



# Jeugdsportpsychologie in de praktijk: nog een lange weg te gaan!

Korte termijnvisie domineert beleid BVO's

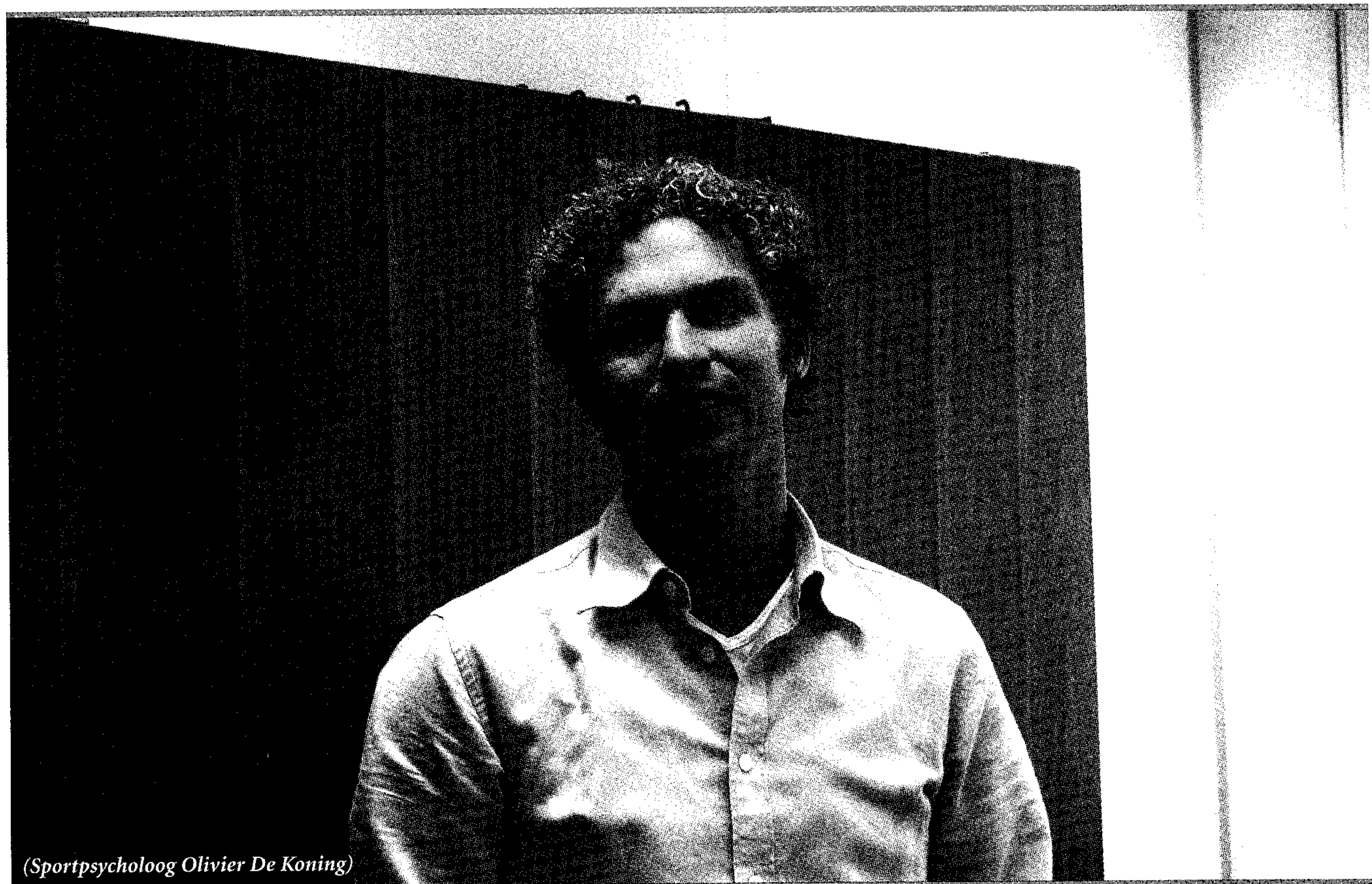
**Warner de Weerd**

*UTRECHT- Als het om de mentale en psychologische begeleiding van jeugdvoetballers gaat, zijn de deuren van de BVO's (Betaalde Voetbal Organisatie) nog hermetisch gesloten. Sportpsycholoog Olivier De Koning (30), afgestudeerd aan de Universiteit Utrecht (Organisatiepsychologie) en de Universiteit van Amsterdam (Sportpsychologie), is één van de weinige professionals in Nederland die de kans heeft gekregen om bij een profclub jonge spelers te begeleiden.*

