



'Coming together is a beginning'

'Keeping together is a progress'

'Working together is success'





# Laurens Bloem

Wie? E S F P



'De sociale competentie binnen de sport'

# In-Bloom

Wat?



'You have to expect things of yourself before you can do them'

# In-Bloom

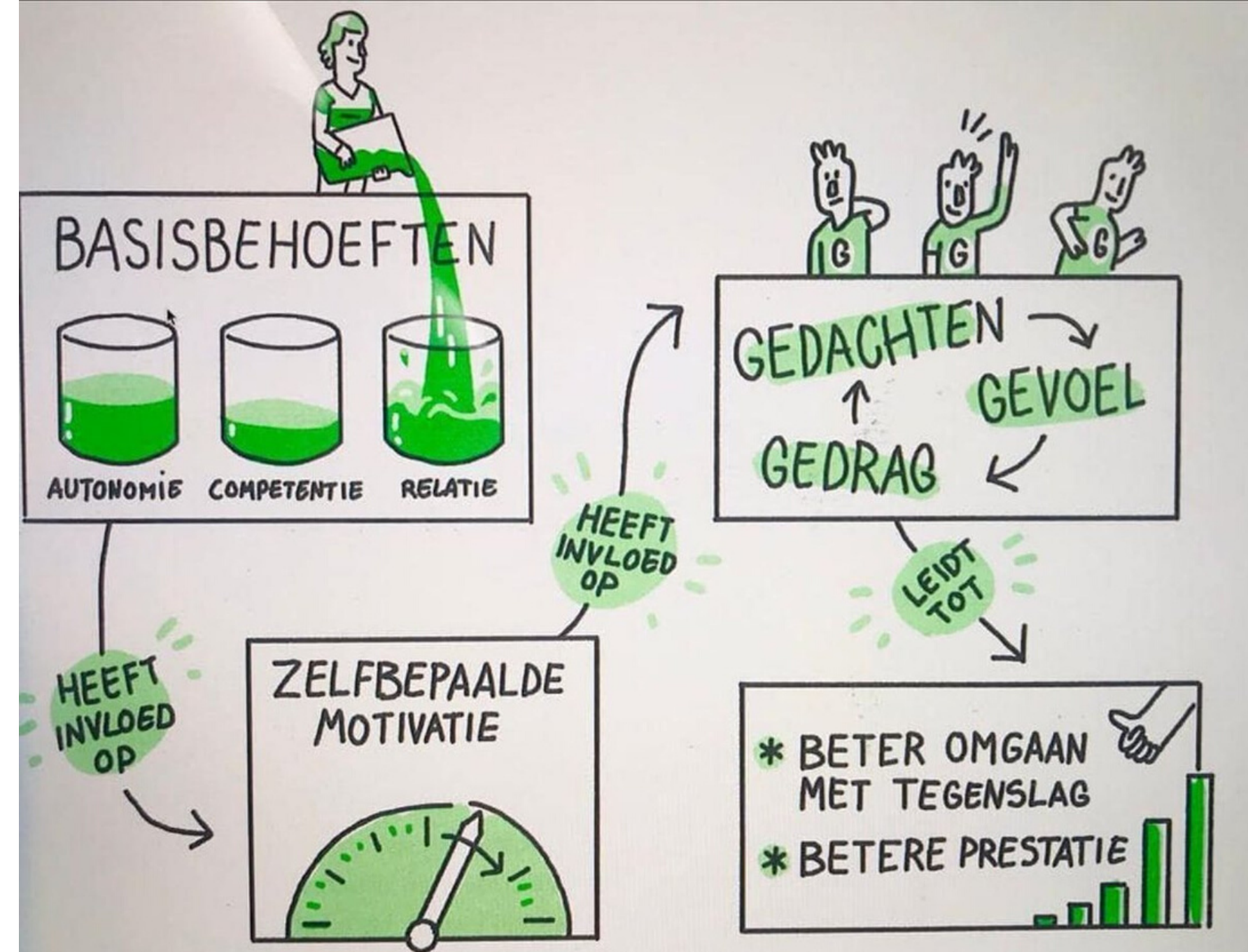
Waarom?



