

Mentale begeleiding wordt steeds vaker gezien als een onmisbare aanvulling in de opleiding van toptalenten. PSV, RKC en Sparta maken alle drie gebruik van de diensten van de Talentenacademie om spelers mentaal sterker te maken. Reden genoeg om eens te gaan praten met de mensen die al tien jaar professioneel bezig zijn met mentale begeleiding in de voetbalwereld. In het kantoor van de Talentenacademie nemen Marco Hoogerland en Joost Leenders de tijd om De Voetbaltrainer te vertellen over hun werk.

De Talentenacademie



Aan de slag met talenten

Marco Hoogerland: “Ik ben begonnen met de begeleiding van keeper Maikel Aerts. Dat was eigenlijk mijn introductie in het voetbal. Sindsdien ben ik bij tal van clubs en individuele spelers bezig geweest met mentale begeleiding. Zeven jaar geleden is de Talentenacademie opgericht. De mensen die hier werken, hebben niet alleen

passie voor sport maar hebben ook ervaring in organisaties.

We weten hoe je topsporters individueel moet begeleiden en ook hoe je individuele begeleiding kunt organiseren. We doen dat op verschillende manieren. Bij RKC hebben wij een aantal jaar het Hoofd Opleiding on-

dersteund. Ook hebben we bij die club jeugdspelers begeleid die moeite hadden om sport en school te combineren. Daarnaast hebben we met een aantal spelers een individueel ontwikkelingsplan opgesteld. Op verzoek van de hoofdtrainer Ruud Brood voeren we nog steeds gesprekken met individuele spelers.

Foppe De Haan en Sef Vergoossen pleitten in een vorige uitgave van De Voetbaltrainer voor extra aandacht voor de begeleiding van talenten. Daar kun je je vast in vinden.

Marco Hoogerland: “De gebrekkige doorstroom van talenten heeft vaak te maken met een gebrek aan doelen en het gebrek aan het doel achter het doel. Als een jonge speler vanaf het begin van zijn opleiding als doel heeft om het eerste elftal te bereiken dan is dat heel lang een goede motivatie om zich te blijven verbeteren. Totdat hij debuteert in het eerste. Dan is het grote doel bereikt. Maar het leerproces mag dan niet stoppen. Jonge spelers die geen doel achter hun doel hebben, denken dat ze er al zijn. Daar zijn genoeg voorbeelden van te vinden.”

Het voordeel van een langdurige samenwerking binnen een club is dat je de spelers goed kent op het moment dat ze overgaan van de jeugd naar de A-selectie. Je kunt de hoofdtrainer vertellen wat de sterke en zwakke punten van een speler zijn.

Bij PSV begeleiden we individuele jeugdspelers op verzoek van de club. En bij Sparta zijn we nu al twee sei-



Foto: Pro Shots

én trainers

zoenen bezig met het integreren van de mentale begeleiding in de jeugdopleiding.”

Sparta Rotterdam

Onlangs besloot de jeugdopleiding van Sparta om de samenwerking met de Talentenacademie nog drie jaar langer voort te zetten. Als de winnaar van de Rinus Michels Award 2009 daartoe besluit, dan doe je iets goed.

Marco Hoogerland: “Sparta is kennelijk tevreden over ons werk in de afgelopen twee jaar. In het seizoen 2007-2008 was ons werk puur gericht op de trainers. Joost Leenders en ik verzorgden zes pittige trainingdagen gericht op de omgang van trainers met spelers. Het ging daarbij over de vraag: ‘Hoe kunnen we spelers mentaal ontwikkelen?’

Joost Leenders: “In het tweede seizoen is de begeleiding van trainers voortgezet en zijn we ook betrokken bij de laatste fase van de jeugdopleiding, het profplan. De A- en B-jeugd volgt inmiddels het programma Leefstijl, waarin de spelers zich bewust worden van gezonde gewoonten, zaken als voeding, slaap en ontspanning. Daarnaast beschikken wij over twee specialisten voor de begeleiding van jeugdspelers die in kleine groepjes of met individuele spelers bespreken waar ze tegenaan lopen.”

