brinkman, licht de belangrijkste voordelen van de methode toe en laat zien hoe deze eenvoudig geschikt gemaakt kan worden voor gebruik binnen uw eigen vereniging. Vanaf het begin is de Modulaire methode opgezet als een vereniging overstijgende instructiemethode. De methode is nu bij vijf burgerverenigingen in gebruik. Klik [hier](#) om u aan te melden.

De mooiste filmpjes maken met je mobiele telefoon

Door: Yolanda van der Linden. Zij werkte onder andere voor Endemol en IDtv en werkt nu al zo'n vier jaar zelfstandig. Yolanda roeide en coachte zelf in haar studententijd bij Skøll in Amsterdam.

Ronde 1: burgerverenigingen

Ronde 2: studentenverenigingen

Hoe leuk is het om een kort filmpje te laten zien op de open dag of een videoverslag van het jeugdkamp op de site te zetten? Want beeld zegt meer dan duizend woorden en het effect van bewegend beeld is nog weer vele malen groter. Elke maand heeft bijvoorbeeld YouTube meer dan een miljard unieke bezoekers! Gelukkig is filmen niet meer alleen voor de happy few in het bezit van een professionele camera. Iedereen met een mobiele telefoon kan filmpjes maken, maar hoe maak je nu echt een mooi filmpje?

In deze workshop krijg je praktische tips en tricks en leer je simpel monteren met YouTube Editor zodat je met de start van het roeiseizoen zelf de mooiste filmpjes kunt maken. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Werk (aan de) winkel; Junioren TopRoeien Nederland

Door: Hessel Evertse, Technisch Directeur KNRB

Ronde 2:

Deze workshop is bedoeld voor iedereen die betrokken is bij het junioren roeien in Nederland. Het is alweer enige tijd geleden dat we met elkaar een beleidsplan Talentontwikkeling hebben vastgesteld: de laatste beleidsplannen Talenterkenning en Talentontwikkeling dateren van 2002 en 2011. Dat waren prima stukken, waar we ook behoorlijke stappen mee hebben gemaakt en op kunnen voortbouwen. In 2015 willen we in een bottom-up-proces naar een update.

In deze workshop gaat het om visie, kennisdelen en samenwerken. Om het kennisdelen te faciliteren is er een concept visiedocument JeugdTopRoeien gemaakt waarin de visie op de rol van verenigingen en de KNRB wordt uitgelicht. Tevens is een aanzet gemaakt voor een factsheet Junioren TopRoeien, dat aansluit bij de indeling van het huidige werkplan 'Opsporen en begeleiden van Beloften'. We gaan actief aan de slag met het maken van een lijst van 'uitdagingen' voor het Junioren Roeien in Nederland. Deze 'uitdagingen' vormen belangrijke input voor het nieuwe beleidsplan. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Klik hier voor het [visiedocument](#) en hier voor het [factsheet Junioren Roeien](#).

Inspanningstest My Perfect Coach

Door: Erik Landman, Bewegingswetenschapper en docent diverse Roeicoach- en Instructeursopleidingen. Mede-eigenaar WattBike.

Ronde 1: Inspanningstest op de roei ergometer

Coaches en roeiers besteden veel tijd aan duurtrainingen, intensieve trainingen en trainingsopbouw op basis van trainingszones. Maar wat zijn dat eigenlijk, trainingszones? En hoe meet je dat? Inspanningsfysioloog Erik Landman en gouden Olympiër Henk-Jan Zwolle testen en begeleiden al jaren toproeiers en andere atleten. Aan de hand van een live inspanningstest met ademgasanalyse legt Landman uit wat hij meet, en waarom dit van waarde is. VO₂-max, OC-CO₂-verhouding, maximale hartslag, omslagpunt en drempelwaarde zijn begrippen die aan de orde komen. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Vermogenstraining met behulp van de Wattbike

Door: Erik Landman, Bewegingswetenschapper en docent diverse Roeicoach- en Instructeursopleidingen. Mede-eigenaar Wattbike.

Ronde 2:

Het Aegon Nationaal Roeiteam traint op de Wattbike. Op dit moment staan er acht van deze indoor fietsen in het Olympisch Trainings Centrum. Deze trainingsfiets heeft als eigenschap dat hij zeer betrouwbaar vermogen kan meten. Maar wat heb je daar eigenlijk aan? In Amsterdam zetten inspanningsfysioloog Erik Landman en gouden Olympiër Henk-Jan Zwolle afgelopen jaar het Wattbike Test & Training Center op. In deze topsportfaciliteit testen en begeleiden zij toproeiers, judoka's, schaatsers, wielrenners en andere atleten. Tijdens deze clinic legt Landman uit hoe atleten op de Wattbike testen en trainen aan de hand van zowel hartslag- als vermogenszones. piekvermogen en functioneel threshold power zijn begrippen die aan de orde komen. Ook wordt er aandacht besteed aan revalidatiemogelijkheden of hersteltrainingen met lage belasting voor geblesseerden. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Is een verzekering nodig?

