

MINDSET 2020:



VOOR TOPSPORT ZITTEN VEEL MENSEN UREN AAN DE TELEVISIE GEKLUISTERD. AANSPREKENDE RESULTATEN GEVEN

'WIJ NEDERLANDERS' VAAK EEN GEVOEL VAN TROTS. ZO BLEEK OOK AFGELOPEN ZOMER WEER TIJDENS DE OLYMPISCH

SPELEN IN RIO. VAN DE LANGE ROUTE NAAR SUCCES ZIEN WE VAAK NIET VEEL. HET NIEUWE, INNOVATIEVE PROJECT

MINDSET 2020, EEN INITIATIEF VAN NLSPORTPSYCHOLOOG, EEN LANDELIJK COLLECTIEF VAN SAMENWERKENDE SPORT- EN

PRESTATIEPSYCHOLOGEN, BRENGT DIT BOEIENDE PROCES ONDER DE AANDACHT.

Jan Sleijfer: 'Zes individuele topsporters en één team zullen drie jaar lang online een kijkje geven in hun sportieve leven. Via filmpjes, foto's en teksten laten ze via het bijhouden van een tijdlijn zien wat zij er allemaal voor over hebben om de top te willen halen. Tijdens de 'moeilijke' en succesmomenten. Het zijn sporters die mentale training volgen of hebben gevolgd bij NLSportpsycholoog en een duidelijke ambitie hebben richting 2020.'

'De mentale trainers zorgen op de achtergrond dat de sporters

100 procent zijn opgeladen om hun dromen over drie jaar te verwezenlijken. Drie jaar lang zullen zij de sporters op de achtergrond voorzien van mentale ondersteuning. Niet alleen via teambijeenkomsten of individuele sessies, maar ook bredere (life-)skills. Deelnemers kwamen zelf al met ideeën om bij elkaar in de training te kijken en te leren, mediatraining en masterclasses van wereldtoppers en coaches. Met de Drie Batterijen® app wordt dagelijks hun denk-, gevoels- en lichaamskracht gemeten en op peil gehouden', legt Sleijfer uit.

Familie, vrienden, kennissen en andere volgers beleven de ervaringen via Mindset 2020 mee en kunnen de topsporter(s) ook steunen. Niet alleen door motiverende reacties op hun tijdlijn te zetten, maar ook financieel. Met één druk op de knop kan iedereen zijn of haar favoriet een klein bedrag sponsoren. Bijvoorbeeld om een trainingskamp mogelijk te maken of nieuw sportmateriaal aan te schaffen. Het bedrag dat zij ophalen is volledig voor de sporter zelf.'



TYRON LARDY

Leeftijd: 20 jaar
Woonplaats: Haarlem
Sport: Karate

Status: Europees kampioen onder 21 jaar in de klasse boven 84 kilogram en de nummer drie van het laatste WK.

Mindset 2020: Laten zien dat topsporten veel meer is dan alleen hard trainen. Er komt ook emotioneel en op het fysieke vlak veel bij kijken.

Leerdoel: Mentale groei

Doel 2017: De derde plek van het vorige WK verbeteren

Lange termijn ambitie: De Olympische Spelen van 2020. Karate is in Tokyo een nieuwe sport. De sport krijgt zo meer bekendheid en status.



EMILIO MARTINA PEREZ

Leeftijd: 16 jaar
Woonplaats: Hoofddorp
Sport: Turnen

Status: Lid van Jong Oranje. Nederlands kampioen in de categorie junioren 1 op de meerkamp en vier toestellen.

Mindset 2020: Het is leuk om met zoveel verschillende sporters kennis en ervaringen uit te wisselen.

Leerdoel: Ik doe niet zozeer mee om iets te leren. Ik vind het leuk dat ik straks door het bijhouden van een tijdlijn mijn eigen ontwikkeling kan terugzien.

Doel 2017: Het EJOF (Europees Jeugd Olympisch Festival, red.) deze zomer in Hongarije.

Lange termijn ambitie: Zoveel mogelijk grote toernooien meepakken. De Olympische Spelen van 2020 zijn voor mij nog te vroeg. Misschien in 2024.



CHEYENNE VAN DER LINDEN

Leeftijd: 15 jaar
Woonplaats: Haarlem
Sport: Basketbal

Status: Lid van Jong Oranje en speelster van Grasshoppers Onder 20.

Mindset 2020: Ik vind het heel interessant wat ik doe en wil dat graag aan anderen laten zien om zo ook een stukje bewustwording te creëren. Topsport is veel meer dan alleen lekker een balletje gooien. Sterke punten: Ik heb het ideale lichaam voor de sport (lang, maar wel gespierd, red.). Ik ben goed in rebounden en heb een prima gevoel voor de juiste positie.

Verbeterpunt: De ballen afmaken onder het bord.

Lange termijn ambitie: Spelen in het buitenland.

Ook autocoureur Rinus van Kalmhout, Licha Bax (paardensport), tennistalent Mees Brinkmann en de talenten van de Dutch Squash Academy zijn via de website www.mindset2020.nl te volgen. Betrokkenheid motiveert niet alleen de deelnemers hun doel te bereiken, maar is zeker ook leerzaam voor elke bezoekende sportliefhebber.

Drs. Jan Sleijfer | NLSportpsycholoog® | www.NLSportpsycholoog.nl en www.mindset2020.nl