

'WINNEN is een boek voor iedereen die iets van topvoetbal wil leren.' Ronald de Boer

A portrait of Hans van Breukelen, a middle-aged man with short brown hair and glasses, wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is plain white.

WINNEN

VAN TALENT NAAR TOPSPELER

Hans van Breukelen

Met medewerking van Guus Hiddink, Ruud van Nistelrooy,
Frank de Boer, Clarence Seedorf, Giovanni van Bronckhorst,
Wesley Sneijder, Bert van Marwijk en vele anderen

Hans van Breukelen

WINNEN

VAN TALENT NAAR TOPSPELER



Uitgeverij L.J. Veen

Amsterdam/Antwerpen/SpotNet

© 2011 Hans van Breukelen, Eric Castien, Tijn Kruize en Uitgeverij L.J. Veen

Met medewerking van Rini Stoutjesdijk

Omslagontwerp Annemarie van Pruysen

Illustratie VI Images, figuren Marlies de Roode

Foto auteur VI Images / Pim Ras

NUR 480

E-BOOK ISBN 978 90 204 1153 9

Deze digitale editie is gemaakt naar de 1e druk 2011 met ISBN 978 90 204 1084 6

www.hansvanbreukelen.nl

ljveen.nl

www.vantalentnaartopspeler.nl

Voor Karen

Dit boek draag ik op aan mijn vrouw Karen, voor mij hét voorbeeld van een winnaar. Zij is de inspiratiebron geweest die mij altijd heeft gesteund, gestimuleerd en gecoacht. Haar levenskracht en humor, zelfs volop aanwezig in de laatste dagen van haar oneerlijke strijd tegen kanker, zijn van onschatbare waarde geweest. Voor mij, de kinderen en uiteindelijk ook in de motivatie om dit boek te schrijven. Haar invloed is voor altijd.

HvB

Inhoud

[Inleiding: de aftrap](#)

[1 De selectie](#)

[2 Voetbalcultuur](#)

[3 Winnen is een keuze](#)

[4 De basis van winnen in voetbal](#)

[5 Voetbaldenken](#)

[6 Van talent naar topspeler](#)

[7 Winnen is een werkwoord](#)

[8 Begeleiding in het moderne voetbal](#)

[9 Voetbal in 2020](#)

[Epiloog: de verlenging](#)

[Geraadpleegde literatuur](#)

Inleiding: de aftrap

Regelmatig gaan mijn gedachten terug naar juni 1988, het EK in Duitsland. Verschillende scènes vechten dan om voorrang. Voor de finale tegen Rusland was ik buitengewoon emotioneel. Het Volksparkstadion in München was ook de plek waar het Nederlands elftal in '74 de WK-finale van gastland Duitsland had verloren; die geschiedenis mocht zich niet herhalen. Bovendien speelde er zo'n traditioneel Duits muziekkorps voor aanvang van de wedstrijd, zodat ik mijn gedachten aan televisiebeelden van de oorlog niet kon onderdrukken. Het bezorgde mij rillingen over het hele lijf en ik had tranen in mijn ogen toen het Wilhelmus werd gespeeld en ik staand in de rij tussen de anderen terugdacht aan een jaar daarvoor, toen ik met 28 interlands op zak door bondscoach Rinus Michels naar de bank werd verwezen. Het 'polletje-incident' in De Kuip leidde een zwarte periode in en Michels verloor tijdelijk het vertrouwen in mij. Ik besloot niet te vluchten, maar te vechten. Mijn vrouw Karen, haptonoom Ted Troost en enkele anderen zorgden ervoor dat ik dit volhield en mijn leven weer in eigen hand kon nemen. Deze ommekeer in mijn carrière was tegelijk een omslagpunt in mijn leven. Het ene moment overweeg je je auto met 150 kilometer per uur tegen een boom te rijden, het andere moment sta je in München onder de lat als doelman van Oranje in de eerste en tot dan toe enige EK-finale die Nederland ooit speelde. De pieken en dalen kwamen vlak voor de aftrap tegen Rusland samen.



Hans van Breukelen: 'Mijn carrière als profvoetballer is hét voorbeeld van pieken en dalen in de buitencategorie.'

Natuurlijk komt de scène met Sergej Gotsmanov op zulke momenten boven. Met een voor mij kenmerkende – vol overgave uitgevoerde – actie legde ik onbedoeld de al bijna zekere Europese titel in de waagschaal. De Russische spits van Dynamo Minsk ging fraai tegen de grond toen ik hem, tijdens een geslaagde poging de bal voor de voeten weg te slaan, in de zestien raakte. Penalty. Mijn altijd gedegen wedstrijdvoorbereiding kwam goed van pas. Ik kende de favoriete hoek van de Russische penaltynemer Igor Belanov en paste de vooraf met Ted Troost uitgedachte strategieën toe. Tijd rekken, de strafschnoemer diep in de ogen kijken en iets voor de lijn gaan staan waardoor ik groter leek. Ik stopte de penalty en de rest kan elke Nederlander zelf invullen.

Na het enorme feest in München volgde de ongekende huldiging in de Amsterdamse grachten. Dat blijft het hoogtepunt in mijn voetbalcarrière. Ik heb daar zo ongelooflijk veel blije mensen gezien. Ongeacht welke club of geloof ze aanhingen, welke huidskleur ze hadden of hoe jong of oud ze waren: Nederland was één grote familie. Dat heeft mij persoonlijk het meest geraakt. Het vervult me nog altijd met trots om deel uit te hebben mogen maken van dat Oranje.

Mijn carrière als profvoetballer is hét voorbeeld van pieken en dalen in de buitencategorie. Door vaak te vallen en nog vaker op te staan, heb ik uiteindelijk grote successen mogen boeken en kan ik terugkijken op een zeer geslaagde profloopbaan. Vooral omdat ik erin geslaagd ben om het maximale uit mezelf te halen en daar plezier aan te beleven. Ik heb mijn plafond meerdere keren aangetikt en dat is voor mij het ultieme gevoel van winnen. Dat ik keihard heb moeten knokken om aan de top te komen en vooral om er te kunnen blijven, staat vast. De soms harde maar altijd bruikbare lessen wil ik graag delen met anderen.

Voor mij was vanaf het begin al duidelijk waar dit boek over moest gaan: over winnen in het algemeen en het leveren van de optimale voetbalprestatie in het bijzonder. Deze twee onderwerpen vormen de rode draad in mijn leven. Ik heb achttien jaar op het hoogste niveau gevoetbald bij FC Utrecht, Nottingham Forest, PSV én Oranje. In die periode heb ik geleerd dat de manier van denken een sterke invloed heeft op de prestaties. Prestaties als sporter, maar ook als vader, partner, vriend, leidinggevende of collega. Het is fascinerend hoeveel invloed je zelf hebt op gedachten, emoties en gedrag. Pech en geluk overkomen je, maar niemand is een speelbal van zijn of haar omgeving. Deze filosofie heb ik als voetballer ontdekt en nooit meer losgelaten. Gebeurtenissen in mijn leven bevestigen de waarheid ervan. Mijn echtgenote Karen is voor mij het meest sprekende voorbeeld van het feit dat je zelf de regie hebt over de kwaliteit van je leven. Een halfuur voor zij aan de gevolgen van kanker stierf, sprak ze nog de woorden: ‘Gelukkig is de ziekte niet op mijn hersenen geslagen.’

Het is mijn doel om een boek te presenteren dat voetballers op alle niveaus in beweging brengt en richting geeft om beter te presteren. Zodat ze inzicht krijgen in wat winnen van je vraagt én voor je kan betekenen. Ik wil graag iets bijdragen aan de ontwikkeling van het Nederlandse voetbal en van alle liefhebbers en professionals die deze sport zo fascinerend maken. Met behoud van het plezier, laat dat voorop staan.

Om te kunnen schrijven over het leveren van voetbalprestaties op topniveau en het

beïnvloeden daarvan, ben ik sinds de zomer van 2009 de beste spelers van Nederland gaan interviewen. Waarom winnen zij vaker dan anderen? Wat hebben zij gedaan en gelaten om de top te bereiken en daar lange tijd te verblijven? Hoe gingen zij om met tegenslag? Wat zijn terugkerende, overeenkomstige patronen die de kans op succes vergroten? Beschouwen zij, net als ik, mentale vaardigheden als doorslaggevend? Dit soort vragen heb ik voorgelegd aan bijna zestig (ex-)internationals.

Ik werd tijdens de interviews regelmatig op het verkeerde been gezet. Zo bleek bijvoorbeeld dat de door bijna iedereen omarmde constatering dat mentale kwaliteiten het verschil maken, niet zozeer de deur openzette naar een succesformule, maar juist veel vragen opriep. ‘Ik heb zelfs een hekel aan het woord “mentaal”,’ vertelde Louis van Gaal in München. Hij bleek niet de enige. Termen als ‘mentaliteit’, ‘mentale vaardigheden’, ‘mentale kracht’ of ‘tussen de oren’ zijn ook voor hen die er veel waarde aan hechten ongrijpbaar. En zolang dat mysterie niet wordt opgelost, kun je dit aspect van de voetbalsport moeilijk door gerichte training verbeteren. In dit opzicht heeft met name Raymond Verheijen ons op het juiste spoor gezet. Hij was hiervoor de juiste man op de juiste plaats. In de voetbalwereld slaagde hij er enkele jaren geleden in om voetbalconditie in een ander daglicht te plaatsen en zijn gedachtegoed op dit terrein verwierf wereldwijd bekendheid. In het verlengde van zijn inspirerende, innovatieve voetbalvisie zijn wij de basisuitgangspunten van de voetbalsport opnieuw gaan vaststellen. We kwamen tot nieuwe inzichten en concrete handvatten. Neem de stelling: voetbal is primair een denksport. Dit nieuwe uitgangspunt zette alle gesprekken op z’n kop. In een complexe sport als voetbal zullen de beste denkers het winnen van hun even technische, snelle en tactisch onderlegde collega’s. Trainings-, coachings- en scoutingsmethoden moeten dus voetbaldenken als basis nemen om de optimale voetbalprestatie na te streven. Dit betekent nogal wat voor de inrichting van jeugdopleidingen, de begeleiding van talent, de wijze van coachen en het type arbeid dat een jonge voetballer moet leveren om zijn plafond te bereiken. De voetbalsport is toe aan een nieuwe fase. Wat mij betreft een fase met alleen maar winnaars.

De eerste vier hoofdstukken bieden een analyse van de wijze waarop profvoetbal wordt beoefend, van de manier waarop topspelers zich weten te onderscheiden en van de soms eigenaardige voetbalwereld waarvan ik twee decennia lang onderdeel ben geweest. In hoofdstuk 5, 6 en 7 geef ik aan hoe de informatie uit alle research en interviews een nieuw referentiekader oplevert en hoe de sport van binnenuit kan veranderen als voetbaldenken het vertrekpunt wordt. Vervolgens komt in hoofdstuk 8 en 9 aan bod hoe de moderne voetballer begeleid kan worden en met behulp van welke methoden en technieken de voetbalsport zich kan prepareren om ook in de toekomst dezelfde mondiale rol van betekenis te spelen als de afgelopen halve eeuw. Hierbij zie ik, mits voetbaldenken centraal wordt gesteld in ons profcircuit, een fraaie rol voor het Nederlands voetbal weggelegd. In de epiloog – de verlenging – trek ik het voetbaldenken door naar andere activiteiten en geef ik ten slotte inzicht in welke denkstrategieën ten grondslag liggen aan mijn persoonlijke leven en hoe iedereen op zijn manier winnen in zijn eigen leven kan integreren. Dit boek is primair een aanzet tot het veranderen van denken van jeugdspelers, profvoetballers, clubbestuurders, verenigingsmedewerkers,

ouders, coaches en begeleiders. Op de website www.vantalentnaartopspeler.nl worden de hier gebruikte verhalen, ideeën, stellingen en adviezen op praktische wijze verder uitgewerkt en aangevuld, zodat de beoogde omslag in de voetbalwereld blijvend zal worden gevoed en begeleid.

Winnen is tot stand gekomen dankzij de hulp van veel mensen. Hierbij wil ik iedereen hartelijk danken voor zijn of haar bijdrage aan dit boek. Mijn speciale dank gaat uit naar Tijn Kruize. Van idee tot realisatie is hij de drijvende kracht geweest. Ook wil ik Eric Castien in het bijzonder bedanken. Als coauteur is hij erin geslaagd om mijn gedachten en de input van alle experts in leesbare, begrijpelijke teksten te formuleren. Tot slot dank ik Rini Stoutjesdijk. Hij heeft samen met Karen aan de basis gestaan en mij aangemoedigd dit boek te gaan schrijven.

1. De selectie

Het Oranje van '88 was een speciale groep. De gedrevenheid van Marco van Basten, Jan Wouters, Berrie van Aerle, Adri van Tiggelen, Gerald Vanenburg en Erwin Koeman; de kalmte van Ronald Koeman en Arnold Mühren; de nonchalance van Frank Rijkaard; de uitstraling van Ruud Gullit. En de bereidheid van Willem Kieft en de anderen om zich ondergeschikt te maken aan het team. Juist de grote onderlinge verschillen, binnen én buiten het veld, maakten ons tot een sterk geheel. Rinus Michels had het team zorgvuldig samengesteld en een situatie gecreëerd waarin ieders kwaliteiten werden benut en gerespecteerd. Hetzelfde streef ik na in dit boek. De mensen die hebben meegewerkt vormen samen de 'selectie van *Winnen*', ook wel het 'Team Van Breukelen'. Ik heb er bewust voor gekozen om vanuit allerlei invalshoeken specialisten te selecteren. Het verschil aan ideeën en ervaringen moet een sterk geheel gaan geven. Een geheel dat, net als ons team van '88, een gedenkwaardige prestatie gaat neerzetten.

Gesprekken met 57 topspelers liggen aan de basis van dit boek. Zij behoren of behoorden tot de allerbeste voetballers van Nederland en hebben daarom recht van spreken als het het leveren van optimale voetbalprestaties betreft. Op verschillende wijzen zijn ze allemaal uitgegroeid tot Nederlands-elftalspelers. Dat was de norm. Bij dezen gaat gelijk mijn dank uit naar Michel Vorm, Edwin van der Sar, Ronald Waterreus, Piet Velthuizen, Maarten Stekelenburg, Edson Braafheid, Kees van Wonderen, Ron Vlaar, Wilfred Bouma, John Heitinga, Bert Konterman, Arthur Numan, Jaap Stam, Dirk Marcellis, André Ooijer, Jan Kromkamp, Frank de Boer, Ernest Faber, Winston Bogarde, Kevin Hofland, Danny Blind, Kew Jaliens, Gregory van der Wiel, Michael Reiziger, Urby Emanuelson, Tim de Cler, Stijn Schaars, Wim Jonk, Paul Bosvelt, Philip Cocu, Ibrahim Afellay, Wesley Sneijder, Giovanni van Bronckhorst, Aron Winter, David Mendes da Silva, Boudewijn Zenden, Demy de Zeeuw, Mark van Bommel, Rafael van der Vaart, Clarence Seedorf, Danny Landzaat, Dennis Bergkamp, Ronald de Boer, Marc Overmars, Youri Mulder, Ruud van Nistelrooy, René Eijkelkamp, Roy Makaay, Pierre van Hooijdonk, Bryan Roy, Andwélé Slory, Danny Koevermans, Jan Vennegoor of Hesselink, Dirk Kuyt, Arjen Robben, Patrick Kluivert en Klaas-Jan Huntelaar.



Hans van Breukelen: 'Alles doen om te winnen, dat zit in de aard van dit beestje.'

Om de voetbalsport echt te veranderen, is een kritische blik van buitenaf onmisbaar. De meeste topvoetballers zijn zich namelijk niet altijd bewust van hun successtrategie. Ze doen veelal op intuïtie de juiste dingen op het juiste moment. Daarom heb ik een selectie, het zogeheten 'Team Van Breukelen' samengesteld, bestaande uit allerlei deskundigen met eigen expertise. Mensen die direct of indirect te maken hebben (gehad) met topvoetballers, zoals coaches, zaakwaarnemers, sportpsychologen, opleidingscoördinatoren, ouders, partners, inspanningsfysiologen, fysiotherapeuten, wetenschappers, ex-internationals, haptonomen, sportjournalisten en beleidsbepalers van de voetbalbond. Al deze gesprekken hebben bijgedragen aan het daadwerkelijk slaan van een brug tussen voetbalpraktijk en -theorie. Daarmee is mijn missie, naar ik hoop, geslaagd. Ik introduceer de spelers van het 'Team Van Breukelen' met een rolomschrijving en een quote uit ons interview.

Adri van Tiggelen, ex- collega bij Oranje:

'Voetballen bij een laagvlieger kan mentaal zwaarder zijn dan spelen bij een topteam. Je verliest vaker, je krijgt meer slechte ballen en je loopt vaker achter de feiten aan.'

Annemarie van der Sar, vrouw van Edwin van der Sar:

'Ed zit in een koker van focus en willen winnen. Ik draai eromheen.'

Bert van Marwijk, coach van onder meer Feyenoord, Borussia Dortmund en het Nederlands elftal:

'Ik probeer spelers het idee te geven dat ik als coach in hun hoofd kan kijken.'

Cees de Boer, vader (en jeugdtrainer) van Frank en Ronald de Boer:

'Frank en Ronald vertelden op een dag dat ze prof wilden worden. Dat kan, zei ik. Maar dan ben ik vanaf nu extra streng voor jullie. Op inzet en wil om te winnen heb ik ze vervolgens nooit meer hoeven aanspreken.'

Kees Ploegsma sr., zaakwaarnemer van o.a. Ron Jans, Fred Rutten en Huub Stevens:

'In onze wijze van begeleiding kan een mental coach een voorname rol spelen. De voetbalwereld lijkt zich hier langzaam maar zeker voor open te stellen.'

Chris Visscher, bewegingswetenschapper aan de Rijksuniversiteit Groningen (RUG):

'Het puur teren op talent wordt steeds lastiger. Als je zelf niet actief bent in je leerproces, red je het niet meer.'

Dick Advocaat, coach van onder meer PSV, Glasgow Rangers, Zenit St. Petersburg en het Nederlands elftal:

'Ik maak geen onderscheid tussen mentale en welke andere vaardigheidsgebieden dan ook. Ik neem het handelen van spelers als uitgangspunt.'

Edwin Goedhart, clubarts van Ajax:

'Een coach onderschat vaak de invloed die hij heeft op zijn spelers: één schouderklopje van hem doet meer dan duizend woorden van mij.'

Erik Matser, neuropsycholoog die onder meer verbonden was aan Chelsea:

‘Talent zit niet in spieren, talent zit in het brein.’

Erwin Koeman, ex-collega bij PSV en Oranje:

‘De jongens met een sterke en stabiele mentaliteit komen in de praktijk verder dan de spelers die excelleren op techniek of tactiek.’

Frank Rijkaard, coach van onder meer Sparta, FC Barcelona, het Nederlands elftal en Galatasaray:

‘De stortvloed aan opleidingen voor trainers en coaches zorgt voor veel gemaakte coaches.’

George de Jong, vader van Siem en Luuk de Jong:

‘Als ex-volleyballers en volleybalcoaches kunnen mijn vrouw en ik goed inschatten of de optimale randvoorwaarden bij een club aanwezig zijn om onze zoons tot bloei te laten komen. Daarin zijn we altijd heel kritisch geweest. En nog.’

Gerald Vanenburg, ex-collega bij PSV en Oranje:

‘De kracht van Oranje in 1988 was dat we ten koste van alles wilden winnen. Twee jaar later, in 1990, was de mentaliteit heel anders’.

Gertrude Kuyt, vrouw van Dirk Kuyt:

‘Ik wil het rustpunt zijn en mijn man optimaal steunen om het beste in hem naar boven te laten komen.’

Guus Hiddink, coach van onder meer PSV, Real Madrid en Chelsea:

‘Succes bereik je door gefocust te zijn op het presteren, niet op het resultaat.’

Hans Zwartveld, psycholoog:

‘Mentale vaardigheden zijn wel degelijk meetbaar.’

Henk van de Wetering, voormalig hoofd KNVB-academie:

‘De kwaliteit van een coach zit vooral in zijn eigen coachbaarheid.’

Henk Vonk, voormalig jeugdtrainer bij FC Utrecht:

‘Voor een voetbalcoach zijn duidelijkheid en eerlijkheid de belangrijkste principes.’

Huub Stevens, coach van onder meer Schalke 04, PSV en Red Bull Salzburg:

‘Het vergroten van mentale weerbaarheid moet al bij de jeugdopleiding beginnen.’

Jacques van Rossum, psycholoog en bewegingswetenschapper aan de VU Amsterdam:

‘Het gaat niet om talent, het gaat om coaching.’

Jan Olde Riekerink, voormalig hoofd jeugdopleiding bij Ajax:

‘Het gaat er niet om wat jeugdspelers allemaal van hun club krijgen, maar hoe ze

daarmee omgaan.’

Jan van Zwieten, hoogleraar Management:

‘We zijn in de sport gewend om aan zwakke kanten van mensen te werken. Dat is demotiverend en zorgt voor energieverlies.’

Jan Wouters, ex-collega bij FC Utrecht en Oranje:

‘Ik heb het letterlijk aan de stok gekregen met Hans tijdens een training. Het tekende de gedrevenheid van ons beiden. Met Hans in je ploeg wist je dat er een goed slot op de deur zat, maar hij ging in zijn bezetenheid wel eens te ver.’

Jelle Goes, hoofd jeugdopleiding bij PSV:

‘Het oog van de meester kan op basis van observatie de mentale vaardigheid van voetballers herkennen.’

Johan Derksen, sportjournalist en voetbalanalist:

‘Een onderdeel van mentale ontwikkeling is het proces waarin een speler zich leert wapenen tegen de media.’

Joop Hiele, ex-collega bij Oranje:

‘Niet het probleem is het issue, maar de manier waarop je ernaar kijkt en er dan mee omgaat.’

Jos van Dijk, inspanningsfysioloog bij onder meer AZ en Bayern München:

‘Toptalenten creëren hun eigen omgeving.’

Leo Echteld, fysiotherapeut van onder anderen Clarence Seedorf en Robin van Persie:

‘Ik heb geleerd dat er een bepaalde tijd voor staat dat een topvoetballer “af” is. Dat is voor elk individu verschillend en vergt daarom altijd een persoonsgerichte aanpak.’

Leon Vlemmings, coach van onder meer NAC en Feyenoord:

‘Coachen is in mijn ogen niks anders dan een ander ondersteunen om verantwoordelijkheid te nemen voor zijn prestaties en ontwikkeling.’

Leontien Slaats, vrouw van Ruud van Nistelrooy:

‘Toen ik op de middelbare school verkering met Ruud kreeg, zag ik het niet gebeuren dat hij ooit voor Manchester United, Real Madrid of Oranje zou voetballen. Niet dat ik geen vertrouwen in hem had, maar ik kon me niet verplaatsen in zijn denkwereld. Ruud was er namelijk van overtuigd dat hij dat ging bereiken.’

Louis van Gaal, coach van onder meer Ajax, FC Barcelona en Bayern München:

‘De geest is sterker dan het lichaam.’

Martijn Vroemen, organisatieadviseur:

‘Elk team is een groep, maar niet elke groep is een team.’

Paul van Zwam, sportpsycholoog bij Feyenoord:

‘Een hoofdcoach is de belangrijkste mentale begeleider, niet de sportpsycholoog.’

Peter Beek, hoogleraar Bewegingswetenschappen aan de VU Amsterdam:

‘Om spelers te leren het zogenaamd onmogelijke mogelijk te maken en dat is wat toppers vooral moeten leren, is het belangrijk dat zij trainen in wisselende, ongebruikelijke en dus nieuwe situaties en gebruikmaken van een breed scala van oefenvormen.’

Raymond Verheijen, assistent-trainer bij onder meer Zuid-Korea, Feyenoord, Oranje en Rusland:

‘Het woord “mentaal” bestaat niet, de processen die daaronder vallen bestaan wel.’

Remy Reynierse, docent trainer/coach betaald voetbal bij de KNVB:

‘In Nederland hebben we de neiging om voorspellende waardes te zoeken. Er zal nooit iets gevonden worden dat voorspelt of iemand het wel of niet zal redden.’

René van der Gijp, ex-collega bij PSV en Oranje:

‘Ik denk dat geluk je overkomt. Dat dwing je niet af.’

Ricardo Moniz, coach en hoofd jeugdopleiding van onder meer PSV en Red Bull Salzburg:

‘Techniek is voor mij het bindmiddel om mijn intrinsieke motivatie op anderen over te brengen. Ik kan dingen voordoen, dat is mijn wapen.’

Rob Jansen, zaakwaarnemer van onder anderen Dirk Kuyt en Ibrahim Afellay:

‘In het jeugdvoetbal zijn loverboys in opkomst. Dat is een nieuwe groepering die om talenten heen hangt. Niet als zijnde makelaar, maar als een soort beste vriend die de sporter in een bepaalde richting stuurt.’

Ronald Koeman, ex-collega bij PSV en Oranje:

‘Ik heb lang getwijfeld aan het nut van psychologische hulp voor spelers, maar ook ik ben om.’

Roel Vos, organisatieadviseur:

‘Als de speelstrategie en het speelplan helder zijn, is het mogelijk om voor iedere positie het ideale positieprofiel, inclusief persoonlijkheid, te beschrijven.’

Sander Roege, *human performance manager*:

‘Er komen is makkelijker dan er blijven. Dat is een topprestatie en die vergt continu alertheid en zelfkritiek.’

Sigi Lens, zaakwaarnemer van onder anderen André Ooijer en Edson Braafheid:

‘Het gevaar ligt op de loer dat een speler afhankelijk wordt van hulp van buitenaf. Als je het zelf kunt oplossen, doe het dan eerst zelf.’

Stanley Brard, hoofd jeugdopleiding bij Feyenoord:

‘Bij Feyenoord maken we de jeugdspelers zelf verantwoordelijk voor hun ontwikkeling.’

Nico van Yperen, hoogleraar Psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen (RUG):

‘Eén ding staat vast: de basis van succesvol presteren is talent, maar vooral de mogelijkheid krijgen en nemen om te trainen, harder te trainen, en nog harder te trainen.’

Ted Troost, haptonoom van onder anderen Marco van Basten, Ruud Gullit en mijzelf:

‘Als ik me destijds mental coach of sportpsycholoog had genoemd, was ik totaal niet serieus genomen.’

Na mijn carrière als keeper heb ik diverse omzwervingen gemaakt. Als ondernemer kon ik het beste de balans tussen werk en privé vinden. Ik hou ervan om zelf verantwoordelijk te zijn voor mijn prestaties, daarom voel ik mij als zelfstandige op mijn plek. Tegenwoordig geef ik wekelijks trainingen, workshops en lezingen aan een telkens wisselend publiek. Het is wonderlijk om te ervaren hoe snel mijn gehoor in de juiste stemming komt. Zalen vol managers, callcentermedewerkers, verpleegsters, juristen of gemeenteambtenaren zijn direct een en al oog en oor als ik hen op een groot scherm een video voorschotel met beelden van het EK van 1988. Spraakmakende acties wisselen lachwekkende scènes in een snel tempo af: van de kopbal van Wim Kieft tegen Ierland, het doelpunt van Marco van Basten tegen Rusland, mijn theater tegen Duitsland tot de door mij gestopte penalty tegen Rusland nadat ik Igor Belanov met oog en wijsvinger had laten weten dat ik hem bij voorbaat doorhad. Alles komt in dat filmpje met een sneltreinvaart aan bod: geluk, vreugde, spanning, tegenslag, talent, genialiteit en boven alles: winst. Ik voelde me na juni 1988 een winnaar.

Alles doen om te winnen, dat zit in de aard van dit beestje. Als jong ventje trad ik al graag op de voorgrond en wist ik het vaak beter. Ik was een regelaartje. Bij het schoolvoetbaltoernooi bepaalde ik bijvoorbeeld de opstelling. Tegen mindere tegenstanders speelde ik mee als veldspeler en in moeilijke wedstrijden zette ik mijzelf in het doel. Waarom? Dan achtte ik de kans op winst groter. Winnen was het enige wat mij bezighield. Dat ik door mijn wisselbeleid sommige teamgenoten teleurstelde, had ik helemaal niet in de gaten; dat moest ik achteraf van mijn moeder horen. Ouders hadden bij haar namens hun kind beklag gedaan over mijn dominantie. Niet zozeer mijn gebrek aan sociale vaardigheden of collegialiteit, maar mijn enorme wil om te winnen stak toen al de kop op en het heeft me nooit meer los gelaten.

Of ik nu als keeper het doel van een profclub verdedig, als docent voor de klas sta of de laatste jaren mensen inspireer om het beste uit zichzelf te halen, ik doe alles met hart en ziel. Noem het bezeten, bevlogen of zelfs obsessief, feit is dat ik weet wat winnen is en die kennis graag met anderen wil delen.

De voetbalwereld is in vele opzichten de mijne. Dat-ie als een jas zou passen, gaat te ver: ik was en ben een enigszins vreemde eend in de bijt. Ik zie mijzelf nog binnenkomen

bij FC Utrecht: gekleed in een te korte spijkerbroek waardoor mijn geitenwollen sokken duidelijk zichtbaar waren, haren tot op mijn schouders en leren Zweedse klompen. Ofwel: in niets was ik het prototype van een profvoetballer. Ik werd als achttienjarige keeper, afkomstig van een amateurclubje uit De Bilt, met enige verbazing ontvangen door mijn nieuwe collega's. Ik paste er totaal niet tussen en kreeg al snel het etiket 'links studentje' opgeplakt. Dat was mijn eigen schuld, vindt Henk Vonk, toenmalig jeugdtrainer en keepertrainer bij FC Utrecht: 'Hans droeg altijd zijn mening uit, binnen en buiten de stadionmuren. Dat was niet altijd even handig. Hij stond daardoor 1-0 achter.'

Op het veld kon ik de eerste drie maanden ook geen respect afdwingen, want ik pakte geen bal. De omschakeling van twee naar zes keer in de week trainen, putte mij fysiek uit en had een negatieve invloed op mijn prestaties. Dit alles maakte mijn beginperiode bij FC Utrecht er niet gemakkelijker op. Het was een soort valse start in het profvoetbal.

Henk Vonk herinnert zich mijn eerste maanden als de dag van gisteren: 'Hans kwam in een spelersgroep van lachen, gieren, brullen. Met grapjassen als Ton du Chatinier en Ton de Kruijk had Hans het best moeilijk. Doordat hij net wat anders was dan de doorsneevoetballer, liepen ze vaak met hem te dollen. Maar Hans dolde gewoon terug. Naarmate zijn prestaties op het veld beter werden, gingen steeds meer spelers hem serieus nemen en accepteren. Hierdoor werd Hans zelf ook rustiger.'

Mijn niet-aflatende inzet begon tegen de winterstop vruchten af te werpen en mijn zelfvertrouwen groeide per wedstrijd. Goede prestaties op het veld zorgden ervoor dat meer mensen mij begonnen te accepteren. En te waarderen. Hoe langer ik meedraaide in de voetbalwereld, hoe beter ik de mores leerde begrijpen. Uiteindelijk heb ik mijn weg gevonden en is voetbal onderdeel van mijn persoonlijkheid geworden.

Voetbal heeft het beste en het slechtste in mij bovengehaald. Ik heb door continu prestatiedruk te ervaren mezelf goed leren kennen. Ik moest wel eerlijk zijn tegen mezelf, anders was ik net als veel getalenteerde voetbalcollega's gedwongen ermee op te houden.

Ik heb successen gevierd, overwinningen op mezelf behaald en vrienden gemaakt in de sport die velen lief is. Voetbal is niet uit mijn leven weg te denken. Die sport gaat me aan het hart en dus wil ik iets terugdoen nu de situatie er in mijn ogen om vraagt. Daarbij wil ik me eerst en vooral richten op de Nederlandse voetbalwereld.

De voetbalsport zoekt naar een nieuw evenwicht. Ook ik maak me zorgen over de kwaliteit van het Nederlandse clubvoetbal. De internationale prestaties van topclubs, de attractiviteit van wedstrijden in de Eredivisie en het individuele spelplezier nemen door de bank genomen op clubniveau de afgelopen jaren af. Ook bedrijfseconomisch is de balans zoek. De begrotingsverschillen tussen de Europese top en de Nederlandse top zijn groter dan gezond is. Die tendens zet zich zonder ingrijpen onverminderd voort. Waar clubs die actief zijn in de Eredivisie – terecht – op de huid worden gezeten door de KNVB, laten Engelse, Italiaanse en Spaanse clubs de schulden torenhoog oplopen met als argument dat het kapitaal op het veld staat. In de technologiesector zou dat een 'zeepbel' worden genoemd. De laatste jaren komen in Nederland verschillende clubs steeds vaker op negatieve manieren in het nieuws. Naast vandalisme is de jaarrekening onderwerp van

gesprek. Gemeenten die zich terugtrekken als suikeroom, sponsors die het budget verlagen, transfergelden die de pan uit rijzen, teruglopende tv-gelden en toenemende kosten zorgen ervoor dat Betaald Voetbal Organisaties (BVO's) geen sluitende begroting kunnen overleggen. De relatief hoge loonkosten voor buitenlandse profs zijn een reden. De oplossing moet dus uit eigen land komen.

De aandacht moet op korte termijn voor een groot deel uitgaan naar het op orde brengen van de financiële huishouding van profclubs. Op de lange termijn is een andere focus essentieel: kwaliteit. Nederland heeft decennialang de beste jeugdspelers ter wereld voortgebracht. Met name Ajax heeft als opleidingsinstituut wereldwijd naam gemaakt. Lange tijd was een voetballer het beste af in Nederland voor zijn ontwikkeling. Dat kwam behalve door doordachte opleidingsprogramma's ook door de aanwezigheid van tientallen topcoaches.

Het is alweer bijna tien jaar geleden dat Feyenoord als laatste Nederlandse ploeg in een Europese finale stond én de beker won. De talenten die er, kijkend naar het Nederlands elftal en de lichterling daar vlak onder, wel degelijk zijn, bewijzen dat Nederland nog steeds een kweekvijver van talent is. Het talent is er nog, maar het speelt op z'n 23e niet meer in de Nederlandse competitie en vertrekt al op vijftienjarige leeftijd naar buitenlandse topclubs. In Engeland is de regel ingevoerd dat minimaal 8 van de 25 selectiespelers door de club zelf moeten zijn opgeleid. Een speler voldoet hieraan als hij tussen zijn 15e en 21e minimaal drie jaar in de opleiding van de club heeft gespeeld. Het gevolg van deze regel is, dat Engelse clubs spelers al op jonge leeftijd wegekopen. Voorbeelden zijn tieners als Nadir Çiftçi (van ADO Den Haag naar Portsmouth), Danny Hoesen (van Fortuna naar Fulham) en Kyle Ebcilio (van Feyenoord naar Arsenal). In de categorie Onder 17 werd Nederland in 2011 nog Europees kampioen. Het lijkt een wetmatigheid geworden, dat veruit de meerderheid van deze lichterling voor hun 21e in het buitenland speelt. 'Wat zou jij doen als je één van hen was geweest, Hans?' krijg ik dan te horen. 'Mijn voetbalopleiding zo dicht mogelijk bij huis volgen in mijn vertrouwde omgeving en ervoor zorgen dat ik ook op mijn 27e met het echte Oranje een Europese of zelfs wereldtitel kan winnen,' is dan mijn antwoord. De gemiddelde leeftijd van de spelers die samen dit boek hebben gevormd, is 27,8 jaar. Zij kozen veelal voor een verlenging van hun opleiding tot profvoetballer in eigen land. De vraag of zij zich over de grens hadden laten trekken als ze al op hun 20e een zak met buitenlands geld voorgehouden hadden gekregen, is lastig te beantwoorden. Wat wel vaststaat, is dat een speler na zijn jeugdopleiding nog enkele jaren nodig heeft voor hij 'af' is.

Leo Echteld, bekend als fysiotherapeut van Oranje en van veel individuele spelers als Clarence Seedorf, Edwin van der Sar, Khalid Boulahrouz en Dirk Kuyt, heeft dit inzicht aan het begin van zijn carrière aangereikt gekregen van Frank Rijkaard. 'Frank leerde mij, dat het enige tijd heeft geduurd voordat hij voelde dat hij op alle vlakken volledig klaar was voor het profvoetbal. Fysiek was hij een van de sterksten, tactisch en technisch stond hij ook z'n mannetje, maar qua instelling drong het na enkele jaren in Ajax i pas tot hem door wat er op het allerhoogste niveau echt van hem werd gevraagd. Dit proces is vergelijkbaar met een "normale" maatschappelijke ontwikkeling. Op je 18e ben je dan wel officieel volwassen, maar dat wil niet zeggen dat je dan bewust en professioneel je

beroep uitoefent. Het is een proces dat je niet mag veronachtzamen. Met Fysiomed begeleiden wij een speler niet tot hij de top heeft bereikt, maar tot en met het punt dat hij zich er staande kan houden en verder.'

Nederlandse clubs zullen totdat de UEFA of de FIFA echt ingrijpt, nooit kunnen concurreren in het aantrekken van topspelers. Dan zijn er twee opties: de Calimeropet opzetten of ervoor zorgen dat je het deel dat je wel in eigen hand hebt, zo goed mogelijk organiseert en uitvoert. Het is ook hier een keuze tussen vluchten of vechten. De vraag die ook mij bezighoudt, is hoe de voetbalwereld in beweging kan komen. Hoe kunnen de jeugdopleidingen van de Nederlandse profclubs meer en betere talenten aan het eerste elftal afleveren? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de Nederlandse coaches van hoog niveau blijven? Hoe kunnen we de sport van binnenuit veranderen, zodat de algehele en individuele kwaliteit stijgt? En hoe zorgen de clubs ervoor dat jonge toptalenten hun vormende eerste jaren als prof in Nederland doorbrengen, waardoor niet alleen Oranje maar ook de Nederlandse clubs hun kans op succes behouden?

De noodzaak tot verandering is er. Nederlandse voetbalclubs moeten hun verlies nemen en structurele keuzes voor de toekomst maken om hun bestaansrecht in hun regio, in de maatschappij en in de internationale competities veilig te stellen. Aan de toptalenten van Oranje Onder 17 moet duidelijk worden gemaakt dat zij de beste springplank naar de absolute top in Nederland zullen vinden. Dat zij dan via de geleidelijke weg in tien jaar tijd de Europese top kunnen bereiken en met het grote Oranje prijzen pakken. We hebben een rijke traditie als opleidingsland en de instelling om als klein land te blijven verrassen. Nu nog de wil om altijd de beste te zijn en Nederland wordt weer uniek.

