

## **Cursus-informatie**

### **Basiscursus Mentale Training voor trainer/coaches**



Topsport NOORD organiseert i.s.m. het Mental Training & Coaching Centre (MTCC) de basiscursus (en evt. vervolgcursus) 'Mentale Training voor Coaches'.

De cursus wordt gegeven door de zeer ervaren sportpsycholoog Hardy Menkehorst. Hij verzorgt sinds 1986 mentale training voor topsporters en topsportteams op internationaal en Olympisch niveau. Daarnaast is hij actief als opleider van bondscoaches en trainers op het gebied van mentale training. Als (gast)docent aan de RuG en VU geeft hij colleges over het onderwerp sportpsychologie en heeft een groot aantal wetenschappelijke publicaties en populaire artikelen geschreven over onder meer sportpsychologie.

#### **Inhoud**

Tijdens de basiscursus wordt de basiskennis van sportpsychologie behandeld. Thema's die aan bod komen zijn:

- sportpsychologie in de praktijk: filosofie en werkwijze
- mentale vaardigheden a.d.h.v. de Psychologische Prestatielijst voor Sporters (PPLS)
- (beïnvloeden van) training- en wedstrijdmentaliteit

#### **Doelgroep**

Deze cursus is bedoeld voor trainer/coaches die woonachtig en/of werkzaam zijn in Noord Nederland en actief zijn op minimaal het hoogste regionale niveau. Zowel voor trainers/coaches van teamsporten als van individuele sporters. De groep bestaat uit min. 8 en max. 12 personen. Voldoet u (nog) niet aan dit coach-niveau dan is het eventueel mogelijk op de wachtlijst geplaatst te worden.

#### **Locatie en data**

De vier bijeenkomsten van drie uur (19.00 – 22.00 uur) zullen plaats vinden op het Instituut voor Sportstudies in Groningen.

De data zijn:

- Maandag 16 april 2012
- Maandag 7 mei 2012
- Maandag 18 juni 2012 of vrijdag 25 mei 2012
- Maandag 25 juni 2012

### **Kosten**

De kosten per cursus (incl. cursusmateriaal, koffie/ thee en een certificaat) bedragen **€ 325,-** (excl. BTW) per persoon. Met het certificaat van de basiscursus kan binnen 3 jaar de vervolgcursus gevolgd worden en eventueel daarna nog een laatste vervolg over Individuele Ontwikkeling (POP) en Coachconsult. Daarnaast geeft het certificaat de zekerheid dat u ook in andere delen van het land de vervolgcursus kunt doen bij sportpsychologen die met de cursusleider samenwerken.

- Aan alle cursisten worden werkboeken ter beschikking gesteld, met achtergrondliteratuur, presentatiesheets en opdrachten.
- Van alle cursisten wordt een actieve bijdrage verwacht. Dit wordt gestimuleerd door huiswerkopdrachten, presentaties, werkgroepactiviteiten, discussie en onderlinge consultatie. Met elkaar en van elkaar leren staat centraal.
- Alle cursisten ontvangen bij goed gevolg (normen op basis van presentie, toetsing en opdrachten/ casusbeschrijvingen) een certificaat van MTCC.

### **Informatie**

Voor meer informatie over de inhoud en de voorwaarden van deze praktijkgerichte cursus kunt u contact opnemen met MTCC (050-4029490 of [www.mentaltcc.nl](http://www.mentaltcc.nl)). Heeft u interesse voor deelname aan de cursus dan kunt u dat doorgeven aan het Topsport NOORD, Martina Haak-Snoek, tel: 050-5266660 of e-mail: [info@noordsport.nl](mailto:info@noordsport.nl).

Vanaf 1 januari 2012 zijn het CTO Heerenveen (Centrum voor Topsport en Onderwijs) in Heerenveen en het TSN (Topsport Steunpunt Noord) samen gegaan onder de naam Topsport NOORD. Het doel van deze fusie is om sporttalenten en topsporters effectiever te ondersteunen en te begeleiden, om uiteindelijk optimaal te presteren. Eén organisatie voor topsport betekent helderheid voor de sporters, de gelieerde bonden, de trainer/coaches, de sponsors en de lokale overheden.