

Talentendag 2021

Programma 19 september 2021
Atletiekbaan Maarschalkerweerd
Utrecht



Meld
je hier
aan!

PROGRAMMA TALENTENDAG - ZONDAG 19 SEPTEMBER 2021

Talent Center		12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00	14.15	14.30	14.45	15.00	15.15	15.30	15.45	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00	17.15	17.30	17.45	18.00	18.15
Talenten groep 1	INLOOP	OPENING					Pumptrack		Taekwondo						Speerwerpen				Mindset van een kampioen					Social media			AFSLUITING
Talenten groep 2							Taekwondo		Pumptrack						Speerwerpen												
Talenten groep 3							Mindset van een kampioen						Pumptrack		Taekwondo		Social media				Speerwerpen						
Talenten groep 4													Taekwondo		Pumptrack						Speerwerpen						
Talenten groep 5							Mindset van een kampioen						Social media		Speerwerpen				Pumptrack		Taekwondo						
Talenten groep 6													Speerwerpen				Taekwondo		Pumptrack								
Coaches					Wat is Utrecht Talent Center?		Mentale training in je training				Optimaal bewegingspatroon aanleren				Slaap jezelf sterk!			Mindset van een kampioen									
Bestuurders							Organisatie technisch kader		Paramedische begeleiding op de club							Van brede beweegbasis naar fysieke training											
Ouders							Voeding		Mindset van een kampioen							Combinatie sport en school											
		12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00	14.15	14.30	14.45	15.00	15.15	15.30	15.45	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00	17.15	17.30	17.45	18.00	18.15

Meld je hier aan!

Programma voor Sporters



Grand Opening

12.45 – 13.10 uur: voor alle aanwezigen

Welkomsttoespraak van Utrecht Talent Center met verrassingsspreker voor alle deelnemers aan de 3^e Talentendag. Vandaag vieren we de dag van het Utrechtse talent. Waarom zijn we hier? Wat staat jullie vandaag te wachten? Wat neem je mee vandaag?



De mindset van een kampioen

Waarom geeft de ene sporter op waar de ander doorzet? Sta je open voor feedback om beter te worden, ga je uitdagingen aan? Neem je risico of kies je voor de veilige optie? YAAP sportpsychologen geven een workshop hoe je als sporter je maximaal kunt ontwikkelen met de 'groeimindset'.



BMX op de Pumptrack

Helm op, beschermers aan en... Test je fiets-skills! Ga met de BMX over het behendigheidsparcours van de plastic Pumptrack, gemaakt uit gerecycled plastic. De clinic staat onder begeleiding van ervaren BMX trainers, waarbij veiligheid vooropstaat!



Social Media

Zet jij social media in om je verder te ontwikkelen in je sport? Als je dit op de juiste manier gebruikt kun je als sporter voordeel hebben tijdens én na je sportcarrière. Maar moet je je hier wel mee bezig houden naast je focus op de sport? Een expert en ervaringsdeskundige neemt je mee in de do's & dont's.



Speerwerpen

Altijd eens willen speerwerpen? Een verrassende activiteit waarbij coördinatie, kracht & explosiviteit samenkomen. De clinic staat onder leiding van atletiektrainers. Wie werpt verder? De judoka of de basketballer?



Taekwondo

Kom uit je comfortzone en laat jouw strijdkrachten zien! Ben jij behendig, snel, lenig, explosief en durf je de uitdaging met andere sporters aan? Een clinic onder leiding van buurtsportcoaches en ervaren trainers.

**Meld
je hier
aan!**

Programma voor trainers/coaches

Meld
je hier
aan!



Grand Opening

12.45 – 13.10 uur: voor alle aanwezigen

Welkomsttoespraak van Utrecht Talent Center met verrassingsspreker voor alle deelnemers aan de 3^e Talentendag. Vandaag vieren we de dag van het Utrechtse talent. Waarom zijn we hier? Wat staat jullie vandaag te wachten? Wat neem je mee vandaag?



Wat is Utrecht Talent Center

13.15 – 13.40 uur: voor alle begeleiders van de sporter
Utrecht Talent Center? Wat en voor wie is dat eigenlijk? We leggen het uit aan ouders, coaches, commissieleden en bestuurders. Hierbij staan we ook stil bij de Leergang Talentcoach, welke symbool staat voor een visie op het opleiden van Utrechtse coaches die met talentvolle sporters werken.