Guus Hiddink is een meester in het creëren van een zekere noodzaak tot verandering. Hij beseft dat mensen zelden bereid zijn tot veranderen, tenzij er sprake is van een glashelder voordeel of een noodsituatie. Hiddink weet dat als spelers onder druk staan en mogelijk als team tegen een afstraffing oplopen of door het ijs zakken, zij uit de hand van de coach eten; maar alleen als ze vertrouwen hebben in degene die hen voor tegenspoed moet behoeden en naar succes zegt te kunnen leiden. Het Team Van Breukelen neemt de uitdaging graag aan om een bijdrage te leveren aan de noodzakelijke verandering van de Nederlandse voetbalsport. Met de ervaring en kennis van coaches met Europees succes als Van Gaal, Hiddink, Advocaat, Stevens, Rijkaard en Van Marwijk en de ideeën en ambities van de nieuwe generatie die wordt aangevoerd door bijvoorbeeld Frank de Boer, Philip Cocu, Alex Pastoor, Pieter Huistra en John van den Brom, is deze missie kansrijk. De tijd is dus rijp om beschikbare kennis te delen en toe te passen. De voetbalsport moet een transformatie ondergaan van reactief naar proactief. Niet reageren, maar ageren. Waarom coaches uit andere sporten zien als vijanden? Waarom wetenschappers argwanen of uitlachen vanwege hun soms moeilijke taalgebruik? En waarom jezelf als coach, bestuurder, begeleider of speler verstoppen achter het gemakzuchtige motto 'Zo doen we dat nu eenmaal in de voetballerij'? De voetbalsport is juist gebaat bij de kennis van coaches als Phil Jackson, de man die Michael Jordan bij de Chicago Bulls en Kobe Bryant bij LA Lakers beteugelde. De lessen van honkbalprofessor Billy Beane zijn

eveneens te waardevol om naast ons neer te leggen. Al is het maar omdat clubs als Liverpool zijn gedachtegoed omarmen. En in eigen land kunnen we op z'n minst goed luisteren naar mannen als Jacco Verhaeren, Marc Lammers, Joop Alberda en Ton Boot. We hebben elkaar nodig.

Alle hoofd- en bijrospelers in de voetbalsport moeten kritisch naar zichzelf en naar elkaar kijken. Dit boek helpt om discussies op gang te brengen, trainings- en coachingsmethoden door te ontwikkelen, inzichten en kennis van buitenaf te delen zodat de individuele prestaties en die van teams verbeterd kunnen worden. Als dat ertoe leidt dat van de toekomstige talenten binnen BVO's uiteindelijk niet zoals nu 3% maar zo'n 6% het tot een vaste kracht in een professionele voetbalploeg weet te schoppen, hebben we ons doel bereikt. Dat geeft de kwaliteit van het Nederlandse voetbal een geweldige impuls, het vergroot de herkenbaarheid voor de supporters en verlaagt de loonkosten. Een win-win-winsituatie dus.

—



Hans van Breukelen: 'Alle hoofd- en bijrospelers in de voetbalsport moeten kritisch naar zichzelf en naar elkaar kijken.'

Om als keeper niet de fout te maken om ook de opbouw van achteruit, de assist en het doelpunt voor mijn rekening te willen nemen, moet ik keuzes maken. Voetbal is nog steeds een simpel spelletje, maar inmiddels een vrij complexe sport. Als je uitgaat van de traditionele vierdeling in fysieke, tactische, technische en mentale vaardigheden, concludeer ik dat de aandacht de afgelopen vijftientig jaar voornamelijk in de eerste drie is gaan zitten. Hierop ligt de nadruk in de trainersopleiding en in de jeugdopleiding. Vrijwel alle clubs schakelen experts op juist deze gebieden in. Denk aan een looptrainer, techniektrainer, inspanningsfysioloog en fysiotherapeut. Het merendeel van de innovaties binnen het voetbal zoomt ook in op deze drie onderdelen, waarvan videoanalyse en het gebruik van voedingssupplementen goede voorbeelden zijn. Het ligt voor de hand dat, om de prestaties van voetballers te verbeteren, er extra energie gestoken moet worden in de mentale vaardigheden van een voetballer. Dat geldt overigens niet alleen in de absolute top.

Dit sluit aan bij mijn eigen ervaring. Niet de technisch en fysiek betere Stanley Menzo of Joop Hiele stonden namens Oranje onder de lat in de EK-finale van 1988. Niet FC Utrecht-concurrent Jan Stroomberg schopte het tot de Europa Cup I-winst, maar de volgens velen minder bedeelde doelman Hans van Breukelen. Vanzelfsprekend meld ik dit niet om mijn collega's in de hoek te zetten. Het geeft goed aan hoe belangrijk het is om de juiste topsportmentaliteit te bezitten en die vooral na te leven. Ik kan met recht zeggen dat ik het maximale uit mijn niet-onbegrensde capaciteiten als keeper heb gehaald en daar gaat het uiteindelijk om. Dat is winnen.

De focus zal liggen op de verkenning en mogelijke verdere ontwikkeling van het voetbalbrein. Sleutel je aan de processor van de pc, dan beïnvloed je automatisch alle onderdelen. Ik realiseer me terdege dat ik een team van experts om me heen nodig heb om stap voor stap progressie te boeken en mijn doel te bereiken. Door mijn ervaring als profvoetballer weet ik wat winnen in het voetbal betekent. Ondersteund door de kennis van experts die van buitenaf naar de voetbalsport kijken, hebben wij recht van spreken.

2. Voetbalcultuur

Voetbal is de meest beoefende professionele sport op aarde. Volgens het Amerikaanse zakenblad *Forbes* ging er in 2010 ruim \$ 20 miljard om in de mondiale voetbalindustrie. Het is een bedrijfstak met gigantische belangen en circa driemaal omvangrijker dan de wereldwijde muziekbranche. Aan het WK in Zuid-Afrika namen 32 landen deel die zich via kwalificatierondes de besten hadden getoond van de in totaal 208 leden van de Wereldvoetbalbond FIFA. Dit instituut heeft zelfs meer leden dan de Verenigde Naties, dat niet verder komt dan 192. Ook in Nederland is voetbal de belangrijkste bijzaak in het leven. De KNVB heeft grofweg 1,2 miljoen leden en is met afstand de grootste sportbond van ons land. Een ideale voedingsbodem voor vernieuwing en ontwikkeling, op het eerste gezicht.

In de Verenigde Staten vormen de top 4-sporten – American football, honkbal, basketbal en ijshockey – al decennialang een driehoek met de wetenschap en het bedrijfsleven. De maatschappij profiteert van sport en vice versa. Met name de verwevenheid met de *college*- en universiteitsstructuur heeft tot gevolg dat slimme koppen zich gevraagd en ongevraagd met de ontwikkeling van die nationale sporten bezighouden. Veel innovaties, ook twijfelachtige, komen dan ook uit Amerika naar Europa overgewaaid.

In Nederland hebben de laatste jaren verschillende sporten zich los van of in samenspraak met NOC*NSF op diverse terreinen ontwikkeld. Van de klapschaats via het kikvorszwempak tot en met hersteltrainingen in een bad met ijswater. Nieuwe trainingmethoden zorgden voor aanscherping van records en onverwachte podiumplekken. Critici verbazen zich erover dat de voetbalwereld nieuwe technieken angstvallig buiten de deur lijkt te willen houden. De FIFA, onder leiding van de Zwitser Joseph Blatter, geeft nog steeds het verkeerde voorbeeld door geen gebruik te laten maken van technologische hulpmiddelen om de eerlijkheid in het spel te vergroten. Scheids- en grensrechters kunnen nu eenmaal niet alles met het blote oog waarnemen. Op sportcongressen in het land kloppen trainers, coaches en begeleiders uit bijvoorbeeld het hockey, roeien, schaatsen, wielrennen, de atletiek en het turnen zich veelvuldig en graag op de borst na het presenteren van weer een nieuwe vondst, die hun sport een stap dichterbij perfectie kan brengen. Vaak is dit volkomen terecht. Dat de voetballerij door deze collega's uit andere sporten regelmatig hooghartig als 'conservatief, lui en bekrompen' wordt neergezet, geeft vooral aan dat er nog veel te winnen is. Zowel binnen het voetbal als in andere sportsectoren.

Voetbalbonden of -clubs zouden zich de indirecte kritiek van hun sportcollega's kunnen aantrekken. Waarom komen de innovaties die in het voetbal worden doorgevoerd vaak uit andere sportdisciplines? Denk aan de coopertest, lactaatmetingen en voedingssupplementen: allemaal geïntroduceerd nadat het nut ervan veel eerder in bijvoorbeeld de atletiek was aangetoond. Ga je uit van het feit dat voor innovaties veel

geld nodig is, dan zouden de vernieuwingen juist uit het voetbal moeten komen. Ook in de begeleiding op het sportpsychologische terrein lijken coaches in onder meer hockey, waterpolo, tennis en de paardensport zich sneller te ontwikkelen.

Edwin Goedhart is als clubarts verbonden aan Ajax en was eerder werkzaam bij de KNVB en AZ. Hij speelt door zijn functie een belangrijke rol in het tegenhouden en doorvoeren van nieuwe methoden en technieken. ‘We kennen allemaal enkele sprekende voorbeelden van een mental coach of sportpsycholoog die betrokken is geweest bij het succes van een sporter of sportploeg. Maar dat zijn er ook weer geen honderden. En keer het eens om: hoe vaak komt het voor, dat ondanks het inschakelen van mentale begeleiding de prestaties niet structureel verbeteren? Er is nog te weinig over bekend om er echt geldige uitspraken over te doen.’ De clubarts die onder meer voor Ajax en AZ met honderden voetballers en tientallen trainers werkte, kent de genoemde kritiek van buitenaf op de voetbalwereld. ‘Naast het feit dat er wel degelijk vooruitgang wordt geboekt in onze tak van sport, wordt er vaak met een “kat-uit-de-boom-kijkbril” naar nieuwe ontwikkelingen gekeken. Dat is waar. Maar de critici doen wat mij betreft net iets te makkelijk alsof elke sport met een andere vergeleken kan worden en alsof dat wat in het basketbal of honkbal werkt, dus ook in het voetbal effect zou moeten hebben. Dat is een grote misvatting. Voetbal is een subcultuur, met andere normen en waarden. Die moet je je eerst eigen maken voordat je hier kunt rondlopen en ze dingen van je aannemen. Dat wordt door veel experts uit andere sporttakken of het bedrijfsleven over het hoofd gezien. Elke keer gaan ze daarop nat.’

De voetbalerij is inderdaad een wereld op zich. Met eigen wetten en regels, geschreven maar voornamelijk ongeschreven. Een subcultuur met eigen humor en overlevingsstrategieën. Geen enkele sport trekt zoveel aandacht en dus bemoeienis aan als voetbal. De druk op het leveren van prestaties is dan ook immens. Het voetbal bracht talrijke helden voort, waarvan sommige uitgroeiden tot heuse legendes. Geen sport kent meer wereldberoemde iconen dan de voetbalsport. Pelé, Di Stéfano, Cruyff, Maradona, Zidane, Beckham en Messi ontstijgen volgens velen het menselijke. Waardoor de hoofdrolspelers altijd in de verleiding kunnen komen om naast de kicksen te gaan lopen. En miljoenen fans, journalisten, zaakwaarnemers en sponsors willen hun deel van het succes claimen. In een dergelijke omgeving is het logisch dat invloeden van buitenaf worden gewantrouwd. Opedreven door marketingafdelingen van de multinationals worden helden uitvergroot en sneller ingeruild. Waar een topper in de jaren tachtig vlak voor z'n 25e werd geaccepteerd als leider en in sommige gevallen zelfs als icoon, worden de Messi's, Robinho's en Rooney's nu door hun sponsors al op hun twintigste gelanceerd. Laatbloeiërs krijgen geen kans meer op het allerhoogste podium, toppers zijn vaak na enkele seizoenen al opgebrand en de schouders van de talenten moeten wel erg sterk zijn om de druk en de weelde te kunnen dragen.



Clubarts Edwin Goedhart: ‘Voetbal is een subcultuur met andere normen en waarden.’

Gesloten, terend op een rijk verleden, vertrouwend op de eigen soort en behoudend vanuit de angst dat het nooit meer wordt zoals het was: de cultuur binnen de voetbalsport is eigenaardig en niet eenvoudig te veranderen. Kees Ploegsma sr., algemeen manager van PSV in de jaren tachtig en negentig en tegenwoordig zaakwaarnemer, wijst op een ander kenmerk: de culturele diversiteit. ‘In geen enkele sport in Nederland is sprake van een vergelijkbare mix van culturen. Alleen al bij PSV spelen nu minstens zeven nationaliteiten en er worden vijf verschillende talen gesproken. Dat maakt het coachen in brede zin en het proces van teambuilding in het bijzonder, extra complex. Daarnaast was er in het verleden vaak sprake van een laag opleidingsniveau van spelers en van trainers. De laatste groep werd in de vorige eeuw vooral door de spelers van enkele decennia daarvoor gevormd. In de hoogtijdagen van Ajax en Feyenoord was het vrij normaal dat spelers niet veel meer dan lagere school en een jaartje technisch onderwijs hadden genoten. Voor hen was een carrière als profvoetballer de enige manier om een beetje geld te verdienen. Die generatie vormde in de jaren tachtig en negentig nog de basis van het trainersgilde. Innovaties uit andere sporten werden door hen vaak eng gevonden. Of ze begrepen het nut ervan simpelweg niet. Dat helpt niet om jezelf en je sport verder te ontwikkelen. De laatste jaren zie je daar grote veranderingen in komen. Trainers worden steeds beter opgeleid en zijn vaak beter geschoold. Spelers doen steeds vaker na een middelbareschoolopleiding ook nog een vervolgstudie.’

De extreme competitiviteit binnen de voetbalsport zorgt ervoor dat bestuurders, eigenaren en trainers wel zoeken naar de heilige voetbalgraal. Soms op het wanhopige af. Deze zoektocht heeft tot gevolg dat er wel degelijk ontwikkelingen plaatsvinden, maar niet elke verandering wordt gezien als een verbetering. Bewegingswetenschapper en voetbaltrainer Raymond Verheijen stond in de eerste jaren van zijn werkzaamheden binnen de professionele voetbalsport, onder meer in dienst van de KNVB en later van de Zuid-Koreaanse voetbalbond als assistent van Guus Hiddink, regelmatig met zijn oren te

klapperen. In het Olympisch Stadion in Amsterdam vertelde hij dat het er bij hem niet in ging dat voetbaltrainers slaafs de trainingsmethoden uit de atletiek overnamen om hun spelers fitter te maken. ‘Sinds de jaren tachtig werd het gemeengoed om een conditietrainer aan te stellen. Zo’n man deed in eerste instantie vooral looptrainingen en jaren later kwamen daar allerlei trainingvormen bij om een speler fitter te krijgen en te houden. Wat ik vreemd vond is dat een voetbalcoach zich door een atletiektrainer liet opleggen hoe hij zijn spelers wedstrijdfit kreeg, terwijl zo’n atletiektrainer uitging van de principes uit zijn eigen sport in plaats van het voetballen centraal te stellen. Hij hanteerde dus het verkeerde referentiekader. Dat leidde tot de discussie of en hoe vaak een speler het krachthonk in moest. Als je erover nadenkt is die discussie zinloos. Voetballers moeten in een razendsnel tempo voetbalhandelingen verrichten en dat negentig minuten kunnen volhouden. Hoeveel kilo ze kunnen bankdrukken is niet relevant.’

Toch neemt Verheijen het graag op voor zijn collega’s in de voetbalwereld als zich een inhoudelijke aanval van buiten de voetballerij aandient. ‘Profvoetbal op topniveau is enorm complex. De druk vanuit de media, de sponsors, het clubmanagement en de supporters is totaal onvergelijkbaar met de druk die een hockeyer, volleyballer of schaatser ervaart. De belangen zijn vele malen groter. Innovaties zijn gebaat bij een windstille, laboratoriumachtige situatie om gedegen onderzoek te kunnen verrichten naar de effecten. Daarbij is vaak enige tijd vereist om serieuze conclusies te kunnen trekken over de structurele werking van een bepaalde vernieuwing. Als je morgen iets invoert bij Feyenoord met het idee een seizoen lang de effecten te meten, en het eerste team verliest drie keer achter elkaar een wedstrijd, dan is het over en uit met dat experiment. Voetbal in de huidige organisatiestructuur en -cultuur leent zich niet voor langetermijndoelen. Als je daaraan voorbij gaat, ben je al bij voorbaat kansloos.’

Een andere oorzaak van de typische voetbalcultuur is, dat voetbal bij uitstek een sport is die gespeeld werd en wordt door jeugd op straat. Zonder iedere straatvoetballer direct een straatschoffie te noemen, spreekt het voor zich dat de mentaliteit van de straat meedogenlozer en harder is dan de normen en waarden binnen een handbalvereniging of turnzaal. Wesley Sneijder speelde in zijn jeugd al bij Ajax en daarnaast op de pleintjes in Utrecht. Karaktervoetballer Sneijder leerde daar de ongeschreven regels van het winnen. ‘Spelen op het randje en soms erover. Zonder echt gemeen te worden, leerde je wel de trucjes om iets naar je hand te zetten. Als je in de top komt te spelen, weet je dat jouw tegenstander ook in die spelletjes een meester moet zijn, anders kan hij niet op het allerhoogste niveau spelen. Ja, je moet wel een mannetje zijn om het in de top te redden.’



Wesley Sneijder: 'Je moet wel een mannetje zijn om het in de top te redden.'

Die zogeheten ‘mannetjes’ zijn eigenwijs, aan de oppervlakte zeker van hun zaak, soms arrogant en laten zich door iemand die zich qua voetbalprestaties niet met hen kan meten de les niet lezen. Dat is niet bepaald bevorderlijk voor de acceptatie van vernieuwingen. ‘Een wereld vol macho’s, waarin men elkaar voortdurend de loef afsteekt en er geen moment verslapt mag worden, want dan ben je de klos. Het is een apenrots waarop geklauterd wordt en waar het recht van de sterksten geldt,’ zo vat vi’s Johan Derksen op zijn kantoor in Gouda de wereld die hij van dichtbij volgt kort samen.

Alles bij elkaar maakt het dat je zorgvuldig te werk moet gaan als je de decennialang opgebouwde standaarden in de voetbalwereld wilt beïnvloeden. Slaag je erin de brug van afwijzing naar acceptatie te bouwen, dan ligt er mogelijk een wereld open. Want iedere speler wil uiteindelijk beter worden dan zijn concurrent, elke club wil winnen van de tegenstander. Uit de interviews voor dit boek bleek dat alles wat hen hierbij kan helpen meer dan welkom is.

Zelf heb ik in mijn spelersloopbaan regelmatig meegemaakt dat collega’s mensen van buitenaf met soms verfrissende ideeën al bij voorbaat beschimpten. Hoe goedbedoeld de adviezen van dergelijke experts ook waren, in mijn tijd was er evenmin ruimte voor reflectie en zelfkritiek. Ted Troost werd eerst stiekem en later openlijk uitgelachen. Hij werd in het extreme met de grond gelijk gemaakt. Terwijl hij veel topspelers en ook Hein Vergeer, Yvonne van Gennip en Richard Krajčiek succesvol begeleidde in hun jacht naar topprestaties. Videoanalyses zijn nu niet meer weg te denken bij topclubs, terwijl in mijn tijd het terugkijken van videobeelden werd gezien als een rondje afzeikhumor. Die sessies bestonden vooral uit lachen om elkaars fouten in plaats van de kans grijpen om verbeterpunten te ontdekken en vervolgens gericht te trainen.

Door medespelers bij PSV en Oranje werd ik vaak gezien als een vreemde eend in de bijt omdat ik voor die tijd mijn sport extreem serieus nam. In mijn ogen was daar weinig vreemds aan, sterker: ik vond dat mijn gedrevenheid eerder norm dan uitzondering zou moeten zijn. Ik was continu bezig mezelf te verbeteren. Dit kwam voort uit passie voor het voetbal, de absolute wil om te slagen en waarschijnlijk ook uit een zekere angst, dat ik als ik op 99% van mijn kunnen zou presteren zou worden ingehaald door mijn concurrenten. Bij FC Utrecht leerde Han Berger me hoe ik bij ballen in de hoek boven mijn schoudergordel mijn tegengestelde hand moest gebruiken. Ik moest die beweging soepeler uitvoeren, mezelf als het ware tegendraads oprekken. Wekenlang heb ik in bed voor het slapengaan oefeningen gedaan om dat facet te gaan beheersen. Toen heb ik er nooit bij stilgestaan dat lang niet alle voetballers zo ver gingen om beter te worden. Later besepte ik dat ik door die bezetenheid mijn concurrentie voor ben kunnen blijven. Ik heb me als speler vaak verbaasd over de manier waarop collega’s met hun vak bezig waren.

Niettemin staat de voetbalsport allesbehalve stil. Tegen het einde van het zwart-wittelevisietijdperk was voetbal pas enkele jaren een professionele bezigheid met een Europese competitie. Nederland stelde internationaal gezien nog weinig voor. Het was de hegemonie van Real Madrid, dat onder de bezielende leiding van Alfredo di Stéfano vijfmaal op rij de Europacup I pakte. Uruguay, Engeland, West-Duitsland, Brazilië en Hongarije maakten in die jaren vijftig en zestig de dienst uit onder de landenteams. De

spelfactor was nog erg groot, de supporters gedroegen zich als theaterpubliek en het aantal journalisten langs de lijn was vaak op een hand te tellen. De topteams hadden enkele fullprofs die het net iets beter voor elkaar hadden dan hun semi-profcollega's. Ze waren niet eens verzekerd. Trainers hadden er vaak een baan naast om een redelijk inkomen te hebben. De trainingsvormen waren weinig tot niet onderbouwd met grote onderlinge verschillen.

Daar kwam rond de introductie van de kleurentelevisie verandering in: ook de voetbalsport werd letterlijk en figuurlijk kleurrijker. De eerste Surinaamse en Molukse profs braken door in de eredivisie. Spelers uit Scandinavië zochten hun heil in Nederland en de aandacht voor de prestaties van met name Ajax en Feyenoord en later Oranje nam explosief toe. Met horten en stoten werd het voetbal in deze zogenaamde kleurentelevisiefase geprofessionaliseerd. Contracten werden in geld en aantal clausules omvangrijker, media en sponsors kregen meer invloed buiten én binnen de lijnen en de trainingen werden verfijnder. Het kwam de ontwikkeling van de sport ten goede. Hoewel romantici zweerden bij een aanvallende 'alles of niks'-stijl, pakte een groeiende diversiteit aan tactieken en spelopvattingen verrassend uit. Rinus Michels introduceerde zijn 'voetbal is oorlog'-mentaliteit, koos voor een tactiek die als totaalvoetbal de wereld zou verbazen en hield er onorthodoxe trainingsmethoden op na.

Looptrainer Cees Koppelaar was een pionier binnen het voetbal. Hij werd bij Ajax aan de staf toegevoegd en liet technisch hoogbegaafde spelers als Johan Cruijff, Sjaak Swart en Piet Keizer in het bos de benen onder hun lijf vandaan rennen. Het spel werd sneller dan voorheen. Daardoor hadden spelers minder tijd tussen de handelingen en moesten zij dus sneller denken en problemen creatiever oplossen. Ook internationaal gezien kwam de voetbalsport in een stroomversnelling. Steeds meer landen namen deel aan EK's en WK's, de top in Europa werd breder. Door televisie-uitzendingen waren Cruijff en Van Hanegem ook in Spanje, Italië, Griekenland en Duitsland beroemdheden. Het feodale stelsel dat de grondslag vormde van het voetbal – de clubleiding is de baas en de spelers moeten gewoon voetballen en verder niets – brokkelde met de komst van zaakwaarnemers langzaam maar zeker af. Voetballers werden sterren. Voetbal draaide meer en meer om winnen. De belangen op clubniveau én op individueel niveau werden groter. Voetballen werd een bedrijfstak met een heuse spelersvakbond, de vvcs. De eerste voetbalmiljonairs stonden op en de hoogte van de transfersommen was voor normale mensen al niet meer te bevatten. Arrigo Sacchi oogstte door zijn trainingen grote successen met AC Milan en vanuit het Oostblok reageerden clubs als Dynamo Kiev en Steaua Boekarest met in strakke disciplinekorsetten gegoten spelconcepten. Voetbaltrainers maakten grote sprongen voorwaarts, hoewel velen ook hopeloos vastliepen in onnodig ingewikkelde theorieën.

In de jaren negentig, door veel sociologen de 'Playstationfase' genoemd, speelde nagenoeg geen enkele profclub zonder shirtsponsor, stonden spelers voor en na wedstrijden batterijen journalisten te woord, liepen honderden miljoenen fans met shirtjes en petjes rond, mengde ook de Verenigde Staten zich in de voetbalwereld, vond Nike opnieuw het principe van individuele sponsoring uit, trokken Champions League-finales miljarden televisiekijkers over de hele aardbol en dijde menig technische staf uit

tot soms wel tien trainers, assistenten en begeleiders.

Conditietrainers maakten standaard deel uit van de staf, opleidingen voor coaches werden serieus vanuit de bond opgezet. Elk bedrijf of wetenschappelijk instituut deed pogingen om zich met voetbal of voetballers te associëren. Het spel werd nauwlettend gevolgd en steeds vaker en ongenueanceerder bekritiseerd. Volkssport nummer één was een speelbal geworden.

En de voetballers zelf? Die sloten zich meer en meer af, uit zelfbescherming. Er gaat ontzettend veel geld om in de hedendaagse hoogste voetbalafdeling. Nou wil ik niet beweren dat profvoetballers in mijn tijd weinig verdienden of dat er geringe transfersommen werden betaald, maar de afgelopen jaren zijn de bedragen exorbitant gestegen. Het Bosman-arrest, dat er sinds 1996 voor zorgt dat spelers 'gratis' naar een andere club kunnen verhuizen zodra het contract afloopt, heeft hier flink invloed op gehad. Het heeft de machtspositie van spelers ten opzichte van de clubs versterkt, ook in de salarisonderhandelingen. Twintig keer het jaarsalaris van de minister-president is aan de top geen ongewone vergoeding. De marktwaarde van een gemiddelde topspeler is hoger dan de waarde van een compleet winkelcentrum. Die duizelingwekkende bedragen hebben zonder enige twijfel een mentale impact op voetballers.

Het vergt een flinke dosis nuchterheid en relativiseringsvermogen om in de schatrijke voetbalwereld op koers te blijven. En wat te denken van jeugdvoetballers? Vandaag de dag is het de normaalste zaak dat talentvolle kinderen een fors salaris verdienen. Hoe is het om op achttienjarige leeftijd al meer te verdienen dan je vader? Dat vraagt om stevig in je schoenen staan en helemaal als zaakwaarnemers met dollartekens in de ogen verwoede pogingen doen jou aan zich te binden. Toen ik clubarts Edwin Goedhart hierover sprak, typeerde hij dit op een treffende manier: 'Een jongen van twintig verdient meer dan ik. Maar ik heb er tien jaar voor aan de universiteit gestudeerd. Dat neem ik die jongen niet kwalijk, maar als ik met mijn kinderen naar Circus Renz ga, zie ik iemand een kunstje doen en in de pauze popcorn verkopen. Voetballers kunnen eigenlijk ook een kunstje, maar dat wordt toevallig extreem beloond. Dat heeft hoe dan ook een vervreemdende uitwerking op zo'n jongen.'

De mediahype, de commerciële belangen, de soms blinde adoratie: om wekelijks of vaker een topprestatie te kunnen leveren moeten de gladiatoren ervoor waken dat randzaken hoofdzaken worden. Een trainer moet naast technische, tactische en fysieke aspecten ook op psychologisch terrein zijn mannetje staan en zijn pupillen beschermen tegen een buitenwereld die niet altijd het beste met hen voor heeft. De voetbalsport als snelkookpan.

Ook na 2000 heeft deze tendens zich voortgezet. Het spel is fysieker geworden. Het tempo ligt nog hoger, de ruimtes zijn kleiner. Je moet als topspeler niet alleen snel lopen, maar vooral snel denken om mee te kunnen, weet ook KNVB- docent Remy Reynierse: 'Alles gaat sneller, hoger en harder. Als je nu beelden van het WK '74 terugkijkt, schaam je je kapot. En als we over twintig jaar beelden van het Barcelona van nu afspelen, denk je wellicht: wat was dat matig.'

Voetbal is ook steeds meer onderwerp van wetenschappelijk onderzoek geworden.

Bewegingswetenschappers, psychologen, neurologen en sociologen zijn wereldwijd bezig met thema's die de voetbalsport direct of indirect aangaan. Wat is talent? In welke omgeving komt talent het best tot zijn recht? Wat zijn de succesfactoren die door wereldvoetballers worden gedeeld? Wat kunnen voetballers leren van andere teamsporten?

De versmelting van wetenschap, techniek, voetbal en maatschappij is inmiddels in volle gang. Met name in de Engelse competitie worden invloeden uit de grote Amerikaanse sporten ingepast. Eén van de meest in het oog springende gebeurtenissen op dit vlak was de overname van Liverpool door de schatrijke Amerikaan John Henry. Vlak nadat deze hedgefondsbelegger het honkbalteam Boston Red Sox kocht, ging de World Series-winst voor het eerst in 86 jaar naar Boston. Henry stopte niet alleen veel geld, maar ook hersenen in zijn club. Zijn avontuur in de NASCAR autosport werd eveneens een succes en sinds 2010 laat hij een combinatie van *brains and balls* los op Liverpool. Henry zelf is niet het brein achter deze sportrevoluties. Die eer gaat naar ex-honkballer Billy Beane. In zijn boek *Moneyball* legt sportfanaat Beane op jaloersmakende wijze uit hoe hij als 'jock' de hulp van de nerds op de campus inriep. Deze briljante geesten lieten onder meer statistieken los op de honkbalsport en toonden aan dat er weinig logica schuilde in de beslissingen van de *general managers* van de profclubs. Beane vond de sport opnieuw uit, werd de jongste general manager ooit, maar won met zijn kleine Oakland A's geen World Series. Dat kwam omdat elk topteam zijn ideeën overnam en ze allemaal met veel geld een extra versnelling meekregen. Mede op basis van Beanes succes in de Verenigde Staten zijn vrijwel alle Engelse topclubs overstag. Statistici van Manchester City speelden een vitale rol in het aangepaste clubmodel en moeten de Arabische eigenaar de titel bezorgen zonder dat hij nog eens honderden miljoenen ponden hoeft neer te leggen. Zelfs bij de rijke clubs wordt het motto van David versus Goliath toegepast: wie niet sterk is, moet slim zijn. Laat Nederland daarin gidsland worden.

Voordat de indruk wordt gewekt dat het mentale gedeelte van de voetbalprestatie geen aandacht kreeg of krijgt, moet ik ingrijpen. Trainers als Ernst Happel en Rinus Michels wisten op authentieke wijze spelers te raken. Niet alleen met 'Kein geloeel, fussbal spielen' en 'Voetbal is oorlog'. Deze twee karakters waren meesters in het creëren van een manier van denken, die prestatieverhogend werkte; of dat nu was door de selectie bang te maken, haar te prijzen of met vraagtekens op te zadelen. Zij beïnvloedden hun elftal voortdurend. Succestrainers waren ook toen al sterke persoonlijkheden, die autoriteit en gezag uitstraalden. Zij waren *people managers* toen die uitdrukking nog niet eens bestond. Bondscoach Bert van Marwijk erkent dat er meerdere wegen naar Rome leiden. 'Iedere succetrainer heeft een eigen, authentieke aanpak om spelers te beïnvloeden. Michels was bijvoorbeeld autoritair, terwijl Sir Bobby Robson als een soort vaderfiguur zijn spelers inspireerde en motiveerde.'



Bert van Marwijk: 'Iedere successtrainer heeft een eigen, authentieke aanpak om spelers te beïnvloeden.'

Succesvolle spelers wisten zichzelf prima te motiveren om tot het gaatje te gaan op momenten dat het moest. Ze wisten wat er nodig was om te winnen en handelden daarnaar. De profs die daar niet mee om konden gaan, haakten af of zochten hun heil in drank, drugs of vrouwen. Het is belangrijk om te beseffen, dat de toppers van toen vaak door te excelleren in twee van de vier genoemde vaardigheden – technisch, tactisch, fysiek en mentaal – het verschil al konden maken. Snelheid, letterlijke stootkracht of een goed gevulde trukendoos waren – mits op topniveau ontwikkeld – in de jaren zeventig genoeg voor een plek in het profvoetbal.

Toch is er niets veranderd aan het feit dat topspelers op professionele wijze met hun sport moeten omgaan om in de top te kunnen blijven meedraaien en daar kunnen ze beter in worden bijgestaan. Aan de top blijven is, zoals het cliché al zegt, lastiger dan er te komen. Hoewel ik het er niet op alle punten mee eens ben, schuilt er een waarheid in. Kijk naar absolute vedettes als Ronaldinho, Adriano en Kluivert: supertalenten die aan de top van de wereld hebben gebivakkeerd, maar bij veel liefhebbers de indruk achterlieten dat zij langer aan de top hadden kunnen meedraaien. Ik ben ervan overtuigd, dat dit met de juiste begeleiding inderdaad mogelijk was geweest.

In de voetballerij is men het er unaniem over eens, dat een psycholoog alleen gevraagd moet worden als de trainer het probleem niet zelf kan oplossen. Dat verbaast me. Waarom wordt bij het noemen van de functie sportpsycholoog door voetballers meteen gedacht aan problemen? Een speler die niet goed functioneert, zwak is en de wereld niet aankan, moet volgens de mores van de voetbalwereld naar de dokter, naar de psycholoog dus. Die kan hem genezen. Dat is een vreemde, achterhaalde gedachte in de snel voortschrijdende wereld van de topsport. Enkele uitzonderingen in de huidige betaald-voetbalwereld zijn Gertjan Verbeek, Pieter Huistra, Louis van Gaal, Guus Hiddink en Mario Been. Zij stellen zich meer open, terwijl collega-trainers dat niet doen of dit niet in de publiciteit brengen. Psychologen zijn er niet alleen om spelers uit de put te halen, maar vooral om hen te leren omgaan met spanning, hen te leren focussen en te leren omgaan met andere spelers, media en hiërarchie.

De terughoudendheid ten opzichte van mentale training in het voetbal heeft een aantal oorzaken. Ten eerste zijn we er nooit mee opgegroeid. We doen de dingen al jarenlang op eenzelfde manier en we zijn er ook nog succesvol mee. Dus de noodzaak tot veranderen is er niet direct. In dit kader is het voorbeeld van een innovatie binnen de schaatssport relevant. De klapschaats lag al tien jaar op de plank, maar alle toppers gingen er niet mee rijden want ze werden toch wel kampioen. Tot Tonny de Jong, die vaak vierde of vijfde werd achter de Duitse dames, de klapschaatsen onderbond en Europees en wereldkampioen werd. Dat betekende de doorbraak van de klapschaats.

Ten tweede kent voetbal een machocultuur. Je mag je niet kwetsbaar opstellen. Hulp op het psychologische vlak is voor watjes, redeneert de gemiddelde voetbalprof.

En tot slot wordt mentale training vaak te ingewikkeld gebracht. Spelers begrijpen het niet en houden het daardoor af. Ze voelen zich eerder dom dan begrepen.

Om toptalenten van nu te leren omgaan met de eisen die de voetbalwereld straks aan

hen stelt en om profvoetballers gedurende een langere periode beter te laten presteren, is wel degelijk professionele hulp nodig. Die kan door psychologen, pedagogen, haptonomen, artsen, mental coaches of elftalbegeleiders worden gegeven. Ook coaches hebben hun vak de afgelopen decennia aan complexiteit zien winnen. Zij maken nu weliswaar gebruik van meerdere assistenten, inspanningsfysiologen en fysiotherapeuten waardoor hen werk uit handen wordt genomen, maar je moet verstand hebben van pedagogische, psychologische, biologische, commerciële, arbeidsrechtelijke en publicitaire aangelegenheden. Want ook al neemt een professional jou als hoofdcoach werk uit handen, de eindverantwoordelijkheid ligt wel bij jou. Waar een beetje algemeen directeur zich tegenwoordig laat coachen door een bedrijfspsycholoog, is het volgens mij niet meer dan logisch dat een voetbalcoach ook op reguliere basis, dus niet alleen als het even slecht gaat, met een klankbord overlegt.

Door velen wordt Guus Hiddink als een moderne voetbalmanager beschouwd. Hij stuurt een team van mensen aan en schenkt daarbij veel aandacht aan de persoonlijkheden binnen zijn selectie. Hiddink wijst psychologische hulp niet af, maar heeft er tot op heden geen ervaring mee: 'Ik heb nooit gewerkt met een mental coach of sportpsycholoog. Niet zozeer omdat ik daar niet voor opensta. Ik zou best met mijn voeten op het bureau tegen een deskundige op het psychische vlak willen aanpraten. Maar ik zie geen losse onderdelen. Alles heeft met elkaar te maken, alles beïnvloedt elkaar. Ik ben een tegenstander van opdelen in een fysieke trainer, een mentale trainer et cetera. Bovendien weet ik dat je als speler gaat lopen dollen met een mental coach. Ik pleit er daarom zeker niet voor, dat zo iemand op het veld staat. Hij zou als een soort coach van de coach moeten fungeren. Daar sta ik wel voor open.'



Guss Hiddink: 'Een mental coach moet zeker niet óp het veld staan.'

Huub Stevens behaalde succes als trainer in Nederland, Oostenrijk en Duitsland. Hij staat bekend om zijn nietsontziende mouwen-opstroopmentaliteit. Als zoon van een Limburgse mijnwerker hoeft hem niets bijgebracht te worden over discipline of vechtlust. In zijn rol van trainer lukt het hem niet altijd zijn eigen normen en waarden over te brengen op zijn selectie. Stevens wijt dat aan een tekortkoming in de trainersopleidingen. 'In de zes jaar trainersopleiding wordt er aan mentale vorming weinig aandacht besteed. Die is nog steeds ondergeschikt aan technische, tactische en fysieke aspecten. Daar zou mijns inziens verandering in moeten komen.'

Louis van Gaal nuanceert deze tendens door te stellen dat nu net Nederland een voortrekkersrol vervult. 'Ik ben al lang bezig met psychologie. Bij AZ liet ik bijvoorbeeld een psychologisch rapport maken van de speler voor hij werd aangetrokken. Bij Bayern liet ik spelers wekelijks een vragenlijst invullen om te achterhalen wat hun stressfactoren waren. Op deze manier ben ik vanaf het begin als coach bezig geweest. Eerst deed ik dit facultatief, nu verplicht ik het.'

Gelukkig zijn er de laatste jaren achter de schermen al flinke stappen gezet om toppers te steunen. De pionier op dit vlak was ongetwijfeld Ted Troost. Deze Rotterdamse fysiotherapeut heeft zich in de jaren zeventig en tachtig opgeworpen als sparringpartner voor voetballers. Op alle niveaus hielp hij spelers voetbalprestaties te blijven leveren, waarbij zijn band met Ruud Gullit en Marco van Basten het meest in het oog sprong. De pionierende haptonoom werd door topspelers vertrouwd en ook ik heb goede ervaringen met Troost. Achteraf gezien is het vrij uniek dat Troost destijds, in de vergeleken met nu nog geslotener en conservatievere voetbalwereld, geaccepteerd werd. Kees Ploegsma sr. was algemeen manager bij PSV in de tijd dat aanvoerder Ruud Gullit openlijk in de media sprak over zijn consulten bij Ted Troost. 'Ruud gaf aan dat hij baat had bij de behandelingen van Troost en daar zochten wij verder niets achter. Pas later werd bekend dat de handelwijze van de haptonoom nogal onorthodox was. Als Gullit exact had uitgelegd wat hij bij Troost op de behandeltafel deed en waarover zij met elkaar spraken, hadden we wellicht ingegrepen. Niet omdat het niet door de beugel kon, maar simpelweg omdat we toen door gebrek aan kennis onze vraagtekens hadden gezet bij het effect. Maar Ruud is er geen mindere voetballer van geworden, kun je terugkijkend concluderen.' Zelfs voetbaljournalist Johan Derksen, die ver weg blijft van Troosts behandeltafel, merkte de invloed van diens behandelingen. 'Ik heb een keer een interview gehad met Marco van Basten, vlak na zo'n sessie met Troost. Marco was een ander mens, veel opener en toegankelijker.'

