

**TOPSPORT  
TALENT  
SCHOOL®**



**LUCIA MARTHAS**  
Institute for Performing Arts



**Segbroek  
College**





# BRUISEND





# BRUISEND

Betekenisvol

Toewijding

Trots

Verbinding





# BRUISEND

**Betekenisvol**

Bijdrage leveren  
ontwikkeling  
van het sportieve talent

**Toewijding**

**Trots**

**Verbinding**





# BRUISEND

## Betekenisvol

Bijdrage leveren  
ontwikkeling  
van het sportieve talent

## Toewijding

Werken met hart en ziel  
Inzet en discipline  
Intrinsieke motivatie

## Trots

## Verbinding





# BRUISEND

## Betekenisvol

Bijdrage leveren  
ontwikkeling  
van het sportieve talent

## Toewijding

Werken met hart en ziel  
Inzet en discipline  
Intrinsieke motivatie

## Trots

Initiatiefnemers  
Enige school in regio  
Leerlingen moeten trots zijn

## Verbinding





# BRUISEND

## Betekenisvol

Bijdrage leveren  
ontwikkeling  
van het sportieve talent

## Toewijding

Werken met hart en ziel  
Inzet en discipline  
Intrinsieke motivatie

## Trots

Initiatiefnemers  
Enige school in regio  
Leerlingen moeten trots zijn

## Verbinding

Onderling  
Leerlingen  
Docenten  
RTC, NTC  
Gemeente  
Den Haag





# BRUISEND

## Betekenisvol

Bijdrage leveren  
ontwikkeling  
van het sportieve talent

## Toewijding

Werken met hart en ziel  
Inzet en discipline  
Intrinsieke motivatie

## Trots

Initiatiefnemers  
Enige school in regio  
Leerlingen moeten trots zijn

## Verbinding

Onderling  
Leerlingen  
Docenten  
RTC, NTC  
Gemeente  
Den Haag

‘Dromen uit laten komen’







# BRUISEND

## Betekenisvol

Bijdrage leveren  
ontwikkeling  
van het sportieve talent

## Toewijding

Werken met hart en ziel  
Inzet en discipline  
Intrinsieke motivatie

## Trots

Initiatiefnemers  
Enige school in regio  
Leerlingen moeten trots zijn

## Verbinding

Onderling  
Leerlingen  
Docenten  
RTC, NTC  
Gemeente  
Den Haag

‘Dromen uit laten komen’

Resultaat = Talent X Motivatie X Omstandigheden





# BRUISEND

## Betekenisvol

Bijdrage leveren  
ontwikkeling  
van het sportieve talent

## Toewijding

Werken met hart en ziel  
Inzet en discipline  
Intrinsieke motivatie

## Trots

Initiatiefnemers  
Enige school in regio  
Leerlingen moeten trots zijn

## Verbinding

Onderling  
Leerlingen  
Docenten  
RTC, NTC  
Gemeente  
Den Haag

‘Dromen uit laten komen’

Resultaat = Talent X Motivatie X Omstandigheden

↓  
Stimuleren

↓  
Ontwikkelen RTC  
Organiseren RTC





# BRUISEND

## Betekenisvol

Bijdrage leveren  
ontwikkeling  
van het sportieve talent

## Toewijding

Werken met hart en ziel  
Inzet en discipline  
Intrinsieke motivatie

## Trots

Initiatiefnemers  
Enige school in regio  
Leerlingen moeten trots zijn

## Verbinding

Onderling  
Leerlingen  
Docenten  
RTC, NTC  
Gemeente  
Den Haag

‘Dromen uit laten komen’

Resultaat = Talent X

Motivatie X

Omstandigheden

Stimuleren

Ontwikkelen RTC  
Organiseren RTC

Versterken

Bewustwordingslessen  
Mentor als coach in BB  
Studiedag BB





# BRUISEND

## Betekenisvol

Bijdrage leveren  
ontwikkeling  
van het sportieve talent

## Toewijding

Werken met hart en ziel  
Inzet en discipline  
Intrinsieke motivatie

## Trots

Initiatiefnemers  
Enige school in regio  
Leerlingen moeten trots zijn

## Verbinding

Onderling  
Leerlingen  
Docenten  
RTC, NTC  
Gemeente  
Den Haag

‘Dromen uit laten komen’

Resultaat = Talent X

Stimuleren

Ontwikkelen RTC  
Organiseren RTC

Motivatie X

Versterken

Bewustwordingslessen  
Mentor als coach in BB  
Studiedag BB

Omstandigheden

Optimaliseren

Flexibel rooster  
Uitstel HW-toetsen-SE  
Gespreid examen  
Gratis herstelmaaltijd  
Doorverwijzing experts





## Wat verwachten wij van de leerlingen?

- Pro-actieve houding (op tijd zaken aangeven, initiatief tonen)
  - Aangeven wanneer ze hulp nodig hebben
  - Aangeven wanneer er successen behaald zijn ;)
- Schoolresultaten voldoende
- Zich houden aan de gedragsregels
- Zich bewust zijn van de bijzondere faciliteiten die geboden worden





LUCIA MARTHAS  
Institute for Performing Arts

## Ouderbetrokkenheid

- 3 Inspiratiesessies organiseren voor ouders
- Bezoeken wedstrijden en trainingen (ook in weekend)
- Driehoekgesprekken
- Mobiel
- Wij bellen ipv mailen (persoonlijk contact → verbinding)





LUCIA MARTHAS  
Institute for Performing Arts

## Samenwerkingsverbanden

- NTC Zeezeilen
- NTC Beachvolleybal
- RTC Waterpolo
- RTC Badminton
- RTC Rugby
- RTC Golfsurfen
- ADO Den Haag/FC Utrecht/Sparta/Excelsior

