

Masterclass Topcoach Noord

Masterclass Topcoach Noord is een initiatief van Topsport Noord en Sport Science & Innovation Groningen (SSIG). Het doel is om sportwetenschappelijke kennis op specifieke thema's over te brengen en toepasbaar te maken voor jullie als trainers en coaches in de praktijk. Dit wordt gedaan door het aanbieden van verschillende bijeenkomsten die worden geleid door experts uit zowel de wetenschap als de praktijk.

Het pakket voor 2020

In het resterende deel van 2020 wordt er een totaalpakket van 4 bijeenkomsten aangeboden welke zich zullen richten op twee specifieke thema's; **Mentale aspecten** en **Strength & Conditioning**. Deze thema's zijn gekozen op basis van jullie wensen en behoeftes die voortkwamen uit de ingevulde vragenlijsten. Daarnaast sluiten deze thema's goed aan bij de leerlijnen van NOC*NSF. Per thema zullen er dus twee bijeenkomsten plaatsvinden met daar tussenin bijbehorende huiswerkopdrachten. Op deze manier kan er per thema meer inhoudelijke verdieping plaatsvinden.

Het is in principe de bedoeling dat je aan het totale pakket (dus 4 bijeenkomsten) deelneemt. Mocht het voor jullie, met gegronde redenen, niet haalbaar zijn om bij alle 4 bijeenkomsten fysiek aanwezig te zijn, is het mogelijk om een enkele bijeenkomst achteraf in eigen tijd terug te kijken. Wij zullen dus zorgdragen dat de bijeenkomsten opgenomen worden.

Wanneer je in alle 4 bijeenkomsten actief participeert (o.a. aanwezigheid, huiswerkopdracht, evaluatieverslag) kun je in aanmerking komen voor een certificaat en licentiepunten. De hoeveelheid licentiepunten verschilt per bond. Wij hebben ons plan bij de verschillende bonden voorgelegd en zij hebben er zelf een aantal licentiepunten aangekoppeld; deze zijn te vinden in bijlage 1. Wanneer je één (of meerdere) bijeenkomsten niet bij kunt wonen en dus achteraf zelf volgt (zie vorige alinea) vervalt je recht om in aanraking te komen voor het certificaat en de licentiepunten. Mocht je bond er niet bij staan, dan wordt er waarschijnlijk nog op een antwoord gewacht.

Mentale aspecten

Tijdens deze twee bijeenkomsten zullen Nico van Yperen en Hardy Menkehorst je meenemen in de wetenschappelijke kennis en toepasbaarheid daarvan rondom de belangrijkste mentale aspecten in de sport. Nico van Yperen is hoogleraar Sport en prestatiepsychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen en deelt zijn bevindingen, naast wetenschappelijke publicaties, ook via www.sportscience.blog. Hardy Menkehorst, gecertificeerd sportpsycholoog, verzorgt sinds 1986 al mentale trainingen voor (top)sporters en (top)sportteams op nationaal, internationaal en Olympisch niveau. Hij is betrokken bij het CTO Heerenveen en is één van de experts prestatiegedrag bij NOC*NSF.

Strength & Conditioning

Tijdens de twee bijeenkomsten rondom dit fysieke thema zullen Richard Louman en Kilian Stoker je verzorgen met nieuwe wetenschappelijke kennis en praktische tips. Zowel Richard als Kilian zijn Strength & Conditioning Coach bij het CTO Heerenveen en zijn betrokken bij NOC*NSF. Richard Louman is prestatie manager Strength & Conditioning voor TeamNL en begeleidt op het CTO Heerenveen de nationale shorttrack selectie. Daarnaast begeleidt hij de nationale selectie waterpolo dames. Richard zal tijdens de bijeenkomst zorgen voor de up-to-date wetenschappelijke kennis. Kilian begeleidt atleten binnen het turnen, zwemmen, judo en shorttrack op het gebied van Strength & Conditioning en zal voornamelijk de praktijkgerichte insteek van deze bijeenkomsten verzorgen.

Tijdsinvestering

Elke bijeenkomst duurt twee uur. Daarnaast zal de huiswerkopdracht per thema ook ongeveer twee uur in beslag nemen. Dit brengt het totaal op een tijdsinvestering van ongeveer 12 uur.

Wat levert het op?