Ted Troost zelf, al lang uit de voetbalwereld vertrokken en tegenwoordig vooral actief in het bedrijfsleven, kan zich de scepsis wel voorstellen. 'Ik deed jarenlang mijn werk als verzorger of masseur en probeerde de jongens ook op andere manieren te raken. Topsporters staan dusdanig onder druk, dat ze soms verleren hoe het is om te voelen. Emoties worden onderdrukt, pijn wordt genegeerd. Ik boekte verschillende resultaten en menig voetballer had baat bij mijn inderdaad soms erg experimentele behandelingen.' Troost is in het statige pand in Rotterdam bedachtzaam. Hij heeft geleerd van de lessen uit het verleden. 'De haptonomie in Nederland bestaat uit twee delen: de helft is door mij

opgeleid en de andere helft wil niets met mij te maken hebben. Ik ben heel ver gegaan om de weg te plaveien voor de haptonomie en ik dacht in de topsport een perfecte ingang te hebben. Achteraf gezien had ik het wellicht anders moeten aanpakken en bij de topsport moeten eindigen.’

Zelf was hij ook verbaasd dat hij in de jaren zeventig doordrong tot de absolute toppers. Van Johan Cruyff tot Faas Wilkes. Uit één van zijn spaarzame interviews aan het tijdschrift *Intermediar*: ‘Ik ben mijn carrière begonnen als gewone fysiotherapeut, onder andere bij voetbalclub Xerxes in Rotterdam. Wilkes, die daarvoor triomfen had gevierd bij Italiaanse en Spaanse clubs, was net teruggekeerd bij zijn oorspronkelijke club. Op een dag vroeg ik hem tijdens een behandeling of hij zich kon herinneren wanneer hij voor het eerst last had gekregen van een bepaalde blessure. “Weet ik veel”, was zijn antwoord. Maar een paar weken later kwam hij bij me terug en zei: “Weet je nog dat je me vroeg naar de oorsprong van die blessure? Nou, ik heb er eens over nagedacht...” En toen begon-ie te vertellen – honderduit. Over wat er tien jaar eerder was voorgevallen. Ik dacht later: als zelfs zó’n man, die altijd recht voor zijn raap is en wars van geouwehoer, baat heeft bij mijn vragen, dan moet ik daar misschien meer werk van maken.’

Dat deed Troost. Op het EK in 1988 was hij aanwezig, tegen de zin maar met de toestemming van de bondsarts. Een klein aantal van de Oranjeselectie liep bij hem de deur plat. Hoe kreeg mental coach Troost dat als relatieve buitenstaander voor elkaar? De normaal niet om woorden verlegen zittende zeventiger staart in het oneindige. Dan ineens: ‘Ik heb mezelf nooit mentaal begeleider of mental coach genoemd. Ik was Ted de masseur of Ted de fysiotherapeut. Dat ik die jongens ook aan het denken zette en dus op psychologisch vlak ondersteunde, was iets wat geleidelijk zo is gegroeid. Maar het is nooit zo benoemd. Als Gullit had gezegd dat hij over zijn onzekerheden, zijn frustraties en zijn twijfels met mij sprak, dan hadden zijn teamgenoten hem uitgelachen. Dan was hij in de pers afgemaakt. Het is maar goed dat ik het woord “mentaal” nooit op mijn visitekaartje heb laten zetten.’



Ted Troost: 'Het is maar goed dat ik het woord "mentaal" nooit op mijn visitekaartje heb laten zetten.'

Liverpool-spits Dirk Kuyt beaamt dat een begeleider die zich 'mental coach' noemt en onder die noemer de kleedkamer binnenstapt, op weerstand kan rekenen. 'Een mental coach in de kleedkamer is nu nog een lastig te doorbreken taboe. Ik denk dat zo iemand vooral op individueel niveau moet werken. In een groep wordt er te vaak lacherig over gedaan, waardoor het effect verloren gaat. Een mental coach moet als een soort adviseur van een trainer functioneren,' stelt Kuyt vast. De Katwijker, die voor velen het toonbeeld van zelfdiscipline en vastberadenheid is, blijkt zoals verwacht enorm leergierig te zijn. Zijn wil om zichzelf te verbeteren heeft hem vanuit Zuid-Holland naar de internationale top gebracht. En Kuyt is nog lang niet klaar. 'Mentale fitheid heeft de meeste invloed op het resultaat, daar ben ik van overtuigd. Ik richt mijn aandacht niet alleen op technisch, tactisch en fysiek in vorm zijn, maar ook geestelijk. Zo werk ik bijvoorbeeld samen met een vertrouwenspersoon. Dat is een haptonoom met wie ik plezierig kan praten. Hij geeft me tips en adviezen hoe ik met bepaalde zaken kan omgaan en mezelf mentaal kan versterken. Daar heb ik baat bij. Ik ben altijd op zoek naar manieren om beter te worden. Daar horen dit soort dingen ook bij.'

Collega-spits Klaas-Jan Huntelaar is glashelder: 'Mental coaching zou mij alleen iets opleveren als het efficiënt en concreet is.' Daarmee geeft hij aan dat het tot nu toe voor hem nog te abstract was. Een mening die velen met hem delen.

Bondscoach Van Marwijk nam naar het WK in Zuid-Afrika een ongekend uitgebreide staf mee. Twee koks, drie fysiotherapeuten, drie masseurs, een videoanalist, drie materiaalmannen, drie persattachés, een inspanningsfysioloog, een sportarts, een veiligheidschef, een teammanager, drie assistent-trainers, een keeperstrainer en vier scouts reisden met hem mee. Maar een mentale trainer was niet in het begeleidingsteam opgenomen. Van Marwijk is een nieuwsgierig en kritisch man. Hij is nog niet overtuigd van de waarde die de huidige sportpsychologen kunnen toevoegen aan het Nederlands elftal. 'Door een aantal onaangename ervaringen heb ik een nogal vertekend beeld van de sportpsychologie. De werkwijze en houding van de specialisten die ik heb meegemaakt waren zo ongepast, dat ik in plaats van enthousiast juist terughoudender ben geworden. Als een verkleedpartij onderdeel is van je mentale training, snap je de voetbalcultuur volgens mij niet. Ik sta best open voor ondersteuning door een sportpsycholoog of mental coach, maar dat moet dan wel iemand zijn die mij kan overtuigen. En ik zou zo iemand niet betitelen als "mental coach" maar als "klankbord". Ik heb ook moeite met mental coaching als sporters geforceerd bij elkaar worden gezet ter bevordering van het teamgevoel. Leuk hoor, met z'n allen kajakken of een speurtocht houden, maar in mijn ogen werkt dat niet. De volgende dag is er op de training niets veranderd.'

Van Marwijk gaat er in zijn visie op dit onderwerp van uit dat degene die hem moet ondersteunen zelf ook voor vijftigduizend man in een stadion heeft gespeeld. Daarmee ben ik het deels oneens. Een vakkundige sportpsycholoog of mentaal begeleider doorziet processen die plaatsvinden binnen elke stressvolle situatie. Hij herkent patronen en kan prestatiebevorderende technieken aanreiken. Waarschijnlijk bedoelt Van Marwijk met

zijn opmerking, dat de professionele begeleider wel de vertaalslag naar de voetbalwereld moet kunnen maken. Anders komt de boodschap eenvoudigweg niet of maar half aan. Daarin ga ik met de bondscoach mee.

Gelukkig zijn er openlijke voortrekkers uit de spelershoek. Clarence Seedorf bijvoorbeeld, ziet het belang in van mentale begeleiding. ‘Ik ben ervan overtuigd dat een mental coach of een sportpsycholoog nuttig kan zijn voor alle spelers. Het is belangrijk dat er op alle niveaus mentale begeleiding is vanuit een neutrale positie en dat deze zich richt op zowel het team als het individu.’ Zijn teamgenoot bij AC Milan Mark van Bommel heeft eveneens een positieve visie op het trainen van mentale vaardigheden. ‘Iets leren doe je door het te ervaren. Je moet het “beleefd” hebben om ervan te leren. Mentale training moet daarom volgens mij praktisch worden gemaakt. Je moet mentale aspecten ervaren, zoals Hiddink dat bijvoorbeeld deed. De manier waarop er vandaag de dag in het voetbal mentaal wordt getraind, is bijvoorbeeld door “frustratietrainingen”.’

Middenvelder Rafael van der Vaart heeft in zijn carrière enkele duidelijke omslagmomenten gekend. Waar sommigen in zijn situatie het hoofd hadden laten hangen, richtte hij zich op. ‘Ik sta ervoor open om op mentaal gebied verder te groeien. Sinds een jaar heb ik het gevoel dat psychologie thuishoort in het voetbal. Ik speel de beste wedstrijden als ik vrij ben in mijn hoofd. Ik zou best wat technieken willen aanleren om in die toestand te komen. Om hiervoor een breed draagvlak te krijgen, moeten er in de voetbalwereld nog wel enkele taboes doorbroken worden. In deze cultuur word je namelijk als een watje bestempeld als je met een mental coach praat. Ik zeg “ja” tegen mental coaching in het voetbal. Met de kanttekening dat jonge spelers daar nog niet aan mogen worden onderworpen. Zij moeten zelf leren te incasseren en zich uit tegenslagen terug te vechten. Als ze door een mental coach uit de wind worden gehouden, belemmert dat hun leerproces.’

In Nederland wordt op steeds grotere schaal gebruikgemaakt van begeleiding op het persoonlijke vlak. De één noemt het ‘gewoon even praten, af en toe’, de ander heeft het over een vertrouwenspersoon of een klankbord en weer anderen reppen over (sport)psychologen en mental coaches. Oranje-doelman Maarten Stekelenburg zegt bijvoorbeeld geen behoefte te hebben aan een expert, maar wel degelijk steun te zoeken. ‘Ik heb nooit gewerkt met een mental coach. Ik heb daar ook niet zoveel behoefte aan. Ik kan mijn verhaal prima kwijt bij de mensen die dicht bij me staan.’



Rafael van der Vaart: 'Ik speel de beste wedstrijden als ik vrij ben in mijn hoofd.'

Frank Rijkaard maakte bij AC Milan in de jaren tachtig en negentig van dichtbij mee hoe zijn Nederlandse teamgenoten zichtbaar baat hadden bij de aanpak van Ted Troost. 'Ik zag dat Ruud en Marco ervan opknapten. Ja, ik heb het ook wel geprobeerd, maar ik werd bevestigd in mijn mening dat ik dergelijke ondersteuning niet nodig had. Bij AC Milan werkte ook een psycholoog, Bruno De Michelis. Sommigen zweerden bij alles wat hij adviseerde. Ik hield me er een beetje afzijdig van. Als ik ergens mee zat of aan twijfelde, besprak ik het gewoon met een goede vriend. Maar ik weet dat sommige jongens behoefte hebben aan raad en daad van experts. Daar laat ik hen als trainer ook vrij in.'

Hoe dan ook, voor vrijwel alle topspelers staat vast dat het verschil kan worden gemaakt door vaardigheden als concentreren, focussen, visualiseren en discipline te trainen. Professionals als Paul van Zwam, Rico Schuijers, Ruben Dekker, Rogier Hoorn en Wim Keizer houden zich bezig met het optimaliseren van sportprestaties op topniveau. Binnen en buiten het voetbal. Zij erkennen allemaal dat de voetbalwereld een wereld op zich is en dat hun aanpak en werkwijze dus moet aansluiten op de belevingswereld van de voetballers om succesvol te zijn. Het slagen van deze ontwikkeling valt of staat met de overtuiging dat je als voetballer de regie hebt over gedachten, emoties en gedrag.

3. Winnen is een keuze

Rotterdam, 29 april 1987

Hoe kan die Michels mij nu wissel zetten? Is hij helemaal gek geworden! Vernederd, machteloos, in de steek gelaten. Met die gevoelens zat ik op de reservebank in de Rotterdamse Kuip, toekijkend hoe mijn collega's van Oranje de EK-kwalificatiewedstrijd tegen Hongarije afwerkten. Die verdomde Kuip. Het stadion herinnerde mij aan de wedstrijd Feyenoord-PSV, die ik daar zeventien dagen eerder had gespeeld. Ik keek om me heen, naar de tribunes. De massale tegen mij gerichte spreekkoren nadat Keje Molenaar namens Feyenoord in blessuretijd de gelijkmaker had aangetekend, kwamen direct weer boven. De goal van Molenaar was tot stand gekomen uit een vrije trap, op enkele meters van mijn doel. Deze situatie had ik zelf veroorzaakt door op een onreglementaire manier de bal weer op te pakken na een vermeende spelhervatting. Een historische blunder, die de boeken is ingegaan als 'het polletje van Hans van Breukelen'. Ik was ongevraagd het doelwit van de Rotterdamse pesterijen en het lachertje in de sportmedia.

De frustratie over het gebrek aan waardering en erkenning had mij sinds die zondag in De Kuip in haar greep. Mijn reserverol bij Oranje kort daarop tegen de Hongaren deed hier nog een schep bovenop. Nooit eerder heb ik mij zo miskend gevoeld. Het liefst had ik mijn spullen gepakt en bedankt voor Oranje en was ik weer naar Engeland verhuisd; het land van Nottingham Forest, waar ik op vertrouwen kon rekenen. Ik wilde weg uit het hypocriete Nederland waar ik op geen greintje respect kon rekenen. De situatie maakte mij destijds kapot. Het ging zelfs zo ver dat het idee door mijn hoofd spookte om mijn auto met 150 kilometer per uur tegen een boom te parkeren. Grote vragen vochten om voorrang. Wat heeft het leven nog voor zin als al mijn inspanningen niet worden gezien of gehoord? Ben ik misschien een geboren verliezer? Dergelijke gedachten hielden mij in die laatste weken van het seizoen 1986/1987 vierentwintig uur per dag bezig. Niet alleen als keeper leverde ik hierdoor geen topprestaties, ook als vader en echtgenoot schoot ik in die fase tekort. Ik was regelmatig somber en snel geprikkeld. Voor mijn gezin was dit niet altijd prettig.

Ga je vechten of ga je vluchten? Over die vraag heb ik in de zomer van 1987 twee weken lang met mijn vrouw Karen in een afgelegen vakantiehuis in Zwitserland nagedacht. Zij wist me ervan te overtuigen de strijd aan te gaan. Karen zei: 'Dit keer ga je niet het oneerlijke gevecht tegen de wereld voeren. Het is niet jij tegen de rest. Neem het op tegen jezelf.' Tijdens onze diepgaande gesprekken kwam ik tot het inzicht dat de overwinning op mezelf vooraf moest gaan aan de overwinning op mijn omgeving; ik zag in dat als je een situatie wilt veranderen, je moet beginnen om jezelf te veranderen.

Als herboren keerde ik terug bij PSV. Ik voelde me écht anders. Rustiger, evenwichtiger,

zelfverzekerder; klaar om er een mooi seizoen van te maken. Maar al snel kreeg ik de deksel op mijn neus. Ik was dan wel veranderd, maar mijn omgeving was nog precies hetzelfde. Nog steeds werd ik door de vijandige supportersschare begroet met 'Hé polletje', en journalisten bleven vragen stellen over mijn wisselbeurt tegen Hongarije. Door de bewustwording in Zwitserland en de coaching van Karen wist ik hier verrassend goed mee om te gaan. Niets of niemand kon mij meer kwetsen zonder mijn instemming. Ik liet de wereld de wereld en concentreerde me op mijn eigen prestaties. Dat wat binnen mijn mogelijkheden lag, benutte ik volledig. Zaken als media, supporters en tegenstanders liet ik zo veel mogelijk links liggen. De keuze die ik in Zwitserland maakte, had resultaat. Mijn prestaties onder de lat bij PSV waren goed en ik herwon mijn basisplaats bij Oranje. Ik was ook buiten de sport succesvoller en gelukkiger.

Vanzelfsprekend werd ik in de periode daarna regelmatig op de proef gesteld. Mijn gevreesde vuurdoop kwam op 9 september 1987 tijdens een vriendschappelijke interland tegen België. De wedstrijd werd gespeeld in de door mij gehate en gevreesde Kuip. Met angst in de benen stond ik naar de volksliederen te luisteren, wetend dat het moment nabij kwam dat ik weer oog in oog zou staan met de supporters uit vak S, pal achter het doelgebied, dat doorgaans gevuld was met de fanatieke Feyenoord-aanhanger. Ik was bij deze groep nooit uitermate populair geweest, mede vanwege het feit dat ik voor aanvang van een wedstrijd tegen Feyenoord altijd bewust een ietwat arrogante blik op hen wierp. Een overlevingsstrategie uit het verleden, waarmee ik zelfverzekerdheid probeerde uit te stralen, maar vanbinnen scheet ik eigenlijk in mijn broek.

Voor de interlandwedstrijd tegen de Belgen waren mijn belagers niet thuisgebleven. Nog voordat het beginsignaal had geklonken, hoorde ik de menigte achter me al brullen: 'Wij willen Hiele zien' en 'Weg met Van Breukelen'. Ik verkrampte van top tot teen. Waar ik eerder wel in staat was om negatieve externe prikkels de baas te zijn, lukte dat in deze context niet. Blijkbaar was de 'Hans van voor Zwitserland' nog niet verdwenen.

Deze ervaring deed mij beslissen om professionele hulp te gaan zoeken. Op aanraden van mijn ploeggenoot Ruud Gullit kwam ik bij de haptonoom Ted Troost terecht. Ruud vertelde me, dat Ted je laat voelen dat alles wat je niet goed kunt verwerken in je hoofd, zich opslaat in je lichaam. Door bepaalde aanrakingen vermindert hij de fysieke spanning met als gevolg dat je geestelijk ook meer ontspant.

'Je lijkt wel een betonnen plaat,' kreunde Troost tijdens mijn eerste behandeling in zijn Rotterdamse kliniek. Ik stond kennelijk nog stijf van de stress, maar na een aantal behandelingen begon ik me steeds rustiger en zekerder te voelen. De gesprekken die ik met Troost voerde, versnelden dit proces. Hij leerde mij om tevreden te zijn met mezelf. Ik zag in dat geluk pas bereikbaar is als je accepteert dat je niet overal greep op hebt. 'Het heeft geen zin om je bezig te houden met zaken waarop je geen invloed hebt Hans,' stelde Ted. 'Da's verloren tijd. Vanaf nu steek je alleen energie in zaken die je kunt beïnvloeden.'

München 25 juni 1988

De finale van het Europees kampioenschap tegen Rusland zat erop. De winst zorgde voor een explosie aan emoties. Kort nadat aanvoerder Ruud Gullit de beker boven zijn hoofd

had getild, stond ik met de trofee in mijn handen. Als een blije tiener. Nog altijd bezorgen gedachten aan dat moment mij kippenvel. Amper een jaar nadat ik zo diep in de put had gezeten, hield ik op het bordes van het Olympiastadion in München de Europese kampioensbeker omhoog. Voor het eerst in de vaderlandse geschiedenis had Nederland een EK voetbal gewonnen en ik had daar een belangrijke bijdrage aan geleverd. Exact een maand voor deze zegetocht met het Nederlands elftal stond ik met PSV in Stuttgart in de Europa Cup I-finale. We hadden de landstitel en KNVB-beker al op zak en konden PSV de tweede Europese hoofdprijs in de clubhistorie bezorgen.

Nadat de eerste negentig minuten en de daaropvolgende verlengingen geen winnaar hadden opgeleverd, moesten penalty's de beslissing brengen. Ik was goed voorbereid en had met Jan Reker de strafschoppen van de Benfica-spelers doorgenomen. Ook António Veloso, die de laatste penalty nam, stond in de kaartenbak van Jan. Hij schoot de bal vaak rechts van de keeper. Daarom hield ik die hoek bewust iets groter. Toen hij zijn aanloop nam, keek hij alleen nog maar naar de bal. Daardoor kon ik eerder de hoek in en 'm eigenlijk vrij simpel tegenhouden; gezien de voorkennis was het eigenlijk een schande dat ik die bal niet klem had.

Niet een spits, maar een doelman werd matchwinner. Ik krijg nog steeds een warm gevoel als ik aan deze hoogtijdagen terugdenk. Binnen luttele maanden veranderde mijn status van flop naar top. Ik was ineens een winnaar. De geboren verliezer, zoals een Belgisch tijdschrift mij ooit typeerde, had plaatsgemaakt voor de winnaar die ik geworden was.

De voornaamste reden waarom ik geen loser ben geworden, is het feit dat ik er niet mee heb ingestemd. Ik besloot te vechten en de sleutel tot mijn succes vond ik niet op het technische of tactische vlak, maar in mijn manier van denken. Mijn prestatieverbetering kwam tot stand doordat ik op een andere manier naar mezelf en anderen leerde kijken. Ik slaagde erin om een andere film in mijn hoofd af te spelen en een andere dialoog met mezelf te voeren. Positieve coaching, het denken in mogelijkheden, het vinden van licht in de donkere tunnel en me focussen op hoofd- in plaats van bijzaken. En niet alleen als profvoetballer, ook als mens heeft deze omslag mij ontzettend verrijkt. Eigenlijk is het krankzinnig dat profvoetballers en iedereen buiten de voetbalwereld, nergens leren hoe ze beter in hun vel kunnen zitten. Of liever: leren hoe zij de effectiviteit van hun denkpatronen kunnen verhogen. Zeker in de voetbalsport valt op dit terrein nog veel winst te behalen.

In het huidige voetbal zijn er verschillende voorbeelden van voetballers die, net als ik, vanuit een diep dal voor de weg omhoog hebben gekozen. Feyenoorder Ron Vlaar moest in zijn carrière tot op heden al enkele flinke hobbels nemen. Vlaar werd door lichamelijke ongemakken gedwongen keuzes te maken. 'Bij Feyenoord stond ik ruim een jaar langs de kant vanwege een knieblessure. Natuurlijk doet tegenslag ontzettend veel pijn, maar je kunt zelf bepalen hoe je ermee omgaat. Laat je je kop hangen of ga je vechten? Denk je vanuit het positieve of vanuit het negatieve? Dat zijn allemaal keuzes die je zelf maakt. Gedachten kun je sturen, daar ben ik van overtuigd. Ik heb tijdens mijn revalidatie nooit gedacht aan opgeven. Koste wat het kost zou ik ijzersterk terugkomen

en mijn voetbalcarrière hervatten. Structureel heb ik mezelf in positieve bewoordingen toegesproken. “Jij gaat terugkomen aan de top en daar grote successen boeken.” Angst om opnieuw geblesseerd te raken heb ik niet; als je zo gaat denken, gebeurt het namelijk juist. Ik steek mijn energie in de dingen die ik zelf kan beïnvloeden; zo doe ik regelmatig krachttraining om mijn spieren sterker te maken. Als ik een doodschop krijg waardoor ik geblesseerd raak, heb ik daar toch geen greep op. Waarom zou ik me er dan druk over maken?’

Oranje-doelman Maarten Stekelenburg kreeg een flinke dreun te verduren toen hij zijn basisplaats bij Ajax moest afstaan aan Kenneth Vermeer. Nog geen twee jaar later was Stekelenburg één van de grote uitblinkers op het WK in Zuid-Afrika. Het was zijn keuze om na de gedwongen stap terug er twee vooruit te maken. ‘De beslissing van Marco van Basten om mij te passeren als eerste keeper van Ajax heeft me diep geraakt. Ik was zwaar teleurgesteld en vond het moeilijk om mijn emoties de baas te blijven. Dat is mij wel gelukt. Ik heb in die fase vaak tegen mezelf gezegd: “Hier ga ik uiteindelijk mijn voordeel mee doen.” Nu kan ik zeggen dat ik hierdoor een betere keeper ben geworden. Het terugvechten is ontzettend leerzaam.’



Ron Vlaar: ‘Gedachten kun je sturen.’

In tijden van tegenslag leer je jezelf goed kennen. Als je ervan uitgaat dat zelfkennis belangrijk is om het beste in jezelf naar boven te halen, dan zijn tegenslagen dus

waardevol. Er is veel te doen over de uitspraak 'Winnen is een keuze'. Het ligt in het verlengde van 'Succes dwing je af'. Allebei motto's die uitgaan van de maakbaarheid van je leven. Zoete koek voor Amerikanen, bittere pillen voor Nederlanders. In Nederland vinden we bescheidenheid een deugd. Het is een sociaal verantwoorde eigenschap die geprezen wordt. Heb je succes? Hou dan gewoon je mond en wrijf het er niet in bij anderen die dat succes niet hebben. Wil je toch aandacht voor je prestatie, dan zorgen je omgeving en, bij profsporters, de media er wel voor dat je snel een toontje lager zingt en meedeint met de volksdans.

Mijn PSV-teamgenoot René van der Gijp, tegenwoordig een alom gewaardeerd tv-analyticus en een veelgevraagd gastspreker, gelooft niet dat je succes afdwingt. 'Ik denk dat geluk je overkomt; dat dwing je niet af. Talent hebben en succesvol zijn is een kwestie van mazzel. Hans wil graag de geluksfactor uitsluiten. Hij wil proberen de vinger ergens op te leggen: als je het nu zo en zo gaat doen, dan kom je er misschien. Maar ik ben bang dat veel dingen je overkomen en dan is het maar net of het goed of verkeerd valt. Ik heb het geluk dat het bij mij al vijftig jaar goed valt. Daar ben ik ook heel erg dankbaar voor.'

Van der Gijp schopt het ver met zijn instelling en is in mijn ogen een uitzondering die de regel bevestigt. Enerzijds heeft hij wel degelijk zijn uurtjes gemaakt om beter te worden, anderzijds beschikte hij over een geweldig talent. In het verlengde hiervan schiet me een uitspraak van Oranje-collega Marco van Basten te binnen: 'Klasse dwing je af en dan komt het geluk naar je toe.' Marco was een voetballer die altijd ongelooflijk serieus met zijn vak bezig was. Alles wat binnen zijn eigen mogelijkheden lag om beter te worden en te presteren deed hij. Met die instelling dwong hij zijn klasse af en kwam het geluk in zekere zin naar hem toe. Zijn uitspraak onderbouwt de stelling 'Winnen is een keuze'.

Journalist en hoofdredacteur Johan Derksen houdt er als altijd zijn geheel eigen kijk op na: 'Ik geloof wel dat je met ijver het geluk een zetje kunt geven. Als jij tien keer een loopactie richting de goal maakt, is de kans groter dat de bal met geluk voor je voeten ploft. Mounir El Hamdaoui maakt bij Ajax nauwelijks een loopactie naar de goal; hij zal dit geluk dan ook niet afdwingen. Carrières worden niet gebouwd op basis van geluk, maar op basis van kwaliteit. Door wat extra ijver kun je tegen geluk aan lopen, maar ook tegen pech. Bij de tiende sprint kun je ook door je enkel gaan. Succes kun je tot bepaalde hoogte afdwingen. Hoe harder je werkt, hoe dichterbij succes komt.'

In topsport gaat het om winnen, om het nastreven van succes. Het aloude principe 'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg' zet de boel niet op scherp; het brengt je als topsporter niet in een gladiatorenstemming. Om een prestatie op het hoogste niveau neer te zetten, is het noodzakelijk dat je honderd procent inzet toont en niet opgeeft. Doe je dat niet, dan is de kans dat het resultaat niet optimaal is aanzienlijk groter: dan geldt het motto 'Verliezen is een keuze'.

Frank Rijkaard heeft net als ik veel jongens uit zijn generatie in de jeugdelftallen zien afhaken. Zij maakten andere keuzes. Rijkaard: 'Op individueel niveau is de keuze ook een onderdeel van winnen. Dan is winnen niet de hoeveelheid bekens die in je kast staan,

want dat is natuurlijk afhankelijk van de teams waarin je speelt. De passie, de intrinsieke motivatie is ontzettend belangrijk om je talent te ontwikkelen tot op topniveau. Liefde voor het spel en plezier is de basis. Iemand kan het in aanleg in zich hebben om profvoetballer te worden, maar andere passies hebben; meisjes, brommers, uitgaan of wat dan ook, leiden hem af. Dat zit blijkbaar al in iemand. Het zijn heel menselijke zaken. Veel van die jongens zijn op een ander vlak prima terechtgekomen. Het is onzin om mensen met talent te dwingen om dat talent te benutten. De wil hiervoor moet uit henzelf komen.'

Goed beschouwd is winnen een keuze als je winnen letterlijk als werkwoord neemt. Winnen gaat niet om het uiteindelijke resultaat – dus de 2-0 op het scorebord – maar om jouw handelen als voetballer. Is alles gericht op het leveren van een topprestatie? Leef je het leven van een atleet? Doe je de juiste trainingsvormen met overgave? Ben je vrij van afleidende gedachten? Dan ben je wat mij betreft aan het winnen. In mijn ogen moet winnen een samenvatting zijn van alles wat je als sporter doet en laat. Laat je je beïnvloeden door de scheidsrechter? Heb je geen zin om een kwalificatieduel te spelen tegen een laag geklasseerde tegenstander? Word je gek van je trainer of teamgenoten en laat je je daardoor afleiden? Dan doe je wat heel veel voetballers ook doen. De topspelers daarentegen zal dit niet of nauwelijks overkomen. Zij zijn altijd bezig met het perfectioneren van bewegingen, ze letten op hun voeding, stellen zich nieuwe, ambitieuze doelen en richten zich niet zozeer op de uiteindelijke uitslag, maar zijn bezig om op de momenten dat het erom gaat het maximale te geven. Zij zijn dus constant bezig met winnen. Met een goed resultaat als waarschijnlijk gevolg. Het is belangrijk om je te realiseren dat resultaat in het voetbal een gevolg is van veel factoren: de scheidsrechter, de kracht van de tegenstander, de invloed van het publiek of een scheef zittend polletje op het grasveld.

Rijkaard was in 1988 en in 1990 international op de twee grote toernooien. Hij herinnert zich goed dat tijdens het WK van 1990 in Italië de wil om alles te doen en juist ook te laten, bij de selectie van Oranje nogal verschilde van het EK in 1988. 'Een keuze kan een onderdeel van winnen zijn. Het is ontzettend belangrijk dat de neuzen in dezelfde richting staan, dat iedereen een eensluidend doel heeft en dat dat op het veld ook tot uiting komt. Dat je bereid bent om het voor elkaar te doen. En dat was het verschil tussen 1988 en 1990. In 1990 paste alles ineens niet meer, terwijl dezelfde puzzelstukjes twee jaar daarvoor wel pasten. Overal moest opeens moeite voor worden gedaan. Het is moeilijk vergelijken omdat er twee verschillende coaches waren, maar het verschil was erg groot. Het was het verschil tussen winnen en verliezen.'

Hierover ben ik het met Frank eens. We speelden in '90 de eerste wedstrijd tegen Egypte met dezelfde opstelling als in '88, maar de instelling was totaal anders. Daarbij hadden we Leo Beenhakker als coach, die geen overwicht had omdat twee derde van de spelersgroep Johan Crujff als coach had gewenst en wij ook als spelers niet bij machte waren om de rijen te sluiten. Iedereen wilde wel wereldkampioen worden, maar op zijn eigen manier. Er werd te veel energie gestopt in de verkeerde zaken.

Als je alleen inzet hoefde te tonen en moest leven als een monnik, zouden veel meer

mensen kunnen uitgroeien tot een profvoetballer, een basketballer in de NBA of hockeyinternational. Maar het mysterie rond toptalenten is veel complexer dan alleen de energie die je erin steekt. Al gooi je een Porsche vol kerosine, hij zal op Schiphol niet kunnen opstijgen. Inzet tonen grenst aan bezetenheid, het in bezit nemen van. Voetbal was in mijn leven als tiener en twintiger de vuurrode draad. Ik stond ermee op en ik ging ermee naar bed. Letterlijk. Hoe vaak ik niet op een matras de wedstrijd van de dag daarvoor heb teruggedraaid of de wedstrijd die zou komen heb voorbereid, is niet te tellen. Collega's als René van der Gijp verklaarden mij om mijn hang naar perfectie regelmatig voor gek. In dit verband is de in de wetenschap veelgebruikte tienduizend-urentheorie van de Zweedse wetenschapper Anders Ericsson interessant. Hij stelt dat je tenminste een dergelijke hoeveelheid tijd in een vaardigheid of handeling moet steken om deze binnen jouw mogelijkheden te perfectioneren. Hierbij deelt Ericsson sporten als rugby, honkbal of voetbal op in tientallen deelvaardigheden en deelhandelingen, die ieder minstens tienduizend uur training vergen om tot perfectie te komen. Dat geldt niet alleen voor noeste werkers als ikzelf of Pierre van Hooijdonk met zijn vrije trappen. Ook Lionel Messi heeft dag in dag uit geschaafd aan zijn spel. Feit is dat Messi's plafond een stuk hoger ligt dan dat van het merendeel van zijn collega's. Maar zonder zijn trainingsarbeid, binnen en buiten de club, had hij nooit zijn niveau van tegenwoordig kunnen bereiken. Toen hem werd gevraagd of hij zich in deze tienduizend-urentheorie kon vinden, keek de Argentijn de interviewer vreemd aan. 'Of ik veel getraind heb om de top te bereiken? Er ging vanaf het moment dat ik kon lopen tot en met vandaag geen dag voorbij, om niet te zeggen geen uur, zonder dat ik met een bal in de weer was. Dat aantal van tienduizend heb ik met twee vingers in de neus gehaald.'

Nagenoeg elke voetballer die in een voetbalopleiding van een profclub terecht komt, antwoordt bevestigend op de vraag of hij later profvoetballer wil worden. Professor Nico van Yperen, als hoofd van de vakgroep Organisationspsychologie verbonden aan de Rijksuniversiteit Groningen, heeft jarenlang talloze talentvolle jongens bij de Ajax-jeugd vragenlijsten laten invullen. Hij stelde zich de vraag welke psychologische factoren het onderscheid maken tussen succesvolle en minder succesvolle voetballers. Begin jaren negentig zijn de gegevens verzameld en in de afgelopen jaren kon definitief worden vastgesteld welke voetballers een succesvolle voetbalcarrière hadden gehad en welke niet. Succesvol werd gedefinieerd als 'ten minste tien jaar te hebben gespeeld voor één of meer clubs in de hoogste afdeling van een Europese voetbalcompetitie.' Van de 65 Ajax-jeugdspelers die aan het onderzoek meededen, voldeden er uiteindelijk 18 aan dit criterium.



Frank Rijkaard: 'Ik ben een geboren voetballer en een gemaakte prof.'

Maar wat onderscheidde deze 18 succesvolle spelers van hun 47 minder succesvolle generatiegenoten? Dat waren niet de doelen die ze nastreefden. Allen wilden niets liever dan profvoetballer worden, voor een topclub in een (inter)nationale competitie spelen en voor het nationale elftal uitkomen. Het was ook niet het aantal trainingsuren dat ze als jeugdspeler in het voetbal investeerden. De Ajax-jeugdopleiding was zo georganiseerd en gestructureerd dat alle spelers ongeveer evenveel tijd besteedden aan school en voetbal en daarnaast even weinig vrije tijd hadden. Het waren ook niet de problemen waar de jeugdspelers mogelijk mee te kampen hadden. Er waren namelijk geen verschillen in voetbalgerelateerde problemen als ervaren prestatiedruk, (niet-fatale) blessures en interpersoonlijke problemen (met de trainer of teamgenoten), en ook niet in eventuele algemene problemen als spanningen thuis of op school.

Verschillen tussen de succesvolle en de minder succesvolle voetballers waren er wel ten aanzien van doelcommitment. Zoals gezegd wilde iedere jeugdvoetballer de top bereiken. Maar het gaat erom, zeker op dat niveau, wat je écht wilt. Wat heb je ervoor over? Hoeveel wil je ervoor laten? In vergelijking met de minder succesvolle voetballers stonden de succesvolle spelers sterker achter hun doelen. Ze hechtten meer belang aan hun doelen en hadden er meer voor over om ze te bereiken. Duidelijk kiezen en volledig gaan voor ogenschijnlijk onhaalbare doelen ('de top bereiken') is dus een essentiële voorwaarde voor succes.

In november 1984 speelde Ajax in de tweede ronde van het UEFA-Cuptoernooi in Praag tegen Bohemians. De Amsterdammers verloren met 1-0. Na afloop verklaarde trainer Aad de Mos dat met types als Frank Rijkaard de oorlog niet gewonnen kan worden. ‘Die uitspraak van De Mos kwam wel binnen,’ stelt Rijkaard ruim vijftwintig jaar later vast. ‘Of het bewust van hem was, weet ik niet. Hij kreeg het in elk geval voor elkaar dat ik mezelf in de spiegel aankeek en dacht: dit kan dus niet. Ik mag mezelf nooit verwijten dat ik er niet alles aan doe. Anders moet ik gewoon stoppen. Ik besepte dat ik in een volgende fase van mijn loopbaan was aanbeland, de fase van volwaardige prof. Er werden nieuwe eisen gesteld. Sindsdien heb ik zeker wel eens een slechtere wedstrijd gespeeld, maar de inzet en beleving waren altijd aanwezig. Ik zakte nooit meer door de ondergrens die een profvoetballer altijd moet halen.’

Een sprekend voorbeeld van de theorie dat succesvolle voetballers hoog scoren op zaken als doelcommitment, is Pierre van Hooijdonk. Hij heeft absoluut het maximale uit zijn mogelijkheden gehaald. Van Hooijdonk vergaarde naam en faam in heel Europa dankzij zijn vrije trappen. Sommigen durven de stelling zelfs aan dat Feyenoord in 2002 de UEFA Cup won dankzij dit specialisme van Pierre van Hooijdonk. Feit is dat de Brabander er alles aan deed om zich ook buiten de reguliere trainingen constant te verbeteren. Van Hooijdonk: ‘Zien is ervaring opdoen. Ik keek altijd naar wedstrijdsamenvattingen van Studio Sport en nam ze op tape op. Door ze beeld voor beeld terug te kijken, kon ik precies zien wat er gebeurde en welke keuzes spelers maakten. Mijn aandacht ging daarbij vooral uit naar de keepers omdat ik zelf spits was. Ik analyseerde de beweegpatronen in verschillende spelsituaties. Aan de hand van zo’n analyse maakte ik een plan dat me als aanvaller de grootste kans gaf om te scoren. Dit oefende ik op trainingen. Via deze strategie heb ik ook mijn vrije-trapspecialisme ontwikkeld. Het is geweldig als je zo bepalend kunt zijn voor een team. Door eindeloos te oefenen, voor en na trainingen, heb ik die vrije trap tot een hoog niveau ontwikkeld. Ik ben er altijd van overtuigd geweest, dat ik een vrije trap goed kon nemen en daarom was ik in dit spelelement ook vaak succesvol. Ik genoot van de angst in de ogen van de tegenstander als ik aanlegde voor weer een vrije trap.’