Marco Hoogerland: “Het mentale aspect is voor ons niet iets eenmaligs. Het is niet alleen gericht op spelers met problemen. Wij vergelijken ons werk graag met dat van een fysiotherapeut. Als alles goed gaat, hoeft een

fysiotherapeut niemand te behandelen. Dan werkt de fysiotherapeut preventief en ontwikkelt hij programma's om de belastbaarheid van spelers te vergroten. De Talentenacademie werkt bij Sparta op dezelfde manier. We accepteren dat het wel eens minder kan gaan met iemand. Vergelijk dat maar met een blessure. Maar dat is een incident. Onze aanpak is gericht op een gezonde voetbopleiding, waarin incidenten worden voorkomen of vroegtijdig worden aangepakt. Als er steeds aandacht is van de trainers voor de mentale ontwikkeling van de spelers en er loopt een specialist rond die problemen helpt te signaleren en op te lossen, dan beperk je de incidenten. Daarmee word je niet kampioen, maar er ontstaat wel rust zodat trainers zich kunnen

richten op het verbeteren van spelers en team.”

Joost Leenders: “De goede doorstroming van jeugdspelers naar de eerste selectie is in onze ogen bij Sparta geen toeval. Daar zit visie en beleid achter. Dankzij de duidelijke visie bij Sparta lopen wij daar ook rond. Als je structureel aandacht besteedt aan het beter maken van

je spelers dan wil je ook professioneel aan de slag met de mentale ontwikkeling van de spelers. Een van de vragen tijdens de trainingsdagen voor de trainers was: ‘Waar staat de club voor?’ Bij Sparta wisten de trainers goed te vertellen waar de club voor stond en wat er van hen werd verwacht. De motivatie en de betrokkenheid van trainers waren en zijn groot.”

Inbreng

Wat ziet de club terug van de inbreng van de Talentenacademie?

Joost Leenders: “Ik kan wel vertellen wat wij zien na twee jaar werken bij Sparta. Voorop gesteld: het is voor de trainers prettig werken bij Sparta. De structuur en de organisatie zijn goed. Trainers zijn niet bezig met randzaken, maar met het beïnvloeden van hun spelers. Dan zie je dat trainers openstaan en meer willen weten over mentale begeleiding. Trainers gaan veel meer onderling communiceren over de manier waarop spelers reageren op situaties. De communicatie wordt ook specifieker. We kennen allemaal de trainer die zegt: ‘Je moet je meer laten zien’. Een jeugdspeler moet dan zelf een uitleg geven aan de woorden van de trainer. Door preciezer te beschrijven wat de speler moet laten zien en wanneer hij dat moet doen, worden misverstanden tussen trainer en speler beperkt. Dat komt de coaching van de trainer en de ontwikkeling van de speler ten goede.



Richard Grootsholten

Technisch Manager Richard Grootsholten over de mentale begeleiding bij Sparta: “Vier jaar geleden constateerden we bij Sparta dat er iets ontbrak in onze opleiding. Er braken naar ons gevoel te weinig talenten door. De spelers die wij als C-junior beschouwden als onze grootste talenten, kwamen in de laatste jaren van de opleiding soms niet meer uit de verf. Dat lag niet aan de technische vaardigheden of de fysieke ontwikkeling maar aan iets anders, iets waar wij als technische staf weinig invloed op hadden. We hebben die missende schakel het mentale aspect genoemd. Ik ben mij toen gaan oriënteren in de wereld van de mentale begeleiders en heb een jaar lang met allerlei personen en bureaus gesproken. Die zoektocht heeft geleid tot de samenwerking met de Talentenacademie.