Door: Herman Boelen. Herman is lid van RV Willem III in Amsterdam. Hij is assurantiemakelaar. In 2005 werd hij geridderd voor zijn vele prestaties in zijn roei- en zakelijk leven.

Ronde 1:

Het doornemen van de risico's die een roeivereniging en haar leden tegenkomen met de daarop mogelijke en niet mogelijke afdekking door de verzekeringsmarkt. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Een Sterk RoeiNetwerk!

Door: Tycho & Vincent Muda, leden van Aegon Nationaal Roeiteam, Olympische roeiers en vertegenwoordigers van het RoeiNetwerk

Ronde: 2

Inhoud:

- Wat is het RoeiNetwerk? (vanuit welke gedachte is het netwerk opgericht, missie visie en

doelstellingen)

- Welke voordelen kunnen verenigingen halen uit het RoeiNetwerk?
- Wat wordt er gemist in het roeinetwerk?
- Hoe kan het netwerk nog beter tot z'n recht komen met behulp van de verenigingen?

Tijdens het WK-roeien in 2014 is het RoeiNetwerk officieel gelanceerd. Na een pilot van een aantal maanden, geeft de roeitweeling Tycho en Vincent Muda een workshop om het netwerk binnen de roeisport te verbeteren. In de workshop kunnen verenigingen hun TIPS en TOPS over de netwerk van de roeisport op een inspirerende manier delen. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Action Type®

Door: Jan Diederik van den Berg, docent diverse Roeicoach- en Instructeur opleidingen.

Voor: Ervaren instructeurs en coaches, maar ook voor anderen met een interesse voor coachen (workshop 1) en motoriek en bewegen (workshop 2).

Vorbereiding: Probeer via internet je eigen MBTI®-profiel (== Action Type®) bepalen, om zo beter tijdens de workshop te kunnen ervaren wat Action voor jezelf inhoudt. Bijvoorbeeld via de volgende link (Engels): <http://www.humanmetrics.com/cgi-win/JTypes2.asp>

Ronde 1:

Inleiding werken met Action Type® (in roeien). Action Type® is een geweldig hulpmiddel voor instructeurs, trainers, maar vooral voor coaches die sportteams en individuele atleten maximaal willen laten presteren. Hoewel het bepalen van profielen de reputatie heeft om personen in vakjes te plaatsen, is het een goed hulpmiddel om snel verschillen tussen sporters waar te nemen. En zodoende iedereen adequaat naar zijn persoonlijke voorkeuren te coachen. Hoewel de tijd van de workshop te kort is om echt uitgebreid in te gaan op alle aspecten van het werken met Action Type® is het toch de bedoeling om een idee te geven wat je met Action Type® kunt doen. Aan bod komt onder andere: de geschiedenis en de link met MBTI®; temperamenten, leerstijlen, communicatie en concentratie. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Ronde 2:

Inleiding motorische voorkeurstijlen. Wat betekent dit voor een roeier en de link met Action Type®. Tijdens de workshop worden onder andere de verschillende motorische voorkeuren toegelicht. En hoe verhoudt het gebruik van spierketens in het roeien zich tot deze voorkeuren. Wat is het nut van kennis voorkeurstijlen bij het coachen?

Deze workshop kan onafhankelijk van de eerste workshop gevolgd worden. Enige kennis van Action Type® is echter wel handig. Ook bij deze workshop geldt dat het slechts een inkijkje geeft in de mogelijkheden van het systeem. Klik [hier](#) om u aan te melden.

De jeugd moet ook mentaal getraind worden

Door: Wim Keizer en Geo Arnold. Wim Keizer is opgenomen in het register van de Vereniging voor SportPsychologie in Nederland. Na zijn eigen actieve sportcarrière is hij gaan coachen bij roeivereniging Nereus in Amsterdam. Geo Arnold roeide op nationaal niveau en legde zich daarna toe op het coachen van junioren met twee NK-titels als resultaat.

Ronde: 2

Voor: Burgerverenigingen

In het sporttechnisch plan van Nederlandse sportclubs ontbreekt vaak het onderwerp 'ontwikkeling mentale vaardigheden'. De gedachte is dat de mentale ontwikkeling vanzelf komt door het beoefenen van de sport. In de ideale situatie is dat ook zo, sport biedt een geweldige arena voor kinderen om zich mentaal te ontwikkelen. De kinderen kunnen makkelijker omgaan met stress, krijgen lef en leren samen te werken met teamgenoten. Helaas kan niet ieder kind zonder hulp profiteren van deze toegevoegde waarde van sport. Veel talent gaat verloren door gebrekkig zelfvertrouwen, faalangst of een rotte teamsfeer. Het ontbreekt de coaches vaak aan inzicht en vaardigheden om deze talentjes te helpen.

Om elk talent te laten ontplooiën moeten jonge sporters al vroeg mentale vaardigheden ontwikkelen. Dit is niet alleen belangrijk voor een positieve beleving van de sport, maar ook voor de ontwikkeling van vaardigheden die van pas komen tijdens stressvolle situaties op school of later tijdens de maatschappelijke carrière. De toegevoegde waarde van sport moet voor alle kinderen beschikbaar zijn. De sport in Nederland heeft 'skerpe jeugd' nodig!