Het onderzoek naar succesfactoren van Van Yperen achterhaalde nog een gemeenschappelijk element. Sporters die uiteindelijk de top bereiken, maken vanzelfsprekend de mooie momenten mee die een succesvolle loopbaan kenmerken. Minder of niet zichtbaar zijn de tegenslagen waar sporters onvermijdelijk tegenaan lopen. Ook succesvolle sporters verliezen belangrijke wedstrijden, belanden wel eens op de reservebank, raken geblesseerd, hebben conflicten met teamgenoten, trainers, vrienden of de pers. Essentieel is de wijze waarop ze hiermee omgaan. Een belangrijke stelregel bij problemen is dat je – wanneer mogelijk – het probleem daadwerkelijk aanpakt en niet mijdt of door laat sudderen. Vergeleken met minder succesvolle spelers waren de succesvolle voetballers sterker geneigd om problemen aan te pakken, de oorzaak van het probleem weg te nemen, of het gesprek aan te gaan met betrokkenen wanneer zich een probleem voordeed. Dit kwam hun prestaties ten goede.

André Ooijer, verdediger van onder meer Ajax en PSV, ging op het persoonlijke vlak door diepe dalen. Menig profvoetballer had de voetbalschoenen aan de wilgen gehangen

na zoveel familieleed in korte tijd. Dat hij nog altijd in de top meedraait, tekent zijn vastberadenheid. Hij is in staat om problemen van welke aard dan ook uiteindelijk in zijn voordeel op te lossen, hoe lastig ook. ‘In 2001 brak een moeilijke periode in mijn leven aan,’ vertelt de 55-voudig international. ‘Mijn moeder overleed, mijn vader werd ernstig ziek en mijn relatie liep stuk. Ik had veel stress. Dit had invloed op mijn lichaam en geest. Ik kreeg meer fysieke klachten en had moeite om me te concentreren. Ik weet nog dat ik in die tijd aan het ziekbed van mijn vader stond en tegen hem zei: “Pa, het voetbal interesseert me niet meer.” Het was mijn zieke vader, hij leed aan een longemfyseem, die mij een keiharde spiegel voorhield. Hij zei: “Wil jij dat ik nu opgeef of doorvecht? Hoe hard de wind ook waait en uit welke richting dan ook, jij stelt de zeilen, jongen!” Deze opmerking was het tikkie in mijn gezicht dat ik op dat moment nodig had. Ik vond de oude André weer terug, de André die niet vlucht, maar vecht! Dát is de mentaliteit die bij mij past. Ik ben iemand die altijd door blijft gaan. Zowel in privé-situaties als op het voetbalveld. Ook al staan we met 2-0 achter en hebben we nog 5 minuten te spelen, je zult mij altijd alles zien geven. Het hele proces van vallen en opstaan bracht mijn vader prachtig onder woorden. Hij zei altijd tegen mij: “André, zonder diepe dalen geen hoge pieken”.

Kenmerkend voor de absolute toppers is de kracht die zij halen uit tegenslagen. Zoals eerder aangestipt, is het niet zozeer de vraag hoe hard de wind tegen waait, maar hoe jij met je zeilboot die wind trotseert. Ga je koppie-onder of weet je die wind in je zeilen te vangen? Rafael van der Vaart leek een zorgeloze, succesvolle toekomst tegemoet te gaan. Als Europees Talent van het Jaar in 2003 leek niets hem in de weg te staan om de langverwachte opvolger van Johan Crujff te worden. Van der Vaart haalde de wereldtop, maar niet zo geruisloos als zijn omgeving en hijzelf dat in 2003 verwachtten. ‘Als jonge speler van Ajax heb ik een heel moeilijke fase gehad in 2004; dat was de periode waarin Ronald Koeman aan het roer stond van Ajax en mij op de bank zette. Ik kon het moeilijk verdragen om niet altijd een basiskracht te zijn. Daarbij ergerde ik mij aan de kritiek van Koeman op mijn relatie met Sylvie. Ik kreeg niet de erkenning en de waardering die ik in mijn ogen verdiende. Mijn ego werd gekrenkt en natuurlijk had dat invloed op mijn spel. Het leek wel alsof ik met een zak aardappelen op mijn rug speelde. Op die leeftijd kon ik moeilijk over mijn emoties praten. Dat was ik van huis uit ook niet gewend. Mijn vader sprak nooit over zijn gevoelens. De boosheid en de frustratie probeerde ik weg te stoppen. Ik werd een lopende tijdbom. De ruzie met Zlatan Ibrahimovic was daar een gevolg van. Ik begon mij nóg slechter te voelen toen Ruud Krol als interim-trainer Koeman opvolgde. Door Krol ben ik echt vernederd. Mijn situatie in Amsterdam was zo verpest dat ik moest vertrekken. Het heeft mij pijn gedaan dat ik de club waarbij ik was grootgebracht, op zo’n vervelende manier ging verlaten. Terugkijkend kan ik concluderen dat deze fase bij Ajax mijn omslagmoment is geweest. Het heeft me aan het denken gezet. Ik ging beseffen dat ik als jonge speler te veel leunde op mijn talent, en dat ik gewend was geraakt aan succes. De bevestiging en lof die ik als jonge speler kreeg, hebben er zeker aan bijgedragen dat ik er soms iets te makkelijk over dacht. Ik weet nog goed dat ik net bij de selectie van Ajax kwam en een balletje met Dani stond te trappen. Ik hoorde hem zeggen: “Jeetje, met hem wil ik graag samenspelen.” Door dit soort complimenten kan je gaan zweven. Ik werd té overtuigd van mezelf. Ik heb hiervan

geleerd. Ik ging me realiseren dat als je een grote speler wilt worden, je overal boven moet kunnen staan. Complimenten, succes, kritiek, tegenslag: niks mag je uit balans brengen. Met die levensles maakte ik een nieuwe start bij HSV. Daar voelde ik mij direct als een vis in het water. Naar dit succes had ik verlangd. Het was een bewijs voor mezelf dat ik goed genoeg was voor de absolute top. Tegelijkertijd streelde het mij dat ik het ongelijk van Ajax aantoonde. Het bedrag van vijf miljoen waarvoor ze mij verkochten, was een lachertje. Ik liet in Duitsland zien dat ik veel meer waard was. Ik vond het mooi om op deze manier mijn gelijk te halen.'

Behalve het feit dat je met de juiste trainingsarbeid talent tot wasdom brengt en dat je slaagt door te doen wat binnen je mogelijkheden ligt, speelt de geluksfactor een zekere rol. Je moet soms net even de mazzel hebben dat een foutje van jou niet leidt tot een tegentreffer waarmee jouw tijdelijke falen afgestraft en uitvergroot wordt. Ook ik heb op sommige momenten geluk gehad. Ik prijs me nog steeds gelukkig dat ik in de generatie van Marco van Basten, Ruud Gullit, Ronald Koeman en Frank Rijkaard meegroeide. Zonder de andere jongens van de 1988-selectie tekort te willen doen, deze vier voetballers draaiden mee in de absolute wereldtop. Voor mij was het behalen van een Europese titel mede daardoor makkelijker dan wanneer mijn wieg zoals die van Jari Litmanen in Finland had gestaan.

Zoals elke topspeler zijn ongelukkige omslagmomenten heeft gekend en uit die fases sterker terug is gekomen, kunnen zij ook stuk voor stuk een moment van mazzel opnoemen. 'Mijn trainer bij mijn jeugdclub Noordwijk was de kaartmaat van Louis van Gaal, destijds coach van Ajax. Op zijn advies kwam Louis mij bekijken en kwam ik bij Ajax in beeld,' vertelt Edwin van der Sar. De vele kenners in Nederland zullen geneigd zijn om te zeggen dat een groot talent als Van der Sar er op eigen kracht ook wel was gekomen, maar dat is geen vanzelfsprekendheid. Schrijver Daniel Coyle achterhaalde door grondig onderzoek te doen naar talentontwikkeling de drie vereisten om toptalenten hun werkelijke piekniveau te laten halen: *deliberate practice*, *ignition* en *master coaching*. In zijn boek *The Talent Code* beschrijft hij dat deze drie elementen de doorslag geven bij talentontwikkeling. Van Braziliaanse voetballers, via Jamaicaanse hardlopers en Italiaanse toppianisten tot Oost-Europese schakers: het leren en verbeteren van vaardigheden verloopt in alle gevallen volgens hetzelfde patroon. Het is dus zaak om in een omgeving te komen waarbinnen het leerproces optimaal verloopt.

Het laat zich raden dat de oefenvormen bij Noordwijk verschilden van die bij Ajax en dat de concurrentie bij de Amsterdamse club dermate hoog was, dat Van der Sar zichzelf enkele malen opnieuw heeft moeten uitvinden om erboven uit te stijgen. Daarnaast vond hij in Louis van Gaal één van de beste trainers van de wereld. Dat helpt om uiteindelijk de topkeeper te worden, die pas op 40-jarige leeftijd afzwaaide. De kans is groot dat Van der Sar via een andere weg ook zijn eigen plafond had kunnen aantikken, maar nu gebeurde het in elk geval zeker. In mijn ogen kun je dit type geluk ook in zekere mate opzoeken.

Bekend is de bezetenheid van Ruud van Nistelrooy. De spits van topclubs als Manchester United, PSV en Real Madrid heeft een lange aanloop naar de wereldtop

gekend. Niets hield hem tegen, dankzij zijn ijzeren wil om te slagen. ‘Ik heb mijn talent heel bewust ontwikkeld,’ zegt *Van the Man*. ‘Als kind tekende ik al alle trainingen uit op papier en ik beschreef de keuzes die ik in verschillende situaties maakte. Ook noteerde ik vaardigheden die ik bij andere spelers signaleerde en die ik me eigen wilde maken.’ Als tiener had hij al een succesvolle loopbaan voor ogen: zijn goals moesten hem via FC Den Bosch en Ajax naar Juventus leiden. Op jonge leeftijd ergerde Ruud zich al aan de amateuristische wijze waarop er bij zijn jeugdclub Nooit Gedacht werd getraind. Terwijl zijn vriendjes het belangrijk vonden om leuk met elkaar te spelen, schreef Ruud zich in bij voetbalclub Margriet, de concurrent. In zijn eentje fietste hij naar de andere kant van de regio om daar door een betere training onder leiding van een betere trainer zichzelf te ontwikkelen. Later in zijn spelersloopbaan koos hij bewust voor SC Heerenveen vanwege de aanwezigheid van talentontwikkelaar Foppe de Haan. ‘Daarin werd ik niet teleurgesteld. Ik dacht dat ik al serieus bezig was, maar Foppe liet mij inzien dat ik nog meer moest doen om de topper te worden die ik graag wilde zijn.’



Ruud van Nistelrooy: 'Ik maakte op jonge leeftijd de keuze om de top te gaan bereiken en daar te slagen.'

Om een topvoetballer te worden en te blijven is het zien, maken en nakomen van keuzes dus van essentieel belang. Door dit te erkennen en te integreren in de trainingen zal de kans op winnen in brede zin zonder meer vergroot worden.

4. De basis van winnen in voetbal

Met grote regelmaat bekijk ik jeugdwedstrijden. Ik raak dan langs de lijn vaak in gesprek met aanwezige ouders, trainers, clubleden of passanten. Al snel gaat het in die zijlijngesprekken over welke jeugdspeler het meeste talent heeft. ‘Kijk Hans, zie je die nummer 7 lopen? Dat wordt later een heel grote.’ Ik vraag me dan af wat daar nu precies mee wordt bedoeld. Is een groot talent de speler met de beste voetbaltechnische vaardigheden, degene die fysiek het verst is in zijn ontwikkeling of is het kind dat het hardst zijn best doet en geen moment zijn kop laat hangen kanshebber op een mooie voetbalcarrière? Als ik mijn gesprekspartner met deze vragen confronteer, word ik over het algemeen vreemd aangekeken. Voor hen is het in hun hoofd kennelijk een abc'tje. Ik zie ze denken: van die oud-international had ik verwacht dat hij ook zou zien dat die snelle spits met die fijne schaar een toptalent is. Keepers zien het blijkbaar met andere ogen.

Er bestaat nog veel onduidelijkheid over het begrip ‘voetbaltalent’. Het zijn vaak de technisch begaafde voetballers die deze titel krijgen opgeplakt, met alle gevolgen van dien. Ze komen in regionale en nationale selecties, krijgen aandacht van scouts en zaakwaarnemers en worden vaak op jonge leeftijd contractueel verbonden aan een club. Maar zijn deze spelers wel degenen die in potentie het meest geschikt zijn om profvoetballer te worden, of moet er op een andere manier naar jeugdspelers worden gekeken om ze vervolgens als talent aan te merken? Wat heeft het bijvoorbeeld met Tarik Oulida gedaan dat Johan Crujff hem als jonge speler een gouden toekomst voorspelde? Van dichterbij heb ik gezien hoe Gerald Vanenburg worstelde met het door de buitenwacht opgelegde verwachtingspatroon. Op de vierkante meter was Vanenburg de beste, misschien wel van de hele wereld. Maar voetbal is zoveel meer dan trucjes als poorten en slepen. Het moet functioneel zijn en dat heeft Gerald op tijd ingezien.

In de jeugd werd ik nooit gezien als een uitzonderlijk talent. Ik speelde tot mijn zeventiende voor de bescheiden amateurclub BVC en werd sporadisch uitgenodigd voor regionale jeugdselecties. Bij nationale jeugdelftallen was ik helemaal nooit in beeld. Daar verdedigden technisch goed ontwikkelde, lenige keepers als Frans Hoek, Peter Gerards en Hans Galjé het doel. Zij werden bestempeld als de keepers met een gouden toekomst in het professionele voetbal en als de logische opvolgers gezien van Jan van Beveren en Jan Jongbloed in Oranje. Het is anders gelopen. Niet de geroemde talenten Hoek, Gerards en Galjé groeiden uit tot eerste keeper van het Nederlands elftal, maar de middelmatige jeugdkeeper Van Breukelen.

Ook internationale topspelers als Jaap Stam, Ruud van Nistelrooy en Philip Cocu maakten in hun jeugd jaren geen deel uit van de vertegenwoordigde nationale jeugdelftallen. Zij werden niet gezien als grote talenten. Natuurlijk zijn er ook voorbeelden te noemen van spelers die wel al vroeg als de besten in hun

leeftijdscategorie golden en vervolgens daadwerkelijk de absolute top haalden: denk aan Rafael van der Vaart, Wesley Sneijder en Arjen Robben. Maar onderzoek wijst uit dat tachtig procent van de spelers die voor de nationale jeugdelftallen worden geselecteerd, uiteindelijk het échte Oranje nooit halen. Slechts één op de vijf geselecteerde toptalenten slaagt.

Om als profclub in te kunnen schatten in welke jeugdspeler of versterking voor het eerste elftal je moet investeren, moet je duidelijke selectiecriteria hanteren. Een containerbegrip als ‘talent’ schiet dan tekort. Dit brengt ons terug bij de basale vraag: wat is de basis van voetbal en wat onderscheidt de besten? Van de bijna zestig Oranje-internationals die ik voor dit boek interviewde, gaat meer dan de helft van deze (ex-)spelers uit van een vierdeling van voetbalvaardigheden. De complete voetballer beschikt in deze theorie over uitstekende technische, tactische, fysieke én mentale kwaliteiten. Dat vormt volgens hen de basis van de voetbalsport.

Ajax hanteerde in de jaren negentig, toen Louis van Gaal en Co Adriaanse samen verantwoordelijk waren voor het technische beleid in Amsterdam, het TIPS-model. Techniek, Inzicht, Persoonlijkheid en Snelheid. Andere woorden, dezelfde uitgangspunten. Aan de hand van deze vier elementen werden jeugdspelers gescout, getraind en geëvalueerd. Danny Blind kent Ajax als geen ander. Hij beleefde bij die club eerst als speler en aanvoerder grote successen en functioneerde later als assistent-trainer, hoofdcoach, technisch manager en hoofd jeugdopleiding. De vier kenmerken van een voetballer zijn in zijn visie ingegraveerd. Over het niveau van ons vaderlandse voetbal zei Blind bijvoorbeeld dit: ‘Nederlandse teams zijn vaak technisch en tactisch zeer sterk, maar leggen het op mentaal en fysiek vlak af tegen Duitsers, Engelsen en Fransen.’

Om als trainer een individuele voetballer of een compleet elftal beter te maken, moet je weten wat ervoor nodig is om de optimale voetbalprestatie te leveren. Zoekend naar houvast is het begrijpelijk dat trainers graag een vastomlijnde indeling van vaardigheden hanteren. De ene coach zoekt naar een mix van alle vier de vaardigheden, de andere neemt één van de genoemde kwaliteiten als basis. Sommigen voegen er nog een eigen dimensie aan toe, bijvoorbeeld energie, emotie, communicatie of levensstijl. De Engelse sportpsycholoog Bill Beswick verdiende zijn sporen als vertrouwenspersoon van Alex Ferguson bij Manchester United. Steve McClaren liet als coach van FC Twente Beswick geregeld invliegen. In Beswicks gerenommeerde boek *Focused for Soccer* wordt uitgegaan van ‘the 5 steps to complete performance’. Beswick maakt onderscheid in levensstijl, fysiek, techniek, mentaal en emotioneel.

Het verschilt per periode, soort competitie en coach welke van de genoemde vier kernelementen de meeste aandacht verdienen. Als coach zie je graag dat jouw selectie bestaat uit spelers die op alle onderdelen een tien scoren. Een utopie. De discussie welke vaardigheid in de wedstrijd het verschil maakt tussen goede en heel goede voetballers, is even oud als de sport zelf. Ook ik stelde mezelf en mijn (ex-)collega’s in de voorbereidingen op dit boek dezelfde vraag.

Sinds conditietrainers een vast deel van de trainersstaf uitmaken zijn bijvoorbeeld het uithoudingsvermogen, de sprintsnelheid en sprongkracht van vrijwel elke speler in de

nationale en internationale top aanzienlijk verbeterd. Steeds meer trainers beschouwen fysieke kracht zelfs als uitgangspunt van de moderne voetballer. Niet voor niets zoekt een trainer als Martin Jol naar voetballers met de fysieke kwaliteiten van mariniers of, in zijn woorden, *warriors*. Lengte en spierballen waren de afgelopen jaren ineens de nieuwe norm. Krachtmensen als Evander Sno, Orlando Engelaar en op internationaal niveau Didier Drogba en Mahamadou Diarra werden lange tijd gezien als de spelers van de toekomst. Critici grinnikten op hun beurt jarenlang om het kleine middenveld van het huidige Oranje. Spelers als Van der Vaart en Sneijder zouden niet in staat zijn om in het moderne topvoetbal mee te kunnen. Te klein, te weinig body, kortom: kansloos. Daarbij gingen deze Nederlandse kenners overigens voorbij aan de gemiddelde lengte – nog geen 1.70 meter – van Frank Rijkaards Barcelona-middenveld Deco-Xavi-Iniesta. Met deze zogenaamde dwergen won Rijkaard de Champions League in 2006. Zet je de beste voetballers aller tijden naast elkaar, dan zie je fysiek gezien niet bepaald overeenkomsten. Pelé, Crujff, Maradona, Van Basten, Zidane en Ronaldinho verschillen nogal qua lengte, lichaamsbouw, spiermassa en souplesse. Natuurlijk was geen van hen langzaam, maar er zijn toch weinig fysieke gelijkenissen tussen Maradona en Van Basten. De stelling dat fysiek juist in het moderne krachtvoetbal steeds belangrijker wordt, houdt kijkend naar de beste voetballer van de laatste jaren geen stand: Lionel Messi maakt in de sportschool niet direct indruk. Dat zijn tegenstrever Cristiano Ronaldo lijkt te zijn weggelopen uit de stripheldenserie *X-Men* bewijst dat bovenmatige fysieke ontwikkeling wel helpt. Ronaldo weet kracht aan sprintsnelheid, maar ook aan handelingssnelheid te koppelen. Dat laatste is essentieel in het voetbal. Spierkracht en sprintsnelheid zijn zonder bal en tegenstander contextloos. De sterkste voetballers zijn niet automatisch de beste spelers. Fysieke vaardigheden behoren tot het basispakket van de moderne voetballer, maar zijn niet leidend binnen de geschetste viereenheid.

Opiniemakers en ex-vedettes als Willem van Hanegem en Johan Crujff zetten geregeld vraagtekens bij het niveau van het huidige voetbal. Zowel technisch als tactisch zou hun generatie van de jaren zeventig en tachtig de huidige spelers de baas zijn. Deze twee vaardigheden worden ook nu nog door velen als de basis gezien van het voetbalspel.

Tallose spelers en trainers reppen graag over techniekmissionaris Wiel Coerver. De ware liefhebber dweept met diens romantische visie op de voetbalsport. De om zijn techniektrainingen beroemde trainer won in 1974 met Feyenoord de UEFA Cup. Coerver beweerde dat techniek, in zijn woorden de ‘balbehandeling’, de basis vormt van de voetbalsport. Hij bracht verschillende video’s en dvd’s uit met methoden om aan de techniek te schaven. In zijn visie stonden conditietrainers en assistenten die zich bezighielden met tactiek lager in de pikorde en dienden trainingen eerst en vooral gericht te zijn op techniekoptimalisatie. Bij zijn benoeming tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau in 2007 zei hij: ‘Spelinzicht, atletisch vermogen – dat kan iedereen ontwikkelen. Maar balbeheersing en techniek moeten kinderen op jonge leeftijd worden bijgebracht. Het is geen toeval dat onze velden worden bevolkt door middelmatige werkvoetballers. Alleen Robin van Persie en Arjen Robben kunnen tegenwoordig nog een mooie individuele actie maken. Treurig.’ De purist Coerver raakte met zijn gedachtegoed het voetbal bijna in de ziel. Het valt lastig tegen te spreken dat voetbal draait om acties met

de bal. Toch is ook technische begaafdheid niet doorslaggevend voor het antwoord op de vraag wat toppers onderscheidt van subtoppers. Er waren in de jaren tachtig technisch meer verfijnde aanvallers te vinden dan Ruud Gullit. Toch tilde hij tweemaal de gouden schoen voor beste speler ter wereld boven zijn hoofd. Zo zijn er talloze voorbeelden. Raymond Verheijen legt eenvoudig uit waarom het hoofdzakelijk focussen op techniek als onderscheidende factor, niet aan te raden is. ‘Balbehandeling zonder tegenstander, medespelers en spelregels is alleen nuttig in het circus of op de Ramblas in Barcelona als jongleur. Hoe goed Coerver ook had nagedacht over zijn techniek oefeningen, kijken naar een groep spelers die zijn training uitvoerden riep associaties op van ballet met een bal. Techniek is een wezenlijk maar geen allesbepalend onderdeel van voetbal. En dus geen op zichzelf staande component die je geïsoleerd moet trainen. Het gaat om voetbaltechniek binnen voetbalsituaties en daar heb je op z’n minst een tegenstander bij nodig. De beste technicus is niet de beste voetballer.’

Soms wordt het spelverloop van een wedstrijd volledig toegeschreven aan een tactisch strijdplan van een trainer. De uitschakeling van FC Barcelona door Internazionale werd door talloze journalisten bijgeschreven op het conto van coach José Mourinho. Hij stelde met zijn tactische adviezen zijn elftal in staat om de onverslaanbaar geachte voetbalmachine van Pep Guardiola te ontregelen. Mourinho zorgde voor duidelijkheid voor spelers en gaf richting aan de speelwijze. De ook in Nederland opgelaaide discussie om de Hollandse School – een aanvallend systeem met buitenspelers die de achterlijn halen – overboord te gooien en zogenaamd realistischere voetbalvisies als uitgangspunt te kiezen, toont aan dat ook tactische vaardigheden veel aandacht krijgen en tot in de kleinste facetten worden verfijnd. Sommige trainers draven daarin door. Zij zweren bij één voetbalsysteem en voeren dit ongeacht het aanwezige spelersmateriaal door. Ik weet nog goed hoe Crujff bij Ajax de rol van keeper herdefinieerde en Stanley Menzo presenteerde als de doelman van de toekomst. Menzo verdedigde niet alleen het doel, hij was in Crujffs visie bij balbezit van achteruit de eerste aanvaller. Het kostte veel keepers, inclusief mijzelf, moeite om te bepalen of ze hierin mee moesten en konden gaan. Tactische keuzes beïnvloeden per positie en spelsituatie de uiteindelijke prestatie, maar vallen of staan bij de uitvoering ervan. Kortom, ook de beste tacticus is niet per definitie de beste voetballer.

In de gesprekken met spelers en trainers tijdens de zoektocht naar de succeskenmerken van een topvoetballer kwam dus naar voren dat de technische, tactische en fysieke vaardigheden uiteindelijk niet beslissend waren voor de prestaties die mijn gesprekspartners leverden of nog steeds neerzetten. Wat dan wel? Toppers lijken zich te onderscheiden door mentaal sterker te zijn. Het gaat dan al snel over mentaliteit, een sterke wil, het karakter van een winnaar of ‘het zit beter tussen de oren’.

Een Nederlandse topvoetballer die in dergelijk opzicht op het hoogste niveau absoluut het verschil maakt, is Clarence Seedorf. De AC Milan-vedette is zich bewust van zijn vermogen om op momenten dat het moet het beste in zichzelf naar boven te halen. In het restaurant van trainingscomplex Milanello legde Seedorf uit hoe hij hier zelf tegenaan kijkt. ‘Het mentale proces heeft zonder twijfel de meeste invloed op het prestatieniveau. Het bepaalt namelijk wat je met je voeten doet. Soms kan iemand voetbaltechnisch niet

groeien omdat hij psychologisch niet kan groeien. Ik ben erop gericht om mentaal “in vorm” te raken, de rest gebeurt dan vanzelf. Ik heb verschillende manieren om deze fitheid positief te beïnvloeden. Zo werk ik bijvoorbeeld al mijn leven lang met gerichte doelstellingen. Hiermee versterk ik mijn motivatie, focus en zelfvertrouwen. Doelen zorgen voor maakbaarheid. Ik ben ook bewust bezig om mijn stemming positief te beïnvloeden. Voor een wedstrijd kijk ik succesvolle voetbalmomenten van mezelf terug op YouTube. Ik probeer mezelf in een goed gevoel te manoeuvreren. Daarmee vergroot ik de kans op een goede prestatie.’

Voormalig aanvoerder van Oranje Giovanni van Bronckhorst speelde in de Nederlandse, Schotse, Engelse en Spaanse competitie mee op topniveau. Hij sluit zich zonder aarzeling aan bij de mening van Seedorf. ‘Hoe hoger het niveau waarop je gaat spelen, hoe belangrijker de mentale kwaliteiten. Elke voetballer bij Arsenal en Barcelona heeft geweldige technische en tactische kwaliteiten. Bovendien zijn ze allemaal ontzettend fit. Maar alleen de spelers die daarnaast het best onder druk kunnen presteren, veerkrachtig zijn en zich ten dienste van het team opstellen, spelen.’

Ajax-coach Frank de Boer sprak in een televisieaflevering van Henk Spaans’ *Heilig Gras* vrijuit over zijn eerste ervaringen als hoofdcoach van een eerste elftal. Ook De Boer gaf aan dat voetbal voor hem hoofdzakelijk een mentaal spelletje is. In een gesprek met hem kreeg ik de indruk dat hij bovengemiddeld geïnteresseerd is in mentale trainingsvormen. Dat klinkt ook logisch, als je ervan uitgaat dat mentale vaardigheden het verschil maken. Zijn Ajax-collega Danny Blind: ‘Uit alles wat ik in het topvoetbal heb gezien en ervaren, blijkt dat het mentale aspect uiteindelijk de doorslag geeft. Dit onderdeel moet dan ook stapsgewijs in de opleiding van voetballers worden aangeleerd. Bij de jongste jeugd moet de nadruk worden gelegd op de technische vaardigheden. Vervolgens moet dit accent worden verschoven naar de tactische vaardigheden en rond de puberteit moet het ontwikkelen van de mentale vaardigheden het belangrijkste trainingsonderdeel worden.’

Dat mentale training een standaardonderdeel moet worden van de voetbaltrainingsprogramma’s past eveneens in de visie van Dirk Kuyt. De WK-finalist die op de ladder naar de wereldtop de treden Quick Boys, FC Utrecht, Feyenoord en Liverpool nam, pleit voor een structurele aanpak. ‘Voor veel voetbalcoaches is er op het psychologische vlak nog een hoop te leren. Ik vind psychologie een wezenlijk onderdeel van hun vak, maar dat wordt nog niet zo gezien in de voetbalwereld. Iedere speler bij Liverpool of Oranje kan fantastisch voetballen, daar valt voor een coach niet meer zoveel in bij te leren. Een coach maakt het verschil door spelers psychisch te beïnvloeden. Wil de voetbalwereld een stap vooruit maken, dan moet er een structureel kader voor mental coaching worden ontwikkeld.’

Ik omarm het idee dat de grootste winst kan worden gehaald in het mentale onderdeel. Ook in mijn lezingen voor medewerkers en managers in het bedrijfsleven vormen mentale vaardigheden de rode draad. Je kunt nog zo creatief, goed geschoold of sociaal zijn, zonder de absolute wil om alles te doen en laten om te slagen als manager, jurist of directiesecretaresse, zul je je eigen plafond nooit aantikken.

De vaststelling dat mentale vaardigheden voor een voetballer cruciaal zijn als hij de top wil bereiken, lijkt een goed vertrekpunt voor een succesformule. Lijkt, inderdaad. In tweede instantie leidt deze conclusie namelijk tot fundamentele vervolgvragen waarop een eensluidend antwoord lijkt te ontbreken. Het begint al met de vraag wat iemand verstaat onder het woord ‘mentaal’. Volgens Van Dale staat dit begrip voor ‘in (of van) de geest’. Deze definitie vergroot eerder de ongrijpbaarheid dan dat ze concrete inzichten geeft. ‘Mentaal’ kun je aan tien mensen voorleggen om hun definitie ervan op te schrijven, vervolgens krijg je tien verschillende versies terug. Dat is de kern van het probleem waarmee vrijwel alle geïnterviewden kampen. Goed beschouwd is de term dus geen goed vertrekpunt om trainings- en coachingsmethoden aan op te hangen. Louis van Gaal vatte het tijdens ons interview kernachtig samen: ‘Ik heb een hekel aan het woord “mentaal”. Het is zo’n nietszeggend begrip. Ik praat veel liever in termen van persoonlijkheid. Die bestuurt namelijk het denkpatroon en de manier waarop iemand op situaties reageert. Bijvoorbeeld: het zelfvertrouwen en de motivatie groeien als iemand doet waar hij of zij goed in is, als het aansluit op zijn of haar persoonlijkheid. Om de top te kunnen bereiken, moet je jezelf dus ontzettend goed kennen. Je bewust zijn van je talenten en in staat zijn om de context te vinden waarbinnen je die optimaal kunt benutten, kenmerkt een topspeler.’



Clarence Seedorf: ‘Ik ben erop gericht om mentaal in vorm te komen. De rest gebeurt dan vanzelf.’

Ondanks het feit dat Van Gaal mede op basis van zijn persoonlijkheidstheorie successen boekt, werken ook begrippen als ‘persoonlijkheid’ en ‘karakter’ voor menigeen verwarrend. Persoonlijkheidstheorieën uit de psychologie worden in de voetbalsport, net als in het bedrijfsleven, steeds vaker als kompas gebruikt om in te schatten welke speler wel of niet zal slagen. Dat dit mogelijk tot onjuiste conclusies leidt, bewijst een anekdote waarin een psycholoog zich bemoeide met de opstelling van het Braziliaanse team dat in

1958 voor het eerst wereldkampioen werd. De psycholoog van dienst adviseerde de Braziliaanse bondscoach Vicente Feola onder meer om vleugelspits Garrincha aan de kant te houden; hij had namelijk aan de hand van een vragenlijst de diagnose gesteld dat Garrincha een labiele persoonlijkheid had. Na twee duels sloeg Feola het advies in de wind, waarna Garrincha aan de basis stond van de eerste wereldtitel voor Brazilië. Binnen de lijnen speelden de labiele persoonlijkheidskenmerken van Garrincha niet of nauwelijks een rol. Dat de begenadigde spits zich later dood zou drinken, geeft aan dat de test van de psycholoog kennelijk een bepaalde voorspellende waarde had. De uitkomsten waren echter niet zonder meer van toepassing voor coach Feola, die logischerwijs alleen geïnteresseerd was in Garrincha's voetbalprestaties. Psychologische technieken moeten, als ze worden toegepast binnen het voetbal, dus vertaald worden naar voetbalsituaties en de voetballer centraal stellen.

De noodzaak van vertaling gaat eveneens op voor de benaming van de mentale vaardigheden. Ook begrippen als 'concentratie', 'faalangst' en 'doorzettingsvermogen' laten zich lastig concreet maken. Als de taal die de basis vormt voor mentale training onder coaches, beleidsbepalers en psychologen al tot veel vraagtekens leidt, dan zeker onder (jeugd)spelers. Voordat de categorie mentale vaardigheden uit de traditionele vierdeling extra aandacht verdient, moet dit definitieprobleem worden opgelost. In gesprek met Raymond Verheijen, die jaren terug in zijn boek *Het periodiseren van voetballen* afrekende met verwarrende fysiologietermen binnen de conditietraining, kwam de ontstane verwarring over de begrippenlijst die ten grondslag ligt aan mentale training aan bod. 'Voordat er vooruitgang kan worden geboekt in het beter leren denken als voetballer, zal er afscheid moeten worden genomen van het "mentale" referentiekader en kan het woord mentaal beter worden begraven. De processen die je mentaal zou willen noemen bestaan wel degelijk, maar je moet ze niet mentaal noemen. Daarmee sla je een richting in die doodloopt. Het is zaak om je af te vragen wáár in het lichaam de processen hun oorsprong vinden, wat er precies gebeurt en hoe je het daardoor vervolgens moet noemen.'



In zijn boek beschrijft Verheijen dat de oorsprong van de begrippenchaos ligt in de gebruikelijke tweedeling tussen lichaam en geest. Oftewel fysiek en mentaal. Dit uit de zeventiende eeuw stammende dualisme, bedacht door de Franse filosoof René Descartes, suggereert dat het lichaam een eenheid is en dat de geest een eenheid is. Twee verschillende eenheden op hetzelfde level. Verheijen: 'In de praktijk spreken mensen over "tussen de oren", "in het koppie" en "een gezonde geest in een gezond lichaam". Wat je hieruit kunt opmaken is, dat er een hoofd is en dat er in dat hoofd (tussen de oren) iets is wat we mentaal (geest) noemen. Dat is tegenstrijdig.' Er wordt gesuggereerd dat mentaal iets anders is dan fysiek, maar het bevindt zich tegelijkertijd ook in het lichaam. Hoe kan iets zich weliswaar in het lichaam bevinden (tussen de oren) maar tegelijkertijd niet fysiek zijn (maar mentaal)? Het referentiekader van Descartes is dus een doodlopende weg.

Verheijen vervolgt: 'Het is logischer om te stellen dat we een lichaam hebben, en een onderdeel van dat lichaam, net als het hart, de spieren en de botten, zijn de hersenen. Alles wat zich in de hersenen afspeelt is dus fysiek, omdat het hoofd een onderdeel van het lichaam is. Wat je feitelijk zegt als je stelt "Dit is niet fysiek, maar mentaal", is: "Dat is geen fruit, maar een appel". De veelgehoorde stelling "De geest is sterker dan het lichaam" betekent dus letterlijk: "De hersenen zijn sterker dan het lichaam". Dat wringt. Vaak hoor je mensen krampachtig zeggen dat volgens hen lichaam en geest één zijn. Zij hebben op dat moment niet in de gaten dat ze met die uitspraak alsnog een tweedeling maken door lichaam en geest apart te benoemen. Dit voorbeeld symboliseert uitstekend hoe iedereen worstelt met wat er zich tussen onze oren afspeelt. Om dit probleem op te lossen, moeten we terug naar de basis. Mensen beschikken primair over één ding: het lichaam. Dat lichaam bestaat vervolgens uit verschillende lichaamsdelen. Het lichaamsdeel dat het dualisme "geest" noemt, zijn welbeschouwd de hersenen. In die hersenen vinden allerlei ondoorgrondelijke processen plaats: fysieke processen. Als je van dit referentiekader uitgaat, hoef je niet te benadrukken dat lichaam en geest één geheel vormen. In eerste instantie is er alleen een lichaam. De term "geest" bestaat niet meer, evenmin als het woord "mentaal". Mensen hebben hersenen en de primaire functie van deze hersenen is denken. Het gaat dus niet langer om "mentale training", maar primair om het trainen van het denken en in tweede instantie de invloed van dit denken op het handelen. Binnen het voetbal betekent dit: het trainen van het denken tijdens voetbalhandelingen om deze goed en in een hoog tempo uit te voeren en dat ook nog lang vol te houden. Dit is de basis van voetballen, waarbij degenen die dit het beste kunnen, zullen winnen.'

Chris Visscher is als hoogleraar Jeugdsport aan de Rijksuniversiteit Groningen beroepsmatig bezig met onderzoek naar talentontwikkeling bij jonge voetballers en hockeyers. Visscher keek lange tijd mee in de keuken van de jeugdopleidingen van onder meer FC Groningen, SC Heerenveen en AZ. Ook hij bevestigt de stelling dat toppers het verschil maken in hun hoofd. 'Prestaties in het voetbal lijken door menigeen vooral gekoppeld te worden aan lichamelijke en voetbaltechnische factoren. Uiteraard spelen

die een voorname rol op het competitieniveau. Bij zeer getalenteerde voetballers blijken aspecten als uithoudingsvermogen, wendbaarheid en dribbelen sterk ontwikkeld en een voorwaarde voor meedoen op het hoogste niveau in het jeugdvoetbal. Echter, aan de top zijn, om de toppers en de subtoppers te onderscheiden, eerder mentale factoren en vooral inzicht bepalend.' Gevraagd naar specifieke voorbeelden die topspelers van anderen onderscheiden, antwoordt de wetenschapper: 'Met name op positie kiezen en besluitvorming scoren toppers beter. De kwaliteit om op het juiste moment op de juiste plaats te zijn en dan ook nog onder tijdsdruk de beste beslissing te nemen, is op het allerhoogste niveau cruciaal. Het is niet voldoende om te weten wat het beste is, nee, belangrijker is dat op het juiste moment ook daadwerkelijk de beste actie wordt uitgevoerd. De meest optimale beslissing nemen op het juiste moment is cruciaal. Denkers bepalen het moderne voetbal.'