Mentale training in je training

13.45 – 14.40 uur: alleen voor Leergang Talentcoaches

14.45 – 15.45 uur: voor alle andere trainer/coaches

Mentale training in een aparte sessie? Welnee! Gebruik elke sporttechnische training om mentale vaardigheden aan te leren. Immers, in een wedstrijd zijn technische en tactische skills dikwijls niet los te maken van de mentale vaardigheden. Sport- en prestatiepsycholoog Marjolein Torenbeek neemt jullie mee op het veld, om je training hierop in te richten. Je gaat zelf aan de slag, dus kom sportief gekleed!



Het aanleren van optimale bewegingspatronen

14.45 – 15.45 uur: voor trainers, fysio's & geïnteresseerd kader

Welke rol heb jij als coach in het aanleren van de juiste bewegingspatronen? Geef jij jouw sporters zo gedetailleerd en expliciet mogelijke aanwijzingen om tot het ideale bewegingspatroon te komen of laat je ze volledig vrij om ze zelf een optimaal-variabel bewegingspatroon te laten ontdekken? In deze workshop neemt Germen van Heuveln, docent bewegingswetenschappen, je mee hoe je bewegingspatronen impliciet aangeleerd krijgt via de constraints-led approach (CLA) en hoe deze aanpak kan worden toegepast binnen de fysieke trainingspraktijk.



Slaap jezelf sterk!

16.00 – 17.00 uur: voor trainers, ouders, en andere geïnteresseerden

Spijeren opbouwen terwijl je slaapt, of op zijn minst beletten dat er spierafbraak optreedt: dat klinkt als een droom toch? Slaap is extreem belangrijk voor sporters. Een goede nachtrust is van vitaal belang voor het herstel na een blessure en het verbeteren van de prestaties op het veld, in de zaal of te water. FC Utrecht Performance Manager Jeroen Peters staat stil bij wat slaaphygiëne is, en hoe je hier als coach of ouder aandacht aan kan geven.



De mindset van de trainer van een kampioen

17.00 – 18.00 uur: voor trainers

Yaap gelooft dat leervermogen en plezier het fundament vormen voor prestaties; in de sport én daarbuiten, voor vandaag én morgen. Hoe komt het dat sommige sporters doorzetten bij tegenslag en anderen opgeven? Waarom gaan sommige sporters telkens nieuwe uitdagingen aan, terwijl anderen liever blijven uitvoeren wat ze al kunnen? In deze workshop geeft YAAP aan de hand van o.a. de mindset theorie van Carol Dweck antwoord op deze vragen. Voor coaches is het belangrijk kennis te hebben van de theorie van de groeimindset, want de toepassing in de praktijk zorgt voor duurzame talentontwikkeling.

Programma voor bestuurders & kader

Meld
je hier
aan!



Grand Opening

12.45 – 13.10 uur: voor alle aanwezigen

Welkomsttoespraak van Utrecht Talent Center met verrassingspreker voor alle deelnemers aan de 3^e Talentendag. Vandaag vieren we de dag van het Utrechtse talent. Waarom zijn we hier? Wat staat jullie vandaag te wachten? Wat neem je mee vandaag?



Wat is Utrecht Talent Center?

13.15 – 13.40 uur: voor alle aanwezigen

Utrecht Talent Center!? Wat en voor wie is dat eigenlijk? We leggen het uit aan ouders, coaches, commissieleden en bestuurders. Hierbij staan we ook stil bij de Leergang Talentcoach, welke symbool staat voor een visie op het opleiden van Utrechtse coaches die met talentvolle sporters werken.



Organiseer je (technisch) kader

13.45 – 14.40 uur: voor bestuurs- & commissieleden & ervaren trainers(begeleiders)

Hoe stuur je je ambitieuze en (vrijwillig) kader aan? Hoe creëer je een lerende omgeving van trainers/coaches en ander kader en welke structuur breng je hiervoor aan? Welke rollen en verantwoordelijkheden horen bij een coördinator, bij een technisch manager? Hebben je jonge trainers een trainersbegeleider? Met bestuurs- en commissieleden en geïnteresseerde ervaren trainers(begeleiders) gaan we kennis en ervaringen uitwisselen.



(Para)medische begeleiding op de club

14.45-15.45 uur

Groeispurt? Blessurepreventie? Monitoren van fysieke belasting en belastbaarheid. Monitor je ook het welzijn van de sporter(s)? Welke trainingsaanpassingen volgen daarop? Welke route loopt een sporter met een blessure? Welke fysiotherapeuten en sportartsen zitten in je netwerk? Zomaar een paar vragen waar iedere sportclub antwoord op moet kunnen geven. Samen kijken we naar ervaringen en best practices.



