

TALENTBOOST MAGAZINE



OKTOBER 2021 / NUMMER 2

02

Dit magazine staat in het teken van de begeleiding vanuit ons high performance team dat onder leiding staat van TeamNL-experts.

We praten over de verschillende leerlijnen die aangeboden worden aan talenten en topsporters.

WE ZETTEN ONS IN VOOR ZEEUWSE TALENTEN

TALENTBOOST

PROGRAMMERING

LEERLIJN STRENGTH AND CONDITIONING

Ondersteuning in kracht,
coördinatie, snelheid,
wendbaarheid, vermogen,
beweeglijkheid en
uithoudingsvermogen

LEERLIJN PRESTATIEGEDRAG

Begeleiding op het gebied van
sportpsychologie en
topsportleefstijl.

LEERLIJN VOEDING

De juiste voeding op het juiste
moment. Dat is voor een
sporttalent die in de groei is en
topsporter belangrijk.

TALENTBOOST AUTO

Sporters met een NOC*NSF
talentenstatus kunnen de
TalentBoost auto tegen
gereduceerd tarief gebruiken.

INHOUD

LEERLIJN

STRENGTH AND CONDITIONING

Ondersteuning in fysieke kwaliteiten als kracht, coördinatie, snelheid, wendbaarheid, vermogen, beweeglijkheid en uithoudingsvermogen.

Topsporters en talentvolle sporters hebben twee of drie keer per week fysieke training. Krachttraining, core stability training, conditietraining. Om sterker te worden, sneller te sprinten, hoger te springen, enz. Daarnaast helpt fysieke training blessures voorkomen. Iedere sport vraagt een andere fysieke training. Ook rekening houden met leeftijd en ervaring is belangrijk. Jonge talenten moeten eerst de basisoefeningen goed leren uitvoeren. Het verkeerd uitvoeren van een oefening kan leiden tot blessures.

Doelgroep: Sporters en trainers

Locatie: Fitland Goes, Geldeloozepad 7-11

Totaal aantal sessies: 7

Tijdslot keuzes per sessie: 17-18 uur, 18-19 uur, 19-20 uur, 20-21 uur

Sessienummer 1

- dinsdag 02-11-'21
- donderdag 04-11-'21

Sessienummer 2

- dinsdag 14-12-'21
- donderdag 16-12-'21

Sessienummer 3

- dinsdag 25-01-'22
- donderdag 27-01-'22

Sessienummer 4

- dinsdag 08-03-'22
- donderdag 10-03-'22

Sessienummer 5

- dinsdag 19-04-'22
- donderdag 21-04-'22

Sessienummer 6

- dinsdag 31-05-'22
- donderdag 02-06-'22

Sessienummer 7

- dinsdag 12-07-'22
- donderdag 14-07-'22

LEERLIJN PRESTATIEGEDRAG

Begeleiding door TeamNL-experts op het gebied van sportpsychologie en topsportleefstijl waardoor jij het juiste doet, op het juiste moment en op de juiste manier, zodat jij je uiteindelijke sportdoel kunt bereiken!

Sportprestaties zijn niet alleen afhankelijk van jouw technische, fysieke en tactische kwaliteiten. Om optimale prestaties te kunnen leveren, is het belangrijk dat je ook mentaal sterk bent. Hoe ga je met de druk om? Of met het continue in de belangstelling staan? Hoe zorg je ervoor dat je niet afgeleid wordt? Dat je gefocust blijft? Sommige sporters kunnen hier van nature goed mee omgaan. Anderen hebben meer begeleiding nodig.

Sessienummer 1

- dinsdag 19-10-'21
Thema: doelgericht handelen
Tijd: 16.30-17.30 uur
- dinsdag 19-10-'21
Thema: intervisie
Tijd: 19.00-20.00 uur
- woensdag 20-10-'21
Thema: intervisie
Tijd: 16.30-17.30 uur
- woensdag 20-10-'21
Thema: doelgericht handelen
Tijd: 19.00-20.00 uur



Doelgroep: Sporters

Locatie: Online

Totaal aantal sessies: 5

Sessienummer 2

- dinsdag 30-11-'21
Thema: aandacht richten
Tijd: 16.30-17.30 uur
- dinsdag 30-11-'21
Thema: intervisie
Tijd: 19.00-20.00 uur
- woensdag 01-12-'21
Thema: intervisie
Tijd: 16.30-17.30 uur
- woensdag 01-12-'21
Thema: aandacht richten
Tijd: 19.00-20.00 uur



LEERLIJN PRESTATIEGEDRAG

Sessienummer 3

- dinsdag 08-02-'22
Thema: visualisatie
Tijd: 16.30-17.30 uur
- dinsdag 08-02-'22
Thema: intervisie
Tijd: 19.00-20.00 uur
- woensdag 09-02-'22
Thema: intervisie
Tijd: 16.30-17.30 uur
- woensdag 09-02-'22
Thema: visualisatie
Tijd: 19.00-20.00 uur

Sessienummer 4

- dinsdag 05-04-'22
Thema: presteren onder druk
Tijd: 16.30-17.30 uur
- dinsdag 05-04-'22
Thema: intervisie
Tijd: 19.00-20.00 uur
- woensdag 06-04-'22
Thema: intervisie
Tijd: 16.30-17.30 uur
- woensdag 06-04-'22
Thema: presteren onder druk
Tijd: 19.00-20.00 uur