Eindhoven, 20 april 1988

Halve finale Europacup I, PSV-Real Madrid. Ik herinner me nog steeds veel details van de dubbele ontmoeting tegen het Real van Leo Beenhakker. De uitwedstrijd had ons met hard werken en enige mazzel een punt opgeleverd. De daar weggesleepte 1-1 voelde voor PSV als een overwinning. Edward Linskens wordt nog altijd aan zijn doelpunt in het Santiago Bernabéu-stadion herinnerd. Coach Leo Beenhakker gaf PSV voorafgaand aan de return het gevoel dat er niks te halen viel. Dat soort blufpoker van de tegenstander maakte het beste in mij los. In de aanloop naar die wedstrijd had ik me grondig voorbereid. Toen PSV in het voorjaar van 1988 Real Madrid lootte, wist ik wat me te wachten stond. Urenlang heb ik wedstrijden van Real op video bekeken; de speelwijze van de Madrilenen, de sterke en zwakke punten van Hugo Sánchez en Emilio Butragueño en terugkerende patronen in hun doelpunten. In bed speelde ik in mijn hoofd talloze keren een gevreesde actie van Sánchez af. Met de *bicicleta* of *chilena* had deze Mexicaanse killer al menig keeper verrast, maar de actie werd negen van de tien keer op eenzelfde manier uitgevoerd. Een opkomende middenvelder gaf een hoge voorzet vanaf de zijkant, Sánchez draaide dan zijn rug naar de goal, sprong omhoog en schoot met een acrobatische, achterwaartse salto de bal op doel. Een vloeiende omhaal van Zuid-Amerikaanse makelij. Ik herkende op een gegeven moment een patroon: in bijna alle gevallen schoot hij de bal rechts van de keeper. In mijn voorbereiding stelde ik mezelf voor dat er een hoge voorzet vanaf de zijkant werd gegeven en Sánchez zijn specialiteit zou uitvoeren. Ik zag mezelf in die situatie als doelman handelen. En nog een keer, tot ik er zeker van was dat ik wist hoe te reageren als de situatie zich zou voordoen.

Met nog zo'n tien minuten te spelen tijdens de return en 0-0 op het scorebord, kreeg Real Madrid een corner. De bal werd ingebracht, slecht verwerkt en uit de rebound hoog voorgegeven. Ik zag Sánchez met zijn rug naar mij toe de lucht in gaan voor zijn *bicicleta*. Op dat moment leek zich alles ineens in slow motion af te spelen. Ik had dit moment zo vaak in mijn gedachten beleefd, dat ik wist wat er ging gebeuren en hoe ik zou handelen. De bal naderde me zoals verwacht rechts en ik tikte hem eenvoudig uit het doel. In de slotfase hielden wij de 0-0 vast en een paar weken later stonden we voor het eerst in de clubgeschiedenis in de belangrijkste Europese finale. Beenhakker heeft mij later verteld dat Hugo Sánchez nachten wakker heeft gelegen omdat ik zijn *bicicleta* had

gepareerd. De doorgaans uiterst zelfverzekerde topspits was bang dat zijn wapen niet meer werkte. Het schijnt dat hij na die wedstrijd in het Philips Stadion nog zelden met een bicicleta heeft gescoord.

Dit praktijkvoorbeeld bewijst voor mij dat voetbal primair een denksport is. Voetballen is een teamsport, er is een tegenpartij, het is een contactsport en de bal is steeds bespeelbaar. De situaties op het veld zijn daardoor steeds weer anders. De wijze waarop het resultaat wordt behaald staat open, zolang aan de spelregels wordt voldaan. Hierdoor ontstaat er een enorme complexiteit en onvoorspelbaarheid. Spelers moeten voortdurend zelf oplossingen bedenken, in tegenstelling tot bijvoorbeeld een relatief gesloten sport als gewichtheffen of bowlen. Geen enkele spelsituatie in de voetbalsport is identiek. Het spel wordt door elf unieke spelers tegen elf eveneens unieke tegenstanders gespeeld. In professionele competities speelt een team wekelijks of vaker tegen wisselende opponenten. Ook al bestaat voetbal in de basis uit grofweg drie teamfuncties – aanvallen, verdedigen en omschakelen – en kun je de diverse handelingen als koppen, passen, schieten en aannemen opdelen in een overzichtelijk aantal categorieën, dan nog zijn de variaties oneindig. De enige beperkingen binnen het voetbal vormen het toegestane aantal spelers, de vastgestelde speeltijd, het verbod voor veldspelers om de handen te gebruiken en de witgekalkte grenzen van het voetbalveld. Wat voetbal extra complex maakt, is het feit dat de regels worden toegepast door een scheidsrechter van vlees en bloed. Anders dan bij een tijdsport als hardlopen is de kans op onjuiste beïnvloeding van een voetbalwedstrijd altijd aanwezig.

Er zijn alleen al in Nederland sinds de start van de profcompetitie in 1954 meer dan dertigduizend wedstrijden gespeeld en geen enkel duel verliep exact volgens dezelfde stappen. Dit bevestigt het idee dat voetbal een complexe sport is waarbij het draait om het vinden van de juiste oplossing voor een probleem. Het doel is winnen van de tegenstander. Het op te lossen probleem vatte Johan Cruyff al eens kernachtig samen: het scoren van één doelpunt meer dan de opponent.

Voetballers moeten tijdens de wedstrijd honderden keuzes maken om samen de puzzel op te lossen. Tegenwoordig gaat het spel steeds sneller. Spelers zijn sterker en de bal gaat sneller rond. De handelingssnelheid van een voetballer moet dus voortdurend omhoog om de tegenstander in alle opzichten een stap voor te blijven. De talloze keuzes die een voetballer in een wedstrijd of tijdens een training moet maken, dient hij op topniveau ook nog eens razendsnel te nemen. De beste voetballers voor nu en de toekomst lijken dus de snelste en beste denkers te zijn.

Eén van de beste voorbeelden van deze stelling is Dennis Bergkamp. Hij speelde elf jaar lang bij de Engelse topclub Arsenal en maakte voor de Londenaren 121 doelpunten. Eén doelpunt in het bijzonder verdient hier de aandacht: het derde doelpunt dat hij in maart 2002 scoorde tegen Newcastle United, de treffer die door de Arsenal-supporters werd verkozen tot mooiste van het vorige decennium. De gerespecteerde Engelse schrijver Nick Hornby bleef na het zien van de ‘pirouette-goal’ vertwijfeld achter. ‘Met zijn rug naar het doel en naar verdediger Nikos Dabizas nam hij de bal mee met zijn ene voet, speelde hem rond een verdediger met een andere voet en schoot hem langs de

doelverdediger met zijn... heeft Dennis Bergkamp drie voeten?! Waarschijnlijk niet. Het leek er echter wel op.'

De copyrighthouder zelf bleef in zijn commentaar nuchter. 'Robert Pires speelde de bal iets te ver van mij in, ik zag de verdediger rechtsachter me en had geen tijd om aan te nemen. Daarom tikte ik de bal direct langs hem en draaide in de tegengestelde richting om hem los te schudden. Vervolgens zag ik dat de verre hoek van de uitlopende keeper de enige mogelijkheid was om te scoren, dus moest ik de bal daarheen tikken zodat hij er niet bij kon.'

Voetbalkenners buitelden over elkaar heen om Bergkamps genie te duiden. Velen hielden het op tovenaarskunsten. Slechts weinigen spraken over een fenomenaal ruimtelijk inzicht en razendsnel denkwerk. Terwijl dit laatste het verschil maakt tussen Dennis Bergkamp en minder begenadigde topspelers. Dat Bergkamp ook nog eens technisch hoogbegaafd was, heeft ervoor gezorgd dat zijn denkwerk optimaal benut kon worden. Volgens Arsenal-trainer Arsène Wenger stak Dennis Bergkamp er ook op tactisch vlak bovenuit. In een interview in 1999 zei de Franse coach: 'Dennis is in staat om een wedstrijd te lezen. Hij weet wat er op welke momenten nodig is en kan dat ook nog zelf uitvoeren. Dat maakt hem een speler van de buitencategorie.' Jaren later, in het voorjaar van 2006 toen Bergkamp zijn kicksen bijna aan de wilgen hing, voegde Wenger hieraan toe dat het spel van Dennis Bergkamp in de essentie neerkwam op twee aspecten: klasse en intelligentie. 'Klasse wordt in dit verband vaak gezien als datgene wat je met een bal kunt. De allergrootsten koppelen daarnaast intelligentie aan hun vaardigheden. Dan wordt elk kunstje ook effectief en efficiënt uitgevoerd en ingezet. In Bergkamps acties doet zijn hoofd het voorwerk. Zijn hersenen bepalen wat hij gaat doen en zijn techniek stelt hem in staat dit uit te voeren. Hij is slimmer dan menig ander topvoetballer.'

Bergkamp is er de man niet naar om zichzelf in bewonderende woorden te beschrijven. Toen ik hem tijdens het interview op Sportpark De Toekomst in Amsterdam voorlegde dat voetbal primair een denksport is, kwam hij zelf met de bevestiging van dit vermoeden. 'De snelheid van informatieverwerking en het maken van de juiste keuzes bepalen je handelen en daarmee je voetbalprestatie.'

Verschillende oud-collega's zijn het met hem eens. Youri Mulder, voormalig spits van FC Twente en Schalke'04, formuleerde het zo: 'Voetbal is eigenlijk een denksport. Je moet op en rond het veld continu beslissingen nemen. De kwaliteit van je keuzes is bepalend voor je prestaties.'



Dennis Bergkamp: 'De snelheid van informatieverwerking en het maken van de juiste keuzes bepalen je handelen en daarmee je voetbalprestatie.'

Rafaël van der Vaart beschouwt terugkijkend op zijn periode als jeugdspeler bij Ajax dat hij zich onderscheidde van zijn teamgenoten in zijn keuzes. 'Topvoetballers denken sneller en beter in het spel dan niet topspelers. In de jeugd bij Ajax was ik een klein jochie met lang haar. Het verschil met veel teamgenoten was dat ik sneller en beter kon denken.'

De aanname dat voetbal op het allerhoogste niveau complex is en dus vooral een kwestie van sneller denken, wordt gedeeld door Pierre van Hooijdonk. De oud-Feyenoorder heeft niet zozeer de top gehaald vanwege zijn balvaardigheid of sprintsnelheid en erkent dat ook. 'In de top moet je goed en snel kunnen nadenken. Hoe hoger het niveau, hoe minder keuzeopties. Dit merkte ik vooral bij Oranje. Daar was ik technisch één van de minste spelers en ik was ook niet de snelste. Waar ik bij mijn club excelleerde op basis van mijn voetbalintelligentie, had ik het bij het Nederlands elftal veel lastiger: daar was iedereen zo slim. Op dat niveau moet je echt met geniale oplossingen komen.'

Niet alleen voor veldspelers is voetbal primair een denksport. Als keeper weet ik niet beter dan dat mijn hersenen voor, tijdens en na ieder duel overuren draaiden. Edwin van der Sar herkent dit als geen ander. In Manchester zag ik aan de wijze waarop hij op dit thema reageerde hoezeer juist dat zijn werk in de kern raakt. 'Sar' is naast keeper

ontegengesteld ook een denker. ‘Tijdens wedstrijden analyseer ik continu de spelsituatie en zoek ik naar meetpunten om mijn ideale positie in het doel vast te stellen. Ik kijk hoe onze verdedigers staan en pas mijn positionering daarop aan. Als topvoetballer moet je situaties razendsnel kunnen doorzien en zelf beslissingen nemen. Dit vraagt om intellectuele kwaliteiten. Kenmerkend voor een topvoetballer is dat hij sneller ruimtelijk kan denken dan anderen.’



Edwin van der Sar: ‘Tijdens wedstrijden analyseer ik continu de spelsituatie en zoek ik naar meetpunten om mijn ideale positie in het doel vast te stellen.’

Indien de conclusie gerechtvaardigd is om mentale vaardigheden te herdefiniëren en een alternatieve begrippenlijst te ontwikkelen, dringt de vraag zich op of de traditionele vierdeling van voetbalvaardigheden stand kan houden. Hoewel het merendeel van de voetballers en coaches zich prettig voelt bij een uitsplitsing van voetbalvaardigheden, werken verschillende trainers en beleidsbepalers al langer zonder een dergelijke opdeling.

De KNVB kijkt voetballen met een handelingstheoretische visie waarin geen onderscheid bestaat tussen techniek, tactiek, fysiek en mentaal. KNVB-docent en hoofdverantwoordelijke voor de jeugdopleidingen in Zeist Remy Reynierse legt uit hoe de Nederlandse bond ertegenaan kijkt: ‘Voetballen leer je door te voetballen. Coachen leer je door te coachen. Trainen leer je door te trainen. Dat is onze visie in Zeist. Zo eenvoudig is het. Moeilijker moet je het ook niet maken. Wij maken geen onderverdeling tussen techniek, tactiek, fysiek en mentaal. Het is bij ons één. Soep is alleen soep als de ingrediënten bij elkaar komen. Het heeft geen zin om de ingrediënten apart aandacht te geven. Het is de taak van de kok om een lekkere soep te maken.’

Ook voormalig Oranje-bondscoach Dick Advocaat wil niets weten van een opsplitsing van voetbalvaardigheden of prestaties van voetballers. ‘Ik maak geen onderscheid tussen mentale en welke andere vaardigheidsgebieden dan ook. Ik neem het

handelen van spelers als uitgangspunt. Dit handelen is voor eenieder, dus speler, coach en andere betrokkenen, waarneembaar en daardoor te kwalificeren en te kwantificeren. In mijn opvatting is al het handelen per definitie mentaal, evenals fysiek. De (sportende) mens vanuit het zogenaamde “dualisme” benaderen is vanuit mijn vak gezien een heilloze opgave. De consequentie van dit alles is, dat ik een voetbalprestatie van een speler beschouw vanuit het handelen van die speler binnen de context van het voetbalspel.’

Reynierse kan zich vinden in het overboord gooien van de traditionele vierdeling en herkent zich in de eerder opgeworpen stelling dat lichaam en geest geen verschillende zaken zijn. ‘De mens is geen lichaam en een hoofd met hersenen erin. De mens is één geheel. Deze visie vertaalt zich binnen de KNVB in alles. Het denken is moeilijk te voorspellen. Het gaat om wat je denkt en vervolgens doet als je onder druk staat.’

De constatering dat voetbal een denksport is en dat de beste voetballers van nu ook de beste denkers zullen moeten zijn, wordt dan wel omarmd door de topspelers en coaches, maar in de trainings-, scoutings- en coachingsmethoden zie ik dit uitgangspunt niet terug. In het streven om Nederlandse profclubs en jeugdopleidingen naar een hoger plan te brengen, ligt hier een taak voor Nederland als mogelijk gidsland.

5. Voetbaldenken

Kijkend naar een voetbalwedstrijd in een stadion of op televisie zie je tweeëntwintig spelers voortdurend handelingen verrichten. In dit geval voetbalhandelingen. Wat niet zichtbaar is, zijn de denkprocessen die aan de basis liggen van deze voetbalhandelingen. Aan een ogenschijnlijk simpele pass is altijd hersenarbeid voorafgegaan. Om te weten wat een topspeler onderscheidt van een subtopper moet dit denkproces in kaart gebracht worden. Op dezelfde manier kun je de individuele ontwikkeling van een speler vaststellen. Het verschil tussen de Wesley Sneijder in zijn tweede jaar bij Real Madrid en zijn eerste jaar bij Internazionale was primair een verschil in denkprocessen.

Uit de reguliere sportpsychologie klinken verklaringen als ‘Sneijder was in Milaan meer gefocust’ of ‘Sneijder heeft in Italië stappen gemaakt wat emotiecontrole betreft’. Ook de kenners buiten het stadion weten prima hoe het zit: ‘Sneijder vocht voor eerherstel’, klinkt het dan. Achteraf is het voor Wesley Sneijder niet interessant om te weten wat er met hem is gebeurd, tenzij hij wil begrijpen hoe hij nog een stap in zijn totale ontwikkeling als voetballer kan maken. Daarnaast is het voor andere profvoetballers of voetballers die het profniveau willen bereiken interessant om duidelijk te krijgen wat er in Sneijder veranderd is. Met inzichten kun je gericht aan de slag om een betere voetbalprestatie neer te zetten.



Jaap Stam: ‘Ik gebruik negatieve ervaringen om mezelf te motiveren: het kan altijd beter.’

De twee hierboven aangehaalde termen uit de sportpsychologie, ‘focus’ en ‘emotiecontrole’, roepen veel vragen op. Wat is focus? Van Dale geeft de betekenis ‘brandpunt’. Het bijpassende werkwoord ‘focussen’ komt uit de fotografie en betekent binnen die context het ‘scherp stellen of nauwkeurig instellen op een bepaald brandpunt’. Deze concentratietechniek is tot op zekere hoogte bruikbaar in de voetbalsport, maar vormt slechts een onderdeel van het totale proces dat zich tijdens een wedstrijd of training in het lichaam van een voetballer afspeelt. Waarop moet een speler zich focussen? Hoe weet hij dat hij zich op het juiste ‘brandpunt’ richt? Hoe focus je in een stadion met vijftigduizend supporters, die er alles aan doen om jou als voetballer het focussen onmogelijk te maken? Is de beste voetballer de voetballer met de meest optimale focus? Al zou het antwoord bevestigend zijn, waarop exact focust die topper zich dan? Dergelijke termen vragen om een concrete vertaling naar het voetbal.

Ook een techniek als ‘emotiecontrole’ biedt onvoldoende houvast om het verschil tussen toppers en subtoppers te verklaren. Waarneming van gebeurtenissen leidt tot gedachten. Deze gedachten roepen gevoelens of emoties op. Controleren van een emotie betekent te laat ingrijpen in het denkproces: de gedachten dienen te worden beïnvloed. Gedachten blokkeren of gedachten op een positieve wijze ‘vertalen’ beïnvloedt de daarop volgende emotie. Slaagt een topspeler erin zijn gedachten om te zetten in motiverende emoties en kan hij demotiverende gedachten blokkeren, dan is de kans op het maken van de juiste keuze en het verrichten van een goede voetbalhandeling groter. Gedachtencontrole lijkt in dezen dus een relevantere techniek dan emotiecontrole.

Jaap Stam won als voetballer veel prijzen, met als kroon op zijn werk de Champions League in 1999 in dienst van Manchester United. Gevraagd naar de mooiste momenten uit zijn voetbalcarrière, staart Stam bedenkelijk over zijn landgoed in het Overijsselse Dalfsen. ‘Ik heb genoten van alle overwinningen, maar ik denk vaker aan de verloren wedstrijden. Dat had ik ook toen ik nog speelde. Als ik terugdenk aan de Champions League, denk ik aan de verloren finale in 2005 van AC Milan tegen Liverpool. Terwijl ik in 1999 “de trofee met de grote oren” won met ManU. Ik gebruik negatieve ervaringen om mezelf te motiveren: het kan altijd beter. Deze manier van denken brengt het beste in mij boven. Ik wil alles winnen. Als ik verlies, prikkelt dat mij om ervoor te zorgen dat ik de volgende keer wel win.’ Stam had als voetballer een zogenaamde ‘winnaarsmentaliteit’. De verdediger slaagde erin om continu te denken aan zijn doel: ieder duel winnen. Negatieve gedachten uit het verleden wist hij om te zetten in prestatiebevorderende emoties. Dit zorgde voor extra energie die hij vervolgens stak in het voetbaldenkenproces.

Het geïsoleerd trainen van het vermogen om te focussen of van emotiecontrole leidt niet automatisch tot een betere voetballer of tot een topspeler. Overigens staat buiten kijf dat concentratietechniek als onderdeel van een totale trainingsmethode waardevol kan zijn. Voor ik een topprestatie moest gaan leveren, gingen mijn gedachten vaak naar het boekje *Onder de lat* van Eddy Pieters Graafland. De doelman van Feyenoord en Oranje beschreef hierin het moment dat hij voor de eerste keer een bomvolle Kuip binnen liep. ‘Hier heb ik het allemaal voor gedaan. Nu kan ik aan al die mensen laten zien waar ik jarenlang op geoefend heb,’ schreef hij. Dit zinnetje stond op mijn harde schijf en kwam

naar boven zodra ik de catacomben uit kwam en een vol stadion voor me zag. Vooral tijdens belangrijke wedstrijden hielpen deze gedachten mij om mijzelf te concentreren en honderd procent scherp te zijn. Ik maakte volgens een heleboel mensen een gestreste indruk. Mijn kaken stonden strak naar voren en ik had een woeste blik in mijn ogen. Ik voelde me zo scherp als een mes. Mijn vrouw Karen wist dat. Als zij mij met zo'n kop de warming-up zag doen, wist ze dat het goed zat. Deze manier van denken ontstond automatisch tijdens topwedstrijden. Op de momenten dat het moest gebeuren, creëerde ik voor mezelf een 'dood-of-de-gladiolensituatie'. Ik zette de gladiolenbril op omdat ik wist dat ik in die situatie het best kon presteren. In minder beladen wedstrijden lukte dit beïnvloeden van mijn gedachten en emoties niet altijd. Daar baal ik nu nog van.

Er is echter meer nodig dan de constatering dat een voetballer goed moet kunnen focussen. Volgens wetenschappers zijn er talloze theorieën in de psychologie van grote waarde voor het verbeteren van de prestatie van een individuele voetballer, maar die kennis lijkt geen toegang te krijgen tot de sport. De wetenschap en het topvoetbal zijn in veel opzichten twee totaal gescheiden werelden: de vaak introverte, intelligente academicus versus de straatslimme, praktisch ingestelde (voormalige) topvoetballer. De aan de Vrije Universiteit in Amsterdam verbonden wetenschapper Jacques van Rossum, het inhoudelijke geweten achter de AEGON Masterclass bij Ajax, herkent de kloof tussen theorie en praktijk. 'Tijdens mijn werk in de voetbalsport merk ik hoe lastig het is om theorie naar de praktijk te brengen. Voetballers denken over het algemeen niet in theorieën, maar in handelingen. Zelf ben ik meer met basisprincipes bezig. Ik ervaar regelmatig moeilijkheden als ik abstracte informatie op sporters over wil brengen.'

Dit 'Mars-versus-Venusprobleem' is mede de oorzaak dat de snelheid waarmee innovaties plaatsvinden aanzienlijk wordt vertraagd. Henk van de Wetering stond binnen de KNVB jarenlang aan de basis van de ontwikkeling van trainingsmethoden en trainersopleidingen. Van de Wetering erkent de grote verschillen tussen de voetbalwereld en de wetenschap. Volgens hem verdienen twee aspecten de aandacht. 'Binnen de voetbalwereld zijn we er niet voldoende in geslaagd om wat zich in de koppen van spelers afspeelt, specifiek te vertalen naar voetbalsituaties. Enerzijds heeft dat te maken met het feit dat de sportpsychologie zich nog te weinig heeft ontwikkeld. Het is een relatief jonge wetenschap en er is nog maar weinig sportpsychologisch onderzoek uitgevoerd. Het ontbreekt aan kennis en data om analyses te kunnen maken. Anderzijds heeft de sportpsychologie binnen het voetbal een negatieve lading gekregen doordat de plank nogal eens is misgeslagen. Er is een grote behoefte aan een specifiek, begrijpelijk model voor presteren binnen het voetbal.'



Hans van Breukelen: ‘Op de momenten dat het moest gebeuren, creëerde ik voor mezelf een “dood-of-de-gladiolensituatie”.’

Elk lid van het Team Van Breukelen leverde vanuit zijn of haar expertise, ervaring, kennis en achtergrond een inhoudelijke bijdrage aan dit boek. Aangevuld met de uitkomsten van gedegen literatuuronderzoek ontstond zo een schat aan informatie: verhalen, anekdotes, cijfers, theorieën, stellingen en feiten. Uit deze bron is een model ontstaan dat kan helpen om een brug te slaan tussen het voetbal en wetenschappen als psychologie, neurologie en biologie. Het is een nieuw referentiekader dat wij ‘voetbaldenken’ noemen. Dit voetbaldenkenmodel bestaat uit vier grondbeginselen:

1. Ons lichaam is een eenheid; hersenen vormen net als spieren en botten onderdelen van het geheel (holistisch)
2. Spieren zijn de slaven van de hersenen; de hersenen vormen het besturingssysteem en daardoor leidend in handelingen
3. Voetbal is een denksport
4. Het beter, sneller en vaker maken, uitvoeren en volhouden van keuzes bepaalt het voetbalniveau

Voetbal bestaat continu uit het maken van keuzes en het uitvoeren van daaraan

gekoppelde handelingen. Om te weten welke keuze je moet maken in een bepaalde voetbalsituatie, moeten het teamdoel en de individuele taak duidelijk zijn; die geven richting aan de keuzes en de handelingen. Het doel van een speler of team binnen de professionele voetbalsport is **winnen**. Dat leidt tot twee subdoelen: zelf – of als team – een doelpunt maken en het voorkomen van een doelpunt van de tegenstander; dat zijn de uitgangspunten van het voetbal. Binnen een team heeft elke speler een rol met daaraan gekoppeld verschillende taken om het hoofddoel – winnen – te realiseren.

Op elk moment van de wedstrijd biedt de spelsituatie van dat moment alle spelers op het veld verschillende keuzes. Elke speler moet de op dat moment beste vervolgstap kiezen om het teamdoel te realiseren. Het vergroten van je eigen **mogelijkheden** of die van je medespelers, verhoogt de kans op het behalen van het teamdoel, zoals het beperken van de keuzemogelijkheden van je tegenstander een even effectief middel is om je doel te bereiken. Balbezit speelt een bepalende rol. Keuzes moeten gemaakt worden voor wat betreft looprichting, balrichting en snelheid.

Uiteindelijk gaat het erom dat je de gemaakte keuze uitvoert. Deze voetbalhandeling kan bijvoorbeeld een pass, een kopbal, een loopactie, een sliding, een balletje breed, een schouderduw of een schot zijn. Op het moment van **handelen** gaat het erom dat alle gedachten uitsluitend op die handeling gericht zijn.

Alle denkprocessen vinden in de hersenen plaats. Elke keuze en voetbalhandeling vinden dus hun oorsprong in het brein. Om in een bepaalde spelsituatie de juiste actie te verrichten, doorlopen de hersenen de volgende drie stappen: 1. denken aan taken, 2. denken in mogelijkheden en 3. denken aan voetbalhandelingen. Een topspeler doorloopt deze stappen razendsnel.



Figuur 1: De drie denkstappen van het Voetbaldenkenmodel

Een van de beroemdste doelpunten ooit op een WK Voetbal gescoord, is Diego Maradona's meesterwerk tegen Engeland. In de kwartfinale ontvangt Maradona de bal, passeert zijn directe tegenstander, kapt op volle snelheid dribbelend twee Engelse verdedigers uit en omzeilt keeper Peter Shilton om de bal half uit balans in het doel te schieten. Miljoenen voetbalfans hebben zich verbaasd, elkaar aangestoten en geschreeuwd van geluk bij het zien van dit doelpunt. Maradona kreeg predi- caten als

‘balkunstenaar’ en ‘genie’. Veel kenners houden het er tot op de dag van vandaag op dat hij als speler technisch hoogbegaafd was, maar daarmee doe je Diego Maradona tekort. Hij scoorde namelijk ook uitzonderlijk hoog op de hersenfuncties ruimtelijk inzicht, verwerkingssnelheid van informatie en lerend vermogen. Denksnelheid zorgde primair voor het doelpunt dat door velen wordt gezien als de mooiste treffer ooit.

Jorge Valdano, zijn teamgenoot die vanaf de middenlijn met Maradona meeliep richting het Engelse strafschoopgebied, vertelde in een interview dat hij voetballers van het niveau van Maradona hoger had zitten dan de gemiddelde afgestudeerde Harvard-student. ‘Na afloop van die wedstrijd vroeg ik Diego waarom hij het zichzelf niet simpeler had gemaakt door de bal aan mij af te geven. Had hij mij soms niet gezien? Diego antwoordde: “Ik zag je vanaf de middenlijn meelopen en wilde verschillende keren passen, maar er stond steeds een Engelse tegenstander in de weg. Op het laatst had ik hen allemaal verslagen, dus tikte ik de bal maar over de lijn.”’ Valdano gaf toe dat hij in eerste instantie niet geloofde dat Maradona hem had gezien. ‘Onder extreem hoge druk en met die snelheid alle voorhanden zijnde opties analyseren en telkens de juiste keuzes maken terwijl je lichaam simultaan acrobatische prestaties levert, is weinigen op deze aardbol gegeven. Jaren later heb ik van neurowetenschappers de verklaring gekregen dat bovenmatig intelligente mensen – onder wie sporters, muzikanten en schilders – in hun vakgebied tot dergelijke prestaties in staat zijn.’

Terugkijkend was de dribbelende Maradona in die wedstrijd tegen Engeland een voetballer met een heldere missie, die in tientallen seconden honderden berekeningen uitvoerde, mogelijkheden zocht, keuzes maakte, zijn lichaam beheerste en de juiste voetbalhandelingen verrichtte. En die stappen in een duizelingwekkend tempo herhaalde. Zijn doelpunt tegen Engeland was een voetbaldenkprestatie van het allerhoogste niveau.

Tijdens de wedstrijd Nederland – Engeland op het WK 1990 had ik zelf ook zo’n geniaal moment. De Engelsen kregen een indirecte vrije trap rond ons zestienmetergebied, die door verdediger Stuart Pearce rechtstreeks op het doel werd afgevuurd. Ik ging al richting de bal om zijn inzet te pareren, maar vlak voordat ik de bal kon raken trok ik mijn hand terug en liet de bal het doel in stuiteren. Het was een onnatuurlijke keuze, maar op dat moment wel de beste. Het doelpunt werd afgekeurd en via een vrije trap konden we het spel rustig voortzetten.

In het voetbaldenkmodel gaan we ervan uit dat de hersenen de motor zijn achter de drie benodigde denkstappen. De hersenen functioneren optimaal indien het energieniveau optimaal is. Het is dus van groot belang dat een speler bijvoorbeeld is uitgerust en goed heeft gegeten en gedronken. Een minder grijpbare, maar niet minder essentiële energieleverancier, is motivatie. Bepaalde gedachten kunnen een motiverende of demotiverende werking hebben. Zij geven of kosten energie. Algemeen gesteld is energie de brandstof, een randvoorwaarde voor voetbaldenken. Een gezonde levensstijl, plezier in wat je doet en een sterke motivatie zijn voorwaarden om te winnen.

Denken vergt energie. Anders dan de benzine voor een auto wordt de energie van een mens op complexe manieren aangevuld en verbruikt. Naast voeding en vocht hebben ook gedachten en emoties invloed op het energiepeil. Gedachten die volgen op een

waarneming kunnen worden vertaald in prestatiebevorderende en prestatiebelemmerende gedachten. Ze geven of kosten energie. Anders gezegd, ze werken motiverend of demotiverend. Zo werkt een in de ogen van een speler onterechte keuze van de scheidsrechter tijdelijk belemmerend op het energieniveau. De beslissing van de arbiter werkt in dit voorbeeld demotiverend. De aandacht – of energie – vloeit weg van de drie basisdenkstappen naar die betreffende scheidsrechterlijke beslissing. In het hoofd van een voetballer vinden tijdens een wedstrijd talrijke denkprocessen tegelijkertijd plaats. Denk hierbij aan respectievelijk gedachten aan het publiek, aan problemen thuis, pijn in de knie en de mogelijkheid om een fraaie transfer af te dwingen. Al deze kwesties kunnen motiverend of demotiverend werken. De kunst voor elke voetballer is om daarop invloed uit te oefenen.

Emoties worden veroorzaakt door gedachten. Het op de juiste wijze filteren van gedachten, waarbij motiverende worden toegelaten en demotiverende worden geblokkeerd, werkt isolerend en daardoor stimulerend op het denkproces. Prestatiebevorderende emoties, of motivatoren, vullen de hoeveelheid energie aan. En omgekeerd. Hoe beter de gedachten worden gefilterd, des te ‘rendabeler’ zijn de emoties en dus de energie. Hoe ‘energieker’ het denkproces is, hoe beter, sneller en vaker de voetbaldenkstappen kunnen worden doorlopen. Het prestatiebevorderend beïnvloeden van gedachten verhoogt de motivatie en daarmee de voetbalprestatie.

Voetballen is voetbaldenken. Om een voetbalwedstrijd te winnen moet dit denkproces zo ongestoord mogelijk verlopen. Een speler moet daarom uitgerust zijn, zijn aandacht volledig op het voetbaldenken kunnen richten, zijn eigen doelen en die van het team helder hebben, basisinformatie in de vorm van teamtactiek aangereikt krijgen zodat hij weet wat zijn taken zijn en hiervoor de verantwoordelijkheid kan nemen. Dit zijn belangrijke randvoorwaarden om een voetbalwedstrijd te kunnen winnen.



Figuur 2: De voorwaarden van Winnen beïnvloeden het voetbaldenkniveau

De beste voetballer is de beste voetbaldenker. Hij bezit de meeste voetbalintelligentie. Dit heeft niets te maken met het oplossen van een scheikundesom, het spreken van vloeiend Italiaans of het filosoferen over de problemen in het Midden-Oosten. De beste

voetballer doorloopt de drie voetbaldenkstappen het snelst, het vaakst en met het beste resultaat. En hij kan dit hoge denktempo het langst volhouden. Hiervoor heeft hij voldoende energie nodig en hij moet in staat zijn om zijn gedachten op de juiste te wijze filteren.

Winnen is binnen het profvoetbal het na te streven resultaat van het voetbaldenkmodel. Als de absolute wil om te winnen, jezelf te verbeteren, je taak uit te voeren en jezelf wegcijferen voor het teamdoel ontbreekt of zwak ontwikkeld is, dan leidt dit automatisch tot een verzwakking in het voetbaldenkproces. Als een speler net zo lief op het veld staat om lol te hebben met zijn medespelers of het niet eens is met zijn toebedeelde rol, taak of positie binnen het team, dan is de kans groot dat deze voetballer in een bepaalde wedstrijdssituatie niet de beste keus maakt. Dit vermindert zijn voetbalprestatie. Indien hij door het niet zien van mogelijkheden of het kiezen van de verkeerde vervolgstap op weg naar het teamdoel zijn aandacht verlegt naar bijvoorbeeld prestatiebelemmerende gedachten aan privéproblemen, dan zal zijn uit te voeren voetbalhandeling ook niet optimaal zijn. Hetzelfde geldt voor een situatie waarin een speler niet in staat is om gedachten op een motiverende wijze te vertalen of zich af te sluiten van demotiverende gedachten. Trek je deze verre van ideale lijn door, dan heb je een model waarbij je óf aan voetballen denkt óf niet aan voetballen denkt, waardoor het voetbaldenkproces wordt verstoord.



Figuur 3: Voetbaldenken wordt verstoord door 'niet-voetbalgedachten'

Clarence Seedorf is, uitgedrukt in gewonnen internationale prijzen, de meest succesvolle clubspeler van Nederland. Als profvoetballer in dienst van Ajax, Sampdoria, Real Madrid, Internazionale en AC Milan kwam Seedorf tot onder meer twee Werldbekers en won hij viermaal de Champions League. Seedorf wordt door zijn ex-trainer Carlo Ancelotti beschouwd als het fundament en het geweten van het huidige AC Milan. In het shirt van Oranje leek Seedorf een totaal andere voetballer. Het feit dat de in Milaan op handen gedragen middenvelder als international zijn successen als clubvoetballer niet heeft kunnen evenaren, lag mede aan de moeizame relatie die Seedorf onderhield met

bondscoaches als Advocaat, Van Basten en Van Marwijk. Seedorf wist tijdens interlands zelden te overtuigen. Hebben gedachten aan het hem niet altijd gunstig gezinde publiek of aan eerdere negatieve ervaringen in het Nederlands elftal de energie opgeëist die hij in de drie primaire voetbaldenkstappen had moeten steken? Weken zijn eigen doelstellingen af van de gestelde teamdoelen en kon hij zich niet vinden in de hem toebedeelde taken? Hoe dan ook, Seedorf slaagde er onvoldoende in om zijn vaak in overvloed aanwezige energie primair te steken in denken aan taken, denken in mogelijkheden en denken aan voetbalhandelingen.

In de gesprekken met oud-collega's Jan Wouters, Joop Hiele, Frank Rijkaard, Adri van Tiggelen en Erwin en Ronald Koeman kwam naar voren dat zij mij herinnerden als extreem gedreven en uiterst serieus. Noem het bezeten. Ik kan niet ontkennen dat dit zo was, maar ook ik stak mijn energie niet altijd primair in het voetbaldenken. In 1981 was een faillissement voor FC Utrecht nabij. De FIOD had blootgelegd dat transfergeld en salarissen van sommige spelers zwart waren gefinancierd, er geen premies volksverzekeringen en loonbelasting over hand- en tekengeld was betaald en ook met de recettes bleek te zijn gesjoemeld. FC Utrecht werd onder curatele gesteld en het einde leek nabij. Met spelers, medewerkers en supporters van de club hebben we toen het initiatief genomen om onze club voor de ondergang te behoeden. Veel mensen namen direct contact met mij op. Het leek bij ons thuis soms wel een crisiscentrum. Niets was te gek. Inzamelingsacties, kwartetspellen verkopen aan de deur; we namen zelfs een single op met de titel 'We geven het niet op'. De reddingsactie kostte mij veel energie en mijn gedachten waren niet volledig bij het voetbalspel. Het gaf me een goed gevoel om dit voor de club te kunnen doen, maar mijn prestaties op het veld leden hier wel onder.

Het geschetste voetbaldenkmodel geeft inzicht in de gehele soep én in de afzonderlijke hoofdingrediënten. Het is essentieel om deze integrale basis als uitgangspunt te nemen voor trainings-, coachings- en scoutingsmethoden. Train je alleen techniek, dan beïnvloed je hoofdzakelijk de derde – of meest rechts geplaatste – denkstap. Zonder het moeten maken van vaak lastige keuzes in een hoog tempo en het ontbreken van een in de nek hijgende tegenstander of schreeuwende vijandige supporter, is het trainen van een specifieke schijnbeweging nauwelijks waardevol. De nadruk op bijvoorbeeld techniek leggen doet het complexe voetbalspel tekort. Het complete voetbaldenken moet getraind worden, waarbij het eigen maken van automatismen een belangrijke rol inneemt.

Hersenonderzoekers achterhaalden dat een gemiddeld mens slechts 10 procent van zijn handelingen bewust verricht en de overige 90 procent onbewust. Sigmund Freud ontwikkelde hiervoor de theorie van psychoanalyse, die later de 'ijsbergtheorie' is genoemd. Freud stelde dat slechts de eerste 10 procent van de breinprocessen, namelijk waarneming en gedachten, bewust plaatsvindt. Herinneringen en opgeslagen kennis bevinden zich in een grijs gebied en 'onder water' vindt het leeuwendeel van de hersenactiviteiten plaats; denk aan angsten, irrationele verlangens en gewelddadige motieven.

Psychologen en neurologen gaan ervan uit dat voetballers ook het overgrote deel op

de automatische piloot doen. Hoogleraar Psychologie van het onderbewuste aan de Nijmeegse Radboud Universiteit Ap Dijksterhuis legt uit, dat iedereen bij het voor de eerste keer uitvoeren van een complexe taak de volle aandacht nodig heeft om tot een goed resultaat te komen. 'Is de vaardigheid of handeling goed ontwikkeld, dan is dit zogenaamde neurale circuit aangelegd in de hersenen. Vanaf dat moment verschuift het proces naar het onderbewuste. Topvoetballers hoeven niet meer na te denken over het verrichten van een simpele trapbeweging omdat zij die al duizenden keren hebben uitgevoerd. Ze kunnen het om die reden op eenzelfde moment combineren met het maken van keuzes of het waarnemen van een vrijlopende medespeler.'

