

Bijlage 2: Mental Coaching

Dit seizoen zal de HSV selectie weer ondersteuning krijgen op het gebied van mental coaching. Dit wordt verzorgd door Gerjan Apeldoorn. In onderstaand verhaal stelt hij zich voor en legt uit wat hij voor HSV kan betekenen.

Gerjan Apeldoorn

Mijn naam is Gerjan Apeldoorn en werk al meer dan 15 jaar als trainer-coach waarbij mental coaching een grote rol speelt.

Mental coaching legt de nadruk op het beïnvloeden van gedachteprocessen bij de spelers. Door je gedachten de baas te worden, heb je meer invloed op je lichaam. De balans tussen fysieke en mentale krachten komen op deze manier bij elkaar wat prestaties ten goede komt. Als mental coach kan ik behulpzaam zijn bij het helpen van o.a. meer zelfvertrouwen, assertief zijn, grenzen aangeven, stress verminderen, rust in je hoofd, emoties sturen en controleren, omgaan met gevoelend, bewustwording, communicatieve vaardigheden en persoonlijk effectiviteit

Kortom: onze gedachten zijn de motor en de rem in ons leven.

Gedachten *hebben* wij, maar wij *zijn* ze niet. Dat is een groot verschil.

Als mental coach help ik de spelers bewust te worden van hun gedachtepatronen, die aan de hand van je gedrag zichtbaar worden. Wanneer je van deze oude patronen bewust bent en deze in je dagelijks leven leert herkennen, heb je de basiskennis die nodig is voor verandering.

Mental coaching kan op individueel niveau worden toegepast, maar ook op teamniveau.

Teams die leren werken op basis van hun successen, creëren (zelf)vertrouwen, communiceren effectiever, groeien in de samenwerking en benutten elkaars talenten beter. Met als positief gevolg dat de prestaties en sfeer sterk verbeteren.

In het seizoen **2023-2024** wil ik mij weer inzetten voor de spelers van de selectie met de nadruk op de spelers van het eerste team.

