

'Scoren doe je vooral tussen je oren'

Wie wint de Ondernemersprijs 2012 Haarlemmermeer? Op 14 december worden twee winnaars bekendgemaakt op het MeerBusiness Kerstgala. Bij de zes nominaties zit Keiko The Performance Company.

DOOR RENÉ TORLEY DUWEL

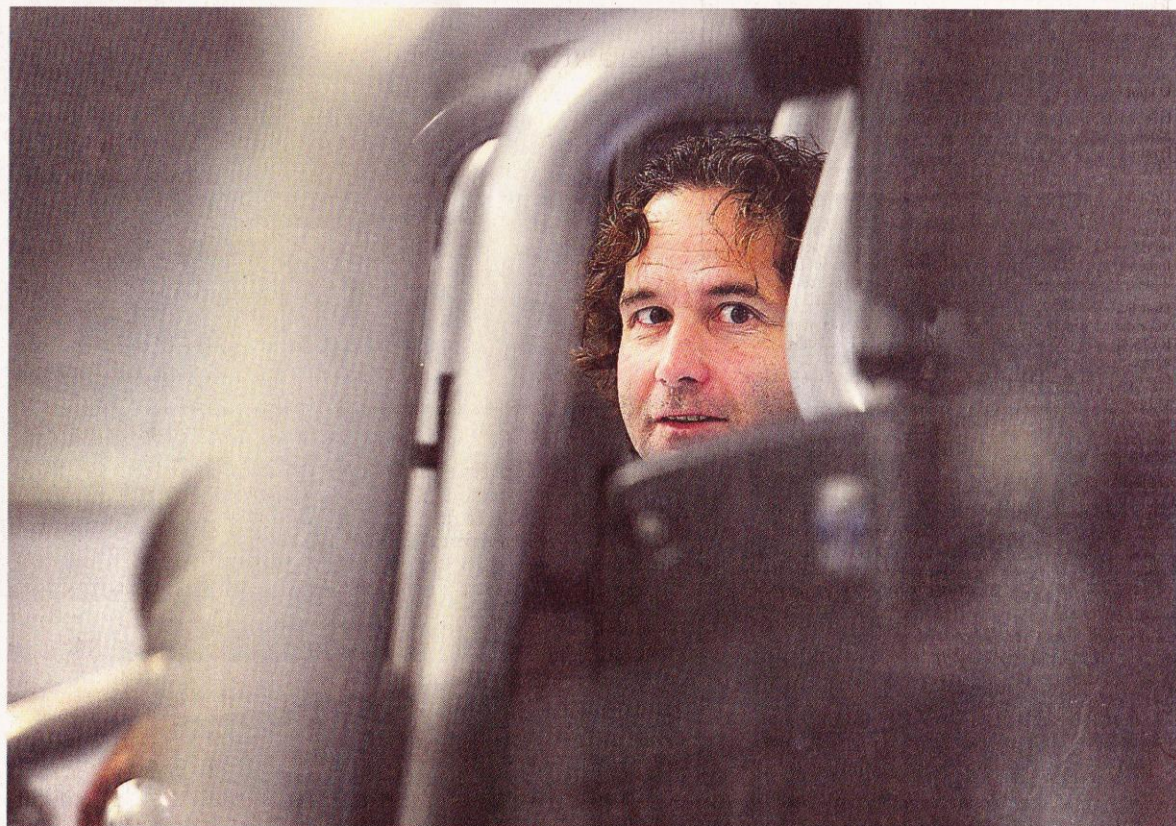
HOOFDDORP - Fysieke training is voor iedere sporter onmisbaar. Net als gezond leven en tactisch inzicht verwerven. Tot zover kan iedereen het wel met Jan Sleijfer eens zijn. Maar winnen doe je alleen als je ook mentaal top bent. Het verschil tussen een medaille en uitschakeling in de eerste ronde is vaak een kwestie van centimeters, tienden van seconden.

Die kun je 'winnen' door je mentaal voor te bereiden, stelt Sleijfer. „Als je wilt winnen, moet je niet aan winnen denken. Veel sporters en coaches beseffen niet hoeveel invloed de mentale conditie op het leveren van topprestaties heeft.”

Start

Jan Sleijfer (43) is oprichter van het eenmansbedrijf Keiko The Performance Company, sinds de start in 2009 gevestigd in een bedrijfsverzamelgebouw aan de Hoofdweg. Hij is gediplomeerd sportleraar, sociaal psycholoog en sportpsycholoog. Sinds 1993 leidt hij justitiepersoneel op en doceert hij aan de Hogeschool van Amsterdam. Ook is hij judoleraar en geeft mentale trainingen aan politieagenten. In zijn beperkte vrije tijd bokst de Hoofddorper, getrouwd en vader van twee dochters. „Ik predik dat een goede balans tussen werk en gezin essentieel is, zelf heb ik daar moeite mee. Mijn bedrijfje slokt me helemaal op. Toch nog maar even 's avonds thuis iets afmaken achter de computer en het boksen is er weer bij ingeschoten.”

Pas als de prestaties achterblijven wordt er gedacht aan mentale oorzaken en melden



Jan Sleijfer: de balans tussen werk en privé vinden.

FOTO UNITED PHOTOS/TOUSSAINT KLUITERS

(top)sporters zich bij Keiko (Japans voor dansen). Want daar houdt Sleijfer zich vooral mee bezig: mentale training en meer plezier bij betere prestaties. Namen van prominente sporters noemt hij niet. „Zij vinden het meestal niet prettig als bekend wordt dat ik hen psychologisch en mentaal ondersteun. Bij topprestaties is een andere manier van denken nodig, een winning mindset. Maar weinig sporters beseffen hoeveel invloed je mentale

conditie op je prestaties heeft.”

Bij sporter en coach gaat pas een belletje rinkelen als scores of tijden achterblijven. „Dan belanden ze in een dip en komen bij mij terecht. Het is op dat moment best lastig de knop om te zetten. Als sporter kun je niet vroeg genoeg beginnen met het trainen van je mentale weerbaarheid. Scoren doe je vooral tussen je oren.”

Sleijfer heeft ook een programma ontwikkeld voor kinderen in de hoogste groepen

van het basisonderwijs (10-12 jaar): Keiko-Kidz. Dit is onlangs goedgekeurd door zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid, die de kosten (€ 355) via de aanvullende verzekering grotendeels vergoed. „Het is erop gericht kinderen meer zelfvertrouwen te geven, met plezier te laten presteren en hun talenten te benutten. Het bestaat uit acht bijeenkomsten met groepsgerichte doetrainingen, kringgesprekken en huiswerkopdrachten.” In januari start de eerste

serie op de Freinetschool.

Voor het bedrijfsleven heeft hij een vergelijkbaar programma: mindboxing. „Ook bij bedrijven moeten werknemers fris zijn, presteren, inspelen op veranderende situaties. Met mindboxing kweek ik meer zelfvertrouwen en zorg ervoor dat mensen beter met tegenslag kunnen omgaan. Als je gezonder leeft, verzuim je minder en presteer je beter. Belemmerende gedachten moeten in mogelijkheden worden omgezet.”

Keiko®
THE PERFORMANCE COMPANY


nlsportpsycholoog


Keiko kidz


meer vitaal.nu