“Bij Feyenoord, waar ik ook nog in de jeugd heb gevoetbald”, laat de Utrechter weten. “Het betrof een proef met B-junioren. Het waren jongens die veel talent hadden, maar waar het er op de één of andere manier niet uitkwam. In de gesprekken werd de reden hiervan achterhaald en afhankelijk van de oorzaak een mentaal begeleidingsplan opgesteld en uitgevoerd. Het resultaat was dat de speler vrijer ging spelen, waardoor de prestaties zichtbaar verbeterden, ook volgens de trainer.”

Volgens De Koning wordt er in de conservatieve voetballerij nog met te veel scepsis tegen de ‘zielenknijpers’ aangekeken. Zijn boodschap: de korte termijnvisie regeert anno 2010 nog steeds.

**Olivier De Koning:** “En daarom wordt voor mijn specialisatie geen geld vrijgemaakt. Ik liep bij Feyenoord stage, maar dat kon natuurlijk niet eeuwig duren. Geld betalen voor mijn diensten zat er helaas niet in. De toenmalig Technisch Directeur had zelf niet gezien welk effect het had op de



(Sportpsycholoog Olivier De Koning)





(Photonews, Yaya Soumahoro & Ron Vlaar, Feyenoord - AA Gent, Europa league)

spelers. Hij zag vanuit zijn vooroordeel over psychologen niet de toegevoegde waarde in van mijn werk. En dat terwijl het mentale aspect volgens mij doorslaggevend is - of in ieder geval erg belangrijk - of een jeugdvoetballer doorbreekt of niet. Ik kan daar zelf over meepraten. Ik ben op mijn zeventiende afgehaakt omdat ik steeds meer begon op te zien tegen al dat trainen en wedstrijden spelen. Er was weinig ruimte voor een sociaal leven en daar kreeg ik, ook omdat mijn ontwikkeling vertraagde, meer en meer moeite mee. Niemand van Feyenoord heeft dat signaal toen opgepakt. Inmiddels ben ik ervan overtuigd dat dit geen mankement van Feyenoord, maar van het hele Nederlandse jeugdvoetbal is."

De Koning spreekt dan over zijn ervaringen bij het Johan Cruyff College, een onderwijsinstituut dat met een speciaal lesprogramma talentvolle sporters de kans biedt hun diploma te halen in combinatie met genoeg trainings- en wedstrijden.

**Olivier De Koning:** "Volleyballers, hockeyers, handballers, noem maar op. Ze komen naar me toe voor advies of ondersteuning, ook al omdat ik ook loopbaanbegeleiding tot mijn specialisme mag rekenen. Een jeugdvoetballer is nog niet bij me langs geweest!"

Het boek 'Kopsterk', dat De Koning samen met collega-sportpsycholoog Toon Damen, bewegingswetenschapper Bram Meurs en trainer/columnist Ruud Bröring heeft geschreven, is een aanzet om het gat tussen de psychologische theorie en de voetballende praktijk te dichten zodat aan de zwijgcultuur en de onwetendheid een einde komt.

In het boek wordt een selectie van 24 man samengesteld van de fictieve voetbalclub VV Kopsterk. Deze selectie is een afspiegeling van een selectie van een eredivisieclub, met diverse generaties en nationaliteiten.

**Olivier De Koning:** "Het boek is in de eerste plaats gericht op volwassen spelers, maar je kunt de lijn moeiteloos doortrekken naar de jeugd. Natuurlijk heb je bepaalde basisregels nodig om de orde te handhaven, maar onze visie is dat om echte chemie te smeden maatwerk noodzakelijk is. En daarbij moet veel meer dan vroeger naar de persoonlijkheid van de trainer en speler gekeken worden. Wil je het optimale rendement uit een speler halen, vraagt dat meer dan alleen tactische en technische begeleiding. Je moet hem ook aanvoelen.

