

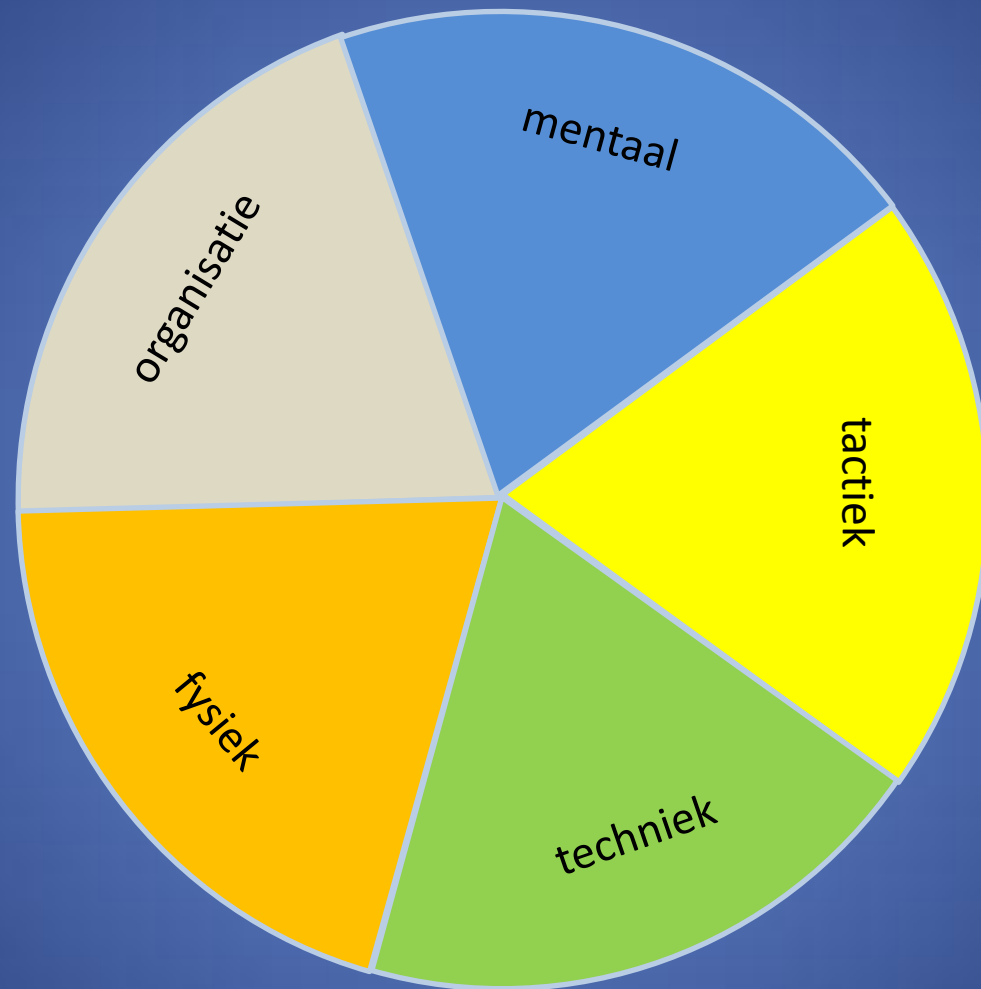
Inleiding Leergang Peak Performance Coaching

-individueel maatwerk leveren met de principes van Action Type –

In het coachvak kunnen we er niet omheen, mensen verschillen in hun voorkeuren. De individuele voorkeuren en behoeften die sporters kenmerken zijn van jongs af aan zo in hun persoonlijkheid en motoriek verweven dat coaches en trainers geen andere keuze hebben dan er bij aan te sluiten. Om meteen maar een mogelijk misverstand uit de weg te ruimen, individuele voorkeuren vormen geen vrijbrief om het maar op een eigen manier te doen. Wat het wel betekent is dat coach en sporter op zoek gaan naar een vertrouwensrelatie en dat ze samen kijken hoe de interne logica van hun sport voor de cognitieve en motorische voorkeuren van de individuele sporter werkt. De sporter krijgt nu wat hij nodig heeft en niet wat hij wil.