- Judo
- Korfbal
- Handbalschool
- Hockeyschool
- Voetbalschool
- Atletiekschool
- Skateboard Federatie
- Freerunning
- Lucia Marthas





LUCIA MARTHAS  
Institute for Performing Arts

## Geïntegreerde dansopleiding

- 10 uur dans tijdens schooltijd
- Les van professionals
- Klaarstomen voor MBO of HBO
- VoDa & TST in één klas (onderbouw) → Evenwichtige samenstelling klas
- Dans als eindexamenvak







LUCIA MARTHAS  
Institute for Performing Arts

## Samenwerking Gemeente Den Haag

- Den Haag Topsport ondersteunt de verschillende RTC's.
- Overleg → 6 weken
- Het Segbroek College is een radertje in dat geheel en wij zijn een pijler binnen het topsportbeleid.
  - Subsidie relatie
  - Afspraken programma's
  - SB → school
  - DHTS → programma's
- Voorbeeld: Korfbalschool → KNKV
- Pedagogische component -> balans bewaken welbevinden en belang duale carrière → maatschappelijke carrière





LUCIA MARTHAS  
Institute for Performing Arts

## Bewustwordingslessen onderbouw:

- Woensdagmiddag 8+9 uur.
- Brugklassen en 2de klassen.
- In samenwerking met Den Haag Topsport en het Sport Medisch Centrum.
- Voornemen LO integreren in de bewustwordingslessen.





LUCIA MARTHAS  
Institute for Performing Arts

## Lessen over de volgende thema's:

- Prestatiegedrag
- Voeding → Herstel maaltijd vanaf schooljaar '23-'24 gratis
- Strength and Conditioning (geen fysieke training)
- Fysiek
- Lifestyle



## Leerjaar 2 workshop 1 Leerlijn Segbroekcollege Sportvoeding: Herstel

Een goed herstel is belangrijk voor een optimale, blessurevrije sportprestatie. Zonder herstel geen progressie. Maar een goed herstel is ook gericht op het voorkomen van blessures en het sterk houden van het immuunsysteem.

### Herstel op korte termijn

Het eten van voldoende koolhydraten direct na een inspanning, zal het aanvullen van de glycogeenreserves versnellen. Het aanvullen van vochtverlies zal de vochtbalans herstellen. Dit zijn doelen die snel bereikt kunnen worden (minder dan 6 uur). Je ervaart hiervan al voordelen als je een paar uur later een volgende inspanning doet.

Omdat aan vocht een gehele workshop wordt gewerkt gaan we hier nu niet diep op in.

### Herstel op lange termijn

Herstel van spierschade en versterken van het immuunsysteem zijn processen die meer tijd kosten (dagen). Het gebruik van bijvoorbeeld eiwit direct na inspanning is zinvol voor het herstel van spierschade maar het proces zelf duurt wat langer. Hiervan merkt je niet direct een voordeel tijdens een volgende inspanning.

### Waarom is herstel belangrijk?

#### Aanvullen van glycogeen

Tijdens inspanning worden glycogeenreserves aangesproken. De hoeveelheid is afhankelijk van de intensiteit en omvang van de training/wedstrijd. Hoe sneller koolhydraten na inspanning worden ingenomen, hoe sneller het herstel verloopt.

#### Herstellen spierschade

Tijdens intensieve trainingen/wedstrijden ontstaan kleine haarscheurtjes in de spieren. Voor het herstel van deze haarscheurtjes is naast rust voldoende energie en eiwit nodig.

#### Aanvullen van vocht

Door zweeten verlies je vocht tijdens inspanning. Hoe groter dit vochtverlies, hoe meer er na de inspanning moet worden aangevuld. (Individuele verschillen kunnen groot zijn.)

#### Immuunsysteem versterken

Intensieve trainingen en wedstrijden zijn een belasting voor het immuunsysteem. Een gezonde sportvoeding is nodig voor het herstellen/versterken van het immuunsysteem.

## Werkblad Leerjaar 2 workshop 1 Leerlijn Segbroekcollege Sportvoeding: Herstel

### Opdracht Maak je eigen herstelplan

1. Schrijf op: Wat heb je gegeten en gedronken na je laatste training:

Voeding:	Koolhydraten	eiwit

2. Bereken: De hoeveelheid koolhydraten die jij na deze training nodig had:

\_\_\_\_\_ gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht binnen 2 uur na inspanning

ij

Mijn gewicht is: \_\_\_\_\_ kg x \_\_\_\_\_ koolhydraten = \_\_\_\_\_ gram koolhydraten binnen 2 uur na inspanning.

3. Noteer: De hoeveelheid eiwit die jij na deze training nodig had.

\_\_\_\_\_ gram binnen 30 minuten na inspanning.

5. Hoe kun jij jouw maaltijd aanpassen voor optimaal herstel?

Aanpassing voeding:	Koolhydraten	eiwit



LUCIA MARTHAS  
Institute for Performing Arts

## Uitdagingen:

- Alle lessen die gemist worden door onze sportieve talenten op een kwalitatieve wijze te blijven compenseren.
- Woensdagmiddag blokkade voor alle bovenbouwleerlingen.
- Financieel gezond blijven:
  - Groei leerlingen → uitbreiding begeleiding
  - Voeding → Kwark
  - Betalingsverplichting
  - Driehoeksgesprekken kosten veel tijd → meer begeleiding





LUCIA MARTHAS  
Institute for Performing Arts

## Contact:

Coördinator TopSportTalentprogramma:

Dennis Kila: [kil@segbroek.nl](mailto:kil@segbroek.nl)