Als een jeugdtrainer tegen een Nederlands jongetje in ferme bewoordingen laat weten dat hij 'potverdorie nu toch eens eindelijk moet leren de bal over te spelen', is de kans redelijk groot dat de jeugdspeler daadwerkelijk luistert. Maar of iemand met een Surinaamse achtergrond dat doet, is een ander verhaal. Zij voelen zich eerder in hun trots aangetast. Hen zou je beter een aai over hun bol kunnen geven en zeggen "dat was een mooie individuele actie, maar er had nog meer rendement ingezet als je eerder die bal naar Klaasje of Pietje had gespeeld".

Waar het om gaat volgens de Utrechtse sportpsycholoog, is het zelf bewust laten worden van de speler.

**Olivier De Koning:** "Jeugdvoetballers iets opleggen gaat niet meer. Dat maakt de begeleiding lastig, alleen al omdat je speler A met die Surinaamse achtergrond anders moet benaderen dan speler B uit Groningen. Daarbij kijk je niet alleen naar de persoonlijkheid en de culturele achtergrond van de speler, maar moet je er rekening mee houden dat spelers ook anders gemotiveerd of geconcentreerd raken en anders omgaan met emoties."

Daarmee stipt De Koning een fundamenteel twistpunt in de voetbalbegeleiding aan.

**Olivier De Koning:** "Je hebt grofweg twee visies in begeleiding om een speler te motiveren: of je benadrukt wat niet goed is gegaan of wat hij al wel kan. Jeugdtrainers zijn meestal geen docenten van het type Ron Jans van SC Heerenveen die over beide capaciteiten beschikt. Clubs moeten dan ook veel kritischer omgaan met de selectieprocedure van assistent-trainers. Op dit moment is het zo dat er vaak een assistent wordt gekozen door de hoofdtrainer waarbij persoonlijke vriendschapsbanden een doorslaggevende rol spelen. Maar waar je naar toe zou moeten is een trainer en zijn assistent die complementair zijn."

### **CULTURELE EENHEID**

Eenheid brengen in de diversiteit van verschillende persoonlijkheden en culturen is een belangrijke en volgens De Koning onderschatte motivatiebron. "Het kan niet alleen de speler maar het team als geheel op een hoger plan brengen." Interessant in dit verband is de visie van René Felen die als consultant teamontwikkeling naam heeft gemaakt bij FC Groningen. Felen onderscheidt vier stadia van teamontwikkeling:

1. Beleefdheidsstadium: het 'vormen' waarbij de coach individueel opdrachten geeft
2. Positioneringsfase: het stormen waarbij conflicten worden opgelost door spelers met elkaar in contact te brengen
3. Normeringsfase: het maken van afspraken waarbij de coach tussen de spelers staat

4. Prestatiefase: het zelfsturende team waarbij de coach korte opdrachten geeft van buiten de groep.

Het eerste stadium is het meest ontspannen. De spelers zijn doorgestroomd uit een andere jeugdlichting en vormen nu met enkele spelers van de oude groep een nieuw team. Niemand kent elkaar goed en probeert vriendelijk tegen elkaar te zijn om het gezellig te maken. De trainer staat voor de moeilijke taak de onderliggende irritaties aan te voelen en bespreekbaar te maken. Dat vraagt een actieve rol en een meer individuele begeleiding dan later in het seizoen.

Tijdens de positioneringsfase leren de spelers vooral elkaars beperkingen kennen. Pietje of Klaasje blijkt toch niet zo goed te zijn als gedacht. En dat leidt tot teleurstellingen en conflicten. Aan de trainer de taak het aantal conflicten (soms wel vijf of zes op een training) beperkt te houden, maar ze tegelijkertijd wel gretig aan te grijpen om het teamproces te versterken in de trant van "Ja, Klaasje heeft het lastig aan die linkerkant, maar hij heeft wel een goede pass in huis. Als jij nou bij hem in de buurt blijft, zodat je hem kan afschermen bij balbezit en hij die pass kan geven." Op die manier maak je beide spelers belangrijker, maar voor het succes ook afhankelijk van elkaar waardoor het conflict verdwijnt.