We hebben in het eerste jaar vooral het bewustzijn van trainers voor mentale aspecten vergroot. Trainers hebben de neiging om een speler die afwijkend gedrag vertoont aan te pakken. Per trainer kan die aanpak verschillen. De een legt vaderlijk de hand op de schouder en heeft een goed gesprek, de ander geeft een speler op zijn donder. Als die aanpak niet werkt en de trainer niets anders weet te verzinnen, krijgt zo'n speler het stempel 'onhandelbaar' en zet de trainer hem op de bank. Wij hebben als technische staf geleerd om dat gedrag te herkennen als een signaal dat er wat aan de hand is. Soms is dat signaal heel duidelijk. Een speler wordt uitgenodigd voor een vertegenwoordigend team. Trainers en medespelers feliciteren hem. Bij terugkomst is zijn gedrag veranderd. Hij gaat ineens tekeer tegen scheidsrechters en medespelers en zoekt nooit meer de fout bij zichzelf. Als een trainer zoiets ziet, dan bespreekt

hij dat tegenwoordig met Joost Leenders van de Talentenacademie. Samen bepalen ze hoe ze deze situatie gaan aanpakken.

Het is voor deze generatie jeugdspelers heel leerzaam om hun gedrag terug te zien. We maken daarom veel gebruik van videobeelden. Dan moet je nog nadenken over de samenstelling van de groep waarin je het gedrag bespreekt. Met de trainer erbij zeggen spelers veel minder. In aanwezigheid van teamgenoten praten spelers makkelijker over hun eigen gedrag. Inmiddels zijn die gesprekken in kleine groepjes een vast onderdeel geworden in ons profplan. We bespreken daarin zaken die allemaal van belang zijn als je prof wilt worden; het belang van goede voeding, slaap en ontspanning, de invloed van zaakwaarnemers, omgaan met succes en tegenslag, de rol van ouders, onzekerheid. Spelers leren van elkaar. Ze zien en horen hoe anderen ermee bezig zijn. We zien nu soms gedragsverandering bij spelers in een tijdsbestek van een paar weken. Wat voorheen ongrijpbaar was maken we nu tastbaar, bespreekbaar en coachbaar. Door de mentale begeleiding bij Sparta krijgen de spelers een beter zelfbeeld. Als een speler geen reëel zelfbeeld heeft, kan hij zich nooit verder ontwikkelen. Als hij zichzelf beter inschat dan hij in werkelijkheid is, leidt dat tot irritatie bij zijn omgeving. De speler vindt zichzelf heel belangrijk voor het elftal. Hij begrijpt niet dat de trainer hem reserve zet. Als een speler zichzelf te laag inschat, leidt dit ook tot irritatie. Trainer en medespelers begrijpen niet waarom hij niet wat meer verantwoordelijkheid neemt. De speler denkt juist dat hij er goed aan doet de bal zo snel mogelijk in te leveren bij een medespeler.”

Trainers van Sparta gaan ook meer dezelfde woorden gebruiken en snappen elkaar eerder. Er zit een lijn in. Dat is bijvoorbeeld te merken bij de overgang naar een volgend seizoen. De nieuwe trainer krijgt te horen hoe de spelers omgaan met druk, teleurstellingen en succes. Dat is geen toeval. De trainers weten waar ze op moeten letten en wisselen die informatie met elkaar uit.”

Marco Hoogerland: “De jeugdtrainers van Sparta zijn vaak zelf in staat om spelers mentaal te beïnvloeden. In eerste instantie verwachten wij dan ook dat trainers zelf of na onderling overleg situaties oplossen. Lukt dat niet of hebben ze nog vragen, dan kunnen ze altijd terecht bij de Talentenacademie. Als het een probleem betreft dat niet met voetbal te maken heeft, dan schakelt de Talentenacademie een individuele begeleider in. Vaak heeft dat te maken met het omgaan met druk. Van jeugdvoetballers wordt tegenwoordig ontzettend veel verwacht. Het komt voor dat er problemen ontstaan in de eigen familie, met vrienden en vriendinnen of op school. Van een trainer mag je niet verwachten dat die dergelijke problemen helpt op te lossen.

