



AFKE VAN DE WOUW OVER SPORTPSYCHOLOGIE

# Een goede trainer maakt zijn spelers zelfbewust

Foto: Koen Nooteboom

Het voetbal ontwikkelt zich continu. Waar vroeger een taboe lag op sportpsychologie heeft tegenwoordig bijna elke betaald voetbalorganisatie er wel eentje rondlopen. Sportpsycholoog Afke van de Wouw is inmiddels aan haar derde seizoen bezig in Arnhemse dienst.

Tekst: Kristel Jilesen

Bij een psycholoog denk je al snel aan psychische problemen. Een sporter die met een depressie worstelt bijvoorbeeld. Maar sportpsychologie is nog zoveel meer. 'Ik ben geen klinisch psycholoog. Spelers met, zoals wij dat noemen, psychopathologie verwijst ik door. Mijn werk is er vooral op gericht om spelers nog beter te laten presteren. Dus niet van min één naar nul, maar van nul naar plus één', legt Van de Wouw uit.

#### Coaches coachen

Vitesse heeft de laatste jaren flink geïnvesteerd in de jeugdopleiding. Trainers zijn inmiddels fulltime in dienst en hebben vaak een Vitesse-achtergrond. Technisch directeur Mohammed Allach gaf eerder al aan dat Vitesse vanuit de eigen filosofie trainers wil opleiden. De aanstelling van Van de Wouw sluit daarbij aan. Zij coacht de trainers in het coachen. 'Ik coach bijvoorbeeld op het gebied van communicatie. Hoe kun je je spelers het beste benaderen, hoe ga je om met

### 'Voetbal is informatie verzamelen'

verschillende spelers, hoe bereid je ze het beste voor? Door middel van vragenlijsten over de persoonlijkheid en vaardigheden van spelers krijg je waardevolle informatie. Vanuit de KNVB is er heel veel aandacht voor het voetbalgedeelte van het trainersvak, maar dit onderdeel krijgt minder aandacht.'

#### Brein trainen

Naast aandacht voor de trainers, houdt de sportpsycholoog zich ook bezig met het verbeteren van de trainingsmethoden voor de academie. Een speler neemt voorafgaand aan iedere actie een beslissing. Het kijkgedrag heeft hier veel invloed op. 'Voetbal is informatie verzamelen, communiceren met je teamgenoten, met je tegenstanders, maar ook met omstandigheden. Op basis van die informatie neem je een beslissing en daarna voer je die beslissing uit. Als een pass niet aankomt kan dat komen omdat de speler niet de goede informatie heeft verzameld. Hij heeft bijvoorbeeld de man in de rug niet gezien. Maar het kan ook zijn dat

hij de goede informatie wel had, maar dat hij een verkeerde beslissing nam. Hij speelt hem naar links, terwijl over rechts een betere optie was. Het kan ook zijn dat de uitvoering gewoon niet goed was. Hij raakt te bal verkeerd', legt Van de Wouw uit. Een goede trainer maakt zijn spelers zelfbewust, zodat zij in het veld beter in staat zijn om zelf de juiste keuzes te maken. 'Als een trainer precies zegt wie waar moet staan en wat moet doen dan is het gewoon kopiëren wat de spelers doen. Tijdens een wedstrijd heeft een trainer weinig middelen en tijd om spelers één voor één neer te zetten. Als je in de coaching al meer vraagt van 'goh, wat zou je nu doen, waarom maak je deze keuze, wat had je anders kunnen doen' dan worden spelers zich bewuster van hun eigen keuzes en beslissingen en zullen ze vaker de goede keuzes gaan maken. Een speler die vaak naar de grond kijkt zal niet alle informatie krijgen. Je kunt dan tegen hem zeggen dat hij omhoog moet kijken. Maar je kunt tijdens een partijtje ook spelers zonder hesje laten voetballen. Dan dwing je hem om goed omhoog te kijken.'

#### Analyseren

Het werk van Van de Wouw bestaat voor een deel uit het observeren van de trainers tijdens wedstrijden en trainingen. 'De wedstrijden worden gefilmd en voorheen hadden ze ook microfoonnetjes op om hun eigen coaching terug te kunnen luisteren. Ze analyseren zichzelf en vervolgens geef ik ze nog handige tools en tips. Ik zie ze deze tips later weer gebruiken. Dat vind ik het mooie aan dit vak: kwartjes die vallen.'

#### Praktijk

Van de Wouw vindt het een uitdaging om de theorie, onderzoeken en technieken naar het voetbalveld te vertalen. Daarvoor werkt ze ook samen met de bewegingswetenschappers van Vitesse. 'Ik werk bijvoorbeeld op het gebied van communicatie samen met Anders Belling. Als spelers op het veld goed non-verbaal met elkaar kunnen communiceren, kunnen ze sneller handelen. Je weet al wat je medespeler gaat doen, voordat er iets gezegd of geroepen is. De tegenstander weet dan nog niet wat je gaat doen, dus zijn handelingsnelheid wordt dan juist minder. We willen eerst dat de spelers verbaal goed kunnen communiceren, daarna moeten ze zich non-verbaal kunnen redden. Dat vertalen we naar de praktijk door ze bijvoorbeeld met oordopjes te laten trainen. Zo worden ze gedwongen om non-verbaal te communiceren. Maar goede afspraken over de speelwijze en ingesleten patronen horen daar ook bij. Uiteindelijk willen we ze zo optimaal mogelijk opleiden voor het niveau van Vitesse 1. Er komt druk op te staan door belangen. We moeten ervoor zorgen dat ze met de druk om kunnen gaan. Daar dient op getraind te worden. Dit geldt ook voor het omgaan met tegenslagen. Niet alleen longinhoud, handigheid met de bal en spierkracht zijn belangrijk, maar ook het brein dient getraind te worden.'

**'We moeten ze klaarstomen voor het niveau van Vitesse 1'**