Als de meeste conflicten in een win-win situatie worden opgelost, komt het team in de normeringsfase terecht waar er nog steeds meningsverschillen bestaan, maar er wel respect



(Photonews, Yassine El Ghanassy & Stefan De Vrij, Feyenoord - AA Gent, Europa league)



is voor elkaars beweegredenen. Daardoor kunnen er afspraken gemaakt worden en verschuift de rol van de coach naar de achtergrond. Die wordt meer ondersteunend in plaats sturend. Groeit het team verder, dan komt het in de prestatiefase terecht. Het team stuurt dan min of meer zichzelf. De coach geeft nog wel korte opdrachten, maar het zelfvertrouwen en de leergierigheid bij de spelers is zo groot dat zij naar het idee van die opdrachten vragen. De meeste kampioensteams zitten aan het einde van het seizoen in die prestatiefase.

### **VALKUIL**

Maar zelfs in dit voor jeugdtrainers ideale scenario zit een valkuil. De valkuil van het over het paard getilde talent.

**Olivier De Koning:** "Jeugdtrainers hebben de neiging sommige spelers extra belangrijk te maken, zeker als een team heel veel wint. Deze kinderen worden op een voetstuk geplaatst maar dreigen daardoor ook de realiteit uit het oog te verliezen. Dat heeft gevolgen voor hun mentale weerbaarheid. Ze denken dat ze er al zijn en worden daarin aangemoedigd door de houding van de technische staf en soms ook door hun directe omgeving zoals de ouders. Het gevolg: er wordt te veel gelet op de prestaties van nu en te weinig op de lange termijn. Vooral de mentale begeleiding schiet vaak tekort omdat deze talenten denken – en met hen de trainers – dat ze het met hun surplus aan techniek wel redden."

M.a.w.: hoe belangrijk het teamproces bij een jeugdteam ook is, de individuele begeleiding mag nooit uit het oog verloren worden.

**Olivier De Koning:** "Ook in een succesvol team zitten drop-outs terwijl dat spelers zijn die soms maar net iets minder zijn dan de basisformatie. De vraag is: hoe prikkel je hen? Daarvoor doet een trainer er goed aan eerst een persoonlijke schets te maken van elke speler zodat hij leert begrijpen hoe iedere individuele speler reageert en gemotiveerd raakt."

Bij die persoonlijke schets zijn er volgens De Koning grofweg vier mentale kenmerken van belang om in kaart te brengen:

