

# Coachen van emoties

**'Voetbal is emotie' is een veel gebruikte uitdrukking. De laatste tijd merken we dat deze emoties hoog kunnen oplopen. Hoe zorgen we er voor dat spelers hun emoties onder controle hebben en zich alleen met het voetbal zelf bezig houden? Oftewel: hoe coach je de emoties van je spelers?**

Wetenschappers maken vaak onderscheid tussen twee typen emoties: primaire emoties en secundaire emoties. Primaire emoties zijn directe reacties op iets uit de omgeving, zoals het gevoel van angst als je bijna geraakt wordt door een auto. Secundaire reacties zijn complexer en niet aangeboren, maar aangeleerd op basis van eerdere ervaringen. In deze gevallen is het niet zozeer de situatie zelf die de emotie veroorzaakt, maar de manier waarop je de situatie interpreteert. Ervaar je de situatie als bedreigend, ontstaat een gevoel van angst en spanning. Dit gevoel is vervolgens van invloed op je gedrag (je beweegt houderig, vermijdt risico's). Interpreteer je de situatie op een andere manier, ontstaan er andere gedachten en dus andere emoties. Dit resulteert in ander gedrag.

De situatie zelf veranderen, is veel lastiger. Er is altijd wel een scheidsrechter die een discutabele beslissing neemt. Of een tegenstander die loopt te 'zuigen'. Deze situaties of personen kun je niet veranderen of uitsluiten, ze horen bij het voetbal. Wel kun je de manier waarop je ermee omgaat, beïnvloeden.

## Gedachten kiezen

Je dient je bewust te zijn van je gedachten om deze aan te passen, te relativeren en je aandacht weer te richten op je taak. Je bent namelijk

niet je gedachtes, je hébt ze. Je kunt daarom ook voor een andere gedachte kiezen, met een andere emotie als gevolg. Door spanning en vermoeidheid wordt het wel lastiger om je emoties te controleren. Dit zie je vaak terug bij internationale toernooien, waar meer kaarten uitgedeeld worden naarmate het toernooi vordert.

Ook privéomstandigheden kunnen energievreters zijn. Zowel positieve als negatieve situaties, zoals trouwen, kinderen krijgen, (onzekerheid over) transfers, verhuizen, scheiden, ruzie, ziekte of overlijden van een dierbare, hebben invloed. De speler betreedt dan het veld met een lager energie- en hoger stressniveau, waardoor het ook lastiger voor hem kan worden om zijn emoties onder controle te houden.

## Wat te doen als coach?

Het eerste waar een coach invloed op kan uitoefenen is de conditie van een speler. Indien deze goed getraind en fit is, is de kans veel groter dat hij aan het eind van de wedstrijd nog steeds voldoende energie heeft om zijn emoties te controleren en zijn gedachten te sturen. Ook vaste afspraken en automatismen kunnen energiebesparend werken en de spelers een gevoel van controle geven.

Daarnaast is het goed om aandacht te besteden aan wedstrijdspanning.



Spelers hebben een bepaalde mate van spanning nodig om goed te presteren, maar als de spanning te hoog oploopt kan dit negatieve gevolgen hebben voor de prestatie en de emotiebeheersing. Wedstrijdspanning kan er namelijk voor zorgen dat de ademhaling oppervlakkiger en meer in de borst dan in de buik plaatsvindt waardoor de speler minder zuurstof binnenkrijgt en er dus minder zuurstof naar zijn spieren gaat. Vermoeidheid kan er weer voor zorgen dat hij emotioneel wordt en in een opwelling domme dingen doet. Dus is het goed om als coach aan de ene kant de spanning te verlagen en aan de andere kant spelers te leren omgaan met druk.

## Spanning verlagen

De spanning kun je als coach verlagen door:

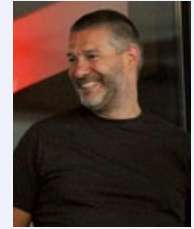
- wedstrijdspecifiek te trainen en daarbij ook 'what if' scenario's door te nemen.
- in de voorbereiding op een belangrijke wedstrijd niet veel anders te doen dan voor een 'normale' wedstrijd.
- in de voorbespreking het zo min mogelijk te hebben over winnen en





## Jan Zoutman

Begin dit seizoen had toenmalig trainer van IJsselmeervogels Jan Zoutman zijn emoties even niet onder controle. Hij duwde een grensrechter en werd langdurig geschorst.