Dit geeft aan dat een voetballer in de juiste situatie alleen zijn aandacht richt op wat een bepaalde wedstrijdssituatie concreet van hem vraagt. Het voetbaldenken zal grotendeels onbewust plaatsvinden en zonder verstoring van het denkproces zal het passen van een bal ook automatisch goed gaan. Het is de kunst om denkprocessen bewust de juiste hoeveelheid aandacht te geven op het juiste moment. Te weinig aandacht leidt tot het in de hersenen afvuren van onjuiste of zwakke signalen en dus tot een niet-optimale handeling. Te lang stilstaan bij een bepaald denkproces kan tot lachwekkende situaties leiden waarbij een speler opvalt door traagheid in handelen, terwijl het probleem juist is dat hij te traag denkt. Of te veel energie steekt in binnenkomende, afleidende gedachten. Het trainen van automatismen is daarom ontzettend waardevol.

Dijksterhuis geeft een eenvoudig praktijkvoorbeeld. 'Neem autorijden. Hoe vaak gebeurt het niet dat je 's ochtends instapt, aan de standaardroute naar je werk begint, rotondes passeert, invoegt, voorrang verleent, in de file aansluit en pas een halfuur later bij het inparkeren je aandacht op het autorijden richt? Onderweg heb je een gesprek met een collega voorbereid, de schoolkeuze van je kind geëvalueerd en bedacht wat je die avond op televisie wilt kijken. Zo werkt ons brein dus. Ook voor een groot deel tijdens een voetbalwedstrijd.'

Hiermee is gelijk de link gelegd naar de term 'intuïtie'. Hoe vaak wordt het type-Romario of een voetballer als Patrick Kluivert niet aangeduid met de term 'intuïtieve speler'? Intuïtie wordt vaak gebruikt als synoniem voor genialiteit. Dit laatste verwijst naar een optimaal gebruik van de aanwezige 'surplusgenen': aangeboren mogelijkheden die door de juiste wijze van training en herhaling al dan niet worden benut. 'Puur op intuïtie', jubelde een radioverslaggever bij het hakje van Rafael van der Vaart namens Ajax tegen Feyenoord of de veelbesproken treffer van Marco van Basten in de EK-finale van 1988 tegen Rusland. De waarheid is dat de denkprocessen die voorafgingen aan de hakbal en de volley zich grotendeels afspeelden in het onderbewustzijn. De hersenen van Van der Vaart en Van Basten draaiden op die memorabele momenten overuren. Zij herkenden patronen in de specifieke spelsituatie, maakten berekeningen, kozen een oplossing en voerden op overtuigende wijze de bijbehorende voetbalhandeling uit. Hiertoe waren zij in staat omdat ze in hun jeugd en tijdens eerdere jaren als profvoetballer vergelijkbare processen al talloze malen hadden doorlopen. Of dit valt te trainen? Jazeker. Tot het genetische plafond van een individuele voetballer wordt aangetikt.

6. Van talent naar topspeler

Professionele voetbalclubs hebben allemaal hetzelfde doel. Ze willen dat het eerste elftal over de beste voetballers beschikt. Daarvoor scouten zij spelers op jonge leeftijd of juist pas als ze op de toppen van hun kunnen spelen. Investeren in een jonge speler betekent een groot risico. Je weet nooit of ze ook op latere leeftijd tot de beste jongens van de klas behoren. Kiezen voor een topspeler, met meer zekerheid over rendement, gaat vaak gepaard met hoge transferbedragen.

In de zomer van 2011 bracht PSV's technisch directeur Marcel Brands naar buiten dat PSV geen kopende club meer kan en wil zijn. De Eindhovense topclub ziet zich door allerlei ontwikkelingen binnen en buiten de voetbalwereld gedwongen om het beleid aan te passen. Het aantrekken, opleiden en laten doorbreken van jeugdspelers staat in deze nieuwe plannen centraal.

Ajax staat in het mondiale voetbal al decennialang bekend als talentenfabriek. Vanuit de hele wereld komen trainers en coaches naar Amsterdam om de aanpak van de club die tientallen internationale topspelers voortbracht te observeren. In het Nederlands elftal dat in 2010 op het WK in Zuid-Afrika speelde, zaten zes internationals die in meer of mindere mate bij Ajax zijn opgeleid.



Patrick Kluivert: 'Louis van Gaal haalde mij uit de A1 naar het eerste elftal en sprak veel vertrouwen in me uit.'

Ook bij Feyenoord is men zich bewust van de waarde van een goede jeugdopleiding. De Rotterdammers timmeren de laatste jaren flink aan de weg als talentenkweekvijver. Robin van Persie is de bekendste exponent, maar ook groeibriljanten als Luc Castaignos, Georginio Wijnaldum en Stefan de Vrij legden hun basis in de Feyenoord-school. In de Onder-17-selectie van Oranje, die in 2011 in Servië Europees Kampioen werd, speelden maar liefst zeven Feyenoorders mee. Hoofd jeugdopleiding Stanley Brard is trots op de opmars van de academie. 'We hebben de laatste jaren flinke stappen gezet in het begeleiden en scouten van jeugdspelers. Het is mooi om te zien dat dit zijn vruchten afwerpt.' De toekomst voor de Rotterdammers lijkt in dat opzicht hoopgevend.

Zoals eerder gesteld kent Nederland een rijke opleidingstraditie. Zaak is om niet alleen het nationale team, maar ook de Nederlandse clubs hiervan meer te laten profiteren.

Aan het uiteindelijke succes van kopen of opleiden liggen juiste scoutings-, trainings- en coachingsmethoden ten grondslag. Gesteld dat uitblinken in het opleiden van voetbaltalent het fundament moet gaan vormen in de voetbaltoekomst van Nederland, zoomen we voornamelijk in op de ontwikkeling van talent naar topspeler. Het ontwikkelingstraject van topvoetballers vertoont overeenkomsten, maar minstens evenveel verschillen.

Neem Ruud van Nistelrooy en Patrick Kluivert. Beiden zijn geboren op 1 juli 1976, beiden zijn spits van beroep en beiden hebben een internationale staat van dienst. Van Nistelrooy verwierf wereldfaam bij PSV, Manchester United en Real Madrid, terwijl Kluivert zijn stempel drukte op het spel van Ajax, AC Milan en FC Barcelona. Ze wonnen landstitels, waren topscorer in de belangrijkste voetbalcompetities en blonken uit in het Nederlands elftal. Zo vormde het duo in enkele interlands samen de voorhoede op het EK van 2004 in Portugal. De nummers 1 en 4 op de eeuwige topscorerslijst van Oranje lijken op het eerste oog veel gemeen te hebben. Een blik op hun ontwikkeling van talent naar topspeler levert echter een heel ander beeld op.

Patrick Kluivert maakte op achtjarige leeftijd zijn dribbels in Ajax E1, terwijl Ruud van Nistelrooy toen zijn goaltjes meepikte bij de bescheiden Brabantse amateurvereniging Nooit Gedacht. Het verschil kan niet groter zijn. De één traint vier keer in de week onder begeleiding van ervaren coaches en speelt mee in de hoogste jeugdcompetitie, waar de ander wekelijks twee keer bij de club oefent onder toezicht van een enthousiaste voetbalvader en op zaterdag een wedstrijd speelt tegen de jongetjes uit het dorp verderop. Kluivert was jarenlang het goudhaantje van de wereldberoemde Amsterdamse jeugdopleiding. Hij speelde regelmatig mee met hogere jeugdelftallen. Zijn ontwikkeling verliep in een dusdanig tempo, dat toenmalig hoofdtrainer Louis van Gaal hem direct van de A1 naar het eerste elftal overhevelde. Van Gaal was overtuigd van de klasse van zijn pupil. Toen PSV in 1994 Ronaldo voor de neus van Ajax wegkaapte, riep Van Gaal: 'In Eindhoven hebben ze Ronaldo, maar wij hebben Kluivert.'

In de jaren dat Kluivert de nationale top bestormde, wachtte Van Nistelrooy nog reikhalzend op zijn ontdekker. Om zijn scoutingskansen te vergroten, besloot hij als tiener zelf de overstap te maken naar de betere amateurvereniging RKSV Margriet. Een juiste keuze zo bleek, want hier speelde hij zich uiteindelijk in de kijker van profclub FC Den Bosch. In dezelfde periode waarin Louis van Gaal een vergelijking tussen Kluivert en Ronaldo aandurfde, debuteerde Van Nistelrooy bij het eerste van FC Den Bosch. De spits had in die beginfase veel moeite om een basisplaats te veroveren.

Kluivert overtrof alle verwachtingen in de hoofdmacht van Ajax. Hij was achttien jaar toen hij zijn debuut maakte in de strijd om de Supercup tegen Feyenoord. Direct trof hij doel. Zijn entree in het betaald voetbal was overweldigend. Hij werd met Ajax ongeslagen landskampioen, bezorgde zijn club met het bekende puntertje de Champions League-overwinning en werd uitgeroepen tot beste Europese voetballer onder de 21 jaar. Ondertussen twijfelde men bij FC Den Bosch aan de kwaliteiten van Ruud van Nistelrooy. Hij speelde zijn wedstrijdje in het eerste elftal, maar een opvallende speler was hij niet. Pas toen Kees Zwamborn trainer werd, veranderde dit. Hij hield zijn aanvaller voor dat hij er toch echt een paar schepjes bovenop moest gooien om de door hem zo vurig gewenste top te halen. Van Nistelrooy toonde aan over een hogere versnelling te beschikken en verdiende een transfer naar SC Heerenveen.

Na het geweldige debuutjaar werd Kluivert gelanceerd als wereldster. Begeerd door Europese topclubs groeide hij uit tot eerste spits van Oranje. Op 21-jarige leeftijd verkaste hij naar AC Milan, waar hij zijn status niet waarmaakte, maar hij herpakte zich

een seizoen later goed bij FC Barcelona. In Catalonië werd hij herenigd met Louis van Gaal en ging verder waar hij in Amsterdam gebleven was: scoren. Vaak en mooi. Met het Nederlands elftal stond Kluivert in 1998 in de halve finale van het WK in Frankrijk, waarin hij scoorde tegen Brazilië. Jarenlang verbleef hij aan de absolute top.

De 'Van Nistelrooy-trein' raakte in die fase eindelijk op stoom. Onder het bewind van coach Foppe de Haan, die Van Nistelrooy van het middenveld naar de aanvalslinie schoof, ontpopte hij zich tot de sensatie van de Eredivisie. Via SC Heerenveen kwam de ambitieuze Brabander bij PSV terecht. De Eindhovenaren betaalden een bedrag van 12 miljoen gulden voor de toen 22-jarige spits, destijds een nieuw nationaal transferrecord. Van Nistelrooy bleek het geld meer dan waard. Tussen 1998 en 2001 maakt hij in 67 wedstrijden 62 doelpunten voor PSV en ook hij werd international. De wereldtop lonkte naar de Brabander. Manchester United werd de topclub die Van Nistelrooy het toneel bood om zijn kunsten wekelijks tegen de allerbeste tegenstanders te vertonen. 'Van the Man' groeide onder Sir Alex Ferguson uit tot een legende. Scoren deed hij in de competities waaraan ManU meedeed aan de lopende band, terwijl hij ook in Oranje zijn spitspositie langzaam maar zeker veiligstelde. Na vijf jaar Engeland verkaste Van Nistelrooy in 2006 naar Real Madrid. In het maagdelijk witte shirt ontwikkelde hij zich verder en was hij naar eigen zeggen beter dan ooit.

Na vier seizoenen in Barcelona raakte bij Kluivert de schwing ervan af. Coach Frank Rijkaard besloot hem in de zomer van 2003 te verkopen. De met relatieproblemen en blessures kampende Amsterdammer was over zijn hoogtepunt heen en op zijn 28e was zijn leven als topsporter op zijn retour. Voormalig wereldvedette Kluivert kon niet meer overtuigen bij achtereenvolgens Newcastle United, Valencia, PSV en Lille.

Patrick Kluivert kwam als speler in 2008 voor het laatst in actie. Hij wilde graag door, maar geen enkele club durfde het 32-jarige 'risico-Kluivert' aan. In het shirt van het Nederlands elftal speelde hij alleen nog op Nieuwjaarsdag, als spits van de oud-internationals die in Haarlem de champagne uit hun lijven zweetten. In het jaar dat Kluivert vroegtijdig afscheid neemt, wint Van Nistelrooy met Real Madrid de landstitel, kroont zich tot topscorer van Spanje en speelt een uitstekend EK met Oranje in Zwitserland. Vervolgens overwint hij een zware blessure, toont in 2010 bij HSV aan nog altijd de absolute top aan te kunnen en tekent in de zomer van 2011 een contract bij het Spaanse Malaga. Patrick Kluivert legt zich dan al enkele jaren toe op het verwezenlijken van zijn nieuwe ambitie: een toptrainer worden.

Kluivert en Van Nistelrooy hebben dezelfde geboortedatum en bereikten allebei als spits bij hun clubs en met Oranje de wereldtop. Daarmee houden de overeenkomsten nagenoeg op. Hun genetische bagage, thuissituatie, gezinssamenstelling, achtergrond, schoolprestaties, clubkeuze, trainers, medespelers, persoonlijke ontwikkeling, talentontwikkeling, individuele kwaliteiten, prioriteiten en carrièreverloop vertonen net zoveel overeenkomsten en verschillen als die van twee willekeurige andere profvoetballers. De vergelijking roept veel vragen op. Waarom kwam Ruud van Nistelrooy relatief laat op gang? Had Patrick Kluivert meer mazzel? Heeft Van Nistelrooy in een latere fase geprofiteerd van de in zijn jongere jaren al vaak op de proef

gestelde en daardoor sterker ontwikkelde persoonlijkheid? Kun je dan stellen dat een gebrek aan persoonlijkheid Kluivert heeft opgebroken? Mag je spreken over meer of minder talent of slechtere dan wel betere talentontwikkeling en begeleiding? Wat waren de onderlinge verschillen in intrinsieke motivatie en was dat doorslaggevend op langere termijn? En wie van de twee is de beste voetbaldenker?

Genenonderzoekers over de hele wereld zijn er nog niet over uit in hoeverre genen allesbepalend zijn bij het leveren van sportprestaties. Wat in hoge mate genetisch bepaald is, zijn de antropometrische kenmerken – skelet en constitutie – en de inspanningsfysiologische kenmerken zoals vezeltype en herstelvermogen. Die hebben automatisch invloed op prestaties. Zo is het niet toevallig dat de snelste tijden op de 100 meter sprint zijn gelopen door atleten met een donkere huidskleur. Dergelijke genetische bagage is van invloed op het wel of niet goed reageren op bepaalde trainingsarbeid. Voetballers doen veel aan intervaltraining, het continu afwisselen van explosieve loopacties. Of iemand daar een bepaalde aanleg voor heeft, is in de genopbouw waarneembaar.



Jan Olde Riekerink: 'Talent is het aangeboren geluk.'

Ook over de definitie van het begrip ‘talent’ is nog geen overeenstemming bereikt. De Van Dale houdt het op ‘natuurlijke begaafdheid of aanleg’. Te algemeen om daarop beleid te maken. Bewegingswetenschapper Chris Visscher legt uit wat hij en zijn collega’s op de Rijksuniversiteit Groningen als uitgangspunt hanteren voor het begrip ‘talent’: ‘Een talent is iemand die beter is dan het overgrote deel van zijn leeftijdsgenoten en de potentie heeft om de top te halen.’ De discussie die nu in de wetenschap wordt gevoerd is: horen zaken als doorzettingsvermogen bij talent of niet? Er wordt nu onderscheid gemaakt tussen wat iemand heeft meegekregen – *giftedness* – en het deel dat iemand ontwikkelt gedurende het leven. De vraag is of dit twee verschillende dingen zijn. Psycholoog en wetenschapper Jacques van Rossum bekijkt het vanuit een ander perspectief. ‘Een talent is voor mij een uitblinker. Niet stráks iets worden, maar nú uitblinken. Dit wijkt af van de opvatting van een gemiddelde leek. Die zal zeggen dat een talent iemand is die nog wat moet gáán bereiken. De wetenschap gaat ervan uit, dat de talenten degenen zijn die op dit moment het beste presteren. Dit betekent dat het kan voorkomen dat je een dertienjarige uitblinker hebt die op vijftienjarige leeftijd van het toneel is verdwenen. En omgekeerd.’

Jan Olde Riekerink werkte tussen 2007 en 2011 als eindverantwoordelijke voor de voetbalopleiding bij Ajax. Zittend aan zijn bureau in Sportpark De Toekomst in Amsterdam-Zuidoost stelde hij vast dat een bepaald talent vertrekpunt is voor het ontwikkelingswerk dat Ajax in jonge voetballers investeert. ‘Mijn definitie van talent is aangeboren geluk. Daarbij is het een talent om je talent te gebruiken. Wij ontwikkelen bij Ajax talent, wij máken geen talent.’ Volgens Olde Riekerink is het in topsport belangrijk dat er verschil gemaakt wordt tussen talent en toptalent. ‘In een team, ook bij Ajax, zijn er altijd vier beste spelers, vier slechtste en een middengroep. Hoe geweldig je selectie ook is, dit principe geldt altijd. Het type speler kun je altijd aanwijzen. Er is dus een verschil tussen talent en toptalent. Ik ben ervan overtuigd dat de vier besten uiteindelijk naar de top doorstomen en dat zie je op twaalfjarige leeftijd al. Ik heb zelden meegemaakt dat een speler die op z’n twaalfde bij de talentengroep zat, ineens een toptalent werd. Het komt wel geregeld voor dat een toptalent terugvalt naar talent.’

Uit eigen ervaring weet ik dat talent een ongrijpbaar fenomeen is. Mijn ontwikkeling lijkt meer op die van Van Nistelrooy dan die van Kluivert. Er moet een verklaring zijn voor het feit dat ik van mijn generatie het verst ben gekomen. De vaak gevoerde discussie of topvoetballers geboren of gemaakt worden, eindigt tot nog toe onbeslist. Voetbalkenners gaan er in het algemeen van uit dat je topvoetballers niets hoeft bij te brengen, omdat ze van zichzelf al uitzonderlijk goed zijn. Dat zou betekenen dat topvoetballers geboren worden. Aanhangers van deze gedachte bagatelliseren de rol van coaches bij winnende topteams. ‘Met zo’n selectie wordt mijn oma ook kampioen,’ klinkt het dan. Coaches worden weggezet als nog net niet hinderlijke figuranten. Met dat uitgangspunt zouden de genen van een topvoetballer dus allesbepalend zijn.

Maar de ‘maakbaren’ winnen steeds meer terrein. Tot deze groep behoren trainers die prestaties neerzetten met een groep spelers die zonder hem niet tot hetzelfde in staat

bleken. Zuid-Korea was tot de komst van Guus Hiddink een voetbaldwerg. De resultaten onder leiding van de Nederlander op het WK in 2002 spreken voor zich. Recent voorbeeld is de Portugese coach André Villas-Boas. Hij won met FC Porto in het seizoen 2010-2011, in zijn tweede jaar als hoofdcoach, de landstitel, de beker én de Europa League. Een knappe prestatie voor de op dat moment pas 33-jarige ex-assistent van José Mourinho. Kijkend naar deze scenario's is de rol van coaches, of beter gezegd van goede coaches, wel degelijk belangrijk bij het leveren van voetbalprestaties op topniveau.

De interviewsessies met de (oud-)internationals leverden een vergelijkbaar beeld op: 'aangeboren' en 'gemaakt' kregen nagenoeg evenveel stemmen. Van de generatie Oranje-spelers die eind jaren negentig en afgelopen decennium het nationale team kleur gaven, trainde een groot deel onder Louis van Gaal. De meerderheid van deze voetballers erkent de belangrijke rol die Van Gaal in hun ontwikkeling heeft gespeeld. Onder hen bevinden zich door velen als 'natuurtalenten' bestempelde topspelers als Patrick Kluivert, Frank de Boer en Dennis Bergkamp. Stuk voor stuk spelers met bovengemiddelde kwaliteiten, bij wie het spelen in het betaalde voetbal vanzelf leek te gaan. Deze 'geboren talenten' groeiden mede dankzij de juiste begeleiding van trainers als Van Gaal daadwerkelijk uit tot topvoetballers.

Clubarts Edwin Goedhart beschouwt talent als hoofdzakelijk aangeboren en uiteindelijk succes als deels gemaakt. 'Je wordt als goede voetballer geboren. Je moet de juiste ouders kiezen. Veel fysieke en mentale vaardigheden zijn aanleg. Je kunt je helemaal kapot trainen maar als het niet in je zit, wordt het nooit wat. Lichaamslengte, spierstructuur, longinhoud: dat zijn zaken die vastliggen in de genen. Een schatting? Dan zeg ik gevoelsmatig: 80 procent is aanleg, 20 procent is trainbaar. Dit geldt voor fysieke, mentale én sociale vaardigheden.'

De voorspellende waarde, of het gebrek daaraan, van talent is waar BVO's koortsachtig naar op zoek zijn. Hoe groot is de kans dat een jongen van zes jaar die op het eerste oog veel beter is dan zijn leeftijdsgenoten, uiteindelijk goed genoeg zal zijn voor het niveau van de Eredivisie? In het scoutings- en opleidingsproces staat deze vraag centraal. Fingerspitzengefühl en praktijkervaring liggen in de voetbalsport ten grondslag aan voetbalkeuzes en voetbaltechnisch beleid. Ook bij het herkennen van voetbaltalent gaat dit op. Het merendeel van de scouts in het Nederlandse profvoetbal teert op een rijk voetbalverleden. AZ stuurt ervaren profs als Hugo Hovenkamp en Barry van Galen op pad om jong talent op te sporen. Feyenoord huurde voor deze taak onder meer voormalige vedettes als Johan Boskamp en Rinus Israël in. PSV vertrouwt het ontdekken van talent toe aan onder anderen John de Jong en Willy van der Kuylen. Allemaal mannen met een flinke dosis voetbalverstand, maar zonder gedegen opleiding of studie.

In gesprekken met scouts, jeugdtrainers en opleidingscoördinatoren komt naar voren dat talentscouting per leeftijd, positie en club verschillende eisen stelt. Ajax zoekt andere typen spelers dan FC Utrecht vanwege de kenmerkende, herkenbare manier van spelen. Bij geen enkele club is de vraag 'Past deze speler in ons spelsysteem' zo belangrijk als bij de Amsterdammers. Andere BVO's zijn juist op zoek naar spelers die flexibel zijn en geschikt voor meerdere spelsystemen. Daarnaast wordt bij achtjarigen op andere

lichaamskenmerken of vaardigheden gelet dan bij een jongen van veertien en vragen de verdedigende posities in het team om andere kwaliteiten dan de aanvallende rollen.

Jos van Dijk maakte deel uit van de technische staf van Louis van Gaal bij Bayern München. De van oorsprong inspanningsfysioloog onderschrijft de ideeën van Goedhart. ‘Hét talent bestaat niet, zoals dé voetballer ook niet bestaat. Spelers met aanleg voor een bepaalde positie en een bepaalde speelwijze bestaan wel. In alle facetten is een aanvaller anders dan een verdediger. Zowel in karakter en persoonlijkheid als op fysiek en tactisch terrein. Je ziet per positie compleet andere profielen. Lionel Messi zou geen topverdediger zijn, Jaap Stam geen wereldspits.’ Van Dijk vertelde het verhaal dat Bayern München-middenvelder Bastian Schweinsteiger onder Louis van Gaal van een aanvallende positie op de flanken naar een meer controlerende, centrale positie verhuisde. ‘Zijn talenten, waaronder zijn persoonlijkheid, komen daar beter tot hun recht. Dat bleek ook. Hij speelde een geweldig seizoen waarin Bayern bijna alles won en had er gelijk heel veel plezier in.’

Van Louis van Gaal is bekend dat hij actief zoekt naar onderbouwing van zijn methoden. Hij baseerde de verhuizing van Schweinsteiger onder meer op theorieën uit de persoonlijkheidsleer. Van de eigennuttige coach die op verschillende niveaus grote successen behaalde, kennen velen het beeld dat hij bij het aantrekken van een speler zijn thuissituatie meenam in zijn overwegingen. Dit ging volgens de overlevering zo ver dat Van Gaal ook de interieurkeuze mee liet spelen. Hij stelt zichzelf niet enkel de vraag of hij de voetballer, maar of hij de totale mens wil contracteren.

Scouting wordt hoe dan ook meer en meer een professie. Gezien de investeringen in de nieuwe (jeugd)speler een logische ontwikkeling. Alle profclubs hanteren vragenlijsten die worden ingevuld na het bekijken van trainingen en wedstrijden en het voeren van gesprekken. Sommige scouts baseren hun oordeel ook op videoanalyses. Maar boven alles geldt het oog van de meester, de scout, vaak als doorslaggevend. Dat is even begrijpelijk – voetballers onder elkaar vertrouwen vooral hun soortgenoten – als bedenkelijk. Ook al gebruikt een scout checklists, de kwaliteit van de scores wordt bepaald door de invuller. Fingerspitzengefühl en praktijkervaring zijn voor een voetbalscout onmisbaar, maar onvolledig. Steeds vaker ontstaan scoutingsteams waarin de voormalige profvoetballer wordt aangevuld met een specialist uit bijvoorbeeld de psychologie of pedagogiek. Daardoor wordt de kans op een juiste inschatting vergroot, hoewel het gevaarlijk is om bijvoorbeeld een psycholoog in te schakelen die algemene principes uit zijn vakgebied loslaat op voetballers. Het eerder genoemde voorbeeld van de Braziliaanse bondscoach die op het WK van 1958 aanvaller Garrincha passeerde op basis van de uitkomsten van een psychologische test, toont aan dat er een vertaalslag noodzakelijk is van de wetenschap naar de voetbalwereld. Om een voetballer te beoordelen, moet de voetballer in hem centraal gesteld worden. Raymond Verheijen deed verschillende malen wetenschappelijk onderzoek waarbij hij voetbal als uitgangspunt nam. Een van deze onderzoeken leverde voor scoutingsdoeleinden interessante conclusies op. Verheijen bracht eind negentiger jaren het geboortemaandeffect in kaart; hij heeft niet veel meer nodig dan een geboortedatum om in te kunnen schatten of een bepaalde talentvolle jeugdspeler een serieuze kans van slagen heeft. Hij bracht bijna

tienduizend jeugdspelers van professionele jeugdopleidingen in kaart en volgde hun prestaties gedurende zes jaar. Daaruit bleek onder andere dat jeugdspelers die in januari zijn geboren circa vier keer meer kans hebben om door te breken dan jongens die in december jarig zijn. Maar liefst 43 procent van het Nederlandse voetbaltalent is in het eerste kwartaal van het jaar geboren. De verklaring is simpel: de peildatum bij de KNVB is 1 januari. De oudere spelers hebben vergeleken met hun jongere leeftijdsgenoten uit dezelfde categorie minder moeite de gevraagde trainingsarbeid te leveren. De jongsten lopen vaak op hun tenen om aan te kunnen haken. Verheijen stelt dat dit gelijk een verklaring is voor het vaker voorkomen van groeistoornissen bij die laatste-kwartaalgroep. De groeiachterstand kan zelfs zes centimeter bedragen.

Sinds de KNVB besloot dat jeugdteams moesten willen winnen, werkt het fenomeen prestatiedruk zichtbaar door op de ontwikkeling van jeugdspelers. 'Twintig jaar geleden zag je het geboortemaandeffect niet terug,' licht de bewegingswetenschapper, die zich de laatste jaren nadrukkelijk manifesteert als assistent-trainer bij verschillende clubs en bonden, toe. 'Nu er door het belang van winnen in de opleiding druk op die jongens ligt dus wel. Vooral in de puberteit maken enkele maanden leeftijdsverschil veel uit. Groeiachterstand en blessures zorgen ervoor dat zo'n jongen in zijn ontwikkeling geremd wordt. De kans dat hij ondanks geweldige voetbalcapaciteiten moet afhaken, is groot.' Nederlandse clubs hebben onbewust jarenlang geselecteerd op de grootste en sterkste spelers. Zij waren het verst in fysieke ontwikkeling, gingen het minst gebukt onder de zware inspanningen en leken op het eerste oog de beste spelers van hun lichte. Hoe logisch deze keuze voor de scouts op dat moment ook was, vaststaat dat fysieke capaciteiten in het voetbal uiteindelijk niet bepalend zijn. Maar als je door fysieke ongemakken of zelfs gebreken bij spelers in de puberteit heen moet kijken, waar let je als scout dan wel op? Clubs hebben behoefte aan andere, relevantere voetbalindicatoren om een juiste selectie te kunnen maken.

De eerder beschreven constatering dat voetbal primair een denksport is, heeft invloed op het scouten en opleiden van voetballers. Tot op heden wordt de traditionele vierdeling van vaardigheden ook in scoutingsrapporten en opleidingsprogramma's als inhoudelijk vertrekpunt gebruikt. Al dan niet aangevuld met aspecten als levensstijl, communicatie of motivatie draait het ook hier hoofdzakelijk om technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden. Zoals geschetst, verdient het de aandacht om deze vier elementen in relatie tot elkaar te bekijken. De balaanname van een speler valt in de traditionele kijk op voetbal onder de categorie techniek. Toch is het bij het beoordelen hiervan belangrijk dat meegewogen wordt wat zijn volgende handeling is, hoe snel hij de balaanname-handeling verricht, of de speler in kwestie de balaanname even goed beheerst op volle snelheid als vanuit stilstand, of de precisie en snelheid van deze handeling op peil blijven met een tegenstander in de buurt, of zijn balaanname in een belangrijke wedstrijd van hetzelfde niveau is als op de training en hoe snel hij zijn vervolghandeling inzet en afrondt. Techniek kan niet los gezien worden van achtereenvolgens tactiek, fysiek en mentaliteit. Los van het feit dat deze termen ruimte voor verschillende interpretaties bieden.

Gesteld dat voetbaldenken primair de basis van voetballen vormt, dan moet hiervoor

in de scouting en in de opleiding of training van jeugdspelers een substantiële plek worden ingeruimd. In het voetbaldenkmodel gaat het erom dat spelers in staat zijn om te denken aan taken, te denken in mogelijkheden en te denken aan voetbalhandelingen. Vrij vertaald gaat het om vaardigheden als doelen stellen, *doelcommitment* tonen, teamrollen begrijpen, taken uitvoeren, de juiste voeding kiezen, de arbeid-rustverhouding in de gaten houden, gedachten filteren, mogelijkheden zien, keuzes maken, improviseren, leren van fouten en voetbalhandelingen verrichten. Al deze voetbalvaardigheden moeten effectief, kwalitatief goed en in een hoog tempo herhaald worden, en in totaliteit in de ideale situatie een hele wedstrijd lang volgehouden.

Om het voetbaldenktalent van voetballers te kunnen inschalen, lijkt het testen van voetbalintelligentie een logische stap. De in de wetenschappelijke wereld beschikbare kennis kan, mits op de juiste wijze vertaald, veel bijdragen aan het minimaliseren van het risico dat het contracteren van een speler inhoudt. Neuropsycholoog Erik Matser is goed thuis in het vaststellen van de voor voetbal benodigde vormen van intelligentie. De 48-jarige academicus verdiende onder meer in New York zijn sporen in de wetenschap. Aan Cornell University deed hij onderzoek naar preventie en diagnostiek van hersenletsel bij profboksers. Matser was nieuwsgierig naar de werking en de ontwikkeling van de hersenen van professionele boksers. Aanleiding voor het onderzoek vormde de constatering dat een onevenredig groot deel van de boksers op relatief jonge leeftijd verschijnselen van hersenbeschadiging vertoonde. ‘Omdat niet alle beschadigingen op MRI-scans aangetroffen werden, paste ik neuropsychologisch onderzoek toe. Uit die hersenfunctietesten bleek dat er bij een bepaalde groep boksers wel degelijk sprake was van hersenaandoeningen.’

Het vanuit medisch oogpunt opgezette onderzoek verschafte Matser min of meer bij toeval waardevolle inzichten in het verschil in hersenfuncties tussen de beste profboksers en hun minder succesvolle collega's. De Brabantse wetenschapper ontdekte dat de *best of class* bijzonder hoog scoorden op ruimtelijk inzicht en snelheid van informatieverwerking. ‘Ik kon op basis van scores op deze twee aspecten zonder hun namen en prestaties te weten, de boksers rangschikken van meest tot minst succesvol. Dat was een openbaring. De beste boksers waren de snelste denkers.’ Matser legde zich na zijn onderzoek in de Verenigde Staten toe op onder meer klassieke muziek en ontdekte dat dezelfde constatering opging voor meesterpianisten. De beste pianisten kon hij er op basis van resultaten uit neuropsychologisch onderzoek zo uitpikken.

Toen hij in Zwitserland op een congres een lezing hield waarin hij zijn onderzoeksresultaten doornam, werd hij opgemerkt door een medewerker van Chelsea-eigenaar Roman Abramovitsj. ‘Hij vroeg na ons gesprek of ik een keer in Londen wilde komen praten om te kijken of we de verworven inzichten ook bij topvoetballers konden terugvinden.’ Abramovitsj werd na Matsers verhaal direct enthousiast. Hij zag veel in het idee om jeugdspelers met excellent ontwikkelde hersenfuncties te scouten en gearriveerde vedettes pas aan te trekken nadat hersenonderzoek had uitgewezen, dat zij in staat zouden zijn om het razendsnelle, complexe voetbal van tegenwoordig hun wil op te leggen. Deze aanpak kon hem wellicht tientallen tot honderden miljoenen euro's besparen. ‘Voetbaltalent zit niet in spieren, voetbaltalent zit in het brein,’ zegt Matser in

zijn kantoor in Helmond. ‘Ook bij topvoetballers gaat op dat degenen die uitmuntend scoren op ruimtelijk inzicht, snelheid van informatieverwerking en lerend vermogen het verst komen.’

Matser neemt een actie van Frank de Boer tijdens de halve finale van het WK in 1998 tegen Brazilië als voorbeeld van voetbalintelligentie. De Braziliaanse topspits Ronaldo krijgt met Frank de Boer in zijn rug op eigen helft de bal aangespeeld en met een simpele voetbeweging verlengt hij de bal, draait snel weg van De Boer en sprint vanaf de middenlijn op volle snelheid in een rechte lijn richting het Nederlandse strafschopgebied. De Boer lijkt in een verslagen positie. Heel Nederland houdt de adem in: een tweede doelpunt van Ronaldo is immers fataal. De Oranje-aanvoerder rent voor wat hij waard is en ziet dat zijn meesprintende collega Cocu Ronaldo dwingt enkele meters naar rechts uit te wijken. De Boer schat in dat het naar links uitkappen van Cocu de enige optie is voor Ronaldo en blijft daarom rechtdoor rennen in de veronderstelling dat hij dan gelijk uitkomt met de Braziliaanse sterspeler. Vlak voor het zestienmetergebied kapt Ronaldo op volle snelheid Cocu inderdaad naar links uit en moet daarvoor een fractie van een seconde snelheid inleveren. Op het moment dat hij het strafschopgebied binnen dringt en de hoek uitkiest om Edwin van der Sar te verschalken, zet Frank de Boer een sliding in en weet met het puntje van zijn linkerschoen de bal tussen de benen van de nog altijd sprintende Ronaldo door weg te tikken. Ronaldo valt en is te beduusd om theater te maken en daarmee een penalty af te dwingen. Matser: ‘Zittend op de grond hijgt Ronaldo na en je ziet hem denken: Waar kwam die Frank de Boer nu toch ineens vandaan? Hem had ik rond de middenlijn toch al van me afgeschud?! De Boer was de mindere sprinter van de twee, maar troefde Ronaldo af met verbluffend snel denkwerk. Dat heet met recht wereldklasse. Of hij zich daar op dat moment van bewust was? Dat hoeft niet per se.’

Voor velen is het wellicht even wennen om Frank de Boer te zien als een groot denker. Matser schudt het hoofd. Zuchtend: ‘Dat De Boer waarschijnlijk als speler van Oranje en Ajax hoog scoorde op ruimtelijk inzicht en snelheid van informatieverwerking, betekent nog niet automatisch dat hij op hersenfuncties als taal ook uitblinkt. Zijn interviews na een wedstrijd waren wellicht niet altijd even diepzinnig, maar dan vergeet je gemakshalve ook dat hij gesloopt is na een wedstrijd, wellicht emotioneel is vanwege de resultaten tijdens het duel en op zijn woorden moet passen in het belang van zijn club. Bovendien zie je heel vaak dat mensen die als een genie worden beschouwd, eenzijdig intelligent zijn. Van Mozart via Michael Jackson tot Einstein. Topvoetballers van wereldniveau zijn even zeldzaam. Daarom zijn ze ook zo duur.’

Matser trad na gesprekken met Abramovitsj in 2005 parttime in dienst bij Chelsea. Zijn opdracht was om ook bij voetballers een blauwdruk te ontwikkelen van toppers-in-wording. Hij kreeg direct te maken met José Mourinho. De Portugees en de Nederlander hadden een klik en kregen van technisch manager Frank Arnesen veel ruimte om te experimenteren. ‘We hebben daar geweldig samengewerkt. Mourinho wilde heel ver gaan om Chelsea van binnenuit te veranderen. De Engelse bond legde de profclubs op dat zij een bepaald aantal spelers uit de jeugd moesten opstellen. Met mijn uitgangspunten als handleiding wilde hij het beste van het beste naar Londen halen. Omdat de hersenfuncties pas op vijftien- of zestienjarige leeftijd goed ontwikkeld zijn, is

het scouten van talent op voetbalintelligentie dan pas zinvol. Helaas is het project om de beste jeugdspelers bij Chelsea te krijgen doodgebloed. Toen Mourinho naar Inter vertrok, was de *magic gone*. Met de komst van Scolari en later Ancelotti was het gelijk gedaan met de plannen. Zij namen hun eigen vertrouwelingen mee en volgden hun eigen aanpak.'

Eén van de in 2007 door Chelsea gescoute talenten was de toen vijftienjarige Jeffrey Bruma. Hij verruilde Feyenoord voor de Londense club, speelde enkele wedstrijden in het eerste elftal en speelde in augustus 2010 mee in de oefeninterland Oekraïne-Nederland. Een ander talent was de bij PSV weggekochte Patrick Van Aanholt. Deze in 1990 geboren verdediger speelde enkele malen in het eerste van Chelsea en werd voor een paar korte periodes verhuurd aan onder meer Newcastle United. 'Een van de belangrijke voorwaarden voor de verdere ontwikkeling van de allerbesten is dat zij trainen en spelen met de allerbesten. Die jongens hebben er meer aan om vanaf hun achttiende al regelmatig met het eerste elftal in de Premier League te spelen dan met de A1 in de landelijke jeugdcompetitie.' Het scoutingsproject binnen Chelsea heeft te kort geduurd voor Matser om met voldoende testresultaten zijn theorie in de praktijk te bewijzen. De aanname dat voetbaldenken doorslaggevend is voor het niveau dat een speler haalt, sluit aan bij het willen meten en volgen van de voetbaldenk-kwaliteiten van een jeugdspeler.