Tijdens de workshop wordt ingegaan op de methode die Skerpe Jeugd heeft ontwikkeld om jonge sporters mentaal sterker te maken. De methode richt zich op de jonge sporter zelf, maar ook op zijn ouders en zijn coaches. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Mental roadway naar roeisucces

Door: Wim Keizer en Geo Arnold. Wim Keizer is opgenomen in het register van de Vereniging voor SportPsychologie in Nederland. Na zijn eigen actieve sportcarrière is hij gaan coachen bij Nereus in Amsterdam. Geo Arnold roeide op nationaal niveau en legde zich daarna toe op het coachen van junioren met twee NK-titels als resultaat.

Ronde 1:

Om sport op hoog niveau te beoefenen, moet je hard trainen. Door de feedback van de coach wordt de techniek steeds beter, de spieren worden sterker en het uithoudingsvermogen ontwikkelt zich door een uitgebalanceerde trainingsschema. Het talent voor sport kan zich ontwikkelen, zodat de sporter zich competitief kan presenteren tijdens wedstrijden. Sport blijft echter mensenwerk. Mensen hebben gedachtes, gevoelens en ze gedragen zich op een bepaalde manier. Deze elementen kunnen de sporter helpen om goed te presteren, maar kunnen ook

behoorlijk in de weg zitten. Sporters kunnen bijvoorbeeld erg veel last hebben van een negatieve innerlijke stem: 'ik kan het niet'.

Tijdens de workshop gaan we in op de mentale aspecten die een rol spelen bij roeien. We analyseren hoe een race idealiter mentaal verloopt en bepalen wat het oproeien voor rol hierin speelt. Om de roeiers te begeleiden vergt dit capabele coaches, ook capabel om de mentale processen te managen. Hoe kan een sportpsycholoog uw vereniging mentaal versterken? Klik [hier](#) om u aan te melden.

Presentatie KNRB Leskaarten voor jeugd en junioren

Door: Thea Emke-van Ernich, auteur van het Leerplan jeugd en junioren, docent bewegingsonderwijs, motorisch Remedial Teacher en Sportcoördinator Roeien Gemeente Amsterdam.

Ronde: 1

Voor: beginnende roei-instructeurs en coaches die met jongeren werken of willen gaan werken. Verder zijn bestuursleden welkom die hun jeugdafdeling willen versterken.

De bijeenkomst introduceert de nieuwe KNRB Leskaarten die ontworpen zijn aan de hand van het Leerplan voor jeugd en junioren (oorspronkelijk uit 1994). Er is een toelichting hoe de keuze tot leskaarten is ontstaan en hoe deze te gebruiken. Hierbij wordt aandacht besteed aan Positief Sporten. Hoe kan ik jeugd optimale kansen geven om zich te ontwikkelen, stimuleren en op een positieve manier met elkaar laten omgaan. Klik [hier](#) om u aan te melden.

Effectief webdesign

Door: Victor Maes. Sinds 2013 is Victor penningmeester van de KNRB. Eerder was hij ook al in deze functie actief van 2008 tot en met 2012. Hij was tussen 1995 en 2004 vrijwel aaneengesloten financieel verantwoordelijk op roeivereniging De Hoop in Amsterdam en tijdens zijn studie Fiscale Economie penningmeester van ASR Nereus. Victor heeft een eigen bedrijf, Fiscanet, een digitaal platform voor fiscale en CAO -informatie.

Ronde 1:

Maak je website attractief, een effectieve website voor je vereniging. Klik [hier](#) om u aan te melden.

In gesprek met de voorzitter, Frans Cornelis, over verenigingsdemocratie

Ronde: 1

Voor: voorzitters van verenigingen

Discussie over de opzet van een proces om te komen tot een model voor verenigingsdemocratie voor de komende decades. Klik [hier](#) om u aan te melden.

In gesprek met commissaris sportontwikkeling, Geri Donkervoort, over kwaliteit behouden bij het veteranen roeien

Ronde: 2

Zonder coaching, gaat de kwaliteit van het roeien bij veteranen zienderogen achteruit. Hoe vinden we een oplossing voor dit probleem? Klik [hier](#) om u aan te melden.

Vaardigheidsproeven

Door: Nel Kingma en Marjan van der Laan van de ARZV. De Alkmaarsche won al verschillende keren de Chris van Windenbeker, de KNRB-prijs voor de meest afgelegde (senioren)proeven in verhouding tot het aantal leden.

Ronde: 2

Voor: Burgerverenigingen

In de workshop Vaardigheidsproeven bekijken we hoe u deze aloude KNRB-breedtesport-activiteit kan inzetten binnen uw verenigingen. En heel belangrijk hoe enthousiasmeer je de leden om deze proef jaarlijks af te leggen. Klik [hier](#) om u aan te melden.