### Bent u als trainer veranderd in je handelen na het incident met de grensrechter?

**Jan Zoutman:** "Eigenlijk niet, behalve dat ik me heb voorgenomen om nog minder energie in de arbitrage te stoppen. En als ik vragen heb, stel ik ze op een rustige manier in de rust of na de wedstrijd. Dan zijn de ergste emoties meestal wel weer wat weggezaakt. In mijn situatie begon het met een discussie over de kleur van de slidingbroekjes. Maar uiteindelijk ging het over in een staaltje machtsvertoon en daarin heb ik me mee laten slepen. Ik heb me na mijn rode kaart toch nog laten provoceren en, ondanks dat dit zeker niet de bedoeling was, fysiek contact gehad met een assistent-scheidsrechter. Dit had natuurlijk niet mogen gebeuren. Wat de arbitrage ook zegt of doet, je moet jezelf als coach altijd onder controle weten te houden. En door de hele nasleep en de straf zal zoiets mij niet meer overkomen."

### Hoe houdt u uw eigen emoties onder controle?

**Jan Zoutman:** "Het is als mens, en zeker als trainer van welke sportploeg dan ook, in ieder geval belangrijk om te weten hoe je zelf bent en hoe je reageert op situaties die emoties kunnen veroorzaken. Als je jezelf kent, ben je beter in staat die emoties onder controle te houden. In mijn geval is het zo dat ik meestal vrij rustig en analytisch de wedstrijden van mijn ploeg bekijk en coach. Hoewel ik ook zeer fanatiek kan zijn, ben ik geen trainer die negentig minuten zijn ploeg staat te coachen omdat ik vind dat spelers zelf verantwoordelijkheid moeten nemen in het veld. Coachen is prima maar óvercoaching leidt vaak tot irritatie bij spelers. En voorzeggen remt vaak het proces van ontwikkeling van je spelersgroep af. Je moet als trainer ook beseffen dat er zaken zijn waar je geen invloed op hebt. En dat zijn bijvoorbeeld beslissingen van de arbitrage, een bal op de paal of een strafschoep die gemist wordt. Ik ben het met basketbalcoach Ton Boot eens dat je daar als ploeg en als trainer geen energie in moet stoppen. Want dat is verloren energie en gaat ten koste van het focussen op je taak. Maar het is nou eenmaal zo dat je als sportman of coach denkt dat je toch invloed kunt uitoefenen op de arbitrage. Want dat zijn tenslotte ook maar gewoon mensen en ze zijn soms best gevoelig voor kritiek, waardoor ze soms eerder gemaakte fouten willen compenseren. En daar hoop je dan als speler of trainer toch een beetje op."

verliezen en de eventuele gevolgen daarvan, maar meer over de tactiek en de specifieke taken van de spelers.

- spelers, voordat ze het veld opgaan, niet te veel opdrachten mee te geven.
- zelf als coach rust en vertrouwen uit te stralen.
- persoonlijke aandacht te geven aan de speler.
- rekening te houden met de persoonlijkheid van de speler.

### Tools geven aan spelers

Daarnaast kun je spelers tools geven, hoe ze met spanning en druk om kunnen gaan.

- Maak ze bewust van hun eigen lijf, gedachtes en emoties en hoe ze deze kunnen beïnvloeden.
- Leer ze hun ademhaling te reguleren.
- Leer ze ontspannen (bijvoorbeeld met ontspanningsoefeningen).
- Leer ze regelmatig visualiseren (doordat een speler zich in gedachten voorbereidt op de wedstrijd, krijgt hij een gevoel van controle en daardoor minder stress).
- Leer ze tijdens de wedstrijd alleen met hun taak bezig te zijn (zodat ze niet afgeleid worden door hun omgeving, eigen gedachtes of emoties).

Natuurlijk speelt ervaring van spelers hierin ook een grote rol. Hoe vaker een speler spannende wedstrijden heeft gespeeld, hoe makkelijker het voor hem zal zijn om met die druk om te gaan. Het is dus zeker een pré om spelers daar al vroeg mee in aanraking te laten komen. Bijvoorbeeld door jonge spelers al te laten ervaren hoe het is om in een groot stadion te spelen. Echter ervaring is ook niet alleszeggend. Zo ontdekte de Noorse wetenschapper Geir Jordet dat oudere en meer ervaren voetballers het minder goed deden in beslissende strafschoepenseries dan de jongere spelers. Volgens Jordet komt dit doordat ervaren spelers een groter verantwoordelijkheidsgevoel hebben en dat iedereen

juist van hen verwacht dat ze wel zullen scoren. Dit veroorzaakt een nog grotere druk. 🌐

*Dit artikel heeft getracht meer inzicht te geven in emoties en hoe ermee om te gaan. Emoties zijn echter te veelomvattend om volledig in één artikel te behandelen. Voor vragen mail naar [info@afkevan-dewouw.nl](mailto:info@afkevan-dewouw.nl). Voor praktische oefeningen (zoals ontspannings- en visualisatie-oefeningen) check [www.sportsimagery.nl](http://www.sportsimagery.nl).*

*De KNVB verzorgt een cursus 'Omgaan met opvallend gedrag'. Voor meer informatie: <http://iturl.nl/sn2IKC>*

*Op de website van De Voetbaltrainer vindt men extra informatie bij dit artikel.*