Slaap jezelf sterk!

16.00 – 17.00 uur: voor trainers, ouders, en andere geïnteresseerden

Spieren opbouwen terwijl je slaapt, of op zijn minst beletten dat er spierafbraak optreedt: dat klinkt als een droom toch? Slaap is extreem belangrijk voor sporters. Een goede nachtrust is van vitaal belang voor het herstel na een blessure en het verbeteren van de prestaties op het veld, in de zaal of te water. FC Utrecht Performance Manager Jeroen Peters staat stil bij wat slaaphygiëne is, en hoe je hier als coach of ouder aandacht aan kan geven.



Van brede beweegbasis naar fysieke training

17.00 – 18.00 uur: voor geïnteresseerd kader

Hebben jouw jongste sporters een brede beweegbasis? Leer je alle beweegvaardigheden aan in de sensitieve periodes? De sport van vandaag vraagt om goede bewegers, die sterk, explosief en belastbaar zijn. Wanneer kan een kind beginnen met 'krachttraining'? O.l.v. een expert gaan we met elkaar in gesprek en delen we best practices.

Programma voor sportouders

Meld
je hier
aan!



Grand Opening

12.45 – 13.10 uur: voor alle aanwezigen

Welkomsttoespraak van Utrecht Talent Center met verrassingspreker voor alle deelnemers aan de 3^e Talentendag. Vandaag vieren we de dag van het Utrechtse talent. Waarom zijn we hier? Wat staat jullie vandaag te wachten? Wat neem je mee vandaag?



Wat is Utrecht Talent Center?

13.15 – 13.40 uur: voor alle aanwezigen

Utrecht Talent Center!? Wat en voor wie is dat eigenlijk? We leggen het uit aan ouders, coaches, commissieleden en bestuurders. Hierbij staan we ook stil bij de Leergang Talentcoach, welke symbool staat voor een visie op het opleiden van Utrechtse coaches die met talentvolle sporters werken.



Sportvoeding

13.45 – 14.40 uur: voor ouders

Mijn kind sport veel! Waar moet ik op letten met eten? Is een speciaal dieet nodig? Wat kan wel en wat moet niet (meer) gegeten worden? Wanneer op de dag eet je wat? In deze sessie krijg je als ouder van een sporter alle tools aangereikt om de basisvoeding op orde te brengen. Een goede voeding betekent energie voor de training én een goed herstel: de basis voor een goede ontwikkeling.



De mindset van de ouder van een kampioen

14.45 – 15.45 uur: voor ouders

Yaap gelooft dat leervermogen en plezier het fundament vormen voor prestaties; in de sport én daarbuiten, voor vandaag én morgen. Hoe komt het dat sommige sporters doorzetten bij tegenslag en anderen opgeven? Waarom gaan sommige sporters telkens nieuwe uitdagingen aan, terwijl anderen liever blijven uitvoeren wat ze al kunnen? In deze workshop geeft YAAP aan de hand van de mindset theorie van Carol Dweck antwoord op deze vragen. Voor ouders is het belangrijk kennis te hebben van de theorie van de groeimindset, want de toepassing in de praktijk zorgt voor duurzame talentontwikkeling.

Slaap jezelf sterk!

16.00 – 17.00 uur: voor trainers, ouders, en andere geïnteresseerden

Spieren opbouwen terwijl je slaapt, of op zijn minst beletten dat er spierafbraak optreedt: dat klinkt als een droom toch? Slaap is extreem belangrijk voor sporters. Een goede nachtrust is van vitaal belang voor het herstel na een blessure en het verbeteren van de prestaties op het veld, in de zaal of te water. FC Utrecht Performance Manager Jeroen Peters staat stil bij wat slaaphygiëne is, en hoe je hier als coach of ouder aandacht aan kan geven.



Combinatie Sport en School

17.00 – 18.00 uur: voor ouders (en bestuurs- en commissieleden)

Het combineren van school (of werk) met een sportcarrière wordt ook wel duale carrière genoemd. Hoe ondersteun je de sportende leerling zo goed mogelijk in deze combinatie? Wat zijn de rollen van de ouder, de coach, de docent, de school en de club? In november start [NUOVO Scholen](#) in samenwerking met [SportUtrecht](#), [Traiectum Sportcampus](#) en alle Utrechtse scholen een pilot om sporttalenten intensiever te ondersteunen. In deze sessie vertellen de initiatiefnemers hier meer over.

Talentendag mede mogelijk gemaakt door:



En door aangesloten verenigingen:



Meld
je hier
aan!