Sessienummer 5

- dinsdag 10-05-'22
Thema: reflecterend vermogen
Tijd: 16.30-17.30 uur
- dinsdag 10-05-'22
Thema: intervisie
Tijd: 19.00-20.00 uur
- woensdag 11-05-'22
Thema: intervisie
Tijd: 16.30-17.30 uur
- woensdag 11-05-'22
Thema: reflecterend vermogen
Tijd: 19.00-20.00 uur

LEERLIJN VOEDING

De juiste voeding op het juiste moment. Dat is voor een sporttalent die in de groei is en topsporter belangrijk. Maar wat is juiste voeding? Wat heeft je lichaam nodig en op welk moment van de dag?

Sport en voeding gaan hand in hand. Door je basissportvoeding en je voedingsinname rondom trainingen en wedstrijden te optimaliseren, zorg je voor voldoende energie en herstel. Aan de hand van je sportdoelstelling, kunnen onze voedingsexperts een individueel en op maat gemaakt sportvoedingsadvies opstellen.

TalentBoost biedt sporters de mogelijkheid om deel te nemen aan webinars die onder leiding staan van sportdiëtist Vera Wisse.

Doelgroep: Sporters, ouders, trainers, coaches

Locatie: Online

Totaal aantal sessies: 6

Tijd: 19-20 uur

Sessienummer 1

- maandag 25-10-'21
Thema: know your basics
- woensdag 03-11-'21
Thema: know your basics

Sessienummer 2

- maandag 06-12-'21
Thema: energie, energiebalans en gewichtsmanagement
- woensdag 15-12-'21
Thema: energie, energiebalans en gewichtsmanagement

Sessienummer 3

- maandag 10-01-'22
Thema: voorbereiding en herstel
- woensdag 19-01-'22
Thema: voorbereiding en herstel

Sessienummer 4

- maandag 14-02-'22
Thema: hoe pak je een wedstrijd aan?
- woensdag 23-02-'22
Thema: hoe pak je een wedstrijd aan?

Sessienummer 5

- maandag 14-03-'22
Thema: supplementen
- woensdag 23-03-'22
Thema: supplementen

Sessienummer 6

- maandag 11-05-'22
Thema: kookworkshop (op n.t.b. locatie)
- woensdag 20-05-'22
Thema: kookworkshop (op n.t.b. locatie)

MOBILITEIT TALENTBOOST AUTO

Ophaal- en afleverlocatie

Auto Poppe Goes
Amundsenweg 35
Goes

Sporters met een talentenstatus kunnen tegen gereduceerd tarief de TalentBoost auto gebruiken.

Aanvullende informatie

Indien de auto niet tijdens de openingstijden van Auto Poppe Goes kan worden opgehaald, neem dan contact op met SportZeeland via 06-44105480. Ook voor het gebruik van de TalentBoost auto op zondag, kunt u contact opnemen met SportZeeland via 06-44105480. De openingstijden van Auto Poppe Goes zijn maandag, tot vrijdag van 09.00-18.00 uur, donderdagavond van 19.00-21.00 uur en zaterdag van 09.00-17.00 uur.

Indien u de auto na sluitingstijd wilt afleveren, kunt u de sleutel in de dropbox deponeren. Eventueel kan in overleg de auto tussen gezinnen/sporters onderling worden geruild.

- Na gebruik de TalentBoost auto aftanken met benzine Euro 95
- Inclusief pechhulp service en inzittende verzekering

Klik [hier](#) om de TalentBoost auto te reserveren.

Talentboost auto

Powered by  Provincie Zeeland  SportZeeland
Onderneming Zeeland



Rekenvoorbeeld

Kosten eigen vervoer centrale bondstraining Zeist

- Retour Goes – Zeist
- 290 km x €0,20 afschrijving/kosten auto per km = €58,-
- Brandstof 1 op 24 = €18,-

Totale kosten training/wedstrijd Zeist inclusief afschrijving/onderhoud auto bedraagt +/- €76,-

Rekenvoorbeeld

Vaste kosten huur auto TalentBoost

- Straal t/m Rotterdam, Den Bosch, Eindhoven €10,-
- Straal t/m Amsterdam, Arnhem, Maastricht €15,-
- Straal boven Amsterdam, Arnhem, Maastricht €20,-

* Buitenland in overleg

Rekenvoorbeeld

Kosten gebruik auto TalentBoost Skoda Citigo

- Retour Goes – Zeist
- Huur TalentBoost Auto € 15,-
- Brandstof 1 op 24 = €18,-

Totale kosten training/wedstrijd Zeist inclusief afschrijving/onderhoud auto bedraagt +/- €33,-

Inclusief pechhulp service, inzittende verzekering. - Eigenrisico €250,- - Geen borg



PARTNERS



COLOFON

TalentBoost is geïnitieerd door SportZeeland met ondersteuning van de provincie Zeeland

SportZeeland

t 0113 - 277133
info@sportzeeland.nl
www.sportzeeland.nl

Redactie

Gerben Schram

Vormgeving

Rianne Schröder