In Nederland starten veel jeugdopleidingen van BVO's op achtjarige leeftijd. Junioren hebben dan twee jaar bij een amateurclub achter de rug. Ajax begint al bij de F'jes. Jan Olde Riekerink motiveert die leeftijdkeuze met de wil om de beste talenten in die leeftijdscategorie al met alles wat Ajax is in aanraking te laten komen. 'Het verleden heeft aangetoond dat jongens vanaf de jongste jeugd kunnen doorgroeien naar het eerste elftal. Ajax-spelers als Kluivert, Sedorf, Sneijder, Van der Vaart, Heitinga en Maduro hebben hun hele opleiding bij Ajax genoten. Ik krijg de feedback van ouders dat kinderen niet alleen een voetbalopleiding bij Ajax krijgen, maar een opleiding voor de rest van hun leven. Je groeit op in een uitdagend klimaat. Dat helpt ook op andere terreinen. Voor de club heeft het als voordeel dat je kinderen iedere week bezig ziet en je hen kunt beïnvloeden. Het fundament waar je het huis op bouwt, moet je niet gaan neerleggen als het huis bijna klaar is.'

Neuropsycholoog Matser pleit gevraagd naar scouting en talentontwikkeling voor een radicaal andere aanpak. De gedreven wetenschapper is voorstander van strengere selectie aan de poort. 'Hersenvoerfuncties als ruimtelijk inzicht, lerend vermogen en snelheid van informatieverwerking kun je pas goed testen vanaf de puberteit. Dat hangt ook een beetje van de individuele ontwikkeling af. Het risico dat je loopt door als club een jeugdopleiding al tien jaar eerder te starten, is dat je investeert in honderden jongetjes die óf rond hun zestiende al zijn afgevallen óf op intelligentievlak tekortschieten.' Eenmaal op dreef houdt hij ineens even in. 'Ik heb het nu overigens over *world class players*. De échte top. De zeldzame talenten, van wie er op de wereld per leeftijdscategorie maar enkele tientallen zijn. Zij gedijen niet per definitie goed in zeer gestructureerde jeugdopleidingen. Voor de veel grotere groep talenten die daarna komt, ligt dat anders. Clubs als Ajax, PSV en Feyenoord gaan uit van het piramidemodel. Je begint met een heel

grote, steeds kleiner wordende groep. Van de honderden jeugdspelers die je per lichting in de opleiding hebt zien komen en gaan, halen per seizoen slechts een of twee het eerste elftal.' Matser rekent globaal voor dat het bereiken van het uiteindelijke doel, jeugdspelers tot volwaardig eerste-elftalspelers opleiden, om die reden nu enorm kostbaar is. 'Die ene speler die per jaar doorbreekt heeft bij elkaar een kapitaal gekost. Dat geld kun je beter steken in innovatieve methodes en technieken om beter te kunnen inschatten of een jongen van vijftien het écht in zich heeft om het eerste elftal binnen vijf jaar te versterken. Neuropsychologisch onderzoek is een van die technieken, inderdaad.'



Neuropsycholoog Erik Matser: 'De Boer was de mindere sprinter van de twee, maar troefde Ronaldo af met verbluffend snel denkwerk.'

Om in de toekomst meer grip te krijgen op het beoordelen en ontwikkelen van talent, is inzicht in de invloed van genen en de processen die zich in het lichaam afspelen bij het aanleren van vaardigheden noodzakelijk. Na veel wetenschappelijke discussie over de samenhang tussen genen en prestaties, is de meerderheid van de experts tot de conclusie gekomen dat het ontwikkelen van vaardigheden niet louter afhankelijk is van geërfde genen. Er bestaat simpelweg geen voetbal-gen. Omgevingsfactoren spelen een heel belangrijke rol bij het benutten van de mogelijkheden die genen in aanleg bieden. Toch kan niet iedere jeugdspeler zo goed worden als Rafael van der Vaart. De complexe interactie tussen wat wetenschappers *nature* en *nurture* noemen, bepaalt de mate waarin vaardigheden kunnen worden aangeleerd. Deze vaststelling is voor velen een antwoord waarbij zij zich neerleggen. Het mysterie hieromheen blijft daardoor intact. Na gesprekken met deskundigen bleven echter enkele fundamentele vragen hangen. Welke van de twee, nature of nurture, is doorslaggevend? Hoe beïnvloeden de twee elkaar precies? En vooral: wat is de meest effectieve manier om de interactie tussen beide

dusdanig te beïnvloeden dat het beste uit een voetballer gehaald wordt?

Tijdens de research voor dit boek kregen we het onvolprezen werk van de Amerikaanse auteur Daniël Coyle onder ogen. Deze journalist verdiepte zich enkele jaren geleden tijdens het schrijven van een artikel in *talent hotbeds*, ofwel ‘broedplaatsen voor talent’. Vanuit zijn nieuwsgierigheid naar eventuele overeenkomsten tussen kweekvijvers op het gebied van sport, muziek, dans en kunst, stuitte hij op baanbrekende gelijkenissen tussen dansacademies, muziekconservatoria en sportinstellingen die elk op hun specialisme onevenredig veel toptalenten afleverden. Coyle raakte gegrepen door dit fenomeen en reisde de hele wereld over om te achterhalen of deze talentfabrikanten zonder het van elkaar te weten op dezelfde manier de talentcode wisten te kraken. Dat bleek zo te zijn.

‘Ik was tijdens mijn eerste research voor dat artikel diep onder de indruk geraakt van de tennisopleiding van Spartak Moskou. Deze Russische club leverde meer top 20-speelsters in het professionele vrouwentennis af dan de hele Verenigde Staten bij elkaar. Dat moest een goed gefaciliteerde tennisschool zijn, die zich baseerde op uitstekend geheim gebleven trainingsprincipes,’ vertelde Coyle. De in Alaska wonende schrijver ging in Moskou op bezoek en trof een onopvallende, kleine accommodatie aan met slechts één armoedige indoorbaan. ‘Ik noteerde alles. De faciliteiten, het aantal kinderen per klas, de manier van toelaten en afwijzen, de trainingsduur en -intensiteit en de gebruikte technieken. Ik sprak met de talenten, hun ouders, de coaches en docenten, en bracht de resultaten in kaart.’

Na het bezoek aan Spartak Moskou vatte de *The New York Times*-journalist het plan op om over het kraken van de talentencode een boek te schrijven en meer bezoeken aan broedplaatsen volgden. ‘In Brazilië dook ik in de subcultuur van het *futsal*. Deze zaalvoetbalsport ligt aan de basis van de technische superioriteit van Braziliaanse voetballers. Van Romario, Ronaldo en Ronaldinho tot Robinho: allemaal hebben zij tienduizenden uren futsal gespeeld. De kleine ruimtes en de verzwaarde bal dagen de futsalspelers uit om sneller te denken en te handelen. Het voetballeerproces wordt daardoor aanzienlijk versneld. Bij die jeugdacademie in Sao Paolo ontdekte ik gaandeweg dezelfde principes als in Moskou en ook op de legendarische klassieke muziekoopleiding Meadowmount in New York zag ik vergelijkbare patronen: veel en grensverleggend trainen, sterke motivatie en een bevlogen, doordachte coaching vormden de basis van deze *talent hotbeds*. Hetgeen overigens niet hetzelfde is als gewoon veel en hard trainen met een trainer langs de lijn.’ Coyle las tijdens het vele reizen in *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* over een onderzoek waarin de hoeveelheid en de wijze van trainingsarbeid direct werden gekoppeld aan de aanwezigheid van de hersensubstantie myeline. Na gesprekken met neurologen en breinonderzoekers vielen alle puzzelstukjes op de juiste plaats. ‘Ik heb vervolgens een poging gedaan om de op het oog toevallige wetten van de talent hotbeds te linken aan resultaten uit wetenschappelijk hersenonderzoek. Volledig toegewijde, grensverleggende en gerichte training en dus effectieve coaching, is noodzakelijk om het beste in een sporter naar boven te halen. Het volhouden van de vereiste hoeveelheid intensieve training is enkel mogelijk met een ijzeren wil om te slagen. Wat zich afspeelt in de hersenen tijdens dit ontwikkelingsproces van talent tot topper, bleek meetbaar.

Sindsdien weet ik het zeker: *greatness isn't born, it's grown.*'

Onderzoekers aan onder meer de University of California, Los Angeles (UCLA) ontdekten min of meer bij toeval wat er daadwerkelijk plaatsvindt in het menselijk brein op het moment dat iemand een taal leert, akkoorden op een accordeon of gitaar probeert te spelen of jongleert met een voetbal. Aanvankelijk waren de Amerikaanse wetenschappers vooral benieuwd naar wat er misgaat bij mensen die lijden aan bijvoorbeeld dyslexie en multiple sclerose. Wetenschappers slaagden erin om het verzwakken van hersensignalen of het onderbreken ervan zichtbaar te maken. Met de vanuit medisch oogpunt waardevolle kennis die werd opgedaan, deden anderen hun voordeel. In Daniël Coyles boek *The Talent Code* legt George Bartzokis, professor in de neurologie aan de UCLA, uit dat een bepaalde hersensubstantie de sleutel vormt tot het leren lezen, praten en voetballen. Het gaat hierbij om myeline: de witte, vette substantie in de hersenen die zorgt voor goede geleiding van signalen vanuit de hersenen. Vergelijk het met elektriciteit in huis. Hoe dikker de blauwe, zwarte en bruine plastic draadomhulsels, hoe betrouwbaarder het elektriciteitscircuit is. Druk je op een lichtsakelaar en is deze met de lamp verbonden door louter koperdraad, dan is de kans op kortsluiting groot. In het brein vindt een vergelijkbaar proces plaats. Een ontstekingsmechanisme in de hersenen leidt tot het versturen van een signaal dat via de zenuwen bijvoorbeeld een spiergroep triggert. 'De myelinelaag zorgt voor snelheid, sterkte en precisie van het signaal,' stelt Bartzokis. 'Hoe vaker we vanuit de hersenen een signaal versturen, hoe dikker de isolatielaag wordt en hoe beter, vloeiender of effectiever de specifieke handeling, gedachte of gevoel wordt. Deze wittige hersensubstantie is op hersenscans zichtbaar en dus meetbaar.'

Vaardigheden kunnen dus worden getraind door deze isolatielaag van myeline te verdikken, in begrijpelijke termen: door veel en vaak specifieke signalen te herhalen. Volledig toegewijde, grensverleggende en gerichte training versnelt dit ontwikkelingsproces aanzienlijk en zorgt ervoor dat een voetballer sneller vooruit zal gaan bij het zoeken van zijn plafond. Myeline-onderzoekers hebben pas de laatste jaren ontdekt dat het proces in de hersenen bij het leren van vaardigheden als piano spelen of een bal wegschieten, bij ieder mens gelijk is. Of het nu gaat om een wereldtopper als Arjen Robben of om een willekeurige amateur: het uitkappen van een tegenstander verloopt volgens identieke breinprocessen. De myelinelaag van Robben is alleen significant dikker door de hoeveelheid effectieve trainingsarbeid die hij heeft geleverd. Tegelijkertijd is het zeer aannemelijk dat de myelinelaag van de amateur nooit even dik als die van Robben had kunnen worden, ook al had hij dezelfde grensverleggende trainingsarbeid verricht. Zijn plafond zal hem in dat geval beperken in zijn verdere ontwikkeling.

Uit onderzoek blijkt dat het motto 'Oefening baart kunst' maar gedeeltelijk opgaat. Het gaat niet om alleen oefening, maar om gerichte, volledig toegewijde oefening. Coyle verwachtte dat de toptalenten tijdens het leveren van hun bijzondere prestatie een euforisch gevoel zouden ervaren. Navraag leerde dat ze vooral in gevecht zijn met zichzelf en de omstandigheden, dus daadwerkelijk grensverleggend bezig zijn. Daar hoort het begaan van fouten bij. Fouten maken en herstellen leidt tot het finetunen van de

vaardigheden. Hierbij is belangrijk dat niet het resultaat maar het proces centraal staat. In de jeugdopleiding mag bij jonge spelers het resultaat daarom nooit leidend zijn, de individuele ontwikkeling hoort voorop te staan. Leren met vallen en opstaan is noodzakelijk voor het goed en snel uitvoeren van een vaardigheid. Hoe gericht en toegewijder de voetbaltraining, des te meer myeline er wordt aangemaakt en des te vaardiger de voetballer wordt. Kortom: hij moet zichzelf dwingen zijn grenzen continu te verleggen. In het voetbaldenkmodel komt het er dus op neer dat een voetballer moet leren denken aan taken, denken in mogelijkheden en denken aan voetbalhandelingen door dit vaak, gericht en met volledige toewijding te trainen en te herhalen. De voetballer die hierin slaagt, haalt het beste uit zichzelf. Op deze wijze ontstaan de voor topvoetbal noodzakelijke automatismen die ervoor zorgen dat deze voetbaldenkprocessen onbewust verlopen en niet afleiden van het goed en met volledige aandacht uitvoeren van een voetbalhandeling.

Illustratief voor de rol van kwalitatief hoogwaardige training is de intensiteit en de aandacht waarmee Dennis Bergkamp als voetballer dag in, dag uit aan zijn vaardigheden bleef sleutelen. Arsenal-vedette Robin van Persie vertelde in het tv-programma *Heilig Gras* over de grenzeloze bewondering die hij koesterde voor de professionaliteit van zijn mentor bij de Londense club. Van Persie lag eens na een hersteltraining bij te komen in de jacuzzi op het Arsenal-trainingscomplex. Door het raam zag hij op het trainingsveld Bergkamp aan het werk met enkele jeugdspelers. ‘In drie kwartier training maakte hij geen enkele fout,’ vertelde Van Persie in de televisie-uitzending. ‘Geen enkele! Terwijl er niemand op hem lette of hij het wel goed deed. Mijn mond viel open van verbazing en vanbinnen werd ik dolenthousiast. Zó goed wilde ik ook worden. Vanaf dat moment streef ik altijd naar perfectie.’ Vanzelfsprekend beschikte Bergkamp over een kansrijk genepakket, maar zonder zijn professionele vakbeleving was hij nooit zo goed geworden. Bergkamp bezat buitengewoon traintalent.

Eén van de kenmerken van het goed leren van vaardigheden, is dat dit breinproces traag verloopt. Het kost, afhankelijk van de aard van de vaardigheid, tientallen tot tienduizenden uren om een vaardigheid aan te leren. Daarom is het logisch dat je het beste op jonge leeftijd kunt beginnen met leren. Bovendien werken de hersenen van een kind veel flexibeler, waardoor het leren van vaardigheden sneller verloopt. Het is niet verwonderlijk dat nagenoeg alle internationals tijdens de research voor dit boek aangaven, dat hun ouders hen vertelden dat zij vlak nadat ze konden lopen al aan het voetballen waren.



Robin van Persie in *Heilig Gras*: 'Ik zag Bergkamp trainen en mijn mond viel open van verbazing. Zo goed wilde ik ook worden.'

Om voortdurend grensverleggend te kunnen trainen, is veel energie, spelplezier en een sterke motivatie noodzakelijk. Het voetbaldenkmodel wijst erop dat motivatie voortkomt uit gedachten, beelden, ervaringen en toekomstperspectieven en uiteindelijk tot toevoer of blokkade van de benodigde energie leidt. Uit psychologisch onderzoek naar menselijk presteren komt naar voren dat toppers in elk vak hoog scoren op motivatiegerelateerde kenmerken als passie en doorzettingsvermogen. Van louter passie word je echter nog geen topspeler. Passie moet een invulling krijgen. Een jonge voetballer bij wie een grote mate van passie voor het voetbalspel wordt geconstateerd, kan dit bijvoorbeeld uiten door veel wedstrijden te volgen op televisie. Maar daarvan alleen wordt hij geen topspeler. Als de passie ook daadwerkelijk wordt omgezet in het onophoudelijk blijven voetballen op straat, op een club of in de achtertuin, ontwikkelt hij zijn voetbalvaardigheden. Niet passie maar de bereidheid om duizenden uren te steken in het verfijnen van bijvoorbeeld zijn traptechniek, maken van hem wellicht een topspeler. Psychologen noemen dit *deliberate practice*: intensieve, doelgerichte training onder deskundige begeleiding.

Dit sluit aan bij de stelling van hoogleraar Nico van Yperen, die 'doelcommitment' als onderscheidende factor aanmerkt in het eerder beschreven onderzoek naar de psychologische factoren die het verschil maken tussen succesvolle en minder succesvolle voetballers. Van Yperen stelde zich de vraag in hoeverre een jeugdspeler daadwerkelijk bereid is om alles in zijn leven zo in te richten dat het heilige doel, bijvoorbeeld voetbalprof worden, gerealiseerd kan worden. 'Degene met de grootste bereidheid haalt het maximale uit zichzelf. Genetische aanleg, of talent, bepaalt het plafond.' En dat laatste verschilt nogal. Indien Messi nog niet de helft van zijn trainingsarbeid had verricht, al was het door op straat partijtjes te spelen, was hij nooit bij FC Barcelona toegelaten.

Fysiotherapeut Leo Echteld werkte op verschillende eindtoernooien in dienst van de KNVB om de spelers van Oranje sportmedisch te begeleiden. Echteld leerde tijdens die

periodes teammanager Hans Jorritsma pas echt goed kennen. Jorritsma kent als hockeycoach binnen de topsportwereld het klappen van de zweep. Hij won onder meer met Pakistan het WK in 1994. Vanaf 1996 werkt hij bij het Nederlands elftal met de allerbeste voetballers van Nederland. ‘Toen ik als twintigjarige jonge stagiar bij hockeytrainer Hans Jorritsma meeliep, vroeg ik Hans wat hij als gemene deler kon noemen van profvoetballers en professionele hockeyers,’ vertelt Echteld in zijn multidisciplinair sportmedisch centrum Fysiomed in Amsterdam. ‘En wat onderscheidt de beste voetballer en hockeyers van mindere teamgenoten? Hans antwoordde: “Vuur. De echte toppers in de sport bezitten het meeste vuur.” Later herkende ik dat in de maximale gedrevenheid van absolute toppers. Toen ik als fysiotherapeut startte bij AC Milan, kreeg ik te maken met Edgar Davids en Michael Reiziger. Het jaar daarop kwamen Winston Bogarde en Patrick Kluivert. Ik weet nog goed dat Davids helemaal op tilt ging tegen trainer Fabio Capello toen hij werd gepasseerd. “Verdomme trainer, laat mij gewoon spelen!” In een latere fase reageerde Bogarde hetzelfde. Capello klaagde bij psycholoog Bruno De Michelis over het in zijn ogen maniakale gedrag van de Nederlandse aankopen. De Michelis antwoordde: “Luister, je mocht willen dat je vijftwintig van deze gasten had die elke week zó graag willen spelen dat ze het gras erbij opvreten.” Zij bezaten ontegenzeggelijk vuur.’

Hele studies zijn gewijd aan motivatiefactoren binnen de topsport. Daarin komt onder meer naar voren dat motivatie de vereiste energie levert voor het blijven volhouden van gerichte, volledige toegewijde trainingsarbeid. Zonder motivatie haakt een voetballer vroeg of laat af. Hij zal dan niet in staat zijn om de vereiste hoge intensiteit tijdens of de frequentie van de trainingen vol te kunnen houden. En daarmee zijn aanmaakproces van myeline vertragen.

De prikkel om dit heilige vuur daar waar nodig op te stoken, kan echter wel degelijk van buiten komen. Leo Echteld: ‘Je kunt spelers als Clarence Seedorf en André Ooijer nooit op een slechte instelling betrappen, maar in de fase dat ze bij de Ajax-jeugd speelden, moest het vuur wel af en toe aangewakkerd worden. Iedere jonge speler heeft wel eens iemand nodig die wat kolen op het vuur gooit.’ Louis van Gaal is een meester in het opstoken van dat vuurtje. ‘Van Gaal sprak zijn spelers aan op hun passie. Altijd. Als het niet liep, was dat het eerste waar hij op hamerde. Liep het wel, dan gaf hij hen op dat vlak een compliment,’ verhaalt Echteld. De man die sterke persoonlijkheden als Clarence Seedorf, André Ooijer, Khalid Boulahrouz en Edwin van der Sar vanuit zijn beroep als fysiotherapeut begeleidt, is van mening dat het hebben van vuur aangeboren is. ‘Die passie is niet te trainen. De absolute wil om te slagen ook niet. Die heb je, of die heb je niet.’

Motivatiefactoren laten zich niet eenvoudig vangen. Laat staan definiëren. Veel onderzoekers gaan uit van een bundeling van gedachten, ervaringen, ideeën, interesses, overtuigingen en beelden. Motivatie kan volgen op een inspirerende uitspraak – *I have a dream!* –, een gebeurtenis – Barack Obama als eerste Afro-Amerikaanse president van Amerika – of een droom: later als ik groot ben word ik beroemd en rijk; allemaal signalen van buitenaf die in meer of mindere mate appelleren aan toekomstperspectieven. Het komt altijd neer op ergens bij willen horen. Bij een groep die idealen deelt, bij een

welvarende klasse of een selecte, gewaardeerde groep topsporters. Mensen zijn sociale wezens die zich aansluiten bij of juist distantiëren van anderen om te overleven. Lukt dat, dan voelen zij zich veilig. Om deze reden geldt in de topsport het principe dat indien je het gevoel hebt je doelen te hebben bereikt, je prestaties hier uiteindelijk onder zullen lijden: het heilige vuur dooft.

Hoe sterker de behoefte, hoe sterker het motivatiesignaal. Een overtuigende leider, een aangrijpende gebeurtenis of een inspirerend voorbeeld kan zorgen voor het overhalen van de motivatietrekker. Amerikaanse wetenschappers omschreven het onbewuste ooit als een gierige bankier van energiereserves. De miljoenen zenuwcellen die in dat deel van het brein betrokken zijn bij ontelbare processen, worden voortdurend getriggerd door signalen van buitenaf. Motiverende signalen zorgen ervoor dat de energie vrijkomt. Soms in ongekende hoeveelheden. In dat geval komen personen, groepen en zelfs een heel continent in beweging.

Tot 1987 werd de Europees Voetballer van het Jaarverkiezing altijd gewonnen door Europese, blanke spelers. Ruud Gullit was eind jaren tachtig na 31 seizoenen de eerste donkere voetballer die tot beste van Europa en uiteindelijk tweemaal tot 's werelds beste werd gekroond. Dit inspireerde Afrikaanse tieners tot grootse daden: succes in het tot dan toe overwegend blanke voetbal was voor hen ineens zichtbaar bereikbaar geworden. Toen de Liberiaan George Weah in 1995 de FIFA World Player Award won, bracht dat het Afrikaanse continent massaal in beweging. Voetballen deden zij al en nu kon dat hen, als zij erin slaagden om uit te blinken, een fortuin opleveren. De prestaties van rolmodellen als Gullit en Weah hebben het vuur in honderdduizenden Afrikaanse jongens opgestookt. Zij wisten tot welke groep zij wilden behoren. Tegenwoordig voetballen honderden spelers met een Afrikaanse nationaliteit bij een vooraanstaande Europese profclub.

In dit verband is de volgens *Sports Illustrated* meest aansprekende atletische prestatie van de twintigste eeuw het vermelden waard. Geneeskundestudent Roger Bannister weigerde te geloven in de bewering van medici en sportkenners, dat het menselijk lichaam niet in staat was om de Engelse mijl onder de vier minuten te lopen. Kenners waren er ruim vijftig jaar geleden van overtuigd dat het lichaam zou exploderen bij een dergelijke sportieve aanslag. Bannister tartte het lot en met succes. Hij slechtte als eerste atleet de vier-minutenbarrière en legde daarmee de basis voor de theorie dat de fysieke mogelijkheden van de mens schier oneindig zijn. Hoelang het duurde voordat anderen zijn lange tijd voor onmogelijk gehouden prestatie verbeterden? Ruim een maand. Bannister had voornamelijk een blokkade in het denken opgeheven en daarmee zijn collega-hardlopers geïnspireerd hem te volgen.

Motivatie kent veel bronnen. Wanneer je naar de gezinssamenstelling kijkt, valt op dat mensen die topprestaties leveren vaak de jongste in het gezin blijken te zijn. Een studie onder sprinters van wereldklasse wees uit dat vijf van de tien allersnelste mannen op aarde de benjamin zijn. Het gaat om Tyson Gay, Asafa Powell, Justin Gatlin, Maurice Greene en Donovan Bailey. Vier anderen – Usain Bolt, Leroy Burrell en Carl Lewis – bleken de op een na jongste in hun familie. De verklaring laat zich eenvoudig raden: de jongsten willen graag aanhaken bij hun oudere broers en zussen en moeten hiervoor op

hun tenen lopen. Ze worden aangespoord om hun uiterste best te doen om serieus genomen te worden. Dit herken ik in mijn eigen leven. Ik heb een elf jaar oudere zus en een vijf jaar oudere broer. In het Biltse Heemstrakwartier voetbalden mijn broer Ben en zijn vrienden elke dag op straat. Ik wilde dolgraag meedoen, maar werd door die groep jongens niet voor vol aangezien. ‘Zet Hans maar op doel, dan hebben we het minst last van hem,’ kreeg ik dan te horen. De keren dat ik mee mocht doen, ging ik er vol voor. Tot kapotte knieën aan toe. Mijn ijzeren wil om te slagen, noem het mijn vechtersmentaliteit, is wellicht destijds al aangewakkerd.

Terug naar de op 1 juli 1976 geboren Patrick Kluivert en Ruud van Nistelrooy. Wat waren nu de belangrijkste verschillen tussen hen? Alles is terug te voeren op de continue bereidheid om grensverleggend te trainen, waarbij het dus van belang is dat je de juiste training op de juiste wijze uitvoert. Trainde Kluivert minder hard? Op het laatst zeker, in het begin hoogstwaarschijnlijk niet. Was de bereidheid van Kluivert om elke dag weer tot het gaatje te gaan minder dan die van Van Nistelrooy? Na zijn 25e absoluut. Voetbal leek relatief vroeg in de carrière van Kluivert aan prioriteit in te moeten. Door zijn winnende doelpunt in de Champions League-finale van 1995, werd hij op zijn achttiende al tot de groep topvoetballers gerekend. Miljoenencontracten, aandacht, waardering en erkenning verwierf Kluivert voor hij goed en wel gestart was met het vak dat hij als tiener graag wilde beoefenen. Waar vocht hij nog voor? Wellicht heeft dit vroege succes Kluiverts uiteindelijke ontwikkeling flink afgeremd. Het zorgde er in elk geval voor dat menig voetballer te vroeg afscheid heeft moeten nemen van de atletische, technisch uitblinkende spits. Van Nistelrooy was op zijn 35e nog altijd actief op het hoogste professionele niveau, terwijl Kluivert zeven jaar eerder al de aansluiting miste.

Ontegenzeggelijk maakte Patrick Kluivert in zijn jaren bij FC Barcelona keuzes die niet passen bij topsport. De populaire spits genoot met volle teugen van het leven buiten de voetbalstadions. Waar Leontien van Nistelrooy zichzelf wegcijferde om haar man Ruud te steunen in zijn carrière, zette Kluivert met zijn eerste vrouw Angela een nachtclub aan het strand van Barcelona op. Je hoeft geen glazen bol te bezitten om te snappen dat voetbal niet vierentwintig uur per dag bezit nam van de Amsterdamse topvoetballer in Spaanse dienst. Vroeg of laat breekt dat een topsporter op.

Was Kluivert een groter talent? Zijn atletische lijf en motorische hoogbegaafdheid hebben hem geholpen om al op jonge leeftijd met de beste trainers en spelers te voetballen. Zijn myelinelaag werd dikker en dikker, waar Van Nistelrooy de versnelling van het aanmaakproces veel later zou ervaren. Als je de vaardigheid om gedachten om te blijven zetten in doelcommitment als een talent beschouwt, was Van Nistelrooy op dat vlak getalenteerder. Alleen maakte dat pas op latere leeftijd het verschil.

Had Kluivert betere coaches? Dat is de vraag. Feit is dat Kluivert veel eerder in zijn leertraject in een stimulerende omgeving – de Ajax-opleiding – terecht kwam en dat Louis van Gaal een bepalende rol in zijn profcarrière heeft gespeeld. Van Nistelrooy heeft op eigen kracht en al vroeg geleerd, om te brengen wat aan de top nodig is.

En tot slot, wie van de twee is de beste voetbaldenker? Vaststaat dat beiden op hun eigen manier de absolute top en dus een uitzonderlijk hoog niveau van voetbaldenken

hebben bereikt. Uitgaande van het principe dat voetbaldenken draait om het beter, sneller en vaker uitvoeren van denkprocessen en daaraan gekoppelde voetbalhandelingen, is Van Nistelrooy in staat gebleken om dit mechanisme het langst vol te houden.

Prestaties zijn in zeer grote mate het gevolg van gedreven, grensverleggende en uitgekende trainingsarbeid. Is met de vaststelling dat training met volle overgave en aandacht vereiste nummer één is en motivatie om deze buitenproportionele trainingsarbeid te willen blijven verrichten een keiharde voorwaarde, de talentcode van succes gekraakt? Nee. Om het maximale uit de geleverde trainingsarbeid te halen, is het noodzakelijk om de juiste vaardigheden op de juiste manier te trainen. Het voetbaldenkmodel schreeuwt om een goede trainer én coach. Om spelers te leren voetbaldenken, om hun energiehuishouding te reguleren, gedachten om te zetten in motivatie en automatismen te ontwikkelen waardoor de volledige aandacht gestoken kan worden in het voortdurend maken van keuzes en het uitvoeren van voetbalhandelingen, is professionele begeleiding noodzakelijk.

Alleen spelers uit de buitencategorie zullen zichzelf opleggen om continu doelen te stellen, doen en laten wat nodig is om deze doelen te realiseren, zichzelf opnieuw verbeteren, blijven variëren in trainingsvormen en dit proces eindeloos blijven herhalen. De grootste voetballers zijn zelf in staat om in te schatten wat ze moeten bijschaven of bijleren om de door henzelf opgelegde eisen in te willigen. Het leeuwendeel heeft een coach, trainer, klankbord, voorbeeld, collega, zaakwaarnemer, familielid of vriend nodig om te kunnen én om te blijven excelleren.

7. Winnen is een werkwoord

Goede voetballers zijn snelle voetbaldenkers en dus is voetbalintelligentie de basis van elke goede voetballer. Om de drie denkstappen uit het voetbaldenkmodel goed, snel en vaak uit te voeren, zijn voetbalkennis en voetbalvaardigheden vereist. Het op de juiste wijze vergaren en toepassen van kennis en het aanleren van vaardigheden vraagt om toegewijde, effectieve training en coaching. Voor het leveren van veel grensverleggende en intensieve trainingsarbeid is veel energie en volledige aandacht nodig. Winnen in het voetbal is keihard werken.

Als keeper liet ik zo min mogelijk aan het toeval over. Ik was vierentwintig uur per dag profvoetballer. Zoals eerder beschreven kon ik dit plichtsbesef nog wel eens tot in het extreme doorvoeren. In die periode manifesteerde ik me als workaholic. Hier had mijn directe omgeving zich maar naar te voegen. Ik had geen trainer nodig die moest controleren of ik wel voldoende trainde. In de beginfase bij FC Utrecht werd collega-keeper Jan Stroomberg gek van me. Als hij dacht dat de trainingssessie erop zat, zette ik aan voor nog een serie. Ik wilde er alles aan gedaan hebben om in de wedstrijd niet mezelf te hoeven verwijten dat ik er met de pet naar gegooid had. Noem het calvinistisch of perfectionistisch. Ook mijn voorbereiding was altijd grondig en nauwkeurig. Daarbij hield ik vast aan vaste patronen, regelmaat en vertrouwdheid. Als speler hechtte ik veel waarde aan rituelen en was ik gevoelig voor alles wat me houvast gaf. Het grootste deel van de kans op winnen trachtte ik dus naar mijn hand te zetten door hard te sleutelen aan mijn vaardigheden als voetballer. Het ongrijpbare deel probeerde ik te vangen met geloof en bijgeloof.

Tijdens het EK in 1988 wilde ik bij het betreden van het Volksparkstadion per se op dezelfde kleedkamerstoel zitten als waar ik acht jaar daarvoor op zat toen ik met FC Utrecht tegen het grote HSV speelde. Het werd 0-1 en ik keepste een van de beste wedstrijden uit mijn carrière. Ik pakte werkelijk alles. Vanuit mijn bijgeloof wilde ik voor de wedstrijd tegen Duitsland weer op diezelfde plek zitten. Maar toen ik de kleedkamer binnen kwam, zat Willem Kieft daar. Ik vroeg of ik daar mocht zitten. Willem begon te lachen. 'Ah doe niet zo gek Breuk, wat een onzin.' Gelukkig maakte hij plaats, want ik hecht erg aan rituelen. In mijn hele wedstrijdvoorbereiding zat eenzelfde structuur. Een vaste opbouw in het moment; van omkleeden tot naar het toilet gaan, het laten masseren en als eerste het veld op willen voor de warming-up. Alles moest in eenzelfde volgorde, ook bijvoorbeeld het aantrekken van mijn kousen. Daar kreeg ik een lekker gevoel van. Hierdoor creëerde ik voor mezelf het goede gevoel dat ik nodig had om te presteren.

In de zeventien jaar na mijn afscheidswedstrijd – het PSV-elftal van '94 nam het toen op tegen een samengesteld elftal van PSV-ers en (oud-)internationals – ben ik steeds beter gaan inzien wat er voor nodig is om op topniveau te presteren. Een groot deel van mijn trainingsarbeid en voorbereidingen deed ik op basis van logisch verstand, ervaring en

gevoel. De afgelopen decennia is de kennis op het gebied van presteren en stimuleren enorm toegenomen. Ook binnen de voetbalwereld. Bijna elke speler is op zoek naar een succesformule om te presteren. Net als elke coach al dan niet bewust speurt naar bewezen methoden en technieken om te winnen. Zoals gesteld is voetbal een complexe sport. Bovendien wordt het gespeeld door mensen: unieke personen met eigen karakters, persoonlijkheden, voorkeuren, ervaringen, normen en waarden. Het vaststellen van algemeen geldende succeskenmerken is dus even verleidelijk als lastig.

Toch zijn er wel degelijk basisvoorwaarden die ervoor zorgen dat de volledige aandacht en energie gestoken kan worden in het voetbaldenken. Het waarborgen van deze basisuitgangspunten vergroot de kans op succes aanzienlijk. Op de vraag aan de coaches en spelers die dit boek verrijkten met hun ervaring en kennis, welke vaardigheden in elke succesvolle carrière van doorslaggevende betekenis zijn geweest, kwamen deze naar voren: doelen stellen, informatie inwinnen en kunnen toepassen, het evalueren en analyseren van progressie, het op topsport afstemmen van de levensstijl, controleren van gedachten en emoties, functioneel communiceren en verantwoordelijkheid nemen voor de eigen doelen en die van het team. Deze zijn trainbaar.

Wat winnaars onderscheidt, is dat zij helder voor ogen hebben wat zij willen. Zoals hockeycoach Marc Lammers het stelde: 'Winnaars hebben een plan, verliezers een excuus.' Elk structureel succes begint met een doel. Dit is voor veel jonge, talentvolle spelers profvoetballer worden. Het probleem dat zich hierbij gelijk aandient, is dat dit voor de meesten een abstract beeld is. De tieners willen graag Wesley Sneijder of Arjen Robben zijn, maar zien vooral het bij dat beeld behorende geld, de status van voetbalvedette of de ambiance van volle voetbalstadions. Slechts een enkeling ziet de hoeveelheid treden van de ladder die naar de top leidt. Deze uitzonderingen zijn zich bewust van het verschil tussen hun eigen niveau en dat van Wesley Sneijder. Anderen zien dit niet zo bewust, maar voelen aan dat er heel hard getraind moet worden om zelf ooit in Oranje te spelen.

	TACTIEK	AANDACHT	LEVENSTIJL
	VOORWAARDEN OM TE WINNEN		
VOORBEELD	Doelen stellen	Gedachten controleren	Eten en drinken
	Teamstrategie begrijpen	Triggerwords aanleren	Slapen
	Taakduidelijkheid	Stimuleren	Persoonlijke verzorging
	Functionele communicatie	Inspiratie vinden	Ontspannen
ENKELE TRAININGS-VORMEN	Tactiektraining	NLP	Voedingsleer
	Communicatie	Meditatie	Yoga
	Evaluatie & Analyse	Visualisatie	Hygiëne

Tabel 1: Voorwaarden scheppen om te winnen in het voetbal

Doelen stellen is noodzakelijk om richting te geven aan alles wat je doet. En laat. ‘Een doel vormt een leidraad, waarlangs keuzes kunnen worden afgewogen,’ vertelde Boudewijn Zenden. ‘Mijn doel was de beste voetballer uit mijn team te worden. Het maken van bepaalde keuzes werd hierdoor eenvoudiger. Ik ging niet achter de spelcomputer zitten, maar oefenen met een balletje. Ik ging niet tot laat bier drinken in de kroeg, maar pakte mijn rust door op tijd naar bed te gaan. Ik verlegde voortdurend mijn doelen, zodra ik ze had gehaald.’ Een doel kan in termijnen verschillen. Een doel kan klein zijn en binnen handbereik liggen, maar kan ook groot zijn en in de verre toekomst gesteld worden. Stijn Schaars, lang de strateeg op het middenveld van AZ en nu actief bij Sporting Lissabon, legt dit uit: ‘Tijdens een wedstrijd stel ik mezelf korte doelen. Dan eis ik bijvoorbeeld van mezelf dat ik de komende tien minuten minimaal drie loopacties tot in het strafschoopgebied van de tegenstander maak. Dit werkt motiverend.’



Stijn Schaars: 'Tijdens een wedstrijd stel ik mezelf korte doelen.'

Bert van Marwijk is ook een man van doelen en hij noemt zichzelf een overlever. Hij geeft niet op tot hij zijn doel heeft bereikt. 'Doelen zijn nodig om resultaten een waardering te geven. Als voetballer, maar nu ook als coach, heb ik een vorm van geldingsdrang in me. Wanneer ik een doel niet haal, geeft me dat extra energie. De wil om te slagen is sterker dan de angst om te falen. Ik blijf net zo lang doorgaan tot het lukt.'

Het belang van doelen stellen wordt door elke topspeler en topcoach onderschreven. Om die reden hoort het dus thuis in het trainingsprogramma van voetballers op elk niveau. Louis van Gaal wil altijd de doelen van zijn spelers weten, zodat hij weet waar zij zich op richten. 'Doelen vormen een uitstekend middel om spelers te motiveren. Ik laat spelers hun doelen regelmatig opschrijven. Ik vind het een onderdeel van hun vak dat ze hierover nadenken en hun doelen helder hebben.' Van Gaal hanteert in zijn eigen carrière ook voortdurend doelen om zichzelf te stimuleren. 'Als speler van Sparta was mijn doel om trainer van Ajax te worden al duidelijk. Dat lukte. Vervolgens zei ik: "Ik word trainer van een buitenlandse topclub". En ik werd het. Daarna riep ik "Ik word bondscoach". En ik werd het. Nu heb ik nog één doel: als bondscoach een eindtoernooi spelen. En dat gaat me lukken.'

