

Mentale coach Marco Hoogerland

## 'Jean-Paul de Bruijn gaat er nog meer uithalen'

**De oplopende prestatiecurve van Jean-Paul de Bruijn is opmerkelijk. Zijn hegemonie in het bandstoten was nog maar het begin. Inmiddels is hij Nederlands kampioen driebanden én sedert januari 2008 ook Nederlands beste all-roundbiljarter.**

In Haarlo werkte de de Zeeuw een ijzersterk Inkada Grand Dutch af, waarmee hij terecht een nieuwe kroon aan zijn steeds groter wordende erelijst mag toevoegen. Hoe speelt Jean-Paul de Bruijn dat klaar? Heeft hij de trainingsintensiteit verhoogt? Of zijn er andere geheimen? De uit Hulst afkomstige biljarter doet er niet geheim-

Jean-Paul de Bruijn Marco Hoogerland. Een mental coach, die hem in gesprekken wijst op zaken, die tegenwerken in plaats van nieuwe energie geven. Zijn gewicht bijvoorbeeld. Het is dan ook niet verwonderlijk, dat Jean-Paul de Bruijn de waarschuwing snel ter harte heeft genomen en inmiddels door meer aan zijn conditie te



Pentathlon-kampioen Jean-Paul de Bruijn toonde veel veerkracht in de beslissende finale tegen Dick Jaspers.

zinnig over, dat vanaf hij voor het eerst Marco Hoogerland heeft ontmoet, zijn biljartprestaties zijn toegenomen.

Topsporters leven in een kleine wereld, waarin eigenlijk alles op hen aankomt. En wie daarbij niet in de spiegel kan kijken, doet vaak dingen bewust of onbewust verkeerd. Voor de verkeerde dingen heeft

werken achttien kilo minder lichaamsgewicht in de schaal brengt. Marco Hoogerland over dat aspect: „Als je als biljarter een buik hebt, dan is het moeilijk om je keu goed stil te houden. Daar heb ik Jean-Paul op gewezen. Hij is zo gepassioneerd van zijn sport, dat hij daar ook meteen aan is gaan werken. Zo is Jean-Paul. Dat heb ik wel gemerkt”.

Jean-Paul de Bruijn is een model-cliënt, waarvan Marco Hoogerland blij is, hem ooit te hebben ontmoet. „Een vriend van mij heeft ons bij elkaar gebracht. De Bruijn wilde graag zijn grenzen verleggen. Eigenlijk klikte het meteen. Het was geen aftastingsgesprek, maar meteen een open verhaal. Ik verbaasde me over z'n passie. Zo groot, bijna niet te beschrijven. Hij wil de beste van de wereld worden en wist dat hij daarvoor bepaalde stappen moest zetten. Dat heb ik, zoals ik dat ook voor andere topsporters en het bedrijfsleven doe, voor hem in kaart gebracht. En daar werken we samen aan. Hij is zo met z'n vak begaan, dat het een genot om met hem te werken. Het is leuk als mensen wat willen doen om iets te bereiken. Dat geeft andersom aan jezelf ook energie. Fantastisch om zo te werken”.

Omdat ieder mens anders is kan er door Marco Hoogerland nooit met een 'blauwdrukje' worden gewerkt. Zijn belangrijkste ingrediënten zijn mentale kracht, emotionele intelligentie en fysieke fitheid. Alle stappen, die daarna worden ondernomen, keren telkens in deze drie basispunten terug. Marco Hoogerland, als hij terugkijkt op de anderhalf jaar contact met Jean-Paul de Bruijn: „Jean-Paul gaat hard. Hij wist, dat hij op veel punten winst kon behalen en daarom is het voor mij ook niet zo verrassend, dat dit er nu uitkomt. Je moet natuurlijk wel talent hebben. Want met praten word je geen wereldkampioen. We zorgen echter dat hij zijn talent ook goed gebruikt. En dat doet hij. Neem nog even het driebandenkampioenschap, waarin hij in de halve finale Dick Jaspers, de ongekroonde koning in deze speldiscipline verslaat. Dat was knap. Maar nog knapper was, dat hij in de finale tegen Jean van Erp nog eens zijn mentale vooruitgang toonde en vol ging voor de hoofdprijs. Een killer zijn en nadien de hoofdprijs laten lopen, betekent een soort ontlading, waarbij je alle energie kwijt bent geraakt. Jean-Paul deed het heel goed”.

Met de talentenacademie beschikt Marco Hoogerland over specialisten, die het beeld nog completer kunnen maken. Zo liet hij Jean-Paul de Bruijn trainen met de atleet Thomas Kortebeek, de meervoudige



## Marco Hoogerland initiatiefnemer van de talentenacademie

Marco Hoogerland werd 36 jaar geleden geboren in Vlissingen, maar kwam door zijn vrouw in Brabant terecht. Inmiddels is hij vader van drie kinderen. Tien jaar geleden startte hij met loopbaanbegeleiding en was in die tijd ook atletiektrainer. Wat hij zakelijk gebruikte, bracht hij bij de topsport in en andersom stimuleerde hij personen uit het bedrijfsleven met typische sportkenmerken. Nadien werd hij coach van allerlei topsporters in voetbal, karate, bobsleeën, tennis, squash, basketbal, judo enz. Zes jaar geleden zette hij De Talentenacademie in 's Hertogenbosch op met

als leidraad 'Gezond presteren'. Martin van Zon en voormalig atlete Marjan Olyslager werden nadien zijn partners, maar inmiddels is het bureau uitgebreid tot zes specialisten die zowel in de sportwereld als in het bedrijfsleven mensen begeleiden en cursussen geven.

„Wat wij doen is hetzelfde wat de fysiotherapeut doet. Blessures voorkomen of genezen. Wij doen eigenlijk precies hetzelfde, maar dan op het mentale vlak. Het is praktisch gericht en geen hokus, pokus”, aldus Marco Hoogerland. Zie meer op [www.talentenacademie.nl](http://www.talentenacademie.nl)

400 meter hordenkampioen van Nederland. Ook bezocht De Bruijn een voedingsdeskundige, die hem wees op de juiste waarde van zijn voedsel, omdat hij wel gezond moest blijven. „We sparren een beetje met elkaar”, zo verwoordt Marco Hoogerland zijn inbreng. Daarover doet Jean-Paul ideeën op en gaat dat op zichzelf toepassen. Wat dat betreft maakt hij alle beslissingen en ik moet zeggen, hij heeft een ijzeren discipline om iets waar hij zijn zinnen op heeft gezet, ook uit te voeren. Daar ben ik enorm enthousiast over. Je moet ook helder hebben wat je

doelen zijn. En weten of je dat lekkere frietje nu moet opeten, of moet laten staan. Als je het laatste doet en je je meteen afvraagt, wat levert het me op, dan ben je gemotiveerd bezig. Je moet namelijk iets willen bereiken. En veel plezier hebben in wat je doet. Jean-Paul geniet. Het is speels en ook het kinderlijke mag er best inzitten. Uiteindelijk is het wel een spelletje”.