

LEERGANG PRAKTISCH COACHEN IN DE SPORT MET ACTION TYPE® 2008

De moderne coach is een duizendpoot. Hij geeft kracht- en conditietraining, technische training, tactische training en mentale training. Hij begeleidt zijn sporters bij wedstrijden. Hij organiseert, geeft leiding, werkt samen met het bestuur en met zijn begeleidingsteam. Hij administreert. Hij zorgt voor de scouting en het aantrekken en afstoten van spelers. Hij... een moderne coach heeft het zo druk dat hij bijna zou vergeten dat het om de sporters gaat! In deze leergang staat de sporter centraal. Om het beste uit uw sporters te halen, moet u hen immers maatwerk leveren.

Wat is Action Type®?

Action Type® is een systeem waarin vier temperamenten en zestien persoonlijkheidstypes worden onderscheiden. Het systeem geeft inzicht in het voorkeursgedrag van uw sporters, hun temperament, de manier waarop zij bij voorkeur communiceren, de wijze waarop zij beslissingen nemen, hun functioneren onder spanning en hun manier van leren bijvoorbeeld. Uitgangspunt is dat ieder persoonlijkheidstype om een specifieke, op hem toegesneden manier van coachen vraagt. Het systeem laat u als coach zien welke aanpak bij welke sporter tot het beste (sportieve) resultaat zal leiden.

De leergang

Tijdens de Leergang Praktisch Coachen in de Sport met Action Type® leert u werken met Action Type®. Door uw eigen Action Type® en dat van uw sporters te bepalen, bent u in staat echt maatwerk te leveren en het coachen van uw sporters naar een hoger plan te tillen. Vanzelfsprekend ligt het accent van de leergang zeer sterk op de praktijk. Iedere deelnemer kan zijn eigen ervaringen inbrengen en het geleerde direct in de praktijk kunnen toepassen.

Docenten

Peter Murphy

Peter Murphy is van huis uit fysiotherapeut en heeft als (bonds)coach zijn sporen nagelaten in het topvolleybal. Tegenwoordig is hij technisch adviseur topsport bij NOC*NSF. Daarnaast is hij als projectleider inhoudelijk verantwoordelijk voor de NOC*NSF-leergang Mastercoach in Sports voor bondscoaches.

Jan Huijbers

Jan Huijbers is sportpsycholoog. Sinds jaar en dag verzorgt hij de mentale training en begeleiding van jonge talenten, (top)sporters, teams, coaches en scheidsrechters. NOC*NSF schakelt hem in voor de leergang Mastercoach in Sports.

Dick Otter

Dick Otter is directeur van Lefconsult, een bedrijf dat gespecialiseerd is in leiderschapstrainingen, teamcoaching en persoonlijke coaching. Hij is een expert op het gebied van teams en teamrollen. Hij verzorgt de accreditatietrainingen in de Benelux voor de MTR-i (Management Team Rollen Indicator).

Aantal deelnemers

Vanwege het intensieve en interactieve karakter kunnen per Leergang maximaal 15 personen deelnemen.

Data

De Leergang bestaat uit 7 vrijdagen van 09:30 tot 17:00 uur. De eerste bijeenkomst staat gepland op 23 mei de volgende bijeenkomsten op 20 juni, 4 juli, 12 september, 26 september, 10 oktober en 21 november. Tijdens de laatste bijeenkomst zal een officieel examen worden afgenomen. Na het succesvol afronden van het geaccrediteerde examen kunt u Action Type beeldmerk gebruiken en de vragenlijsten aanschaffen.

Prijs

Uw investering bedraagt € 2.495,- (excl. btw) per persoon. Deze prijs is inclusief drankjes, lunch, het boek *Totaalcoachen* en het *Oefenboek Totaalcoachen*.

Meer informatie

Voor aanmelding of voor aanvraag van een uitgebreide brochure kunt u contact opnemen met Thera van Bockel van Arko Sports Media via telefoonnr: 030 - 602 80 95 of per e-mail: conferences@arko.nl.

ActionType®
sportcoaching academy

Timmer gaf volgens Zijlstra in een interview de ultieme beschrijving van *flow* na haar gouden race over 1.500 meter op de Olympische Spelen in 1998 in Nagano. 'Timmer had het idee dat alles in slow motion verliep. Ze kon mensen op de tribune verstaan, maar voor haar gevoel

'TIMMER HAD HET IDEE DAT ALLES IN SLOW MOTION VERLIEP. ZE KON MENSEN OP DE TRIBUNE VERSTAAN, MAAR VOOR HAAR GEVOEL WAS ELKE SLAG RAAK'

was elke slag raak. Ze was aan de finish voordat ze er erg in had.'

HeartMath is dus een hulpmiddel om in *flow* te geraken? Zijlstra: 'Er zijn mensen die dat beweren, ja.' Maar HeartMath belooft meer. Een betere hartcoherentie zou leiden tot een toename van de afscheiding van gezonde hormonen (zoals DHEA) en een afname van de productie van schadelijke stresshormonen. 'Bij stress maakt het lichaam cortisol aan. Dat blijft acht tot tien uur in het bloed aanwezig. Het is bekend dat het produceren van cortisol heel veel energie kost. Dat verklaart waarom gestresste mensen klagen over vermoeidheid', aldus Zijlstra. Een lagere bloeddruk, een verbetering van het immuunsysteem, kortom een algemene verbetering van de gezondheid wordt geclaimd door de drijvende krachten achter HeartMath.

