

Marco van Gorp van Gezond Management ziet taak voor sportscholen

“Op zoek naar een nieuwe balans en vrijheid in beweging”



Marco van Gorp van Gezond Management ziet in balans tussen lichaam en geest de beste garantie voor een evenwichtige en gezonde levensstijl. Marco van Gorp: “Elk individu heeft zijn eigen manier om deze balans te realiseren, maar kan daarbij wel professionele hulp gebruiken. Ik zie daar een schone taak weggelegd voor sportscholen die nog veel meer dan nu het geval is individuele gesprekken moeten aangaan met hun leden om deze goed te leren kennen. Alleen zo kunnen ze naar mijn mening een op maat gesneden advies geven op het gebied van sportbeleving. Welke sport past het beste bij welke type mens. Dat geldt voor sporten in het algemeen maar zeker ook voor sportscholen en fitness centra. Ik zie nog te vaak mensen maar wat aanrommelen met apparaten en oefeningen doen die ze en niet leuk vinden en ook dat die oefeningen niet goed voor hen zijn gezien hun fysieke bouw en gesteldheid”, aldus Marco van Gorp die pleit voor een intensievere persoonlijke begeleiding van bezoekers van sportscholen.



Marco is een enthousiaste sporter maar zet zelf zelden voet in een sportschool. “Ik vind het een prima ontwikkeling dat mannen en vrouwen in groten getale de sportscholen bezoeken. Echt fantastisch want sporten is zo belangrijk. Zelf stap ik liever op de fiets of trek mijn sportschoenen aan en ga lekker naar buiten. Maar nogmaals, een uitstekende zaak dat mensen de sportschool ingaan en aan hun gezondheid werken. Mits dat gebeurt onder de juiste begeleiding, want anders heeft het weinig zin en werk je zelfs alleen maar blessures in de hand of verliezen mensen hun interesse doordat ze de voor hun type lichaamsbouw verkeerde oefeningen doen.”

Marco van Gorp pleit dan ook sterk voor een specialist in de sportschool die door middel van een indringend en persoonlijk gesprek met de nieuwe sporter inzichtelijk krijgt wat bijvoorbeeld de doelstelling is van zijn of haar bezoek aan de sportschool. “Er moet meer lichaamsbesef komen”, zo vertelt Marco van Gorp, “zowel bij de sportschool als bij de sporter. Wat voor type mens ben je eigenlijk? Hoe is je fysieke en mentale gesteldheid? Waar liggen je mogelijkheden? Wie kan je daar het best in begeleiden? Pas als je antwoord hebt op deze en meer vragen kun je als instructeur het juiste persoonlijke advies geven. Ook een voedingsadvies zou na een dergelijk uitgebreid intakegesprek aan bod kunnen komen. Ik weet het, het is een totaal benadering van sportbeleving, maar zo voorkom je dat mensen die willen gaan sporten de verkeerde sport kiezen, niet-haalbare doelstellingen proberen te realiseren en zo worden ook vervelende blessures voorkomen. Eigenlijk een nieuw totaal concept, waar wordt gewerkt naar optimaal individueel kunnen bijvoorkeur in ketenbewegingen. Geïsoleerde spiertraining is voor de bodybuilders, training in diverse spiergroepen in een keten benaderd veel meer alle natuurlijke beweging en vrijheid die wij als mens weer kunnen



leren benutten en verder ontwikkelen. Ik ben er van overtuigd dat door in natuurlijke ketens van beweging te trainen er niet alleen een beter lichaamsbesef ontstaat, maar zeker en vooral een betere balans.

Tot de klantenkring van Gezond Management behoren de grootste namen uit de sport- en entertainmentwereld en ook captains of industries en leden van raden van bestuur. Marco van Gorp is directeur/eigenaar van Gezond Management, een succesvol bedrijf dat zijn oorsprong heeft in de haptonomie. Anno 2009 houdt het zich vooral bezig met mannen en vrouwen die de top willen bereiken of aan de top staan, hun balans te laten vinden tussen hun ratio en gevoel. Daardoor voelen ze zich fysiek en mentaal beter, functioneren optimaal en kunnen onbenut potentieel naar eigen gevoeld vermogen inzetten. En dat de aanpak van Gezond Management aanslaat bewijst het enorme succes en de uitstekende reputatie van het instituut, dat is gevestigd in een statig herenpand aan de Mathenesserlaan te Rotterdam.

