

SPORT & PSYCHOLOGIE

'Terug naar je oerkracht om optimaal te presteren'

Ieder mens heeft meer talent dan hij zelf vaak denkt. De vraag is alleen hoe je dat talent het beste kunt ontplooiën. De 44-jarige Jan Sleijfer, directeur/eigenaar van KEIKO, The Performance Company, weet er alles van. Hij is sportpsycholoog, hoewel hij zichzelf het liefste prestatiepsycholoog noemt. Hij ontwikkelde voor volwassenen het 'Mindboxing' concept en voor kinderen 'Keiko-kidz'. "Hoe ga je als mens om met de druk om te presteren? Hoe houd je alle balletjes in de lucht? Scoren zit vaak tussen de oren. Dat geldt ook voor de verwachtingen op de werkvloer of in de klas. Met andere woorden: hoe word je bewust van onbewuste processen? Zodat je beter wordt."

Al zijn hele leven is Jan geboeid door de processen die mensen doormaken om uiteindelijk het beste uit zichzelf te kunnen halen. "Het verstand is eigenlijk je grootste vijand," zegt hij. "Om optimaal te presteren, moet je terug naar je oerkracht. Je moet zorgen dat je niet door ratio wordt overmand. Want, als je gaat denken, dan gaat het verkeerd. Dat zit in de mens. Ik heb het met de cliënten in mijn praktijk over de vraag hoe je keuzes maakt. Ik zeg: maak de keuze die het dichtst bij je eigen kernwaarden ligt. Alleen dán presteer je het beste."

Jan ziet een duidelijke tendens dat deze vorm van psychologie, of coaching, steeds geaccepteerder wordt. "Veel topsporters worden op deze manier al begeleid, maar je ziet het intussen breder in de maatschappij. Mensen realiseren zich dat ze 'elke dag het gevecht moeten aangaan'; ze krijgen immers zo veel prikkels van buiten. Hoe blijf je nu bij jezelf en voorkom je 'overtraindheid', 'burn-out' of 'gepest worden'?"

Volgens Jan gaat het vooral om het streven naar balans tussen hoofd, hart en buik. "Wat er tussen de oren gebeurt, stuurt in feite je fysiek aan. Presteren onder druk – of dat nu een presentatie op kantoor betreft, een toets op school of een prestatie van een topsporter – is een kwestie van het beheersen van spanningssignalen. Dit wordt ingegeven door het primitieve brein dat per definitie vecht- of vluchtgedrag vertoont. Er zit een soort natuurlijke gejaagdheid in een ieders hoofd. Als je je daarvan bewust bent, én het weet te controleren, dan kun je beter presteren onder druk." Jan heeft al prachtige resultaten bereikt, van olympische sporters en reïntegrerende medewerkers tot en met schoolkinderen van 10-12 jaar. "De droomdoelen hadden ze al; die kan ik ze niet aanreiken. Maar de zelfverzekerdheid is toegenomen. En daardoor ook de prestaties."

Jan is gevestigd in Cura Medisch Centrum in Hoofddorp en ervaart een toename van zijn werkzaamheden door een groeiende belangstelling. Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid heeft zich ook verbonden aan het werk van Jan. "De rode draad van al mijn werkzaamheden is helder: iedereen kan zijn talent optimaal benutten. Ik geef de handvatten."

WELKE SPORT BEOEFENT U?
Martial Arts.

WAT IS UW MEEST FAVORIETE SPORTMOMENT?
Natuurlijk het doelpunt van Marco van Basten tijdens de EK-finale voetbal in 1988. En, ik was er bij. In het stadion, achter het doel. Geweldig!

WAT MAAKT HAARLEMMERMEER EEN SPORTGEMEENTE?

Ik zie dat heel veel mensen sporten. En, er komen veel topsporters uit Haarlemmermeer. Dat is een goeie zaak! Daarnaast haalt de gemeente de kernsporten en groeisporten dichtbij en durft zij te investeren in een Sportcomplex Koning Willem-Alexander.

WIE IS DE GROOTSTE HAARLEMMERMEERSE SPORTER ALLER TIJDEN?
Marco van Basten.

WELK SPORTEVENEMENT ZIET U GRAAG IN HAARLEMMERMEER?

Ik hoop dat we de Olympische Spelen toch ooit naar Nederland kunnen halen. Want, dan zien we daar zeker wat van terug in Haarlemmermeer.

