

“Het belangrijkste dat ik heb geleerd van mentale training is dat ik beter met wedstrijdspanning om kan gaan, op een manier die ook nog eens bij mijn persoonlijkheid past.” (zeiler)

“Een mentale vaardigheid die ik nu gebruik en waar ik vóór de mentale training eigenlijk nooit aan had gedacht, is het stellen van doelen op de langere termijn. Ook het specifiek stellen van doelen in trainingen heeft aantoonbaar effect op mijn prestaties.” (waterpoloër)

“Sportpsychologie heeft me veel inzichten opgeleverd over wie ik ben als coach, hoe ik mij bijvoorbeeld tegenover mijn team gedraag in stressvolle situaties.” (hockeycoach)

“Ik heb met een hoop vaardigheden kennis gemaakt die ik kan toepassen om mijn faalangst te verminderen, al besef ik wel dat het veel oefenen vergt om mij dit alles eigen te maken.” (voetballer)



SPORTGEEST, locatie SMCA

Olympiaplein 74 a
1076 AG Amsterdam
Telefoon: 020 662 72 44



06 14135562 (Massi)
06 45694123 (Matthijs)
06 43120551 (Patrick)

www.sportgeest.nl
info@sportgeest.nl



Wat is SPORTGEEST?

SPORTGEEST is een praktijk voor sportpsychologie, die zich zowel op de breedtesport als de topsport richt.

De sportprestatie

De topprestatie is een moment van lichamelijke én geestelijke perfectie, de zogenaamde *flow*.

Naast het hebben van plezier wil een sporter een prestatie leveren. Spanning, faalangst, concentratie- en motivatieproblemen kunnen de prestatie verminderen. Het mooie is dat je jezelf als sporter hierin kan trainen.

Talenten optimaal benutten

Iedere sporter is anders. Elke sport vergt specifieke talenten. Om je eigen talenten in een specifieke sportsituatie optimaal te benutten dien je te weten wat je kunt, wat je wilt bereiken en wat je nodig hebt om dit te bereiken.

SPORTGEEST begeleidt zowel sporters als coaches in dit proces.

Visie

SPORTGEEST gaat uit van een samenhang tussen 'denken', 'voelen' en de 'fysieke prestatie'. De mentale training zal dan ook zo veel mogelijk gekoppeld worden aan de fysieke training (zie www.sportgeest.nl voor de uitgebreide filosofie).

Training

Elke situatie in de sport vereist specifieke mentale vaardigheden.

De *Persoonlijke Mentale VaardigheidsTraining (PMVT)* van SPORTGEEST wordt op basis van een persoonlijkheidsonderzoek en de wensen van de sporter samengesteld. De trainingen worden zoveel mogelijk in de sportsituatie getraind, omdat daar de mentale vaardigheden immers toegepast moeten worden.

De PMVT bestaat o.a. uit de volgende thema's:

- *Doelen stellen*: het geven van richting aan al je activiteiten in je sport.
- *Aandacht en concentratie*: je kunnen focussen op jezelf en je taak.
- *Gedachtentraining*: het ombuigen van negatieve, prestatiebelemmerende gedachten naar positieve, prestatiebevorderende gedachten.
- *Mental practice*: het in gedachten trainen van sporthandelingen.
- *Ontspanning en activering*: het reguleren van te veel of te weinig lichamelijke én geestelijke spanning.
- *Communicatie*: op gezonde wijze communiceren met je coach, teamgenoten, begeleidingsteam, media.
- *Conflicthantering*: omgaan met conflicten (met bijvoorbeeld je coach of teamgenoot).
- *Blessuremanagement*: actief bezig zijn met de psychologische gevolgen die een blessure met zich meebrengt.

Voor wie?

SPORTGEEST geeft mentale training en begeleiding aan individuele sporters, teams en coaches.

Ook verzorgt SPORTGEEST lezingen en workshops op sportverenigingen en congressen.

Prijsoverzicht

Eén consult komt overeen met één uur.

Intake: € 89,-

Vervolgens valt te kiezen uit de volgende pakketten:

- 4 sessies = € 350,-
- 6 sessies = € 525,-
- 8 sessies = € 695,-
- 10 sessies = € 865,-

Workshops en presentaties (ongeacht het onderwerp):

- Duur: 1 uur = € 200,-
- Duur: 2 uur = € 345,-
- Duur: 3 uur = € 485,-

Psychologen

Massi Aoudjan

(klinisch) psycholoog en sportpsycholoog

Matthijs Kruk

sociaal psycholoog, assessment psycholoog,
VSPN PraktijkSportpsycholoog®

Patrick van der Molen

bewegingswetenschapper, fysiotherapeut,
neuropsycholoog, VSPN PraktijkSportpsycholoog®