Na het volgen van deze Masterclasses heb je state-of-the-art kennis en vaardigheden opgedaan op twee specifiek thema's. Daarnaast heb je geleerd hoe je deze kennis in je eigen praktijk kunt inzetten om tot specifiek resultaten te komen. Doordat de bijeenkomsten fysiek zullen plaatsvinden, ontmoet je ook andere trainers en coaches waardoor ervaringen uitgewisseld kunnen worden en er ook van elkaar geleerd kan worden.

Als deelnemer van het totaalpakket (4 bijeenkomsten, inclusief huiswerk en het invullen van een evaluatieformulier) ontvang je een certificaat en licentiepunten vanuit de desbetreffende sportbond. Een lijst met de hoeveelheid licentiepunten per bond is in bijlage 1 van dit document te vinden.

Wanneer?

Mentale aspecten: Deze bijeenkomsten vinden plaats op **16 en 24 juni 2020**, beiden van 18.00 – 20.00 uur.

Strength & Conditioning: Deze bijeenkomsten vinden plaats op **4 en 25 september 2020**, beiden van 18.00 – 20.00 uur.

Locatie

De Masterclass 'Mentale aspecten' (16 en 24 juni) vinden plaats in Groningen.

De Masterclass 'Strength & Conditioning' (4 en 25 september) vinden plaats in Heerenveen.

Inschrijving

Wanneer je geïnteresseerd en gemotiveerd bent om deel te nemen aan de vier Masterclasses kun je je tot en met **31 mei** aanmelden via [dit aanmeldformulier](#). Het is de bedoeling dat jij je voor het totale pakket van 4 bijeenkomsten aanmeldt. Dit om de continuïteit en diepgang te kunnen waarborgen. Deelname is gratis.

Note 1: Corona. Vooralsnog gaan wij ervan uit dat er in juni weer (kleinschalige) bijeenkomsten georganiseerd mogen worden en dat onze Masterclass dus door kan gaan. Mocht dit gezien de omstandigheden anders worden, wordt dit zo snel mogelijk gecommuniceerd.

Note 2: Mocht je wel willen deelnemen aan de Masterclasses maar niet fysiek aanwezig kunnen zijn bij alle vier bijeenkomsten, is er een mogelijkheid om de bijeenkomst achteraf terug te kijken op video. Dit betekent echter wel dat je niet meer in aanmerking kan komen voor de licentiepunten en het certificaat. Mochten je de bijeenkomst achteraf willen bekijken, kun je een aanvraag indienen via s.c.m.te.wierike@umcg.nl.

Reflectie Masterclass 2020

Om inzichten te krijgen in de resultaten van de Masterclasses en ze continu te kunnen verbeteren wordt er na elk thema een kwalitatieve en kwantitatieve evaluatie uitgevoerd. Zo zal er worden gekeken naar de hoeveelheid deelnemers, maar ook naar jullie ervaringen en verbeterpunten middels een vragenlijst na elke twee bijeenkomsten. Om ervoor te zorgen dat de evaluatieformulieren ook daadwerkelijk ingevuld worden, wordt dit verplicht gesteld om in aanmerking te komen voor de licentiepunten en het certificaat.

Overige interessante activiteiten SSIG

Je kunt je als trainer/coach ook aanmelden voor de overige activiteiten die SSIG organiseert. Helaas zijn voorlopig alle evenementen afgelast i.v.m. het coronavirus en ontbreekt hierdoor ook een planning van de komende evenementen die interessant kunnen zijn voor jullie. Zodra dit weer bekend is, zal dit via de kanalen van SSIG worden verspreid.

Je kunt zelf op de hoogte blijven van interessante evenementen door je aan te melden bij SSIG via [dit formulier](#). Via dit kanaal worden alle uitnodigingen voor evenementen verspreid. Daarnaast wordt veel gedeeld via sociale media: [Twitter](#), [Facebook](#), [LinkedIn](#). Voor een overzicht van de evenementen van vorig jaar, zie de website van SSIG: <https://ssig.nl/evenementen/>.

Bijlage 1 - **Lijst met licentiepunten per bond.**

KNSB: 4 punten per thema (totaal van 8 punten)

KNZB: 1,5 punt per thema (totaal van 3 punten)

NBB: Voor BT4 → 6 punten in totaal

Voor BT3 → 4 punten in totaal

JBN: Het volgen van een masterclass 2020 van Topsport Noord telt mee als verlenging van de JBN coachlicentie. Deelnemers kunnen dit zelf aangeven bij de JBN d.m.v. deelnamecertificaat.