'You have to expect things of yourself before you can do them'

# Basistheorie

'Ryan & Deci'



'De basis voor mij in al mijn werkzaamheden, tevens de trigger om Action Type te gaan volgen'

# Webinar ActionTypes

'De unieke benadering in coachen en trainen'



"Trigger om dieper te kijken naar je eigen manier van communiceren"

"Aanzet tot vergroten van je zelfkennis"

"Inzicht in de basis van de verschillende types"

**'Be Like Me'**

**'One Size Fits All'**



'Een coach weet veel,  
maar weet veel meer  
nog niet'

**1**

**LEERDOEL**

**Wat of wie heb je nodig?**

.....

.....

.....

.....

.....

**2**

**LEERDOEL**

**Wat of wie heb je nodig?**

.....

.....

.....

.....

.....

**3**

**LEERDOEL**

**Wat of wie heb je nodig?**

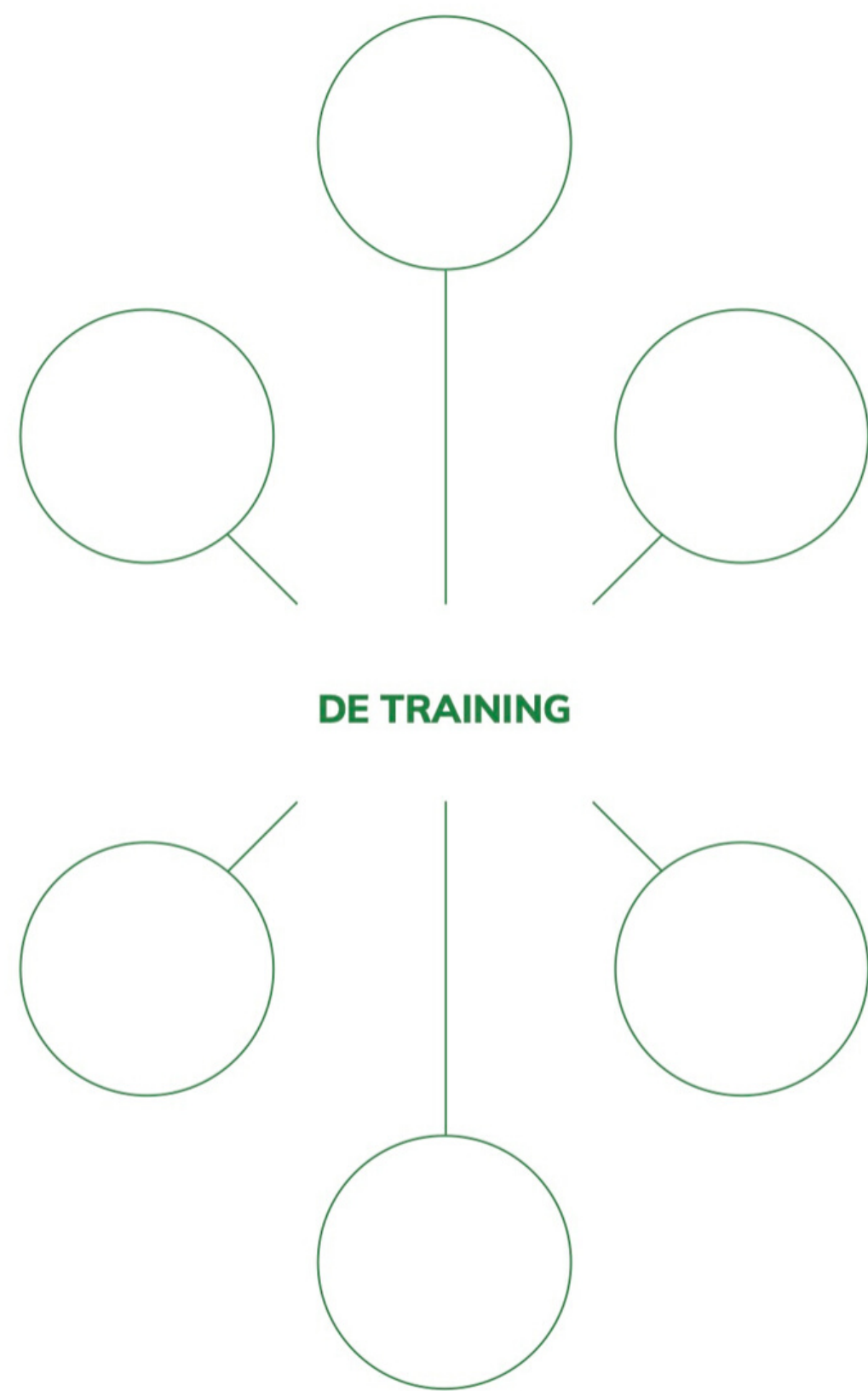
.....