De presentatie laat zien hoe je van de vijf klassieke werkgebieden van de trainer-coach, via de modules van de leergang Peak Performance Coaching, uitkomt bij de dagelijkse praktijk van het trainen, het coachen en van teambuilding. De onderliggende Action Type inzichten zijn zo veel mogelijk geïntegreerd in beproefde coachinstrumenten en methodieken. De modules van de leergang stellen coaches in staat maatwerk aan hun sporters te leveren. Door de individuele voorkeuren van de sporters te verbinden met de interne logica van jouw sport ontstaat economie van bewegen, efficiency en natuurlijke expressie van het talent worden zichtbaar. Een andere route om onder de druk van de wedstrijd het allerbeste uit sporters te halen kennen wij niet. Talentontwikkeling vindt zijn overstijgende vorm in persoonlijkheidsontwikkeling, echte topsporters onderscheiden zich omdat ze in bijzondere mate verbonden zijn met wie ze van nature zijn, met hun identiteit en zingeving. Overigens werkt persoonlijke ontwikkeling voor de coach niet anders. De sport als metafoor en cadeau voor het leven.

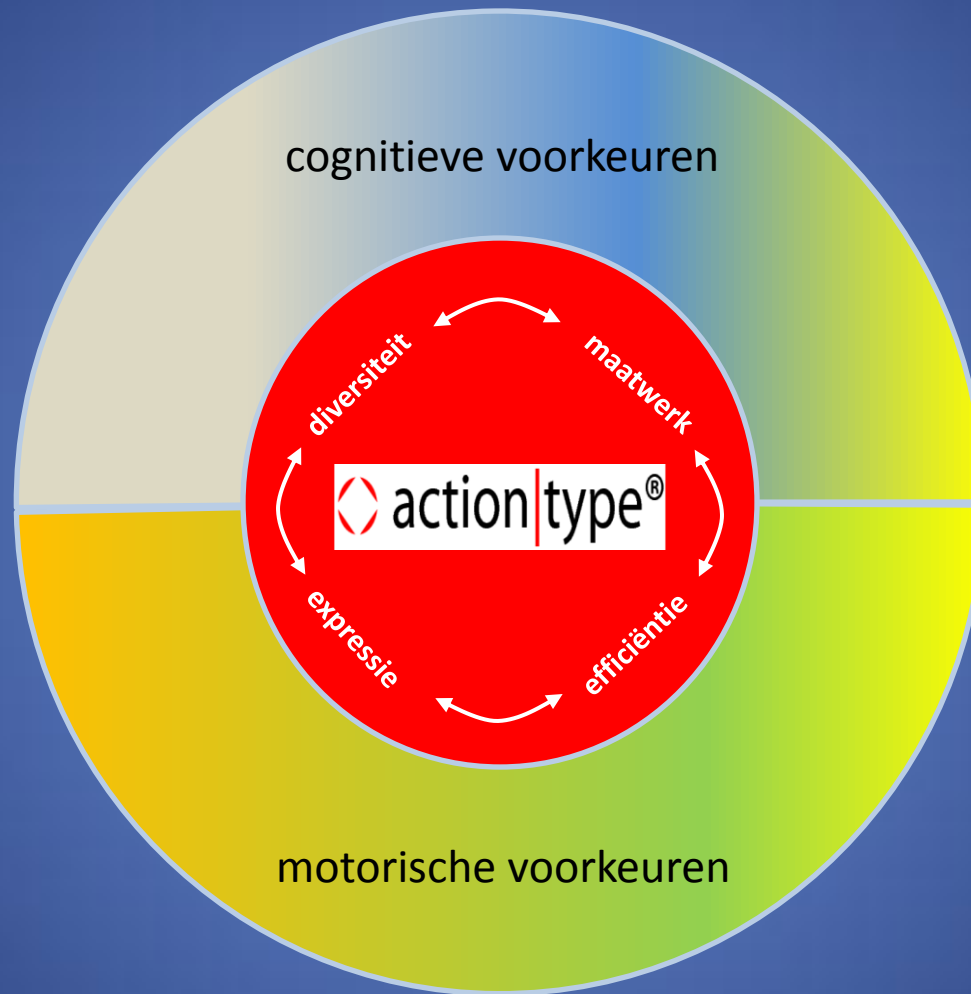
Klassieke werkgebieden van de coach:



Mensen hebben individuele voorkeuren die om maatwerk vragen:



Action Type kent twee invalshoeken:



Modules leergang Peak Performance Coaching:

Officiële benaming module :