Geheime wapen

Hoewel nog steeds veel topsporters Marco van Gorp weten te vinden, heeft hij zijn werkterrein de laatste jaren meer verlegd naar het bedrijfsleven. Nog nooit heeft zijn instituut één euro betaald aan advertenties om naamsbekendheid te genereren of nieuwe klandizie te trekken. “Bijna iedereen die bij Gezond Management aanklopt, is doorverwezen door een (oud) cliënt en dat is natuurlijk voor ons de beste reclame. Het begeleiden van topsporters doen wij nog altijd met veel plezier. Maar topsporters beschouwen ons vaak als hun ‘geheime wapen’ om tot betere prestaties te komen en natuurlijk willen ze dat niet met hun concurrenten delen, waardoor ons gedachtegoed verenigt.



Gevoelsdieren

Zoals gezegd is het vinden van de juiste balans tussen ratio en gevoel de belangrijkste taak van Gezond Management bij de behandeling van hun cliënten. “Te vaak nog nemen managers belangrijke beslissingen op grond van allerlei informatie die ze hebben verzameld, in plaats van hun intuïtie. Onze intuïtie wordt in de huidige moderne westerse samenleving zwaar onderschat, terwijl je er eigenlijk bijna blindelings op kunt vertrouwen. Maar dan moet je wel de juiste balans hebben gevonden tussen ratio en gevoel. En wij helpen je door middel van praten en aanraken de juiste balans te vinden door je dichterbij jezelf te brengen. Dat klinkt zweverig, maar dat is het zeker niet. Mensen zijn niet meer gewend te worden aangeraakt, terwijl we van nature echte gevoelsdieren zijn. We hebben geleerd ons aan te passen, maar dat is dodelijk want je neemt daardoor een flinke hap uit je eigen unieke persoonlijkheid. Je moet in iedere situatie dichtbij jezelf kunnen blijven en je niet te veel aanpassen, want daardoor ontstaan veel psychische en lichamelijke klachten.”

Het leven aan de top is vaak eenzaam en veel topondernemers vinden in Marco van Gorp of in één van zijn medewerkers een klankbord waarbij ze naast hun verhaal ook hun angsten kwijt kunnen. “De kredietcrisis slaat in alle hevigheid toe en ondernemers worden daar heel onzeker van”, aldus van Gorp. We laten mensen anders kijken naar alles wat er op het moment gebeurt, niet vanuit de focus maar vanuit de marge. Door je ware gezicht te laten zien liggen er juist nu grote kansen. Als cliënten dan vertrekken uit het pand aan de Mathenesserlaan kijken ze weer met een frisse blik de wereld in. Hun houding en beweging zijn veranderd en ze stralen weer optimisme uit. Ze zijn weer in staat de juiste beslissingen te nemen, waarbij hun intuïtie een belangrijke leidraad is. En eigenlijk hebben wij door middel van een gesprek en aanraking niets anders gedaan dan hen weer tot zich zelf laten komen en daarbij blijven.”

“Goede introspectie kan leiden tot optimaal benut van alle menselijke mogelijkheden.”

Sportscholen moeten in de huid van hun cliënten kruipen en deze voorzien van de meest optimale feedback en aandacht. Sportscholen zijn misschien iets te extern gericht geworden, aan luxe en ambiance ontbreekt het aan niets. Goede introspectie kan leiden tot optimaal benut van alle menselijke mogelijkheden. Fitness is meer dan trainen, het is het zelfstandig verantwoordelijkheid nemen voor een gezond leven. Ons lichaam is ons grootste goed, leer mensen er zorgvuldig en gevoelig mee om te gaan. Zo wordt het vak van instructeur het mooiste vak ter wereld en bezoekt iedereen met een glimlach de sportschool.