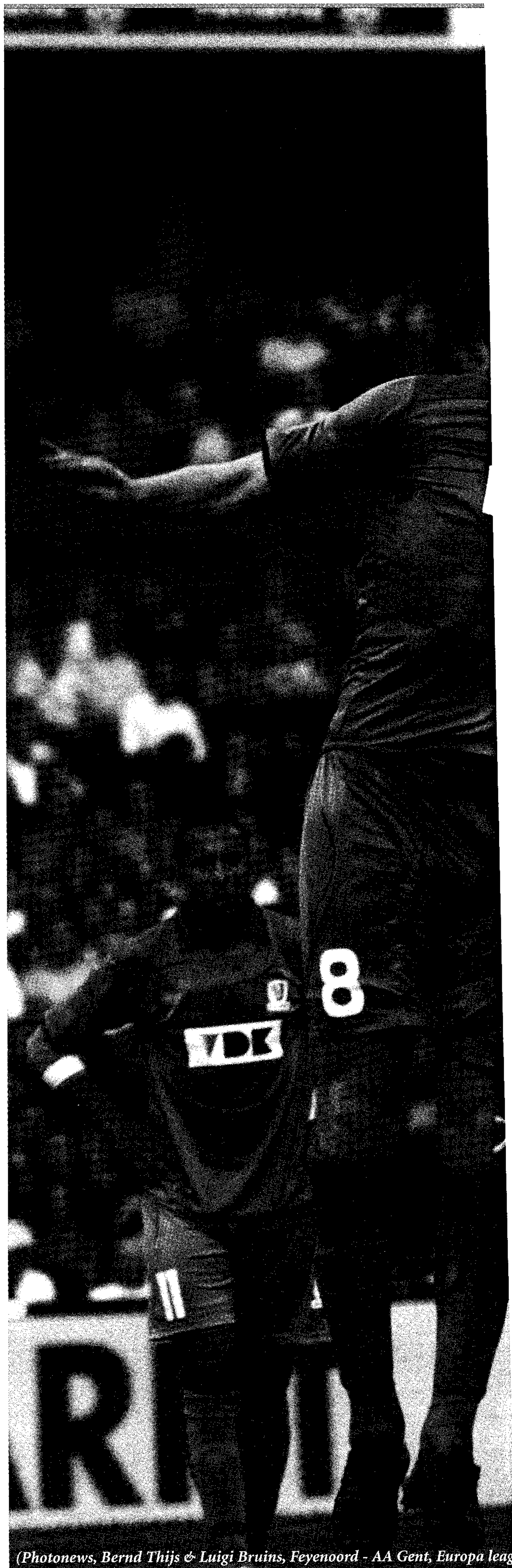
1. Persoonlijke voorkeuren
2. Motivatie (behoeftes, ben je ego- of taakgericht)
3. Concentratie (intern op jezelf of extern op het team gericht, brede of nauwe focus)
4. Emoties (rustig of driftig).

**Olivier De Koning:** "De punten twee, drie en vier spreken enigszins voor zichzelf. Het is bijvoorbeeld handig om te weten hoeveel driftkickers er in je team zitten. Daar kun je, net als bij een team met veel spelers met een nauwe focus, gericht op coachen door veel met die jongens/meisjes te praten en ze te belonen als ze spreekwoordelijk gezien stappen vooruit zetten. Denk bij spelers met een nauwe focus aan een schouderklopje als ze een pass over de hele breedte hebben gegeven. En als je ploeg relatief veel egogerichte spelers herbergt, kun je expres partijspelen doen waarbij alleen door intensief samenspel gescoord kan worden."

