

Sportpsychologie & Peak Performance



TOP|Consultancy & Coaching

Sportpsychologisch adviesbureau TOP|CC biedt maatwerk in bepaling en bevordering van Peak Performance voor teams en individuele sporters. Vanuit de invalshoek van de Sportpsychologie wordt Mentale Training & Begeleiding gegeven. De producten en adviesdiensten zijn praktisch en hebben een positieve invloed op de talentontwikkeling en teamprestatie.

TOP|SportAssessment®

Mentale vaardigheden zijn persoonsgebonden. Om het optimale prestatievermogen in kaart te brengen, heeft TOP|CC het TOP|SportAssessment® ontwikkeld. Gebaseerd op het profiel van de uitblinker (Quintessence™) wordt een profielschets gemaakt. Middels een internetvragenlijst worden de bestaande mentale vaardigheden en fitheid vastgesteld. Naar aanleiding van de resultaten wordt de sporter uitgenodigd voor een intakegesprek waar de resultaten worden besproken. Vervolgens wordt een passend advies gegeven voor Mentale Begeleiding. Op verzoek kan aanvullend sportspecifieke testonderzoek gedaan worden (TAIS; POMS; SPORTMINDS™).

Mental Toughness Tracker®

TOP|CC heeft de Mental Toughness Tracker® ontwikkeld, waarmee je op een snelle en voordelige wijze de mentale weerbaarheid van een sporter en/of het gehele team op gezette tijden in kaart brengt. Door de internetlijst meerdere keren per seizoen te doen, is het mogelijk sporters te screenen en in te springen op veranderingen indien nodig. Het invullen duurt niet langer dan 10 minuten. De sporter krijgt, naar aanleiding van de resultaten, een e-consult over de ontwikkeling van de mentale weerbaarheid in de afgelopen periode. Indien gewenst kunnen de vorderingen met de technische staf en de coach in het bijzonder worden besproken. Factoren die worden gescreend zijn zelfvertrouwen, ambitie/motivatie, omgaan met wedstrijddruk, concentratie en pijntolerantie.

TOP|Consultancy

TOP|CC biedt individuele trajecten gericht op verbetering van de prestatie en mentale vaardigheden. Als doel heeft TOP|Consultancy het talent van de sporter te benutten om optimaal te kunnen presteren. De advisering is altijd maatwerk. De begeleiding is gebaseerd op het benutten van persoonlijke interesses en vaardigheden, resulterend in een volledig actieplan voor prestatiebevordering en begeleiding. De onderwerpen kunnen zijn: Het stellen van doelen, het verminderen van wedstrijdspanning, het verbeteren van zelfvertrouwen, behouden van motivatie, verhogen van mentale weerbaarheid, carrièreontwikkeling (stoppen), omgaan met de coach, en/of consultatie in persoonlijke probleemoplossing en conflictbemiddeling.

TOP|Coaching

De Sportpsychologie laat zien dat er duidelijk resultaten te boeken zijn door mentale vaardigheids-training. Het doel van TOP|Training is het aanleren, verbeteren en perfectioneren van mentale en zintuiglijke vaardigheden. Hierbij gaat het om technieken als visualisatie, spanningsbeheersing en concentratie. Zo leert de sporter wedstrijdspanning controleren en kunnen negatieve gedachten en emoties worden omgebogen naar positieve zelfspraak. TOP| Training leidt tot zelfkennis, vertrouwen en voldoening.

Postbus 495 *1200 AL* Hilversum
www.topcc.nl

 : info@topcc.nl

 (035)75 10 296

KVK: 32120629

* digiFax (0847) 44 55 02



1307.63.837 *

Sportpsychologie & Peak Performance



SportFloaten

Ontspanning is de kern van mentale fitheid. Bij TOP|CC bieden we unieke ontspanningmogelijkheden door gebruik te maken van de meest moderne trainingsapparatuur op het gebied van Floatation/ REST. Exclusief in Nederland beschikt TOP|CC over een Mind-Room om diepe relaxatie, focus en flow te bereiken. Aangevuld met licht- en geluids-stimulatie (MindSpa en SportsLink®) wordt een ervaring geboden van diepe Ontspanning en Focus (performance-gerelateerd)/(lifestyle-gerelateerd).

Kijk op www.sportfloaten.nl voor een uitgebreide omschrijving.

Teamoptimalisatie

Binnen een goede samenwerking komt het individu versterkt tot zijn recht. In een team sporten is dan ook leuk, inspireert en leidt tot betere prestaties. Binnen een TOP|team worden de onderlinge bijdragen erkend, gerespecteerd en geaccepteerd. Maar bestaan er conflicterende doelen. De sfeer kan dan beknellend worden en blijft samenwerking vanzelfsprekend achter. TOP|CC geeft antwoord op vragen over een efficiënte teamcontext. De adviseurs van TOP|Consultancy & Coaching hebben een rijke ervaring met het bouwen van sportteams. Aan de hand van een teamanalyse en observatie wordt een traject vormgegeven om het team te optimaliseren. Hier werken we aan teambuilding, leiderschapsgedrag, conflictbemiddeling, verwachtingen ten opzichte van elkaar en rollenpatronen.

Workshop TOP| Training

Voor iedereen die geïnteresseerd is in Peak Performance en Sportpsychologie, van alle sporten en alle niveaus heeft TOP|CC het workshopsmodel TOP| Training ontwikkeld. Het doel van deze workshops is het bewust worden, verbeteren en perfectioneren van mentale vaardigheden. De bijeenkomsten duren twee uur en zijn praktisch van aard. De inhoud zal worden afgestemd op de door sporters ingebrachte ervaringen in training en wedstrijden. Workshops kunnen ook in club- of teamverband worden aangeboden. Voor ouders is een speciale workshop ontwikkeld waarin besproken wordt op welke manier zoon of dochter op de juiste manier kunnen ondersteunen in de eventuele topsportcarrière.

Coachcursus

De coach heeft dagelijks contact met de atleet en is daarom de belangrijkste mentaal begeleider van de sporter. De mental coach van TOP|CC is hierin slechts adviserend en vervuld in overleg een rol in de directe begeleiding van een team of individuele sporters. Daarom heeft TOP|CC de Coachcursus Sportpsychologie & Mentale Begeleiding ontwikkeld. Deze 3-avondse coachcursus heeft als doel coaches te ontwikkelen in hun rol van mental coach. In de cursus leren ze een optimaal mentaal prestatieomgeving te creëren voor de sporter.

Contact

Ruben C. Dekker, **SPORTPSYCHOLOOG VSPN®** is uw contactpersoon. TOP|Consultancy & Coaching heeft spreekruimte op meerdere locaties in Amsterdam, Almere, Delft, Utrecht, Rotterdam en Zeist. Telefonisch bereikbaar op het centrale nummer: (035) 75 10 296 of per email: info@sportpsychologie.nl.

Kijk voor aanbiedingen, cursusinformatie en exacte data van workshops op www.sportpsychologie.nl.

Postbus 495 *1200 AL* Hilversum
www.topcc.nl

 : info@topcc.nl

 (035)75 10 296

KVK: 32120629

* digiFax (0847) 44 55 02



1307.63.837 *