

Kick-off Topsporttalent lessen

Een uniek programma dat jou leert wat je zelf kunt doen om aan de top te komen in jouw sport.

We beginnen dit jaar met het aanbieden van de topsporttalent lessen, waarin het SMC Den Haag met haar specialisten 5 leerlijnen verzorgd die jou de basis geven van de skills die je nodig hebt om van talent naar topsport te ontwikkelen.

De technische, tactische skills blijf je gewoon van je trainer/coach leren, maar in deze leerlijnen krijg je de basis van de volgende onderwerpen:

- *Fysiek*

Hoe houd ik mijn lichaam gezond en zorg ik er goed voor? Verzorgd door sportfysiotherapeut Bart Noordermeer.

- *Strength & Conditioning*

Een inkijkje in de keuken van de S&C Coach. Hoe wordt een trainingsschema opgebouwd, welke processen vinden er plaats etc. Al deze kennis krijg je van Frank van der Meer.

- *Prestatiegedrag*

Wat is prestatiegedrag en welke stappen kan ik daarin zetten? Welke mentale skills kan ik ontwikkelen om beter te presteren in mijn sport? Sportpsychologen Jorrit, Petra en Simone leren jou je sportmindset te ontwikkelen.

- Lifestyle

Welke keuzes maak ik in het dagelijks leven die bijdragen aan mijn ontwikkeling? Hoe combineer ik school met mijn trainingsschema? Hoe ontwikkel ik persoonlijk leiderschap? Jij bent verantwoordelijk voor jouw ontwikkeling, sportpsychologen Jorrit, Petra en Simone helpen je die verantwoordelijkheid te nemen.

- Voeding

Welke voeding heeft mijn lichaam nodig om het maximale uit mijn sportprestaties te kunnen halen? Wat is een gezonde sportmaaltijd? Sportdiëtist Tessa leert je de basis van eten als een topsporter.

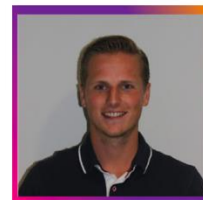
Team SMC Den Haag



Tessa
Sportdiëtist



Frank
S&C Coach



Bart
Sportfysio



Jorrit
Sportpsycholoog



Petra
Sportpsycholoog



Simone
Sportpsycholoog

Deze specialisten werken allen in het SMC Den Haag op de Sportcampus Zuiderpark. Dat is een sportmedisch centrum waar verschillende sportmedici samenwerken om (top)sporters optimaal te kunnen begeleiden. Zij zijn allen al verschillende jaren betrokken bij talentontwikkelingsprogramma's en komen nu bij Segbroek de Topsporttalent lessen geven.

Het was de bedoeling een ouderavond te organiseren om jullie uitgebreider te informeren. Echter gooit corona op dit moment roet in het eten. Daarnaast zullen jullie geregeld via Magister hand-outs krijgen van de lessen, als jullie hulp daarbij gewenst is.

Team SMC is er klaar voor!