Coachen op concentratie
met inzicht in de rol van temperament

Officiële benaming module :

Leiderschap en Teambuilding

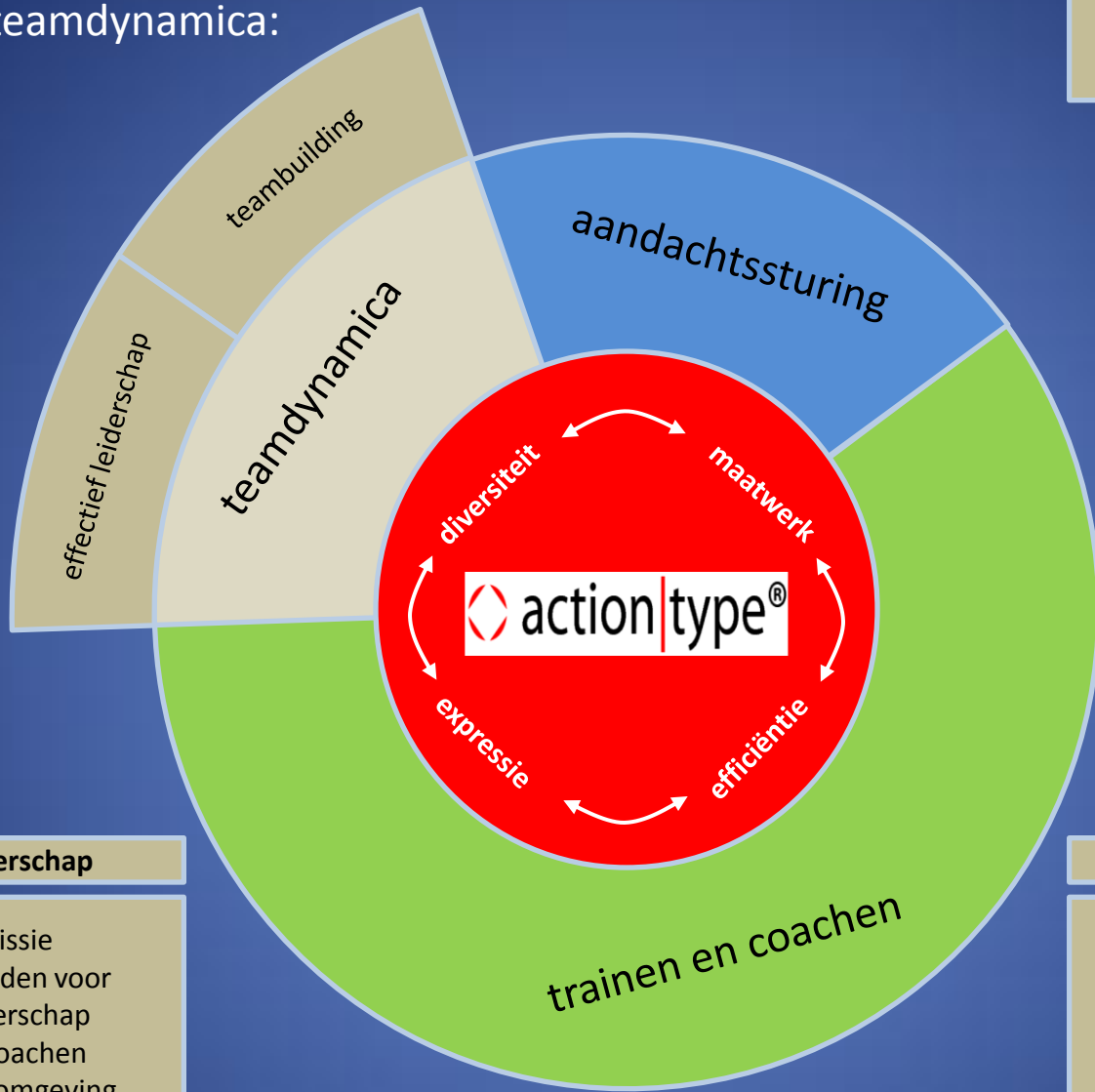


Officiële benaming module :

Praktisch trainen en coachen
met behulp van de principes van Action Type

Specificatie teamdynamica:

