

NLSPORTPSYCHOLOOG: MENTALE TRAINING 2.1 VOOR IEDEREEN

‘Zorg dat jouw drie batterijen zijn opgeladen’

Mensen mentaal sterker maken en beter laten presteren, binnen en buiten de sport, dat is het doel van sport- en prestatiepsycholoog Jan Sleijfer. Vanuit Hoofddorp heeft hij NLsportpsycholoog® op de kaart gezet. Met een nieuwe website en app moet zijn methode zich straks als een olievlek over het land verspreiden.

Mentale training is allang geen ondergeschoven kindje meer. “Vergeet het beeld van de ligbank bij de psycholoog. Je wordt ook allang niet meer voor gek verklaard wanneer je in de sport kiest voor mentale training. Je bent eerder gek als je het niet doet”, vertelt Jan.

NIEUWE WEBSITE EN APP

Vol passie en enthousiasme praat Jan over de nieuwe website en app die NLsportpsycholoog bereikbaar maakt voor heel het land. En dan ook echt voor iedereen. Want de gehanteerde methode gaat verder dan alleen de sport. Ook op het werk is mentale training van groot belang. “Er zijn grote overeenkomsten tussen sport en het bedrijfsleven. Ook op het werk geldt dat mentaal veerkrachtige mensen beter presteren en minder snel uitvallen. Zeker in tijden van reorganisaties en werkdruk speelt de mindset een cruciale rol om de grip op je leven niet te verliezen”, legt Jan uit.

Ook schoolkinderen hebben veel baat bij mentale training. “Scholen streven naar hoge Cito-gemiddelden of slagingspercentages. De ouders stimuleren dit en willen het beste voor hun kind. Onbedoeld komt de lat steeds hoger te liggen. Met presteren, jezelf uitdagen en blijven ontwikkelen, is niets mis, maar een mentaal zetje in de rug kan het verschil maken tussen succes of falen.”

NLsportpsycholoog werkt sinds kort samen met Stichting Leergeld Haarlemmermeer aan een speciaal programma, om ook kinderen met een beperkte inkomensituatie van hun ouders of verzorgers, mentaal sterker te maken.

OPLADEN VAN DRIE BATTERIJEN

De basis van de Drie Batterijen-methode® is het opladen van de drie batterijen denkkracht, gevoelskracht en lichaamskracht. Via de app vullen mensen dagelijks een vragenlijst in. Op basis hiervan kun je zien welk percentage van jouw batterijen zijn gevuld. “Door contact, eventueel via Skype, met één van de medewerkers van NLsportpsycholoog verspreid over het land kun je eraan werken om de batterijen zo goed mogelijk op te laden. Bij de één zal het nodig zijn de aandacht te vestigen op de denkkracht, terwijl voor een ander de focus juist moet liggen op gevoels- of lichaamskracht. Uiteindelijk wordt iedereen er beter van, want mentaal sterke mensen zijn gelukkiger, gezonder, leven langer en presteren beter.”

Jan Sleijfer

- 1. Wat staat er bovenaan op je ‘to do list’ voor vandaag?**
“Mijn mailbox opschonen. Het is hard nodig. Ik ben net terug van vakantie.”
- 2. Op welk sportevenement verheug je je het meest?**
“De Olympische Spelen van 2016. Ik ben erg benieuwd of een aantal turnsters die ik mentale training heb gegeven erbij is.”
- 3. Wat doe je het liefst op een vrije dag?**
“Vakliteratuur lezen. Ik koop regelmatig boeken, maar kom er steeds niet aan toe om ze te lezen.”
- 4. Wat is je favoriete plek in de gemeente Haarlemmermeer en waarom?**
“Mijn eigen tuintje met appel- en perenboom. Ik vind het prachtig om te kijken of er al iets groeit.”
- 5. Waar ben je het meeste trots op?**
“Mijn twee jonge dochters.”
- 6. Vind je dat Haarlemmermeer alles heeft op sport- en recreatiegebied of missen we nog iets?**
“Er valt altijd nog wel iets te wensen, maar met het nieuwe Sportcomplex Koning Willem Alexander erbij mogen we niet klagen in deze gemeente.”
- 7. Met welke bekende persoon zou jij wel een weekje van je leven willen ruilen? Waarom juist met hem/haar?**
“Louis van Gaal. Ik ben erg benieuwd hoe hij alles in een topsportsetting organiseert. Ik vind Van Gaal een bijzondere man en alles wat hij neerzet is goed.”

‘Met presteren, jezelf uitdagen en blijven ontwikkelen, is niets mis, maar een mentaal zetje in de rug kan het verschil maken tussen succes of falen.’