

# 'Uitsyndroom door te veel introverte spelers'

PSV: groot verschil tussen uit en thuis

Seizoen 2011/12

UITWEDSTRIJDEN						THUISWEDSTRIJDEN					
	Gespeeld	Winst	Gelijk	Verlies	Punten		Gespeeld	Winst	Gelijk	Verlies	Punten
1 Ajax	17	11	3	3	36	1 PSV	17	15	1	1	46
2 Heerenveen	17	10	5	2	35	2 AZ	17	13	4	0	43
3 Feyenoord	17	9	4	4	31	3 Ajax	17	12	4	1	40
4 Twente	17	8	5	4	29	4 Feyenoord	17	12	3	2	39
5 PSV	17	6	5	6	23	5 Twente	17	9	4	4	31

## AMSTERDAM

**Zelfs met een druk gebarende Dick Advocaat aan de zijlijn kon PSV zondag niet voorkomen dat het onderuitging tegen negen Utrechtse. Het betekende alweer de tweede uitnederlaag in een nog pril seizoen. Het 'uitsyndroom' in de eredivisie achtervolgt de Eindhovenaren al ruim een jaar.**

VAN ONZE VERSLAGGEVER LENNART BLOEMHOF

Vanavond speelt het team van Advocaat in de Europa League op Oekraïense bodem tegen Dnjepr Dnjepropetrovsk. Opvallend genoeg verliest PSV zelden een Europese uitwedstrijd. Sportpsychologen hebben er wel een verklaring voor. 'Het gaat om de scherpste, die vanaf de eerste minuut aanwezig moet zijn. Uit of thuis. Kennelijk kan PSV die focus wel opbrengen op Europees niveau', analyseert sportpsycholoog Pascal de Wijngaert.

Als onderbouwing voor zijn opvatting noemt De Wijngaert het minimale verschil tussen uit- en thuisresultaten van clubs in Champions Leaguewedstrijden. 'Hoe hoger het niveau, hoe kleiner het verschil. Een speler als Cristiano Ronaldo doet gewoon zijn ding. Dergelijke topspelers zijn automatisch gefocust voor elk duel, ongevoelig voor externe factoren en halen de scherpste uit zichzelf.'

Uiteindelijk heeft de speler zelf nog altijd de meeste invloed op een goede prestatie in een uitwedstrijd, zegt De Wijngaert. De scherpste waarmee een speler aan de wedstrijd begint, is daarbij het

belangrijkste. En hoe beter de speler, hoe vanzelfsprekender die scherpste er is in elk duel.

## Focus

Met die automatische focus gaat het volgens De Wijngaert fout in uitduels bij spelers met minder kwaliteit. Bijvoorbeeld in de eredivisie. 'Als spelers daarin niet tegen de topzes spelen, gaan ze al snel uit van drie punten en spelen ze op 90 procent. Dat is in de Bundesliga ondenkbaar. Als je daar niet mentaal volledig gefocust de wedstrijd ingaat, word je geslacht. Maakt niet uit tegen welk team. Dat komt omdat het fysieke en mentale niveau in die competitie veel hoger ligt.'

Natuurlijk heeft de trainer daarin ook een grote rol. 'De coach heeft als taak spelers in een toestand waarin ze maximaal presteren naar de wedstrijd te leiden', zegt sportpsycholoog Ton Damen. 'Dat betekent dat een ploeg altijd mentaal en fysiek startklaar moet zijn en dat was zondag bij PSV niet het geval.'

Damen denkt dat het probleem bij PSV daarom niet zit in het verschil tussen uit- en thuisprestaties. Volgens hem kampt de ploeg met te veel introverte spelers in de selectie. 'Introverte spelers komen langzaam op gang in wedstrijden. In uitwedstrijden, waarbij het team meer onder druk komt te staan dan in thuisduels, komt die eigenschap duidelijker naar voren en dat hindert het team.'

De trainer heeft een grote invloed op de uitkomst van een uitwedstrijd, meent Damen. In de omgang met introverte spelers is een belangrijke rol voor hem weggelegd. 'Het heeft geen zin om een driftig mannetje voor de groep te zetten dat boos wordt. Je moet juist rustig met die spelers praten en zorgen dat ze een hartslag van 140 vóór de wedstrijd hebben. Dan zijn ze in ieder geval fysiek startklaar en hoeven ze niet op

gang te komen.'

Collega Oliver de Koning, werkzaam op het Johan Cruyff College in Amsterdam, onderschrijft de visie van Damen en benadrukt dat introverte spelers zich eerst prettig moeten voelen in een omgeving voordat ze goed kunnen acteren. Anders grijpen ze terug op hun natuurlijke, bedachtzame houding.

## Supporters

Wijngaert benadrukt ook de invloed die supporters van de tegenstander hebben op sportprestaties. 'Er zijn spelers die vatbaarder zijn voor negatieve reacties van het publiek. Als er vervolgens dingen fout lopen, ontstaat er verwarring, twijfel of angst in het team.'

De Koning erkent de selectieve gevoeligheid van spelers voor een vijandige omgeving, met name omdat automatisen ontbreken. 'Bij thuiswedstrijden hoort een bepaalde routine, zoals een vaste kleedkamer en een vaste plek om af te spreken. Een uitwedstrijd brengt meer onbekende factoren met zich mee. Vooral onervaren spelers kunnen het uitpubliek dan eerder als intimiderend ervaren. Topspelers zijn dat wel ontgroeid.'

Over een team als NEC, dat uit beter presteert dan thuis, vertelt De Koning dat ploegen ook juist minder druk kunnen ervaren in uitwedstrijden. 'Tegenover NEC zijn supporters vaak minder vijandig. Dat voelt dan voor spelers als een vrijere omgeving. Met name als het team in eigen stadion zich genoodzaakt voelt het publiek te entertainen met aanvallend voetbal, terwijl in een uitwedstrijd ook negentig minuten gecounterd mag worden.'