ActionType Academy ©



basis

Action Type
temperamentenleer

effectief leiderschap

visie en missie
basisvaardigheden voor effectief leiderschap
authentiek coachen
organisatie en omgeving stabiliseren of dynamiseren
competenties verwerven
veranderingsbereidheid
innovatie

teambuilding

creërende processen:
oriëntatie
vertrouwen
doelen en rollen bepalen
commitment
ondersteunende processen:
implementatie
prestatie
vernieuwing

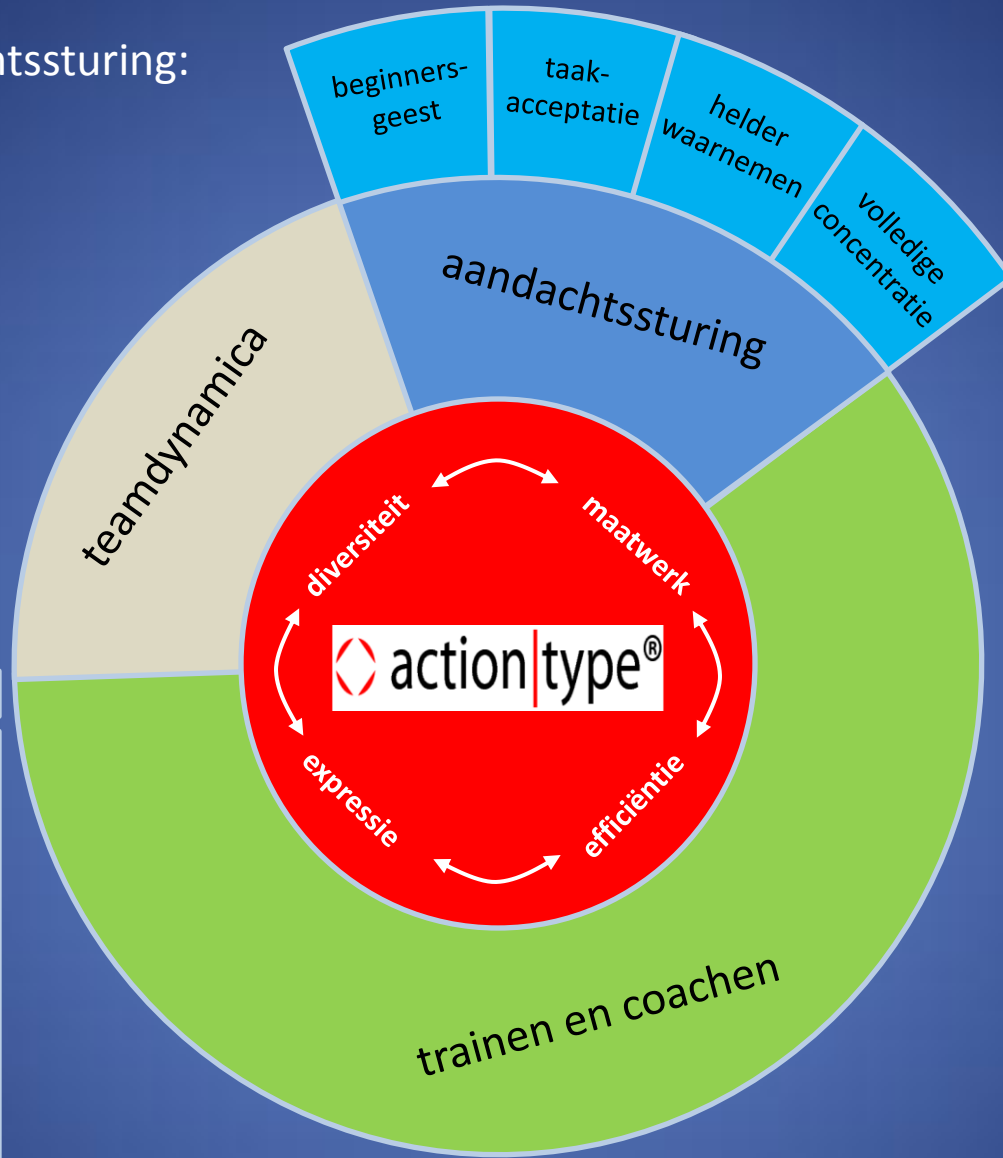
leiding geven aan veranderingsprocessen
teamperformance
hoge school van het coachen (state of the art)

