

Moderne sportpsycholoog meet en weet

8 september 2015 // [Ondernemerschap](#) // Door: Micha Peters

De 'Drie-Batterijen App' van sportpsycholoog Jan Sleijfer maakt de mentale begeleiding van (top)sporters digitaal inzichtelijk. De app wordt op 13 september in Sportcomplex Koning Willem Alexander in Hoofddorp op het congres 'Heel Nederland mentaal sterk en gezond: in de sport, op het werk en op school' gepresenteerd.

Het congres wordt op 13 september om 13.00 uur geopend door Rudmer Heerema, Tweede Kamerlid voor de VVD en oprichter van het Expertisecentrum Onderwijs en Topsport. Dagvoorzitter is sportjournalist Andy Houtkamp en keynote speaker is honkbalcoach Brian Farley, die in 2011 met Oranje de wereldtitel won.

Initiatiefnemer van het congres is Drs. Jan Sleijfer, Hij is sportpsycholoog en ontwikkelaar van de op het congres te lanceren 'Drie-Batterijen App'. Met behulp van deze app kan in een periode van honderd dagen door de gebruiker richting een gewenst (sportief) doel worden gewerkt. Sleijfer: "De drie batterijen zijn metaforen, en staan voor

lichaamskracht, gevoelskracht en denkkraft, die met behulp van de app individueel aangepakt worden. Ze staan voor de hulpbronnen die de mens heeft om energie te generen, vandaar de verwijzing naar de term batterij. De app moet de gebruiker vooral duidelijk maken dat het gebruik van de drie batterijen met elkaar in evenwicht dient te zijn. Zo kunnen bijvoorbeeld problemen in de privésfeer van een sporter, invloed hebben op de fysieke prestaties en het mentale welzijn van die atleet."

Metten is weten

Sleijfer is al meer dan tien jaar werkzaam in de sportpsychologie. In die periode heeft hij geconstateerd dat er bij sporters niet alleen behoefte bestaat aan de mentale begeleiding, maar vooral ook aan een instrument om die begeleiding eenvoudig in kaart te brengen en meetbaar te maken. De door Sleijfer ontwikkelde 'Drie Batterijen App' lijkt in die behoefte te voorzien. "De sporter ontvangt dagelijks een sms met daarin vijf vragen, die hij in een één minuut kan

beantwoorden. Die antwoorden worden dan direct grafisch verwerkt in de drie batterijen. Het einddoel, visueel weergegeven in een beeld naar keuze, wordt ook bijgewerkt en komt dan hopelijk steeds dichterbij.”

Sleijfer verzorgt momenteel onder meer de mentale begeleiding van de turners van Turnz Amsterdam Gymnastics. Enkele leden van deze hoofdstedelijke turnvereniging, zoals Noël van Klaveren en Vera van Pol, zijn nu volop bezig met hun voorbereiding op de Olympische Spelen volgend jaar in het Braziliaanse Rio de Janeiro. Alle hulp daarbij is natuurlijk welkom.

Sleijfer: "De totale groep turners die ik psychologisch ondersteun, bestaat uit twaalf dames en acht heren. Ik heb een compleet mentaal trainingsprogramma voor ze opgesteld. Daarbij maken ze ook gebruik van de ‘Drie-Batterijen App’. Ze zijn pas een paar dagen geleden begonnen met het gebruiken van de app, dus de eindresultaten zijn nog lang niet bekend. Wel merk ik nu al dat de app de sporters aan het denken zet over hun gedrag.”

NOC*NSF

De mentale begeleiding van sporters in Nederland is dus volop in beweging, maar het kan volgens Sleijfer altijd

beter. Zo zou hij zou graag nog meer duidelijkheid zien in het psychologische begeleidingsprogramma van atleten bij koepelorganisatie NOC*NSF. Sleijfer: "Ook bij NOC*NSF wordt er hard gewerkt aan de mentale begeleiding van sporters, maar een eenduidige en heldere nationale aanpak ontbreekt mijns inziens nog. Wat dat betreft is er nog een lange weg te gaan.”

Hardy Menkehorst is namens NOC*NSF mentaal begeleider van topsporters. Hij kent de ‘Drie-Batterijen App’ niet, maar NOC*NSF maakt volgens hem wel degelijk gebruik van digitale hulpmiddelen bij de psychologische ondersteuning van atleten: "Tijdens de Olympische Spelen in Londen in 2012 zijn we daar serieus mee begonnen. Sporters kunnen voor hun mentale voorbereiding gebruikmaken van verschillende, losstaande digitale modules, die ingaan op zaken als verbeeldingskracht, teamgeest en ontspanning. Het gaat dan dus niet om specifieke apps, maar wel om op zichzelf staande programma’s.”

Door: Micha Peters

Redacteur Sport & Strategie