.....

.....

.....

.....





**Mijn visie op training geven:**

.....

.....

.....

.....



**De visie van de vereniging:**

.....

.....

.....

.....

**DE 6 GOUDEN REGELS** 

**VOOR MIJ ALS TRAINER**

**1** .....


**2** .....

**3** .....

**4** .....

**5** .....

**6** .....

 **LEERDOEL** 1

**Wat of wie heb je nodig?**


.....

.....

.....

.....

.....

 **LEERDOEL** 2

**Wat of wie heb je nodig?**


.....

.....

.....

.....

.....

 **LEERDOEL** 3

**Wat of wie heb je nodig?**

.....

.....

.....

.....

.....

**NAAM SPELER:**

.....



**Mijn sterke punten:**

- .....
- .....
- .....
- .....



**Mijn ontwikkelpunten:**

- .....
- .....
- .....
- .....

**DE**   
**6 GOUDEN**  
**MANIEREN**  
**VOOR DE TRAINER OM MIJ TE**  
**COACHEN IN MIJN ONTWIKKELING**

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....
- 4 .....
- 5 .....
- 6 .....

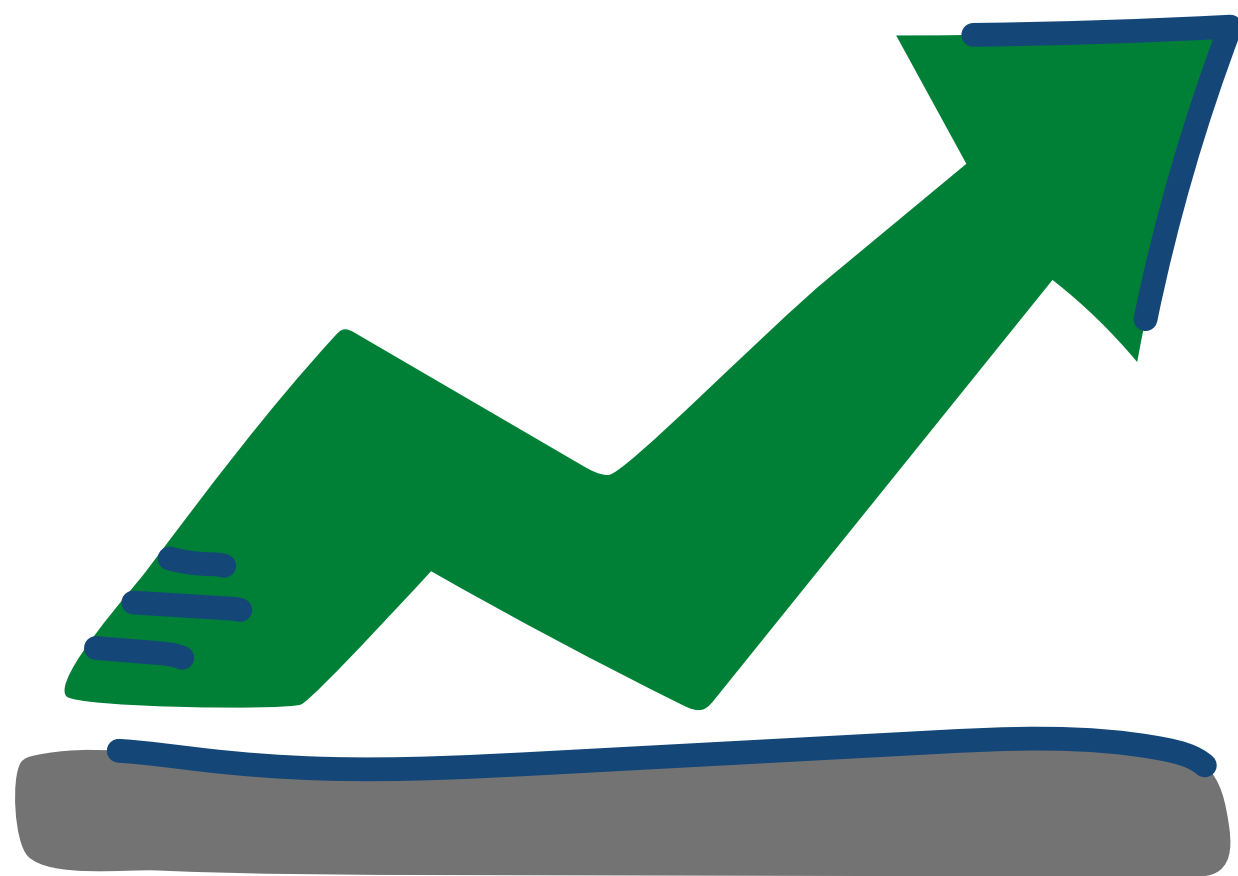
# Action Type

[www.actiontype.nl](http://www.actiontype.nl)



'Ieder mens heeft een individueel stel drijfveren plus eigen handelingen voorkeuren voor de manier van denken, omgaan met stress en bewegen'

# De coach



'Menselijke benadering, oog voor de vertrouwensrelatie, slimme vragensteller. Op zoek naar het beste wat hij kan vragen van zijn sporter'

# Om over na te denken

In welke rollen, als trainer & coach, blink jij van nature uit?

Welke wil jij nog ontwikkelen?

# De speler



'Emotioneel en cognitief totaal verschillend'

'Mentale voorkeuren niet los te zien van individuele motoriek'

# Om over na te denken

Ken jij de motorische voorkeuren van jouw sporter?

Hoe stem jij jouw aanwijzingen daar op af?



# Klassiek of Modern



'Focus op één opdracht voor zijn hele ploeg?'

'Focus op meerdere opdrachten met de persoonlijke verschillen?'

# Om over na te denken

Hoe reageert jouw sporter op conflicten?

Bij wie voer je de spanning op?

Bij wie neem je de spanning weg?