Specificatie aandachtssturing:

focustraining
wedstrijdvoorbereiding
punt voor punt spelen
coachmoment
evalueren
mentale begeleiding

aandachtssturing

denk- versus waarnemstand
beginnersgeest: eenheid van willen, kunnen en doen
taakacceptatie: eisen-capaciteitenbalans
helder waarnemen: focusoefening
volledige concentratie: flow
doelstelling
gedachtecirkels
5G-schema



basis

Action Type
temperamentenleer

temperamenten

kernbehoeften

waarden
overtuigingen

talent: rol en
vaardigheden

gedrag

vaklui, wachters,
rationalisten en
idealisten

3.0 coachmodel
authentiek
coachen

doelen stellen – sporter competent maken voor verandering
feedback geven: kunst van het inleggen – stijlflexibiliteit
taalvoorkeuren – leerstijlen – wedstrijdbespreking
coaching – evaluatie

mentale cycli

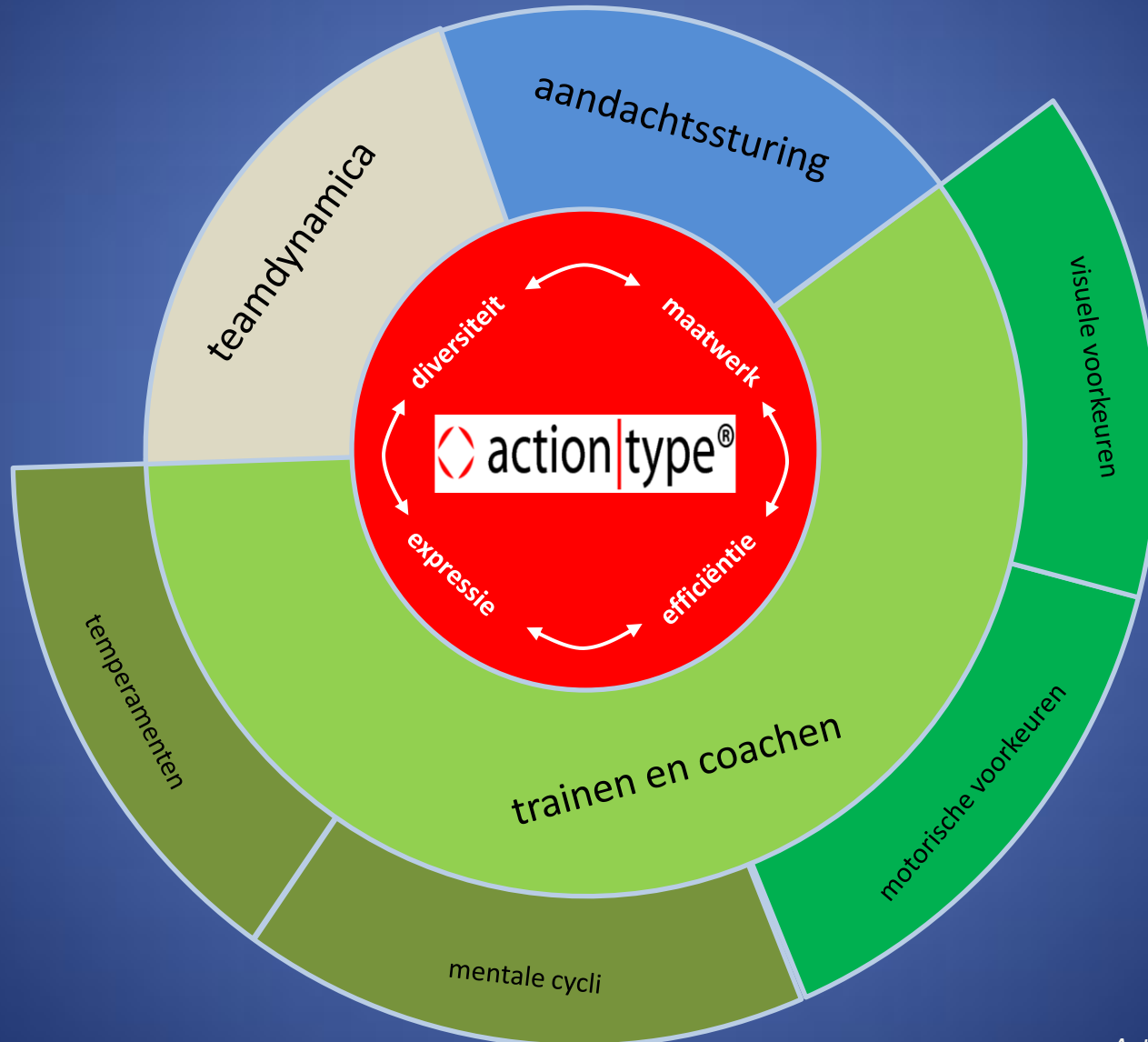
dominante
functie

hulpfunctie

tertiaire functie

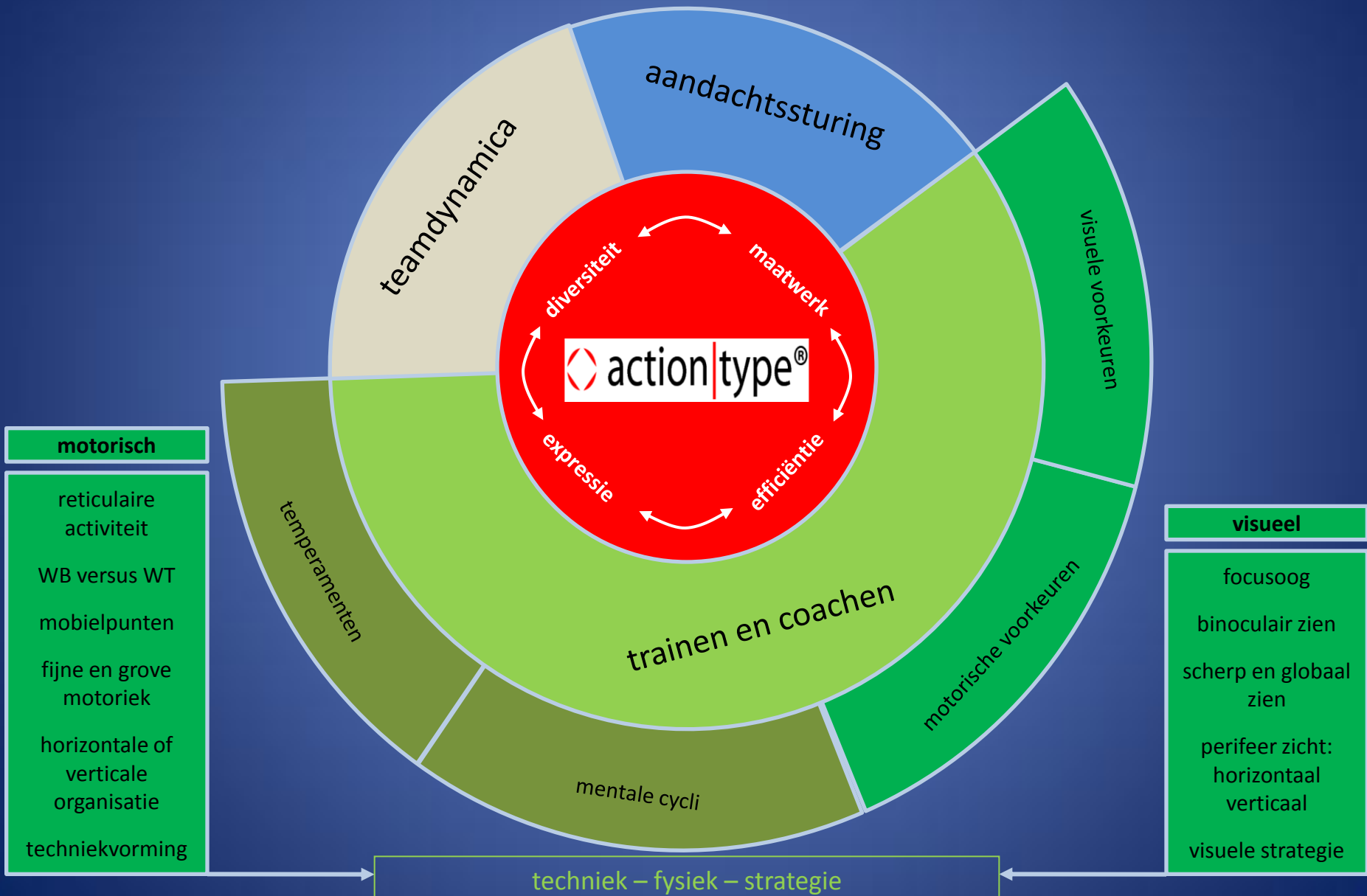
zwakste functie

mentale
ontwikkeling



Verdere specificatie trainen en coachen:

