



CURSUS SPORTPSYCHOLOGIE VOOR COACHES

Als coach train je sporters om beter te worden. Lichamelijk, technisch en tactisch. Om vorm eruit te laten komen, is het ook belangrijk dat sporters mentaal sterk zijn. In deze cursus leer je praktische tools om dit te bereiken, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaring in de sportpsychologie. De cursus is verdeeld over vier avonden. Tussendoor pas je het geleerde toe bij een van je sporters. De vier bijeenkomsten zijn als volgt opgebouwd:

1. Je krijgt inzicht in de werkwijze van mentale training. Je leert mentale kwaliteiten van een sporter in kaart te brengen door middel van een coachgesprek, observatie en een online tool. Na de eerste bijeenkomst kun je een mentaal doel stellen met een sporter.
2. De mentale tools doelen stellen en visualisatie komen aan bod. Na de bijeenkomst kun je bepalen welk soort doelstelling goed werkt voor een sporter. Ook leer je hoe een sporter visualisatie kan inzetten om vorm eruit te laten komen.
3. De mentale tools ontspannen en focussen staan centraal. Na deze bijeenkomst kun je een sporter drie praktische methoden aanreiken om beter met spanning om te gaan. Ook kun je met een sporter voorwaarden scheppen voor optimale concentratie.
4. Het laatste thema is het implementeren van mentale training in de dagelijkse training en wedstrijdvoorbereiding. Na deze bijeenkomst kun je een simulatietraining opzetten, waar sporters mentale tools kunnen oefenen. Ook leer je sporters te coachen op het inzetten van de tools in de mentale voorbereiding op een wedstrijd.

Het cursusmateriaal en de opdrachten ontvang je in een digitale syllabus. Na afronding van de cursus ontvang je een certificaat.

Contact en meer informatie: www.tiptop-sport.nl of 0617387759



CURSUS SPORTPSYCHOLOGIE VOOR COACHES

- ✓ *Voor wie?* Trainers en coaches vanaf niveau 3 uit alle takken van sport die mentale training willen toepassen in hun werk (maximaal 15 deelnemers).
- ✓ *Door wie?* Mark Schuls, Sportpsycholoog VSPN® en één of meerdere gastdocenten.
- ✓ *Wanneer?* Maandag 18 maart, 1 april, 15 april, 6 mei 2019 van 19.00 tot 21.30 uur (inloop vanaf 18.30 uur). Wil je meedoen, maar kun je niet op (één van) deze data? Neem contact op, misschien valt er iets te regelen.
- ✓ *Waar?* SportCentrum Noord, Van der Hoopstraat 6 te Groningen.
- ✓ *Aanmelden?* Betaal via de webshop op www.tiptop-sport.nl of neem contact op voor een factuur. Tot en met 18 februari 2019 *early-bird* tarief van €299, daarna €349,- (inclusief BTW).
- ✓ *Vragen?* Mail naar info@tiptop-sport.nl of bel 0617387759.
- ✓ *Kan ik bijscholingspunten krijgen voor behoud van mijn trainerslicentie?* Zeer waarschijnlijk wel, neem contact op voor meer informatie.
- ✓ *Tot slot...* De cursus kan alleen doorgaan bij voldoende deelname. Bij te weinig deelnemers wordt de cursus geannuleerd en ontvang je het volledige bedrag terug.

TipTop Sport: Voor sporters en coaches die het maximale uit zichzelf willen halen, biedt SPORTPSYCHOLOOG VSPN® Mark Schuls van TipTop Sport training om mentaal sterker te worden. Geen psychologie van de koude grond, maar professionele begeleiding om sportpsychologie structureel praktisch toe te passen.



Contact en meer informatie: www.tiptop-sport.nl of 0617387759