Een mooi voorbeeld is Maikel Aerts. Hij maakte in het begin van zijn carrière een grote fout en kreeg een stempel opgedrukt. Een ander zou misschien acuut zijn gestopt met keepen. Maikel besloot om het roer om te gooien en heeft zich ontwikkeld tot een mentaal zeer sterke speler. Iemand, die door vrijwel al zijn trainers wordt geroemd om zijn passie en uitstraling. Hij was de eerste voetballer die ik ooit heb begeleid. De effecten van de begeleiding waren heel goed zichtbaar. Martin Koopman, zijn toenmalige trainer bij FC Den Bosch, zag de verandering in Maikel in de manier waarop hij liep. Hij liep ineens weer rechtop en keek iedereen aan.”

Marco Hoogerland: “Gelukkig wordt mentale begeleiding van topsporters steeds normaler. Bij ons in het kantoor hangen shirtjes van sporters die zich niet schamen om toe te geven dat zij zich hebben laten begeleiden op mentaal gebied. Omgaan met



Marco Hoogerland

druk is nu eenmaal geen vak op school. Maar het hoort wel bij topsport. Dat moet je leren en dat moet je trainen. En voor een belangrijk deel is dat een individuele aangelegenheid, ook voor voetballers. De jonge voetballer leert om buiten trainingen en wedstrijden goed voor zichzelf te zorgen. In de eerste jaren heeft dat nog vooral met voeding en hygiëne te maken. In de laatste jaren van zijn jeugdopleiding komen daar steeds meer mentale aspecten bij kijken. De speler leert zijn eigen sterke en zwakke punten kennen en maakt een individueel plan om het maximale uit zijn mogelijkheden te halen.”

Proces

Joost Leenders: “Wij kijken trouwens niet naar resultaat. Wij kijken naar het proces. Wedstrijden worden verloren, ook al is de mentale begeleiding nog zo goed. Het aantal spelers dat afvalt in een jeugdopleiding is veel groter dan het aantal spelers dat het eerste elftal haalt. We leren trainers en spelers ook om naar het ontwikkelingsproces te kijken.

Waarom vertoont een speler bepaald gedrag in het veld? Is dat omdat hij eigenwijs is? Dat wordt vaak gezegd. Maar misschien komt dat wel omdat hij bang is om fouten te maken of omdat hij het gewoon niet heeft begrepen. Dat was goed te zien bij Santi Kolk. Die heeft in zijn jeugd in Den Haag gespeeld en heeft daar geleerd



Joost Leenders

om op een bepaalde manier te overleven. Als hij dan overstapt naar Heerenveen, kan het zijn dat hij daar niet wordt begrepen. De trainer moet zich dan afvragen waar het gedrag vandaan komt en hem helpen om zijn gedrag te veranderen. Dat heeft tijd nodig. De speler moet de tijd krijgen om het nieuwe gedrag aan te leren. De trainer moet hem die tijd gunnen. In topsport krijgen spelers weinig tijd om zich te ontwikkelen. Voor ons is het hoogst haalbare dat een speler als Willem Janssen van Roda JC zegt: ‘Joost Leenders reikt me dingen aan, waardoor ik mijn persoonlijke ontwikkeling met een paar jaar kan versnellen.’ Dat is voor ons het mooiste compliment.”



Samenvatting

- Voetballers ontwikkelen zich tot individuele sporters.
- Omgaan met druk moet je leren en moet je trainen.
- Goede mentale begeleiding richt zich vooral op het ontwikkelingsproces, crisissituaties zijn maar een klein deel van het werk.
- Formuleer bij ontwikkeling van talent geen einddoelen, maar altijd een volgend doel.