

Leergang "Practisch Coachen en Trainen met ActionType® voor de sportcoach"

Docenten: Peter Murphy en Jan Huijbers en Bennie Douwes

Locatie: Anky Education Centre, Erp

Maximale groepsomvang: 14 deelnemers; minimaal 10

Investing: 1770 euro, excl btw

Data leergang 9 voorjaar 2011

- 11 maart 2011 (van 14.00 – 21.00 uur)
- 25 maart 2011 (van 14.00 – 21.00 uur)
- 08 april 2011 (van 14.00 – 21.00 uur)
- 22 april 2011 (van 14.00 – 21.00 uur)
- 13 mei 2011 (van 14.00 – 21.00 uur)
- 27 mei 2011 (van 14.00 – 21.00 uur)

Programma

Dag 1: **Kennis maken met ActionType®!**

- Ontvangst en registratie.
- Welkom, doelstellingen, programma en werkwijze
- Geschiedenis en achtergrond van ActionType
- Waarom werken met ActionType een uitdaging is?
- Bepalen van het ActionType profiel en tevens de opbouw er van
- De dominante mentale functie als koersbepaler vinden

- *Motoriek en ActionType met de inzichten deel 1*
- Onderbouwing van het motoriekmodel (grove en fijne motoriek en de combinatie)
Opbouw van de motoriek in de kinderjaren
- Verschillen in voortbewegen en houding(test voor S/N en I/E, gevolgen voor voetenwerk)
- Arm- en beenrotaties (de gevolgen voor techniekvorming in uw sport)

Dag 2: **Wie ben ik als coach!**

- Authentiek coachen
- Case inbreng

Dag 3: **De kracht van het temperament!**

- De temperamenten
- Coachen op temperament als vaardigheid
- Case inbreng

Dag 4: **De bijzondere zienswijze op motoriek!**

- *Motoriek en ActionType met de inzichten deel 2*
- Het prepareren van de actie en de lichaamsinzet (is het move in order to see of see in order to move, lichaamsas en spierketens)
- Mobieelpunt (test mobieelpunt laag/hoog en betekenis)
- Horizontale of verticale organisatie van de motoriek
- Parameters kracht en tijd (techniekscholing werpt zich terug op de uitgangshouding en het invoegen van de parameters kracht en tijd, voor de rest gaat de beweging zoals hij gaat)
- Herkennen van de motorische stijl (waar moet het in de visie van ActionType naar toe)
- De motoriek onder stress
- Case inbreng

Dag 5: **"Vanzelfsprekend of hard werken"!**

- Het waarnemen, de aandacht, concentratie en flow
- Aandachtssturing:
- De werking van het oog (vision)
- De T en F mentale functie, hoog- en laagfrequente waarnemingen
- Centraal en perifeer zicht
- Het belang van de kenmerkende verschillen tussen vroeg beslissers(J)- en laat beslissers(P)-sporters (wat zijn de verschillen, hun betekenis en hoe ga je er mee om)
- Hoe de aandacht-/concentratievoorkeur vinden

Dag 6: **"A team of winners is no winning team"!**

- Het team en de individuele profielen
- Het gebruik van de teamlens, interactielens en conflictlens
- Het teamdynamics model
- Case inbreng
- Evaluatie en Afsluiting