Specificatie trainen en coachen:



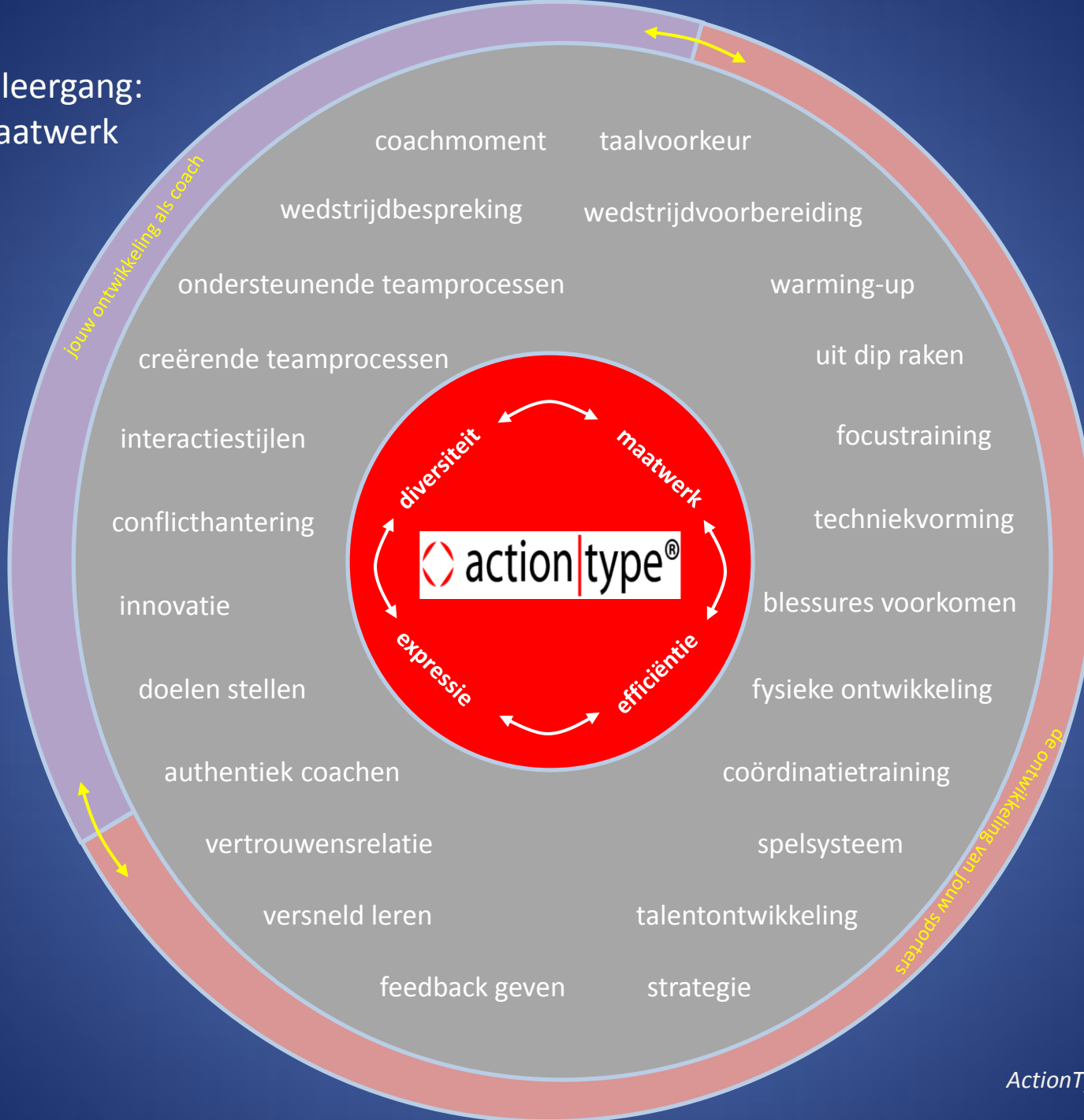
Spectrum:



Ontwikkeling coach en sporters:



Resultaat leergang:
je kunt maatwerk
leveren in



Action Type en de context: Peak Performance Coaching