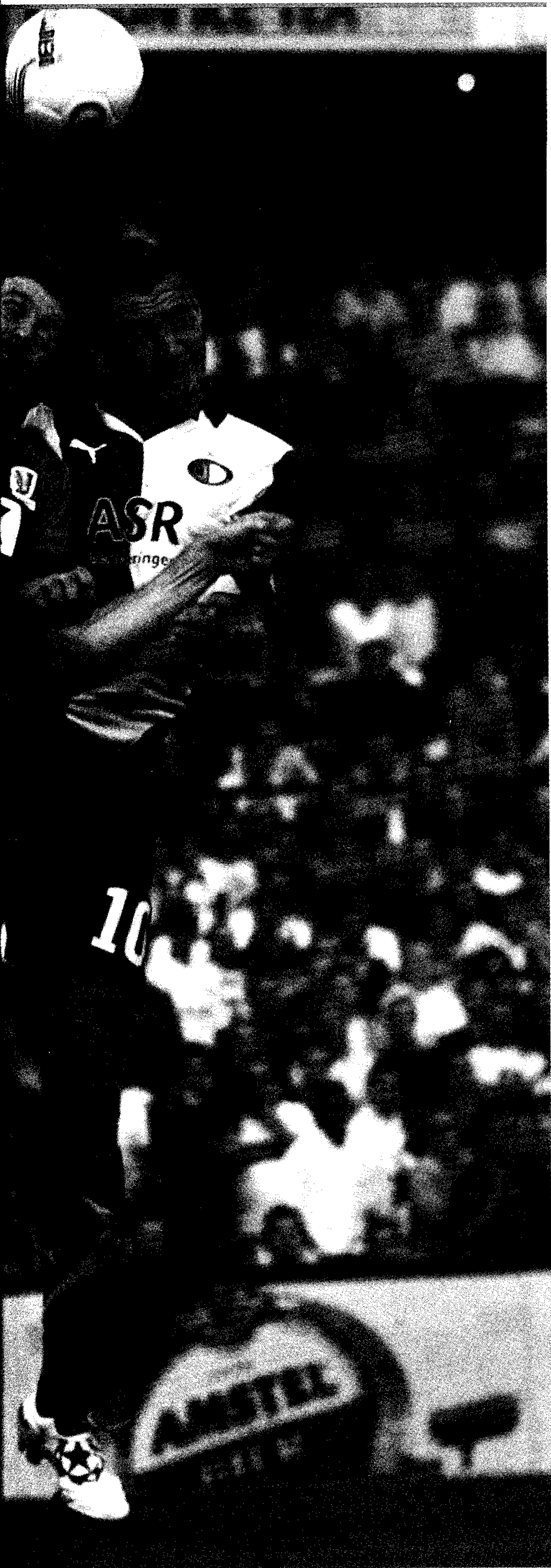
### **INTROVERT OF EXTROVERT?**

Al het om het eerste punt gaat, moet de trainer/coach nog enige verdieping toepassen. Er zijn vier zogeheten schalen van persoonlijke voorkeuren te onderscheiden:

1. Introvert of extrovert
2. Sensing of intuition
3. Voeler of denker
4. Flexibel of geordend.



(Photonews, Bernd Thijs & Luigi Bruins, Feyenoord - AA Gent, Europa league)



Bij punt 1 gaat het erom of een speler de durf heeft om zijn mening te uiten of een actie te maken of niet. Marcel Lukassen van het bedrijf Sportpartners koppelt bepaalde karaktertrekken van jeugdspelers aan hun voetbaltechnische ontwikkeling. Zo zou een introverte speler minder snel geneigd zijn om een actie in te zetten en dus tactisch wel eens tekort kunnen schieten. Daarnaast zou je aan een voetbaltas die nog stinkt van de vorige training kunnen afleiden hoe die speler zich in het veld gedraagt. Deze Young Talent Development Indicator (YTDI) is gebaseerd op gedrag (motivatie en oriëntatie), spelinzicht en spelstijl, maar gaat nog veel dieper en biedt zodoende een helder raamwerk hoe een speler in elkaar zit. Zo stelt Lukassen over iemand die graag vaste opdrachten in spel/training wil, dat 'hij niet snel geïrriteerd raakt als hij nogmaals die taken moet uitvoeren'.

Als het om punt 2 gaat: bij sensing besteedt iemand bij voorkeur aandacht aan informatie die hij rechtstreeks via zijn zintuigen ontvangt. Intuition heeft betrekking op de voorkeur om aandacht te besteden aan informatie die binnenkomt via een 'zesde zintuig'.

**Olivier De Koning:** "Uit Amerikaans onderzoek is gebleken dat 70% van de sporters een sensing voorkeur heeft. Zij vergaren het liefst informatie op een rechtstreekse wijze, via de zintuigen, en letten op de feiten en details in een situatie. Dertig procent geeft de voorkeur aan een indirecte wijze van informatie vergaren, via inspiratie en interpretatie, waarbij ze vertrouwen op hun ingevingen en voorgevoelens."

Maar dat is nog niet alles volgens de sportpsycholoog.

**Olivier De Koning:** "Een trainer zou in zijn communicatie, hetzij individueel of bij een wedstrijdbespreking, ook rekening moeten houden met de verschillen tussen een speler met een geordende of flexibele voorkeur (zie punt 4). Een speler met een geordende voorkeur wil bijvoorbeeld voorafgaand aan een training weten wat hij gaat doen en waarom. Een flexibele speler wil liever zo snel mogelijk aan de slag. Een geordende speler heeft moeite met onzekerheid en veranderingen op het laatste moment. Een flexibele speler verliest zijn motivatie als er te lang wordt uitgelegd. Ook het verschil tussen feeling en thinking (zie punt 3) kan worden uitgelegd op basis van de manier hoe zij beslissingen nemen. Een thinker richt zich vooral op feiten en argumenten en minder op de persoonlijke relatie, terwijl een feeler bij het nemen van een beslissing wel meer kijkt naar hoe het is voor iemand anders. Een feeler heeft vaak ook meer moeite met een slechte sfeer in de groep."