Rustmomenten

Premotions ziet met name toepassingsmogelijkheden in sporten die rustmomenten hebben. Denk bijvoorbeeld aan volleybal en basketbal, die time-outs kennen. Een tenniswedstrijd kent ook voldoende pauzes tussen games in. Maar ook in voetbal en hockey ziet Zijlstra voldoende dode momenten waarin een sporter zich kan herpakken door aan zijn hartcoherentie te werken. Denk ook aan een zenuwslappende strafschoppenserie die een voetbalwedstrijd moet beslissen, nadat er ook na verlenging nog geen winnaar uit de strijd is gekomen.

De strafcorner noemt Siegfried Aikman een cruciaal moment in een hockeywedstrijd, waarbij de HeartMath-aanpak vruchten af kan werpen. Aikman is hoofdcoach heren van hockeyhoofdklasse HC Tilburg en is enthousiast geworden door het verhaal van Roel Zijlstra. 'Bij

mijn vorige club had ik een speler die last had van hartritme stoornissen. Sindsdien ben ik extra alert op hartzaken. De amateur-psycholoog in mij dacht dat stress een mogelijke oorzaak was. Bij Tilburg wil ik HeartMath eerst testen op twee spelers. Ik geloof zeker dat

het een bijzonder toegevoegde waarde kan hebben. Ik probeer mijn spelers zodanig te trainen, dat ze in het veld goede keuzes kunnen maken. Het gaat erom dat ze stress herkennen en daarop adequaat handelen.'

Gedragsverandering

Een optimale hartritmevariatie kun je volgens Roel Zijlstra, als je erin geoefend bent, behoorlijk lang volhouden. 'Ik heb iemand getraind die het meer dan een uur kon volhouden. Dat is wel erg lang hoor. Wat we doen is helemaal niet zo nieuw. Delen van de oefeningen zijn bekend uit de meditatie. Wel voegen we kennis toe. Dat is het begin van gedragsverandering. We leren mensen eerst om emoties te herkennen. Als je denkt dat het helpt als je je kwaad maakt, dan kan ik je uit de droom helpen. Door te coachen en te oefenen slijten we patronen in, zodat je leert om te schakelen in een wedstrijd en weer tot rust komt. Het gaat om het inslijten van patronen. Als een tennisser een bepaalde slag 200.000 keer geoefend heeft, hoeft hij daar ook niet meer bij na te denken. Het

'HET GAAT OM DE COMBINATIE VAN KENNIS EN HET TOEPASSEN VAN VAARDIGHEDEN. BINNEN ACHT WEKEN HEB JE HET ONDER DE KNIE'

gaat om de combinatie van kennis en het toepassen van vaardigheden. Binnen acht weken heb je het onder de knie. Daarna is het een kwestie van bijhouden. Dankzij de draagbare uitvoering van de emWave, die niet groter is dan een mobieltje, kun je altijd en overal oefenen, zelfs in de auto. Je ziet dat je dan heel snel in de groene zone komt. Het systeem is dan weer ontspannen en je merkt dat je helder en scherp bent.'

Sporters die met de HeartMath-principes hun stress bestrijden, kunnen volgens

Zijlstra op die manier ook sportblessures voorkomen. Verhoogde spierspanning als gevolg van stress verhoogt immers de kans op spierblessures. Ook als je eenmaal een blessure hebt, kan de emWave uitkomst bieden. 'Geblesseerde sporters worden overvallen door angsten en twijfels. Kom ik nog wel terug op niveau? Ziet de trainer nog wel iets in mij? Die gedachten zijn slecht voor het immuunsysteem en dus slecht voor het herstel. Door tijdens een blessureperiode te trainen met de emWave, versnel je waarschijnlijk de rentree.'

Tunnel

Begeeft Zijlstra zich niet te veel op het terrein van de (mentale) coach? 'Dat is niet mijn bedoeling. Ik zie mijn rol in het ondersteunen van de coach. Ik kan een coach helpen om inzicht te krijgen in dit soort processen. Ik denk ook niet dat een coach zelf zijn spelers moet trainen in het toepassen van de HeartMath-methoden. Dat is zonde van zijn tijd. Je moet je ook afvragen of een coach zo dicht bij een speler moet willen komen. Er moet altijd een bepaalde afstand blijven, want de coach moet ook kunnen zeggen: vriend, vandaag speel je niet.'

Aan coaches zelf is de HeartMath-methode trouwens ook goed besteed, zo meent Zijlstra, die bijval krijgt van hockeycoach Aikman. 'Ik ben ook maar een mens. Ik denk niet alleen aan coaches, maar ook managers in het bedrijfsleven. Daar waar je besluiten moet nemen in stressgevoelige omstandigheden. Voordat je er erg in hebt, kom je in een

tunnel terecht en neem je de verkeerde beslissingen. Ik ben van plan om de training te volgen en voor mezelf de nodige apparatuur aan te schaffen', aldus Aikman.

Zie voor meer informatie:

www.heartmathbenelux.com

en

www.premotions.org ■

HeartMath BeNeLux
A Change of Heart Changes Everything