



LOONDIENTST? NEE, BEDANKT

Leren presteren

Hoe word je een kampioen? Beginnend ondernemer Jan Sleijfer is sportpsycholoog en hij weet als geen ander hoe je een gouden plak kan pakken bij de Olympische Spelen. Niet alleen door te praten, maar ook met een potje ‘mindboxing’.

tekst Peter Winterman | foto's Maarten Noordijk

Goud, zilver, brons of de vierde plaats. Het verschil tussen eremetaal en een plek naast het podium bij de Olympische Spelen is meestal minimaal. Waarom lukt het Sven Kramer, Mark Tuitert en Ireen Wüst wel om te winnen in Vancouver, en andere schaatsters niet? 'Dat verschil zit 'm tussen de oren', zegt Jan Sleijfer (41), sportpsycholoog en oprichter van KEIKO Performance Consultancy. Sleijfer is een van de weinige praktiserende sportpsychologen in Nederland en sinds eind vorig jaar runt hij als zzp'er zijn eigen bedrijfje en begeleidt hij topsporters, bedrijven en particulieren. 'Het is niet makkelijk om als sportpsycholoog je brood te verdienen. Mijn beroep is nog lang niet geaccepteerd in Nederland.'

Als Sleijfer naar Sven Kramer kijkt, ziet hij een enorme winnaarsmentaliteit. 'Die jongen weet dat hij moet winnen. Dat hij de druk van sponsors, supporters en zijn coach weet te weerstaan, is heel knap. En dat is dus iets wat je kunt leren.' Toch roepen nog lang niet alle professionele sporters de hulp van een sportpsycholoog in. 'Dat komt vooral doordat er weinig geld voor is. Als iemand naar de fysiotherapeut moet, is dat zo geregeld. Maar de sportpsychologie is nog niet ingeburgerd. Het wordt ook niet gedekt door de zorgverzekering, dus amateursporters kloppen al helemaal niet bij mij aan.'

AGRESSIETRaining

Sleijfer werkt daarom nog steeds drie dagen per week bij Justitie, waar hij onder meer gevangenisbewaarders opleidt en agressietrainingen geeft. Dat werk doet hij al sinds 1993, maar de wens om voor zichzelf te beginnen, heeft hij nooit uit zijn gedachten gekregen. 'Met je lijf bezig zijn is interessant, maar het hoofd stuurt alles aan. Dat vind ik nog interessanter.' In 1998 gaat Sleijfer in deeltijd psychologie studeren in Amsterdam. Zeven jaar later studeert hij cum laude af, waarna hij na een korte opleiding in 2008 het certificaat voor sportpsycholoog behaalt.

Op dit moment begeleidt Sleijfer een wielrenster en een rugbyster die allebei op hoog niveau sporten. Wat is de gouden formule om hen te laten winnen? 'Om te winnen moet je juist niet voortdurend met winnen bezig zijn', zegt Sleijfer. 'Bij het eerste gesprek zeg ik altijd dat een sporter zich niet moet focussen op het eindresultaat, maar op de weg die hij moet bewandelen om dat resultaat te bereiken. Topsporters zijn vaak perfectionistisch en bezig met negatieve beelden: dingen die ze nog niet goed kunnen. Ik denk dat sporters zich beter kunnen concentreren op de zaken waar ze al wel goed in zijn, om daar vervolgens de beste

in te worden. Dan word je vanzelf kampioen.'

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. 'Ik praat niet alleen met sporters. Ze moeten zelf hun succesmomenten bijhouden in een logboek. Ik leer ze dan om het gevoel bij zo'n moment te omschrijven, zodat ze dat gevoel later zelf kunnen oproepen.' Het grootste probleem is volgens Sleijfer dat sporters bij de training wel presteren, maar dat het in een wedstrijd vervolgens niet lukt. 'Ik maak programma's en kijk hoe een sporter zich tijdens belangrijke momenten gedraagt. Net zoals het jaren duurt voordat iemand fysiek sterk is, kan het ook lang duren voordat je iemand mentaal goed getraind hebt. Als iemand bij me binnen komt, zeg ik dus niet Tsjakka!, dat gaan we even doen.'

Sinds een paar maanden huurt Sleijfer zijn eigen bedrijfsruimte in het CURA Medisch Centrum in Hoofddorp. Over een businessplan heeft hij nooit echt nagedacht. 'Dat is mischien mijn valkuil: ik ben zelf ook heel perfectionistisch en ik ben altijd bezig met de details. Maar zo iets essentieels als een businessplan heb ik dan weer niet uitgewerkt.'

UITLEVEN OP BOKSKUSSEN

Daar staat tegenover dat Sleijfer nu alleen moet betalen voor de huur van het pand en voor reclame- en sportmateriaal, een investering van tienduizend euro die uit eigen zak komt. In de sportzaal in Hoofddorp laat de sportpsycholoog zijn bokskussens zien die worden gebruikt bij 'mindboxing'. Dat is een variant op de oosterse vechtsport die Sleijfer zelf heeft bedacht en waarbij hij deelnemers eerst laat mediteren, waarna ze zich kunnen uitleven op de bokskussens.

'Boksen met diepgang', noemt Sleijfer het zelf. Hij wil de cursus aanbieden aan bedrijven, maar voorlopig geeft hij op de woensdagavond alleen nog les aan particulieren. 'Ik heb nu drie betalende leden. Dat zijn er niet veel, maar ik hoop dat het door mondreclame bekender wordt.'

Sleijfer heeft zijn baan bij Justitie nu nog hard nodig om het hoofd als beginnend ondernemer boven water te houden. Door het damesrugbyelftal en de honkbalvereniging Hoofddorp Pioniers gratis advies te geven hoopt hij zijn naamsbekendheid te vergroten. 'Maar zo iets heeft tijd nodig. Coaches en sporters moeten zich realiseren dat een sportpsycholoog geen 'zielenknijper' is die pas in beeld komt als het helemaal mis gaat met de sporter. Dát beeld moet eerst veranderen.'



WAT WIL JE BEREIKEN?

'Ik wil een sportpsychologenpraktijk met nationale bekendheid. Daarbij wil ik fulltime kunnen werken, zonder er dus nog een baan naast te hebben zoals nu het geval is. Ik wil topsporters begeleiden naar de Olympische Spelen van 2016 in Rio de Janeiro, Brazilië.'

WELKE CONCURRENT WIL JE VERSLAAN?

'Mijn grootste concurrenten zijn de mentale goeroes die zichzelf op de voorgrond stellen en de sporter daarbij uit het oog verliezen. Met die 'tsjakka-mentaliteit' zijn mensen die het beste uit zichzelf willen halen echt niet geholpen. Een sportpsycholoog hoort thuis in het basisteam rond een topsporter.'

WAAR KRIJG JE DE BESTE IDEEËN?

's Avonds tijdens het tandenpoetsen en in bed, vlak voordat ik in slaap val. Dat zijn van die ontspanningsmomentjes waarbij me altijd van alles te binnen schiet. Ideeën voor mijn bedrijfje, maar ook boodschappen die ik ben vergeten. Die gedachten moet ik dan wel even ergens opkrabben, anders kan ik niet slapen.'

WIE IS JE DROOMKLANT?

'Het liefst zou ik een Olympische bokser willen begeleiden. Helaas gaat het nu niet zo goed met de Nederlandse bokssport. De bokssport fascineert me, omdat het mentaal heel veel van een sporter vraagt. Een klap op je neus is toch heel wat anders dan een doelpunt om je oren.'