### DE PRAKTIJK

Nu is dit allemaal mooi, maar hoe moet de jeugdtrainer deze kennis in praktijk brengen? Van belang is om twee ontwikkelingsstadia te onderscheiden: het teamproces en de individuele ontwikkeling. Tot het teamproces hoort het brengen van eenheid in de diverse voorkeuren en culturen en de groepscoaching, met als doel de prestatiefase te halen. De individuele ontwikkeling hangt af van een potpourri van talent, mentale weerbaarheid en de mate waarin de trainer/coach de karaktereigenschappen van de jeugdspeler aanvoelt en erop inspeelt. Voor dat laatste zijn wel enkele tools te geven:

1. Doelen stellen (motiveren, de realiteit ervan onder ogen zien, uitleggen)
2. Zelfregulatie 1 (negatieve gedachten uitbannen)
3. Zelfregulatie 2 (irrationeel gedrag ontmoedigen, rationeel gedrag bemoedigen)



4. Visualiseren (inbeelden hoe mooi het kan worden)
5. Groepsregulatie (de spelers voelen niet aan hoe met de situatie om te gaan, leer ze daarom hoe met conflicten om te gaan).

Van uitermate groot belang is natuurlijk ook hoe je een gesprek met een sporttalent aangaat.

**Olivier De Koning:** "Eerst vraag je wat het probleem is, daarna laat je de jeugdvoetballer vooral zelf praten. Je analyseert zijn woorden, komt tot de kern van het probleem en probeert met gerichte vragen hem die kern onder ogen te laten zien. Van belang bij de analyse zijn altijd twee aspecten: de persoonlijke omgevingsfactoren van de speler en welke behoeftes/ambities hij heeft."

Hieronder een voorbeeld hoe De Koning een groot sporttalent heeft begeleid.

**Olivier De Koning:** "Een aantal maanden geleden kwam er een zeventienjarige hockeyster naar me toe. Ze speelde hoogste klasse bij de junioren en wilde volgend seizoen de stap maken naar de senioren. Ze gaf aan dat ze helemaal geen plezier meer uit haar sport haalde en dat ze zelfs overwoog te stoppen met het spelen op hoog niveau. In het eerste gesprek bleek ze behoorlijk perfectionistisch, een grote drang te hebben om de beste te zijn en wilde ze graag gewaardeerd worden. Aan deze behoeften bleek ze niet te kunnen voldoen door een slepende blessure die maar niet overging. Ze kon nog wel spelen, maar merkte dat ze haar oude niveau niet kon halen.

Het bleek dat de hockeyster haar doelen niet bijgesteld had na het oplopen van de blessure. Ze wilde nog steeds de beste zijn en volgend seizoen in het eerste van haar club spelen. Omdat ze niet de prestaties kon leveren die wel nodig waren om deze doelen te behalen, kreeg ze vaak te maken met teleurstellingen. Wat uiteindelijk ook effect had op haar motivatie. Samen met de hockeyster zijn vervolgens andere doelen opgesteld. Er werden meer realistische doelen opgesteld die niet gericht waren op de resultaten maar op de vaardigheden en uitvoeringen. Hierdoor had ze het bereiken van deze doelen ook meer in de hand. Ook konden deze doelen op korte termijn gehaald worden. Zo werd het mogelijk om snel succesmomenten te creëren. Enerzijds haar bewustwording waarom haar motivatie was afgenomen en anderzijds het bieden van richting door het stellen van andere doelen, leidde ertoe dat ze weer meer plezier kon halen uit het hockeyen."

## ZELFSTANDIG LEREN

Eerder in dit artikel werden de Ron Jansen (je zou de Louis van Gaals er ook toe kunnen rekenen), trainers met een pedagogische achtergrond, genoemd als de oefenmeesters van de toekomst. Trainers die zowel de individuele ontwikkeling als het gecompliceerde groepsproces met spelers met diverse persoonlijke voorkeuren en culturele achtergronden ogenschijnlijk moeiteloos in elkaar weten te passen. Tegelijkertijd is er sprake van een paradox: waar in het Nederlandse onderwijs kinderen worden gestimuleerd zoveel mogelijk zonder hulp van de docent de stof eigen te maken, wordt in het voetbal een tegenovergestelde beweging gepredikt. Meer individuele begeleiding, meer maatwerk. Het is wellicht het gevolg van het korte termijn denken van veel BVO's.

