

Sportpsychologen willen breder publiek bereiken

door: **Thomas van Zijl** | 3 september 2015

Mensen doen steeds meer om gezond te zijn en te blijven. Ze bezoeken de sportschool, letten op hun voeding en proberen voldoende te bewegen. Maar mentale fitness is tot nu toe een ondergeschoven kindje, dat constateert althans een aantal sportpsychologen. Op het komende congres 'Heel Nederland mentaal sterk en gezond' presenteren zij zich als het nieuwe collectief NLsportpsycholoog®.



Jan Sleijfer

Niet alleen sporters hebben te maken met prestatiedruk. Al van jongs af aan worden mensen geconfronteerd met deadlines, presentaties en toetsen. “Dat begint in groep zeven en acht op de basisschool als de CITO-toets zich aandient”, zegt sportpsycholoog en HvA-docent Jan Sleijfer. Daarmee is direct de brede doelgroep van het congres verklaard. Initiatiefnemer

Sleijfer en zijn medeorganisatoren richten zich naast de sportwereld op het onderwijs en het bedrijfsleven.

Krachtenbundeling

De drie workshops later in de middag sluiten aan bij deze drie categorieën. Het congres op 13 september is ook het moment waarop NLsportpsycholoog voor het eerst naar

buiten treedt. Het gezelschap bestaat uit zes sportpsychologen die actief kennis en materiaal met elkaar gaan delen. Die krachtenbundeling is hoog nodig, vindt Sleijfer.

“Ons beroep heeft geen beschermde titel. Wij willen op deze manier wel een kwaliteitslabel afgeven. Bij ons sluiten alleen psychologen of bewegingswetenschappers aan met een academische titel, met een speciale aantekening sportpsychologie.” Met zes leden is er nog geen sprake van een landelijke dekking, Sleijfer wil snel toe naar een situatie waarin er in ieder geval een lid per provincie is.

Wie Sleijfer spreekt, krijgt het idee dat heel Nederland rijp is voor een behandeling bij de sportpsycholoog.

“Eigenlijk is dat zo. Je hoeft niet per se ziek te zijn om beter te worden. Ik denk dat heel veel mensen er baat bij

kunnen hebben.” Toch moet ook hij erkennen dat er in dat opzicht nog een wereld te winnen is. Voor veel mensen, zelfs topsporters, is mentale begeleiding nog een brug te ver. “In de beeldvorming zijn wij misschien nog te vaak de enge zielenknijpers waar je niet voor je lol naar toe gaat. Dat beeld is achterhaald en heeft eigenlijk nooit geklopt.”

Verschillende typen psycholoog

Sleijfer maakt een duidelijk onderscheid tussen de klinische psycholoog en de sportpsycholoog. De eerste probeert mensen beter te maken, de tweede heeft als doel het maximale uit het potentieel te halen. De focus ligt wat Sleijfer betreft ook binnen bedrijven te veel op de eerste groep. “Wie ziek is krijgt bezoek van de bedrijfsarts, gaat trajecten in om beter te worden. Voor de groep die het allemaal net volhoudt, maar misschien niet optimaal presteert is veel minder aandacht. Dat is zonde, daar laten organisaties veel liggen.”



NLsportpsycholoog lanceert op het congres de Drie Batterijenmethode, vormgegeven in een app.

“Voor het leveren van prestaties draait het om drie factoren: fysieke kracht, denkkraft en gevoelskracht”, zegt Sleijfer. “Is een van die drie batterijen uitgeput, dan trekt hij op den duur de andere twee leeg.”

Hij geeft het voorbeeld van sporters die in zijn ogen te veel aandacht besteden aan de fysieke component. Te veel trainen kan leiden tot blessures, roofofbouw op het lichaam. “Wie daar te lang mee doorgaat verliest het plezier in de sport, de passie verdwijnt. Daarmee wordt de gevoelskracht

aangetast. Ik pleit voor een betere balans.”

Doel binnen 100 dagen

Mensen die de app gebruiken stellen zichzelf een doel dat ze binnen honderd dagen willen bereiken. Dat kan een sportieve uitdaging zijn, maar kan ook liggen in persoonlijke groei, bijvoorbeeld de wens beter voor jezelf op te komen. Daaraan koppelen zij een plaatje om het geheel te visualiseren.

In het eerste geval bijvoorbeeld de berg die ze willen beklimmen, in het tweede geval een illustratie van een oppermachtige leeuw.

“Aan de hand van vragen die ze dagelijks beantwoorden - dat kost een minuutje - blijkt in hoeverre hun drie batterijen zijn opgeladen. Het resultaat is dat het plaatje duidelijker of juist vager wordt. De gebruikers weten dan waar ze aan moeten werken.”

80 aanmeldingen

Sleijfer ontving inmiddels al meer dan tachtig aanmeldingen uit het hele land.

Van huisarts tot leerkracht en van sporter tot directeur. Hij is ervan overtuigd dat de boodschap van de sportpsychologen kan aanspreken bij een breed publiek, maar ziet zichzelf niet als missionaris. “Mensen moeten het echt zelf willen. Ik denk dat wij een grote groep kunnen helpen hun eigen plafond te bereiken, maar de eerste aanzet komt van hen zelf.”

Het congres ‘Nederland mentaal sterk en gezond’ vindt plaats op zondag 13 september. Locatie is het Sportcomplex Koning Willem Alexander in Hoofddorp. Voor meer informatie: www.mentaalsterkengezond.nl