

Workshopoverzicht TC4

4.0 Algemeen

1. <u>Workshop 1:</u> Start van de opleiding, kennismaking, toetsing en procedures (competenties, inleveren opdrachten, etc.) Scan, POP en PAP.	9/11/20 19.00 uur	Nieuwegein:
2. <u>Workshop 2:</u> Veiliger Sportklimaat (VSK).		

4.1 Geven van trainingen

3. <u>Workshop 1: Introductie Motorisch Leren</u> Begrippen: Intentie – actie model (resultaat gericht) Impliciet vs Expliciet leren Feedback vormen Interne vs externe focus van aandacht en instructie Paralysis by analysis/ Herinvesteren Toolbox van indirect leren (observerend leren, gebruik van metaforen, differentieel/chaos leren, random vs blockedpractice, eindpunt leren, dwangstelling en leren, decisionmaking en leren etc) Spinrate, verticale beweging op een bal, Exit velocity, launch angle, heatmaps. Gebruik van speedguns en Rapsodo Wat is er vandaag de dag bekend over het het lichaam bewegingen leert? Welke keuzes zijn er mogelijk en wanneer zet je wat nu precies in? Tijdens de start van de cursus krijg je een goede inzicht van wat er allemaal mogelijk is en waarom.	15/11/20 en 13/12/20 10.00 uur tot 16.30 uur.	Amsterdam: Ookmeerhal en BP Sportscentre
4. <u>Workshop 2: Constraint Led Approach</u> Taak – Omgeving – Organisme Begrippen: <u>Omgeving:</u> Directe Perceptie; creëren van een lerende omgeving; interactie met de omgeving. Affordances, Time to contact, fluctuaties <u>Organisme:</u> Vrijheidsgraden probleem Attractors/fluctuaties landschap Decentrale controle/ dynamical systems Tijdens deze lezing leer je een goed begrip te krijgen van de invloed die een omgeving heeft op de ontwikkeling van een individu, en hoe het lijf ontwikkelingen door maakt op allerlei verschillende niveaus (van brein tot spier)	15/11/20 en 13/12/20 10.00 uur tot 16.30 uur.	Amsterdam: Ookmeerhal en BP Sportscentre
5. Workshop 3: Ontwerpen en inzetten van oefenstof (3 ½ uur) Van de gym naar het veld; een geïntrigeerde aanpak.	15/11/20 en 13/12/20	Amsterdam: Ookmeerhal en BP Sportscentre

Met de kennis van de voorgaande lezingen gaan we nu kijken naar allerlei verschillende manieren van prestatie bevorderend (de skill) trainen. Wat kan je in de gym doen om de pitch en hit beweging beter te krijgen? En waarom is dat? Welke vormen van trainen kan je op het veld inzetten om de spelers gericht beter te maken? Is er ook een combinatie op het veld mogelijk tussen deze twee?	10.00 uur tot 16.30 uur.	
6. Workshop 4: Prestatie cultuur In sport is het van belang dat je een gezonde en positieve prestatie cultuur weet neer te zetten. Dit betekent dat er veel aandacht nodig is voor het gedrag wat daarbij hoort. Dit betekent dat prestatie-indicatoren, mindset, stretchzone, competenties en groepsdynamica belangrijke onderwerpen zijn. Op welke manier kun je dit bij je team ontwikkelen, zodat je die prestatie cultuur creëert?	15/11/20 en 13/12/20 10.00 uur tot 16.30 uur.	Amsterdam: Ookmeerhal en BP Sportscentre
7. Workshop 5: Bewegingsanalyse Hitting en pitching Hoe zit de swing en pitch in elkaar? Van de buiten kant lijkt alsof er 'ongeveer' hetzelfde gebeurt, maar wat gebeurt er nu in het lichaam? Wat is de invloed van de omgeving? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat een speler een zo goed mogelijke 'techniek' heeft'; eentje die onder veel verschillende omstandigheden tegen verstoringen kan efficiënt is en blessure vrij blijft. Gebruik van een analyse schema voor analyses spelers	15/11/20 en 13/12/20 10.00 uur tot 16.30 uur.	Amsterdam: Ookmeerhal en BP Sportscentre
8. Workshop 5: Periodiseren 3: Ontwikkelen van meerjarenplannen	Jan/Feb 21	Nieuwegein
9. Workshop 6: Periodiseren 1: Trainingsleer & inspanningsfysiologie, belastingen en belastbaarheid.	Onder voorbehoud opgenomen in weekend 13/12	

4.2 coachen van wedstrijden

10. Workshop 1: Vorbereiden op wedstrijden Wedstrijdanalyses en communiceren van analyses met sporters. <i>Opmerking: kennis van Tactiek/Strategie hoort thuis in TC3.</i>	Jan/Feb 21	Nieuwegein
11. Workshop 2: Communicatie: het voeren van coachgesprekken.	Jan/Feb 21	Nieuwegein
12. Workshop 3: Registreren en beïnvloeden van wedstrijden.	Jan/Feb 21	Nieuwegein
13. Workshop 4: Adviseren over voeding (waaronder voedingssupplementen) en doping.	Jan/Feb 21	Nieuwegein
14. Workshop 5: Sportpsychologie en mentale training: presteren onder druk.	Jan/Feb 21	Nieuwegein

Onderstaande workshops zijn onderdeel van de 2^e fase van de opleiding. Deze zullen uiterlijk najaar 2021 worden aangeboden.

4.3 Ontwikkelen en uitvoeren van sporttechnisch beleid

A.	<u>Workshop 1:</u> Talentherkenning en -ontwikkeling (Meerjarenplan KNBSB).
B.	<u>Workshop 2:</u> Sporttechnisch beleid.

4.5 Samenwerken begeleidingsteam en het onderhouden van externe contacten

C.	<u>Workshop 1:</u> Begeleidingsteam (en externe contacten?).
D.	<u>Workshop 2:</u> Mediatraining (en externe contacten?)

4.6 Scouten van sporters

E.	<u>Workshop 1:</u> Herkennen van talenten.
F.	<u>Workshop 2:</u> Scouting systemen.