**Olivier De Koning:** "Een paar maanden geleden verscheen daarover in Voetbal International nog een artikel waarbij bleek

dat kinderen die in het eerste half jaar geboren waren oververtegenwoordigd waren in jeugdselecties. Dit verschijnsel is enkele jaren geleden onderzocht binnen de sportpsychologie door Ad Dudink. Deze spelers hebben immers een fysiek voorsprong op spelers uit de tweede helft van het jaar. Veel jeugddopleidingen leggen de focus meer op het resultaat en minder op de ontwikkeling van de jeugdspelers. Het is bij veel jeugddopleidingen het belangrijkste om kampioen te worden."

## KORTE TERMIJNVISIE

M.aw.: de lange termijn wordt uit het oog verloren.

**Olivier De Koning:** "Het gebeurt te vaak dat jeugdspelers moeten vertrekken omdat ze fysiek gewoon minder goed zijn dan hun half jaar eerder geboren leeftijdsgenootjes."

Dit is slechts één van zijn opmerkelijke bevindingen binnen de hedendaagse jeugddopleidingen.

**Olivier De Koning:** "Bij veel jeugddopleidingen worden bij de teams nog trainers aangesteld puur op basis van de prestaties als speler in het verleden. Het trainen van een team, en zeker van een jeugdteam, vraagt om hele andere competenties dan die gevraagd worden als speler, waardoor de begeleiding nogal eens te wensen over laat. Ook wordt er binnen veel jeugddopleidingen gedrag getolereerd, zeker bij de betere spelers, wat ongewenst is. Bang om de spelers te verliezen, wordt ongewenst gedrag door de vingers gezien. Op het moment dat spelers niet direct worden aangepakt, zal de speler merken dat hij het gedrag ongestraft kan blijven vertonen. Hierdoor wordt het heel moeilijk om dit gedrag te veranderen zodra de speler de stap maakt naar het eerste elftal.

Daarnaast wordt er nog heel weinig aandacht besteed aan het mentale vlak. Er is weinig deskundigheid in huis op welke wijze jeugdspeler op dit gebied begeleid moeten worden. Hoe kunnen spelers omgaan met druk? Hoe kunnen ze gemotiveerd blijven? Wat is er te doen tegen faalangst? Hoe kunnen spelers worden geholpen bij moeilijke keuzes? En hoe kan op een goede manier een speler worden begeleid bij problemen waar hij in zijn omgeving mee te maken krijgt? Allerlei zaken die van groot belang zijn voor het al dan niet optimaal kunnen ontwikkelen van een speler. Nu worden nog veel spelers die mentaal zwak zijn, weggestuurd in plaats van ze net zo te begeleiden als op technisch, tactisch en fysiek vlak op het moment dat dit nog onvoldoende is."

## MENTAAL TRAINEN

**Olivier De Koning:** "Jeugddopleidingen zouden er goed aan doen om nogmaals na te gaan wat hun doel is. En vervolgens te achterhalen hoe ze dit kunnen bereiken. Dan zouden er zeker een aantal andere keuzes gemaakt worden en zal in ieder geval elke jeugddopleiding in Nederland erachter komen dat er heel wat meer gedaan moet worden aan het mentaal trainen en begeleiden van jeugdspelers.

Ook kan het voetbal veel leren van andere sporten. In het hockey, turnen en zwemmen bijvoorbeeld, zijn jeugdpsychologen geen taboe meer. De sport en de kennis over de sport ontwikkelen zich steeds verder. Daar is de sportpsychologie een goed voorbeeld van. Het wordt tijd dat de voetbalwereld en de jeugddopleidingen in het bijzonder de meerwaarde hiervan gaan inzien. Ik wil daar met alle plezier het voortouw in nemen."

*Dit is het eerste deel van een drieluik over (jeugd)sportpsychologie.*