# Vele testen

	zintuiglijk beleven (S)	zintuiglijk beleven (S)	Intuitief beleven (N)	intuitief beleven (N)	
introverte stimulatie (I)	<b>ISTJ</b> plichtvervuller S <sub>i</sub> 8	<b>ISFJ</b> loyalist S <sub>i</sub> 4	<b>INFJ</b> raadgever N <sub>i</sub> 12	<b>INTJ</b> mastermind N <sub>i</sub> 16	afronde leefstijl (J)
introverte stimulatie (I)	<b>ISTP</b> ambachtsman T <sub>i</sub> 6	<b>ISFP</b> componist F <sub>i</sub> 2	<b>INFP</b> heler F <sub>i</sub> 10	<b>INTP</b> architect T <sub>i</sub> 14	afwachtende leefstijl (P)
extraverte stimulatie (E)	<b>ESTP</b> promotor S <sub>e</sub> 5	<b>ESFP</b> performer S <sub>e</sub> 1	<b>ENFP</b> inspirator N <sub>e</sub> 9	<b>ENTP</b> uitvinder N <sub>e</sub> 13	afwachtende leefstijl (P)
extraverte stimulatie (E)	<b>ESTJ</b> supervisor T <sub>e</sub> 7	<b>ESFJ</b> verzorger F <sub>e</sub> 3	<b>ENFJ</b> leraar F <sub>e</sub> 11	<b>ENTJ</b> veldheer T <sub>e</sub> 15	afronde leefstijl (J)
	rationeel beslissen (T)	affectief beslissen (F)	affectief beslissen (F)	rationeel beslissen (T)	

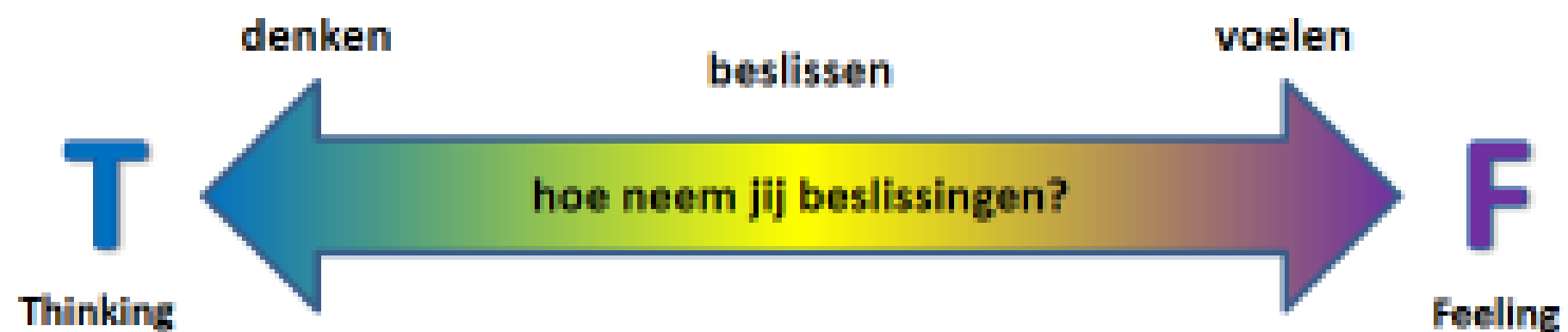
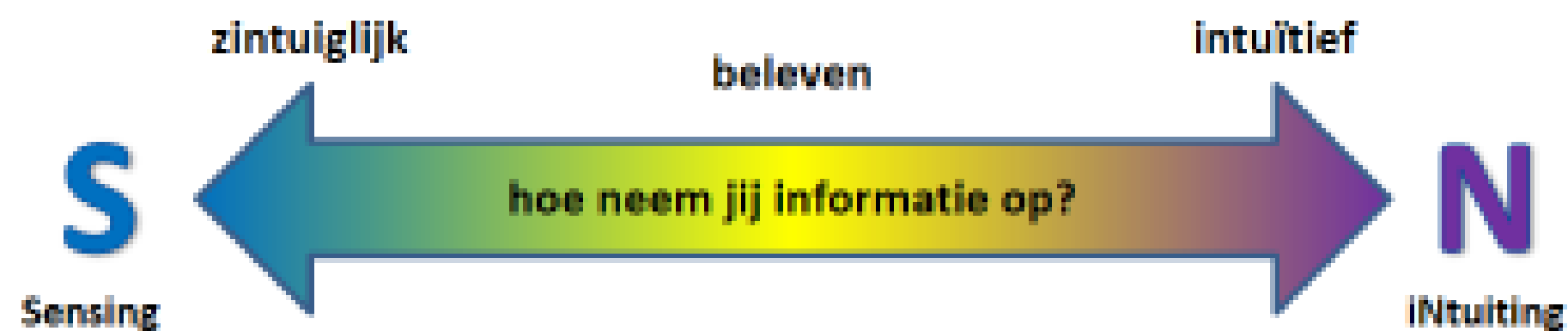
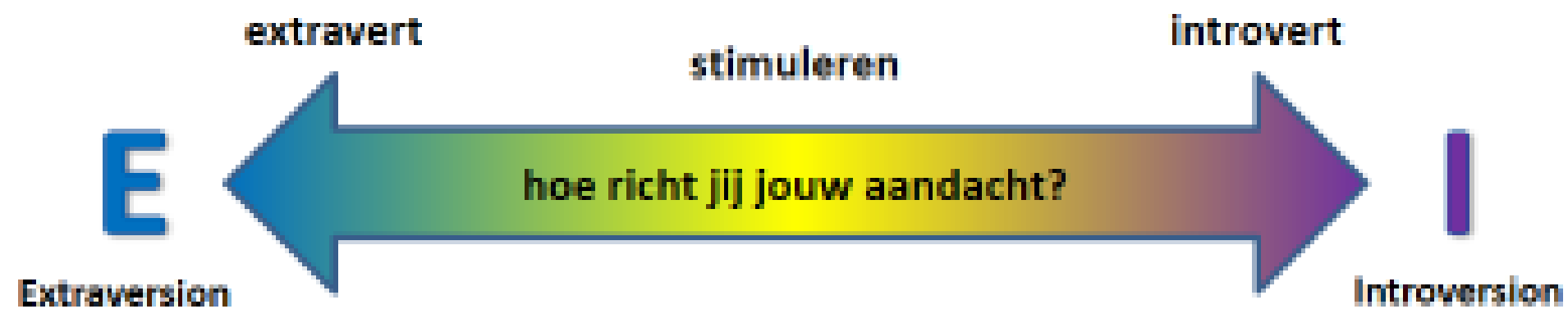
'16 ActionTypes profielen'

