

Sportpsycholoog

Bij Anna TopSupport kunt u ook terecht voor sportpsychologische begeleiding. Hoe kunt u ook mentaal fit worden om optimaal te presteren?

Waarom een sportpsycholoog?

Het mentale aspect bij sporten wordt regelmatig onderschat. Lichamelijk kan iemand topfit zijn, toch kunnen wedstrijdprestaties tegenvallen als een sporter mentaal niet topfit is. Net als het lichaam te trainen is, zijn ook mentale vaardigheden te trainen.

Onderdelen van sportpsychologische begeleiding kunnen zijn:

- Een sportpsychologisch profiel maken: wat zijn uw sterke en zwakke mentale punten als sporter?
- Omgaan met (wedstrijd)spanning
- Omgaan met tegenslagen en teleurstellingen
- Samenwerking in een team (ook voor coaches)

Voor wie?

Een gesprek met een sportpsycholoog kan nuttig zijn voor:

- iedere sporter die het maximale uit zijn sport wil halen qua prestaties en plezier.
- sporters die tegen een duidelijke mentale belemmering aanlopen.

Afspraak maken of contact opnemen

Wilt u meer informatie of een afspraak maken? Neem dan contact op via onze site of per telefoon.

> Contact en route

 040 - 286 4144

 040 - 401 4205

 Bel mij terug

Het proces

Afspraak maken met de sportpsycholoog?

Wilt u een afspraak maken met sportpsychologe Joyce Jansen? Neem dan contact met haar op via de mail: info@joycejansen.com of telefonisch via 06 47492675