



Sport; leer sneller, presteer beter onder druk

Wil je snel meer uit jezelf halen als sporter?

Je mindset is bepalend voor het optimale resultaat. Topsporters zullen dat herkennen. Maar met name ook jonge, minder ervaren sporters hebben baat bij effectief trainen.

Ervaring

Mijn ervaring als sportdocent en psycholoog heeft me tot de conclusie gebracht dat leren sneller kan dan gebruikelijk. In de praktijk heb ik dit met recreanten tot topsporters mee mogen maken. Met name in golf en tennis, maar ook in bijvoorbeeld de teamsporten voetbal en volleybal gingen sporters direct veel beter presteren dankzij zelfcoaching.

Zelfcoaching

Je leert beter focussen en omgaan met druk. Je zelfvertrouwen, je prestaties en het plezier nemen direct toe. Zelfcoaching is een wetenschappelijk onderbouwd en simpel leermodel. Na enige tijd kun je jezelf coachen. Effectief, leuk en goedkoop.

Ervaringen:

Hans Hendrickx (tennisleraar)

“Mark liet mij ervaren dat je door zelfcoaching heel veel meer uit jezelf kan halen. Ik pas het nu toe in mijn eigen tennis-lessen en het werkt verbluffend. Tennissers zijn enthousiast en gaan sneller vooruit dan voorheen. Met zelfcoaching naar Flow, het werkt!!”

Marinka Beetsma (Ned.toptennister)

“Mijn tennis ging al een tijdje niet meer vooruit. Door de zelfcoachings-sessies met Mark heeft mijn tennis een hele nieuwe impuls gekregen. Door minder in mijn hoofd maar meer ontspannen en gefocust te spelen komen mijn technische en tactische vaardigheden er beter uit. Hier kan ik weer even mee vooruit. Het beter waarnemen probeer ik nu ook in mijn dagelijks leven te passen.”

Marleen Timmers (PGA-Golfprofessional)

“De Masterclass voor de PGA-professionals heeft mij als golfprofessional heel veel opgeleverd. Mark heeft het beste in mij naar boven gehaald. Het belangrijkste is dat ik nu veel meer zelfvertrouwen heb op persoonlijk vlak, in het uitoefenen van mijn beroep en mijn eigen golfspel. Nog in dezelfde week gaven leerlingen mij meer complimenten dan gebruikelijk. Deze manier van leren en werken gaat mij ongetwijfeld nog veel opleveren.”

Ruud Kuipers (voetbal-trainer GVAV)

“Succes en Geluk Nu heeft een zeer effectieve methode van zelfreflectie en zelfcoaching. Hierdoor gingen onze voetballers direct beter presteren onder druk. Er ontstond ook snel een betere teamgeest.”

Paul van Zwam (sportpsycholoog bij o.a. BVO Feyenoord en House of tennis)

“Je kunt met zelfcoaching een doorbraak realiseren op alle niveaus. Je leert om waar te nemen in plaats van te denken. Werken met Mark is een bijzondere ervaring.”

Maatwerk

De eerste training maak je kennis met beter presteren door zelfcoaching. Daarna maken we desgewenst samen een plan van aanpak. Voor sporters, teams, trainers en coaches. Technisch, tactisch, en mentaal ga je snel vooruit. Daarnaast doe je levenslessen op.