'Je bent niet je profiel, er schuilt een dynamiek achter jouw profiel'

# 'Het lichaam als ingang'

'Met name binnen de sport is een profiel dat tevens inzicht geeft in de individuele motoriek een grote meerwaarde'

'Essentiele sleutels voor maatwerk in techniekvorming, visuele strategie en fysieke ondersteuning'



	zintuiglijk beleven (S)	zintuiglijk beleven (S)	Intuitief beleven (N)	intuitief beleven (N)	
introverte stimulatie (I)	<b>ISTJ</b> plichtvervuller $S_i$ 8	<b>ISFJ</b> loyalist $S_i$ 4	<b>INFJ</b> raadgever $N_i$ 12	<b>INTJ</b> mastermind $N_i$ 16	afronde leefstijl (J)
introverte stimulatie (I)	<b>ISTP</b> ambachtsman $T_i$ 6	<b>ISFP</b> componist $F_i$ 2	<b>INFP</b> heler $F_i$ 10	<b>INTP</b> architect $T_i$ 14	afwachtende leefstijl (P)
extraverte stimulatie (E)	<b>ESTP</b> promotor $S_e$ 5	<b>ESFP</b> performer $S_e$ 1	<b>ENFP</b> inspirator $N_e$ 9	<b>ENTP</b> uitvinder $N_e$ 13	afwachtende leefstijl (P)
extraverte stimulatie (E)	<b>ESTJ</b> supervisor $T_e$ 7	<b>ESFJ</b> verzorgster $F_e$ 3	<b>ENFJ</b> leraar $F_e$ 11	<b>ENTJ</b> veldheer $T_e$ 15	afronde leefstijl (J)
	rationeel beslissen (T)	affectief beslissen (F)	affectief beslissen (F)	rationeel beslissen (T)	

# Cognitieve inzichten

Wat is de sporter zijn koersbepaler? Dominante mentale functie die hem de weg wijst

Welk temperament kent hij? Welke kernbehoefte brengt dit met zich mee?

