

sportcomplex Koning Willem Alex



NLSPORTSPYSCHOLOOG START IN SKWA IN HOOFDDORP

Een zetje in de rug!

Een nieuw inspirerend samenwerkingsverband is afgelopen september in het SKWA vormgegeven. Op initiatief van drs. Jan Sleijfer, sport- en prestatiepsycholoog, is NLsportpsycholoog van start gegaan. Verschillende disciplines zijn samengebracht met de ambitie om de sportpsychologie nóg toegankelijker te maken voor 'de gewone man'. "Je ziet een toenemende belangstelling voor het fenomeen," zegt de zichtbaar gedreven Jan. "Wij willen een basis leggen voor een nieuwe mindset opdat mensen altijd het beste uit zichzelf kunnen halen. Met wat ze ook doen."

winnen in het nu, mag nooit het credo zijn. Leren incasseren dus. Nu verliezen kan soms heel waardevol zijn om in de toekomst wel op het hoogste podium te kunnen staan. Zoals bij de jonge topturners die nu al bezig zijn met hun mindset voor de olympische spelen van Tokio in 2020."

Jan stipt tevens het Family Fit Project aan. "Daarbij kun je bijvoorbeeld denken aan jongeren in de leeftijdscategorie 12 tot 18 jaar, die last hebben van overgewicht. Ook dáár hebben we het over mentale weerbaarheid en het ontwikkelen van mentale veerkracht. MindBoxing® is daar een onderdeel van. Want, waarom eten kinderen (te veel)? Je kunt dat vaak relateren aan een emotionele toestand. En dát geldt overigens ook voor veel volwassenen. Kortom: welzijn en gezondheid gaan hand-in-hand." Jan legt uit dat hij bij het Family Fit Project samenwerkt met de opvoedpoli, sportservice Haarlemmermeer, een voedingsbureau en twee sportscholen.

"Ons algemene doel hebben we helder voor ogen," zo besluit Jan. "We willen een basis leggen voor een nieuwe mindset, beredeneerd vanuit de sport- en prestatiepsychologie. Iedereen kan wel een zetje in de rug gebruiken, daarmee creëren we een gezondere samenleving."

En dát is in een tijdgeest waarin 'de druk' alsmaar groter en groter lijkt te worden, beslist geen overbodige luxe. "Doen we nog wel waar we zelf intrinsiek goed in zijn?" zo vraagt Jan zich af. "Benutten we daardoor ons eigen talent wel optimaal?"

Zo is één van de disciplines, waar Jan zich op inzet, in dit geval in samenwerking met Tanne van Nispen, de jeugd. "Kinderen zijn niet altijd even mentaal weerbaar," zegt hij. "Ze vergeten soms dat ze mogen falen. Bij veel kinderen zit het eigen perfectionisme in de weg. Ons doel is om kinderen te laten groeien in zelfvertrouwen. Iedere ouder wil toch dat zijn kind lekker in zijn vel zit? Maar tegelijkertijd moet een kind zich wel durven uitspreken en niet bang te zijn zich te willen onderscheiden." Jan richt zich daarbij vooral op kinderen uit groep 7 en 8. Ook zorgverzekeraar Zorg & Zekerheid heeft het nut ontdekt; trajecten bij NLsportpsycholoog zijn in het pakket opgenomen. "Een zetje in de rug is geen overbodige luxe," zegt Jan.

Aan concrete sportpsychologie vanzelfsprekend ook geen gebrek. Samen met Myrthe van Stralen en Suzan Blijlevens worden talentvolle sporters voorbereid op een betere mentale mindset. "Ook daar willen we het beste uit een kind halen," zegt Jan. "Maar, het moet wel allemaal in balans blijven. Je mag kinderen niet overvoeren. Alleen maar

1. Wat is je echte leeftijd? Wat is je gevoelsleeftijd? En waarom is er een verschil?

"Ik ben 45 maar voel me 35, simpelweg omdat ik fit ben. Ik zit daardoor vol met ideeën en dat heeft tot gevolg dat ik nog een heel leven vol met kansen voor me zie."

2. Welke sport heb je nog nooit gedaan maar zou je graag willen doen?

"Golfsurfen. Het heeft een ongekende aantrekkingskracht op me. Heerlijk!"

3. Teamsport of individuele sport? En waarom?

"Ik kies voor individueel. Omdat je dan 100% verantwoordelijk bent voor je eigen prestatie."

4. Wintersport of zomersport? En waarom?

"Zomersport. Ik hou namelijk niet van kou!"

5. Wat eet je vanavond?

"Dat wordt waarschijnlijk snert gemaakt door mijn vader...! Lekker!"