Is de sporter taakgericht? Of heeft hij een improviserende stijl?

Hoe gaat hij om met verandering? Welke leerstijl sluit bij hem aan?

Op intentie gericht? Of eerst de situatie beïnvloeden?

# Cognitieve inzichten

Al deze individuele facetten spelen een rol in de processen, de trainingen en de coaching die je met jouw sporters doorloopt.

Om inzicht in deze en andere onderdelen in de interacties binnen teams te verkrijgen kent de ATB lenzen.

Dit geldt niet alleen voor de samenwerking binnen jouw team van sporters (op en buiten het veld), maar ook voor de coachstaf, alsmede de één-op-één relatie tussen de sporter en jou als coach.



# Motorische & visuele inzichten

Walking from the bottom (concentrisch bewegingsdynamiek)?

Walking from the top (plyometrische bewegingsdynamiek)?

Grof voor fijn of andersom?

Motoriekstijl i.r.t. voorkeurshandeling en techniekvorming

Horizontale of verticale organisatie van motoriek?

Scherpe of globale waarneming?

Linker of rechter motoroog?

# Motorische & visuele inzichten

Deze onderdelen spelen ook een rol bij het bepalen van de strategische keuzes die jouw sporter in zijn kracht zet.

Bovendien dienen ze in de fysieke training met maatwerk te worden ondersteund.

# Emotionele inzichten

Profiel is niet absoluut & relatie tot de omstandigheden

Spanning en druk, hoe dit te herkennen?

Welke oplossingen zijn effectief?

# Emotionele inzichten

Emotie heeft zijn invloed op zowel de cognitie als de motoriek, omdat ook deze laatste twee aan elkaar zijn gekoppeld betekent het dat mentale training niet los is te zien van de beweging waarmee de sporter zijn acties uitvoert.

Beide aspecten dienen dan ook hoofdzakelijk in samenhang (op het 'sportveld') te worden getraind.

# Amen!

'Coaches die hun sporters willen ontwikkelen, werken vanuit gedeelde waarden, zodat er een eigen teamidentiteit ontstaat'.

'Wanneer sporters, coaches en staf daarnaar handelen en elkaar onvoorwaardelijk steunen, ontstaan de noodzakelijke toewijding, overtuiging, groeikracht en durf'.

# Om over na te denken

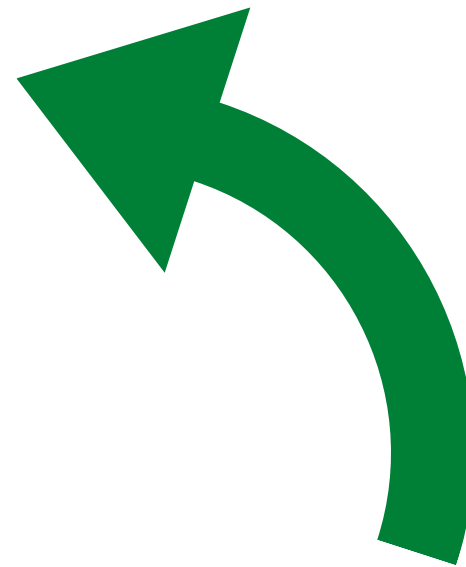
Wat ga jij als trainer / coach vanaf morgen anders doen?

Waar ga jij als trainer / coach vanaf morgen absoluut mee door?  
Of nog meer in investeren?

# Dank!

[www.in-bloom.nu](http://www.in-bloom.nu)

[laurens@in-bloom.nu](mailto:laurens@in-bloom.nu)



Volgen? LinkedIn | Instagram & Facebook