Wat het stellen van een doel ingewikkeld maakt, is dat het bepaalde eindstation soms

onbereikbaar blijft of lijkt. Het opdelen van resultaatdoelen in procesdoelen werkt dan behulpzaam. Een voorbeeld van een resultaatdoel is het winnen van een wedstrijd. Procesdoelen met hetzelfde resultaat kunnen zijn dat je als verdediger je man nooit uit je rug laat lopen of bij balbezit altijd zo snel mogelijk de spits opzoekt. Topspelers zijn in staat om zichzelf voortdurend procesdoelen te stellen. Zij begrijpen dat elk resultaat een optelsom van denkprocessen en handelingen is. Ik deed in mijn loopbaan niet anders. Wat is een keeper zonder doel? Ieder seizoen, iedere wedstrijd, had ik een serie doelstellingen voor mezelf geformuleerd. Variërend van onder de 90 kilo wegen of conditioneel tot de beste vijf van de spelersgroep behoren tot mijn aandacht volledig op voetbalgedachten richten. Om doelen op de juiste manier te stellen, helpt het SMART-principe: motiverende doelen zijn specifiek, meetbaar, aanvaardbaar, realistisch en tijdsgebonden. Bijvoorbeeld: 'Ik wil op mijn twintigste basisspeler zijn bij een profclub in de Eredivisie, waarbij ik in een seizoen tenminste vijftientig competitiewedstrijden in de basis start'. Dat is al een stuk concreter dan 'Ik wil profvoetballer worden'.

Spelers laten nadenken over hun doelen is onderdeel van het talentontwikkelingsproces van zowel jeugdspelers als gearriveerde profs. Veel BVO's maken gebruik van de POP-techniek: een persoonlijk ontwikkelingsplan. In een dergelijk plan laten coaches spelers zelf opschrijven wat zij willen bereiken en hoe ze dat kunnen doen. Uit de interviews blijkt dat spelers die zelf verantwoordelijk worden gemaakt voor hun doelen en ontwikkeling, de meeste progressie boeken.

Het verhaal dat me in dit opzicht bij is gebleven, is dat van Winston Bogarde. Zijn doelen waren voor hem glashelder en hij hield zich hier in alle fases van zijn carrière aan. 'Mijn belangrijkste doel was om een huis met een zwembad voor mijn moeder te kopen. Deze belofte deed ik haar toen ik een jaar of zeven oud was. Ik trainde in eerste instantie niet om bij Barcelona of het Nederlands elftal te komen, maar ik werkte me in het zweet om de daad bij het woord te voegen.' De achtergrond van Bogarde speelde hierbij een hoofdrol. 'Wij hadden het thuis financieel niet breed. Mijn moeder zorgde voor dertien kinderen, waarvan ik de jongste was. Mijn moeder zei op een dag gekscherend tegen het hele gezin: "Winston gaat voor mij een groot huis met een zwembad in de tuin kopen als hij later groot is." Die woorden ben ik nooit meer vergeten. Mijn kerndoel werd dit cadeau voor mijn moeder.' De onbreekbare verdediger wist zijn doel op te delen in kleine stappen. 'Vanuit mijn slaapkamerraam kon ik de lampen van het Sparta-stadion zien. Ik bedacht dat profvoetbal een manier was om snel en jong succesvol te worden. Daarom besloot ik in plaats van lid te worden van HWD, de voetbalclub waar al mijn broers speelden, mij op te geven voor Sparta. Naast de clubtrainingen speelde ik iedere dag op straat met en tegen mijn oudere broers. In die partijtjes ging het er keihard aan toe. Het overeind blijven in deze fysieke strijd, waarbij ik heel wat trappen en stoten heb moeten incasseren, hebben mij mentaal harder gemaakt. De partijtjes op straat zag ik als leermomenten. Hoeveel pijn ik ook had, iedere dag voetbalde ik weer mee. Ik wilde beter worden en was bereid daar alles voor te doen. Zo deed ik bijvoorbeeld krachttraining met bakstenen om sterker te worden.' Bogarde brak door bij Sparta en verdiende een semiprofcontract. Semiprofs trinden normaliter alleen in de avonden, maar Winston koos ervoor om alle trainingen mee te pakken. 'Ik dwong na mijn debuut redelijk snel

een basisplaats af. Dat seizoen speelde ik tweeëndertig wedstrijden en ik maakte drie doelpunten. Een jaar later werd ik gekocht door Ajax. Daar ging ik werken met Louis van Gaal. Hij heeft mij eigenlijk echt leren voetballen. Louis verplaatste mij van linksbuiten naar linksback. Dat was wennen, maar ik was bereid om te leren. Het maakte mij niet uit waar ik speelde, als ik maar speelde. Via Ajax kwam ik bij AC Milan, Barcelona en Chelsea terecht. Mijn primaire doel, financieel onafhankelijk worden, bereikte ik in Londen.' Het huis met zwembad heeft hij zijn moeder nooit kunnen geven. 'Zij overleed vlak voor ik genoeg geld had gespaard. Voor mijzelf ben ik absoluut geslaagd. Ik heb mijn doelen bereikt en ik heb de mensen die het nooit in mij hebben zien zitten de mond gesnoerd.'

De continue drang om beter te willen worden kenmerkt alle Oranje-spelers. Zodra een doel gehaald is, wordt er direct een volgend doel gesteld. Het zichzelf opleggen van aanvullende trainingsarbeid zorgde er bij alle geïnterviewde topspelers voor dat zij tot de allerbesten van hun generatie zijn gaan behoren. Nationaal én internationaal. Wesley Sneijder noemde in dit verband zijn verwoede pogingen om zijn tweebeigheid verder te ontwikkelen. 'Ik had als kind een *soccer pal*. Dat is een bal aan een elastiek. Ik heb heel wat uurtjes tegen die bal aan staan trappen. Veel met links. Zo ontwikkelde ik mijn tweebeigige traptechniek.'

Trainers kunnen het visueel maken van doelen gebruiken als techniek om hun spelers te stimuleren. Guus Hiddink is hierin erg bedreven. 'Ik ben als coach altijd heel duidelijk in waar ik met spelers naartoe wil. Voordat we deelnemen aan een toernooi, laat ik de spelers een sheet zien met daarop de weg, van het begin tot aan de finale. Ik ga uit van succes, dus de finale schets ik ze voor. Ook bouw ik voor mijn team meetpunten in. Een jaar voor het WK in 2002 speelden we met Zuid-Korea mee in de Confederations Cup. We verloren daar kansloos met 5-0 van Frankrijk. Drie weken voor het WK had ik een oefeninterland georganiseerd tegen de Fransen. Die verloren we nipt met 3-2, met kans op een overwinning. Dit zorgde voor een enorme boost van het zelfvertrouwen. De vooruitgang van een jaar lang hard werken werd hierdoor zichtbaar.'

Het verstrekken van gegevens zoals het vetpercentage, de resultaten van een *shuttle run*-test of het aantal overwinningen behaald in oefenpartijen, biedt een mooi vertrekpunt voor gerichte verbeteringen. Om doelgericht te trainen is het noodzakelijk om de doelen voor het team te specificeren naar spelers, posities en fases. Zenden roemde dit aspect als één van de sterke kanten in de aanpak van Steven McClaren bij Middlesbrough. 'In Engeland gebruiken veel clubs een analysesysteem. Dit vertelt je precies de statistieken van een wedstrijd. Hoeveel goede passes heb ik gegeven? Hoeveel kilometer heb ik gelopen? Dit soort informatie vond ik erg nuttig. Vooral omdat het mij hielp om duidelijke doelen te stellen. Mooi was dat de statistieken van alle spelers in de kleedkamer werden opgehangen. Zo kon je precies zien hoe je scoorde ten opzichte van je collega's. Dit soort dingen versterken de motivatie in de groep. Iedereen wil de beste zijn.'

De doelen die worden gesteld door de coach of een individuele speler moeten altijd in overeenstemming zijn met het niveau van dat moment en realistisch ten opzichte van het

gewenste niveau. Om de kracht of zwakte van een team of speler te bepalen, is de aanpak van de Australische hockeycoach Ric Charlesworth het melden waard. Wetenschapper Jacques van Rossum noemde hem een lichtend voorbeeld in dit opzicht. ‘Charlesworth heeft een onvoorstelbaar *track record* als coach in zowel het heren- als in het dameshockey. In zijn boek *The Coach* beschrijft hij zijn *must-win-games*: iedere training eindigt hij met zo’n spel. Hij laat een ongelijk aantal spelers tegen elkaar spelen, waarbij het team dat in ondertal is, ook nog met een achterstand begint. Zij hebben zeven minuten de tijd om dat recht te zetten. Zo worden ze gedwongen om alles op alles te zetten, waardoor zichtbaar wordt op welk vlak een speler kan breken; bijvoorbeeld op conditioneel vlak of juist op speltechnisch gebied. Uit deze partijtjes komen dus elke keer weer nieuwe trainingsdoelen voort.’

	Denken aan taken	Denken in mogelijkheden	Denken aan handelingen
	VOETBALDENKEN		
VOORBEELD	Doelcommitment	Creativiteit trainen	Voetbalhandelingen leren
	Taakbegrip	Oplossend vermogen trainen	Voetbalhandelingen verbeteren
ENKELE TRAININGS-VORMEN	VOETBALLEN: met o.a. bepaalde tactiek, handicap, zonder fouten te maken en tijdsbeperking – uitleggen en doen VISUALISEREN: ‘droogvoetballen’		

Tabel 2: Het trainen van voetbaldenken

Het stellen van doelen en het opdelen hiervan in subdoelen raakt direct aan het voetbaldenkmodel. Als het doel duidelijk is, moeten strategie en tactiek worden bepaald om de doelstellingen te kunnen realiseren. Het begrijpen van speelplannen op teamniveau en de daaruit voortvloeiende individuele taken per situatie vereist het vermogen om kennis op te nemen en toe te passen. Dit valt onder de tactische training. Hoe beter een speler in staat is om te begrijpen wat de gevolgen van bepaalde keuzes voor hemzelf en zijn medespelers zijn, hoe beter hij keuzes maakt in het veld. Hoe creatiever een speler is in het bedenken en uitvoeren van oplossingen voor een probleem, des te verrassender zijn spel zal zijn. De manier waarop bijvoorbeeld Marc Overmars in Barcelona met zijn weinig coachbare collega Rivaldo omging, getuigt van tactisch inzicht, doelgericht denken en sociale intelligentie. ‘Rivaldo speelde vooral voor zichzelf, wilde graag de ster zijn en was ook een geweldige speler. Toch baalde ik ervan dat ik regelmatig voor niks diep ging omdat hij alleen gericht was op de voor hem kortste

weg naar het doel. Op een dag ben ik naar Rivaldo toe gegaan. Ik zei: “Als jij mij nu vaak de bal toespeelt, dan maak ik jou de topscorer van de Primera División.” Dit werkte uitstekend. Hij keek vanaf dat moment bijna altijd even of ik vrijliep. Rivaldo werd dat seizoen topscorer, vooral dankzij mijn assists.’

Het ontwikkelen en toepasbaar maken van tactisch inzicht, of abstract denken is mogelijk. Hierbij geldt dat het aangeboren talent de bandbreedte van mogelijke ontwikkelingen op dit vlak bepaalt. De door Erik Matser genoemde hersenfuncties ruimtelijk inzicht, lerend vermogen en snelheid van informatieverwerking komen in dit opzicht van pas. Daarnaast moet een topspeler zijn geheugen een handje helpen door automatismen aan te leren. Basisafspraken over wat te doen bij balverlies, inworpen en vrije trappen, kunnen door herhaling ‘ingeslepen’ worden, zodat de speler geen tijd verliest aan het bewust nadenken over zijn opdracht bij een vaak voorkomende, trainbare situatie. Het gebruik van *trigger words* is in dit opzicht nuttig. Indien spelers moeite hebben met het herkennen van bepaalde wedstrijd situaties, kunnen coaches of medespelers hen daarbij helpen door met elkaar waarschuwingssignalen af te spreken. In dit kader gaan mijn gedachten naar het eerste seizoen van Jan Wouters bij FC Utrecht. Wouters kon excelleren op basis van werklust en gedrevenheid. In zijn kracht lag tegelijkertijd ook zijn valkuil. Op momenten dat ons ogenschijnlijk onrecht werd aangedaan, het even niet lukte of de druk toenam, kon Wouters wel eens de controle over zichzelf verliezen. Dan schold hij de scheidsrechter uit of maakte hij een onbesuisde overtreding. Aan het eind van het seizoen konden we kwartetten met het aantal gele en rode kaarten die ‘Wout’ had verzameld. Hiermee benadeelde hij zichzelf én de ploeg. Nu besef ik dat wij hem hierbij hadden kunnen helpen door met elkaar af te spreken dat wij op de momenten dat hij zijn zelfbeheersing dreigde te verliezen het codewoord ‘oranje’ naar hem zouden roepen. Hierdoor zou hij zich bewust zijn geworden van zijn prestatiebelemmerende gedachten en deze vervolgens kunnen controleren. Deze techniek las ik een aantal jaren geleden in het boek *Focussed for Soccer* van Bill Beswick. Het toepassen hiervan had Wouters in die fase vermoedelijk een flink aantal kaarten kunnen besparen.

In het verlengde van de trigger words, die feitelijk het bewustzijn versterken, ligt een soortgelijke techniek die de aandacht kan sturen. Een handeling verbaal begeleiden helpt om de aandacht te richten en dus beter te voetbaldenken. Zo kan een coach tijdens een afwerkvorm de spelers de instructie meegeven om ‘raak’ te roepen op het moment dat ze de bal op doel schieten. Hierdoor worden ze gedwongen om hun aandacht te richten op het raken van de bal – de voetbalhandeling – in plaats van op niet-voetbalgedachten zoals hun vader die langs de kant staat te kijken of een vliegtuig dat net overgaat.

Onderdeel van het professioneel bedrijven van voetbal is het moeten leren. Spelers zijn dit aan zichzelf en aan hun team verplicht. Mocht een speler uitleg nodig hebben, aanvullende demonstratie wensen of een alternatief willen bespreken, dan is het zijn taak om dit kenbaar te maken. Veel spelers die bepaalde trainingsvormen of tactische varianten niet begrijpen, verschuilen zich achter de groep en durven niet af te gaan tegenover hun collega’s of de coach. Zij nemen de verantwoordelijkheid voor de gestelde doelen in dat geval niet of onvoldoende. Hetzelfde geldt voor spelers die weigeren iets

van een trainer of teamgenoot aan te nemen. Een gebrek aan coachbaarheid kenmerkt de spelers die uiteindelijk niet alles uit zichzelf hebben weten te halen. Uiteraard is het verstandig altijd kritisch te blijven op hetgeen anderen van jou verwachten. Het verschil in aanpak tussen toppers en hun minder succesvolle collega's is, dat toppers bij twijfel een discussie starten met het doel beter te worden in plaats van gelijk te krijgen.

Topspelers analyseren en evalueren hun eigen prestaties en die van hun team voortdurend. Dit sluit aan bij het altijd beter willen worden en doelen blijven stellen. Dat doen zij niet omdat de trainer het van hen vraagt, maar omdat zij grip willen hebben op hun eigen ontwikkeling. Klaas-Jan Huntelaar en Ruud van Nistelrooy hielden als junioren al schriftjes bij met resultaten van het team en van zichzelf. Nagenoeg alle geïnterviewden zijn zelfkritisch en altijd op zoek naar voorbeelden waar ze zichzelf aan kunnen spiegelen. Wim Jonk stond in zijn tijd als speler van onder meer Ajax, Internazionale en PSV al bekend als een bedachtzame, slimme speler. 'Ik bekeek wekelijks heel nauwkeurig de bewegingen en keuzes van topvoetballers op televisie. Ik kon ervan genieten om spelers als Johan Cruyff, Michel Platini en Glenn Hoddle te zien spelen. Geen wedstrijd miste ik van hen.' Jonk sprak veel met collega's en trainers over voetbal en stelde zich er voortdurend voor open om van hen te leren. 'De vakbeleving van Jan Wouters intrigeerde mij bijvoorbeeld. In gesprekken probeerde ik te doorgronden waar zijn ijver vandaan kwam en hoe hij het dagelijks kon opbrengen om het uiterste van zichzelf te geven. Van hem leerde ik om uitdagende doelen te stellen en niet snel ergens genoeg mee te nemen. Als ik nu terugblik op mijn voetbalcarrière, hebben mijn leergierigheid en coachbaarheid in mijn loopbaan het verschil gemaakt.'

Veel spelers sluiten hun ogen bewust en onbewust voor de fouten die zij maken. Evaluatie en analyse zijn aan hen niet besteed. In mijn tijd bij PSV kwamen videoanalyses op. Na een wedstrijd keken we dan beelden van de wedstrijd van het weekend ervoor terug. Er werd tijdens zulke sessies vooral veel gelachen en gedold. Leedvermaak pur sang. Mensen lachen het hardst om blunders van anderen. Terwijl die besprekingen een goed inzicht kunnen geven in wat je individueel en als team kunt verbeteren. Tegenwoordig heeft elke zichzelf respecterende topclub een videoanalist in dienst. Spelers krijgen via internet of op hun mobiele telefoon toegang tot hun wedstrijdfragmenten. Een aantal coaches vertelde mij dat zij schrikken van het percentage van hun spelersgroep dat de fragmenten daadwerkelijk had bekeken. Aandachtig kijken naar het eigen handelen en dat van collega's kan enorm veel vooruitgang bezorgen. Toppers die zichzelf verplicht stellen om te leren, kijken reikhalzend uit naar het moment dat die fragmenten toegankelijk zijn.

Het bedrijven van topsport is zoals gesteld hard werken. Voetbal op topniveau vergt veel van zowel de hersenen als de spieren. Om die reden is het niet opmerkelijk dat topvoetballers als topatleten met hun lijf moeten omgaan. Hierbij gaat het niet alleen om de optimale arbeid-rustverhouding. Diëtisten zorgen voor uitgebalanceerde voeding, fysiotherapeuten en sportmassieurs zorgen voor de spieren, en het ontwikkelen van prestatiebevorderende middelen is een miljoenenbusiness geworden. Rafael van der Vaart werd in zijn laatste jaar bij Ajax zelfs door de Amsterdamse fans uitgejouwd: niet alleen het doen en laten van zijn vriendin Sylvie Meis, maar ook zijn zogeheten

overgewicht was middelpunt van kritiek. Van der Vaart erkent dat dit laatste terecht was. 'Bij Ajax was ik inderdaad te zwaar. Nooit had ik begeleiding gehad op het gebied van voeding. Dat zou nuttig kunnen zijn voor voetbaltalenten. Ik heb destijds contact gezocht met Tscheu La Ling. Hij heeft mij adviezen gegeven ten aanzien van mijn voeding. Hierdoor ben ik meer afgetraind en daardoor energieker geworden.' Van der Vaart paste gedeeltelijk zijn levensstijl aan om weer een paar procent winst te boeken in het streven naar perfectie. Onder dezelfde noemer past het in balans krijgen van de arbeid-rustverhouding. Alles wat invloed heeft op het energiepeil moet serieus worden genomen om prestaties van hoog niveau te kunnen leveren. Dat dit voor zich spreekt, mag zo zijn: om die reden is het vreemd dat voedingsleer niet standaard in het trainingsprogramma van elke jeugdopleiding is opgenomen. Hetzelfde geldt voor het nut van slapen in relatie tot herstellen. Morten Olsen liet bij Ajax de spelers altijd verplicht tussen de middag slapen. Tijdens de diepste slaap komt het lichaam toe aan het herstel van eventueel door inspanning opgelopen schade en kan het zich prepareren voor nieuwe inspanningen.

Het is logisch dat sportvoeding veel aandacht krijgt, evenals de juiste vitaminepreparaten en mineralen die van invloed zijn op de brandstof van een speler. Daarbij valt op dat de nadruk wordt gelegd op 'de goede verzorging van het lichaam', waarmee hoofdzakelijk spieren, pezen en gewrichten worden bedoeld. Over een goede verzorging van de hersenen zul je niemand horen. Sterker: de kans is groot dat indien je dat zegt, je voor gek wordt verklaard. Maar aangezien geconcludeerd kan worden dat voetbal primair een denksport is en hersenactiviteit ook energie kost, is het vreemd dat de hersenen niet zoals de spieren goed verzorgd worden. Navraag bij de topspelers wees uit, dat velen wel degelijk tijd en aandacht geven aan het ontspannen van de hersenen. Ook op dit vlak bleek Wim Jonk een ijverige leerling.

Jonk zocht en vond buiten het voetbal oefenstof waar hij zijn voordeel mee deed. 'Ik heb talloze boeken gelezen over psychologie en coaching. Tevens heb ik mij bekwaamd in yoga. Hier kwam ik op achttienjarige leeftijd mee in aanraking en ik merkte dat het mij energie gaf. Yoga maakte mij bewuster van mijn lichaam waardoor ik minder blessures opliep en bovendien sneller herstelde.' Het woord is gevallen: meditatie. De westerse mens gaat nogal ongemakkelijk om met een techniek als meditatie. Heel snel wordt er het predicaat 'zweverig', 'spiritueel' of in veel gevallen gewoonweg 'vaag' aan gegeven. Meditatie is een krachtige techniek om de hersenen rust te geven, energie niet te verspillen aan onbelangrijke kwesties, te herstellen van een zware inspanning en de aandacht te richten op belangrijke zaken. Wat meditatie ongrijpbaar maakt, is het feit dat de effecten duidelijk waarneembaar maar lastig verklaarbaar zijn.



Wim Jonk: 'Als ik nu terugblik op mijn voetbalcarrière, kan ik concluderen dat mijn leergierigheid en coachbaarheid het verschil hebben gemaakt.'

Veel spelers zijn dagelijks bezig met het zoeken naar de juiste vorm, scherp te worden of, zoals Clarence Seedorf het noemde, mentaal fit raken. Hoe beter een speler in zijn vel zit, hoe beter hij in staat is om de maximale prestatie te leveren. In de optimale situatie richt een voetballer zich tijdens een wedstrijd uitsluitend op voetbalgedenken, is hij in staat om zijn handelingen bewust uit te voeren en wordt hij dus niet gestoord door 'niet-voetbalgedachten'. Dit is te trainen. Als iemand in dit verband recht van spreken heeft, is het de legendarische basketbalcoach Phil Jackson. Oud-profbasketballer Jackson leidde in de jaren negentig het Chicago Bulls-team van Michael Jordan, Scottie Pippen en Dennis Rodman naar zes NBA-titels. Geen kunst met Jordan in zijn team? De volgens velen 's werelds beste basketballer ooit had tot zijn 27e geen kampioenschap gewonnen. Zes jaar lang blonk hij individueel uit bij de Bulls, maar slaagde hij er niet in om met zijn team NBA's beste te worden. Een jaar na Jacksons aantreden als hoofdcoach begon de zegetocht die in zeven seizoenen zes titels opleverde. Jackson slaagde erin om van de buitengewoon getalenteerde en ontwikkelde basketballer Michael Jordan een teamspeler te maken. Zijn recept? Tactiek, intensieve training en onorthodoxe teambuilding. Van het laatste succes ingrediënt maakte Jackson meditatie tot één van de belangrijkste technieken om zijn spelers in staat te stellen de ultieme wedstrijd te spelen. Het beeld van een stuk

of tien mannen van minstens twee meter en ruim honderd kilo die in het donker in een cirkel op een rubberen matje op de grond liggen, doet enigszins lacherig aan. Talrijk zijn de voorbeelden waarin de tegenstanders van de Bulls voor het eerste fluitsignaal of tijdens een time-out stonden te yellen en te schreeuwen; die boomlange, sterke lijven spatten bijna uit elkaar van de adrenaline. Aan de andere kant van de zaal stonden de spelers van de Bulls ogenschijnlijk te dagdromen. Insiders wisten wel beter. Michael Jordan en zijn collega's namen kort de tijd voor een gezamenlijke, diepe ademhaling. Dat ordende hun gedachten, maakte hen bewust van het moment en schiep een hechte, onderlinge verbondenheid.

Jackson is een bedreven beoefenaar van Soto Zen, een stroming binnen het Japans boeddhisme. Vandaar zijn bijnaam: Zen Master. De 67-jarige topcoach bekwaamde zich in meer dan dertig jaar tot meester. De basis voor succesvolle samenwerking binnen een team is volgens hem bewustzijn, compassie en zelfloosheid. De meest succesvolle coach in de Amerikaanse basketbalgeschiedenis gaat ervan uit dat onderlinge verbondenheid en zelfloosheid in actie, de twee fundamenteën van succes in een teamsport vormen. In een interview vatte Jackson het als volgt samen: 'Meditatie helpt spelers om zich te ontspannen buiten het veld en om in het heetst van de strijd de juiste beslissingen te nemen en bijbehorende handelingen te verrichten. Hierbij dienen automatiseren en bewustzijn in evenwicht te zijn. In een teamsport gaat het niet om "ik", maar om "wij". Zonder onderlinge verbondenheid is er geen sprake van een team.'

Na zijn historische prestaties als coach van de Chicago Bulls herhaalde hij het kunstje door vanaf 2000 in Los Angeles de twee kernspelers Shaquille O'Neal en Kobe Bryant in dienst van elkaar en van het hele team te laten spelen. Ook deze reuzen maakten in voor- en tegenspoed hun hoofd schoon door in volledige stilte hun aandacht te richten op slechts hun ademhaling. Dit resulteerde in vijf nieuwe NBA-titels.

Jackson raakt zelden geïrriteerd van de vraagtekens die zelfs basketbalfans nog bij ademhaling als basis voor het leveren van topprestaties plaatsen. 'Ademhaling is het verschil tussen leven en dood. Per definitie dus behoort dit tot de basis van al het menselijke handelen. De juiste ademhaling zorgt voor optimale energietoevoer. Daarom is het voor een sporter verstandiger om op zijn ademhaling te letten dan gekunstelde vormen van agressie op te roepen. Spelers die hun aandacht volledig op het samen spelen van basketbal richten, bereiken altijd hun op dat moment maximaal haalbare niveau.' Jackson heeft een persoonlijke voorkeur voor meditatie in volledige stilte, terwijl andere meditatietechnieken bijvoorbeeld gebruikmaken van het voortdurend herhalen van teksten of mantra's. Het effect is hetzelfde: door bewust te denken aan een geluid, beeld of woord, ebben andere gedachten langzaam maar zeker weg.

Kijkend naar het voetbaldenkenmodel kan het beoefenen van meditatie ook binnen het voetbal een enorme winst opleveren. Meditatie en ademhalingsoefeningen kunnen ervoor zorgen dat een speler de wedstrijd in gaat of na een korte onderbreking vervolgt met een spreekwoordelijke schone lei. Eerdere ervaringen bestaan dan niet, het resultaat bestaat niet, alleen het denken in taken, het zien van mogelijkheden, het maken van keuzes en het uitvoeren van voetbalhandelingen tellen. Niet-voetbalgedachten krijgen geen

aandacht. Om meditatie en ademhalingstechnieken een prominente plek te geven in de voetbalwereld, is net als bij de training van gedachtecontrole en emotiecontrole een vertaalslag noodzakelijk: een andere terminologie, andere voorbeelden. Een speler van een Eredivisieclub zal zich in het algemeen niet gemakkelijk voelen bij het klassikaal in een kring zitten en de ogen moeten sluiten om vervolgens hardop een klank te produceren. Aanpassing van enkele onderdelen is dus gewenst opdat ze aansluiting vinden bij de belevingswereld van topvoetballers. Aan de andere kant zou het zien van een mediterende Michael Jordan een speler voldoende moeten kunnen stimuleren om deze techniek ook toe te passen. En welke coach wil niet elf keer landskampioen worden op het allerhoogste niveau?



Dirk Kuyt: 'Structuur voor een wedstrijd brengt mij in de juiste stemming om te presteren.'

Mijn manier om mijn denken in dienst te stellen van voetbal, was door het volgen van rituelen. Ik werd er rustig van en kreeg tegelijkertijd een flinke adrenalinestoot als ik het patroon doorliep dat ik voorafgaand aan wedstrijden altijd doorliep. Later heb ik begrepen dat de hersenen bij het herkennen van patronen bepaalde stoffen aanmaken die zorgen voor een emotie of stemming. Biologisch gezien deed ik – weliswaar onbewust – het juiste om al mijn lichaamcellen te waarschuwen dat zij zich moesten prepareren voor de strijd. Ik maakte mijzelf tijdens mijn wedstrijdvoorbereiding gevechtssklaar. In de psychologie wordt dit proces ‘ankeren’ genoemd. Er zijn talloze voorbeelden van andere voetballers die veel waarde hechten aan rituelen. Eén van hen is Dirk Kuyt: ‘Mijn voorbereiding op een wedstrijd doe ik heel gestructureerd. Door op eenzelfde manier naar een wedstrijd toe te werken, herkent je lichaam het signaal dat het een topprestatie moet gaan leveren. Mijn patroon voor een wedstrijd bestaat uit slapen en ontspanningsoefeningen. Hierdoor raak ik in een gedachteloze toestand. Dan staat niks mij in de weg om vanuit mijn intuïtie te voetballen. Dit is belangrijk voor mij om optimaal te kunnen presteren.’ Kuyt bereikt op zijn manier hetzelfde effect als de spelers van de Bulls om rust te creëren.

Een sprekend voorbeeld van een speler met vaste rituelen was Johan Crujff. Hij was een meester in het uitvoeren van patronen. Precies vijftien minuten voor de warming-up begon hij zich om te kleden. Precies drie minuten voor de wedstrijd zou beginnen, liet hij zich masseren. Voordat hij de massagetafel af kwam, moest Ajax’ toenmalige masseur en verzorger tegen hem zeggen: ‘Johan, een goeie wedstrijd.’ Johan richtte zich dan op en stak twee vingers van zijn rechterhand op ten teken dat hij twee doelpunten zou maken. Ook als hij er per ongeluk drie maakte, of een, of niet een, veranderde dat niets aan het ritueel van de twee opgestoken vingers. Voordat hij naar buiten ging, moest iedereen de kleedkamer uit zijn en stak hij nog een stukje kauwgom in zijn mond. Voor het moment dat er werd afgetrapt, spuwde Johan het – inmiddels tot een soepel balletje gekneet – uit en schopte het achteloos weg. Kwam de kauwgom daarbij op de helft van de tegenpartij terecht, dan zou het Ajax in de wedstrijd goed vergaan. De eerste keer dat hij dit laatste ritueel doorbrak, was voorafgaand aan de Europacup I-finale in 1969. Het resultaat is bekend: Ajax verloor met 4-1 van AC Milan.

In de stemming raken of populair gesteld in de flow komen, is even belangrijk als ongrijpbaar voor veel profvoetballers. Topspelers slagen hier aanzienlijk beter in dan hun collega’s. Ten opzichte van voetbaldenk-talent, bepaalde fysiologische kenmerken, lichaamsbouw, trainingsarbeid, uitstekende coaching en een sterke motivatie blijft dit onderdeel onderbelicht. Er is gezien het belang relatief weinig kennis over en mede daarom weinig aandacht voor in het trainingsprogramma. De internationals gaven allemaal aan, hun eigen methoden te hebben om het goede gevoel te pakken te krijgen. Patrick Kluivert zette rapmuziek op voor een wedstrijd, Ronald de Boer zweerde bij een potje golfen op de dag voor de wedstrijd en ik probeerde de avond ervoor in bed of de ochtend voor de wedstrijd na het ontbijt het verloop van het duel stap voor stap voor me te zien. Dit visualiseren werkte voor mij geweldig. Achteraf begreep ik van wetenschappers dat visualiseren aantoonbaar de hersenen traint om bepaalde acties uit te voeren. Hoe vaker je het in gedachten hebt gedaan, hoe sterker het neurale circuit en hoe

sneller en preciezer de bijbehorende lichaamsbewegingen vervolgens kunnen worden uitgevoerd. De visualisatietechniek is dusdanig bruikbaar dat ze kan worden gebruikt voor het stellen van doelen – het maken van een voorstelling van een einddoel –, het creëren van taakbegrip – bijvoorbeeld het ontdekken van tactische vondsten –, het zien en maken van keuzes en het trainen van voetbalhandelingen. In de stemming komen of in de flow raken betekent het volledig kunnen richten van de aandacht op voetballen. In dit boek dus: voetbaldenken. Dat houdt in dat alle niet-voetbalgedachten buiten de witte kalklijnen gehouden moeten worden, zodat die geen energie vragen en de prestatie dus niet belemmeren. Geen enkele voetbalopleiding traint hier nog gericht en bewust op.

Pas na mijn carrière heb ik me daadwerkelijk verdiept in het beïnvloeden van gedachten. Door Ted Troost was ik al gaan inzien dat ik zelf degene was die mijn denken moest sturen om zo min mogelijk last te hebben van signalen van buitenaf. Dit uitgangspunt bleek de basis van de NLP-methode. De afkorting van deze uit de Verenigde Staten overgewaarde methode staat voor neuro-linguïstisch programmeren. NLP is een verzameling technieken die helpen bij training, coaching en communicatieverbetering. Aan de basis hiervan ligt de grondgedachte dat vaardigheden van zogeheten experts in kaart gebracht en vervolgens aan anderen onderwezen kunnen worden. Dit principe heet ‘modellieren’. Topsporters doen dit bewust of onbewust in hoge mate. Clarence Seedorf verwoordde het zo: ‘Ik ben een soort professionele dief: ik kan goed luisteren en hoofd- en bijzaken gescheiden houden. Uit de dingen die mensen zeggen, probeer ik altijd wat te halen wat ik zelf kan gebruiken.’ Waarom het wiel opnieuw uitvinden als er zoveel bruikbare informatie voor het grijpen ligt? Dat moet Patrick Kluivert ook gedacht hebben toen hij zijn voorbeeld Marco van Basten aandachtig bestudeerde en bepaalde keuzes kopieerde. ‘Telkens als ik bij het eerste van Ajax ging kijken, ging mijn aandacht uit naar Van Basten. Doordat ik zo op hem lette, zag ik bijvoorbeeld dat hij altijd diagonaal de ruimte in liep als de bal aan de zijkant was. Een diagonale loopactie is lastig te verdedigen. Ik ben op trainingen gaan oefenen om deze strategie in mijn spel te betrekken.’

De wijze waarop gebeurtenissen in de omgeving van een speler door hem worden ervaren, is voor een groot deel te sturen. Ieder mens wordt geboren met een voorkeur voor een bepaald zintuig. NLP maakt onderscheid in het ‘ziensysteem’ (visueel), het ‘hoorsysteem’ (auditief), het ‘voelsysteem’ (kinesthetisch) en het ‘denksysteem’ (auditief digitaal). Iemands voorkeur voor een systeem geeft informatie over de wijze waarop hij prikkels opneemt en verwerkt. Een voetballer met een visuele voorkeur vindt het prettig om te zien. Videobeelden zijn voor deze speler nuttig, maar ook taal die tot de verbeelding spreekt (‘zie het voor je’) komt beter bij hem binnen. Een voetballer met een auditief voorkeurssysteem heeft meer aan een woordelijke uitleg of bijvoorbeeld muziek. Voor een coach is het nuttig om het zintuiglijke voorkeurssysteem van spelers te kennen. Op basis daarvan kunnen trainingsmethoden, coachingsessies en wedstrijdvoorbereidingen worden aangepast zodat de kans op het gewenste effect toeneemt. Niet alleen omdat de boodschap beter overkomt, ook omdat de band tussen mensen wordt versterkt. Onderlinge verbondenheid is een cruciaal onderdeel van coaching en teambuilding. Er zijn een hoop bewuste en onbewuste processen die hieraan

ten grondslag liggen; mensen die eenzelfde interesse hebben, zullen bijvoorbeeld sneller een 'klik' hebben. Voetballers kunnen het over het algemeen goed met elkaar vinden, ze hebben immers een gedeelde passie.

Een absolute meester in het bouwen van onderlinge verbondenheid is Guus Hiddink. Als coach van PSV wist hij precies hoe hij mij moest benaderen. Hij vroeg geregeld hoe het ging met Karen en de kinderen. Hiddink kende mijn belangrijkste waarde, namelijk mijn gezin. Maar als René van der Gijp binnen kwam lopen, sloeg hij net zo makkelijk René op de schouder en vroeg 'Nog gezellig op stap geweest dit weekend?' Dat was namelijk van betekenis voor Gijp. Zo ontstond er, op geheel verschillende wijzen, een band tussen spelers en coach.

Ik ben ervan overtuigd dat mensen beter presteren wanneer ze zich goed voelen. Dit 'goede gevoel' is door allerlei manieren en technieken te beïnvloeden, waarvan er al een aantal de revue zijn gepasseerd. Er zijn echter ook situaties te bedenken waarin het nuttig kan zijn om iemand een onplezierig gevoel te geven of hem 'in de war te brengen'. Bijvoorbeeld wanneer een voetballer herhaaldelijk dezelfde fout maakt of niet luistert naar wat hem wordt gezegd of gevraagd. Ik stond ooit met Jan Olde Riekerink naar een training van de D-jeugd van Ajax te kijken. In een partijspel van zeven tegen zeven deed een spelertje mee die aan de bal uitzonderlijk begaafd was. Aanvallend gaf hij een aantal weergaloze acties ten beste waaruit een aantal doelpunten viel, maar verdedigend liet hij keer op keer steken vallen. Doordat hij niet meeverdedigde, kon de tegenpartij een paar keer vrij doorlopen, een overtalsituatie creëren en scoren. Olde Riekerink gaf aan dat ze al honderd keer tegen dat spelertje hadden gezegd dat hij moest omschakelen. Er waren hem tientallen keren videobeelden voorgehouden, maar de boodschap kwam gewoonweg niet aan. In zo'n geval kan de 'mini-burn-outmethode' ingezet worden: iemand een bewuste pijn prikkel toedienen waardoor zijn manier van denken hopelijk positief wordt beïnvloed. In dit geval gebeurde dat door de speler een sanctie op te leggen als hij niet omschakelde. Bijvoorbeeld door hem iedere keer dat hij deze omschakeltaak verzaakte minder speeltijd in de volgende wedstrijd te geven. Plezier en pijn zijn drijvende krachten voor onze motivatie. Het gaat er niet om dat een speler zijn best doet, maar dat hij wérkelijk alles geeft. Alles eruit persen wat erin zit, gaat per definitie gepaard met pijn. De top haal je nooit zonder te hebben ervaren hoe het voelt om je grenzen te verleggen. Als begeleider zal je deze ervaringen soms bewust moeten creëren. Veel geïnterviewde voetballers maakten een omslagmoment tijdens een dergelijke mini-burn-out. Gregory van der Wiel transformeerde, nadat hij werd weggestuurd uit de jeugdopleiding van Ajax vanwege onhandelbaar gedrag, tot de speler die het tot vaste kracht in Oranje schopte. Bij Demy de Zeeuw ging een knop om toen hij zwaar geblesseerd raakte en zijn voetbaltoekomst niet meer als een vanzelfsprekendheid zag.

Naast het modelleren, het waarnemen van prikkels uit de omgeving en het verbinden, draait het in NLP om het aanleren en toepassen van communicatietechnieken met jezelf en met je omgeving. Als basisprincipe neem je de oorzaak als uitgangspunt, in plaats van het gevolg. Een topspeler kijkt zo veel mogelijk naar de oorzaken van zijn mindere spel, een verloren wedstrijd of een beslissing van zijn coach. Vervolgens bepaalt hij welke invloed hij daarop kan uitoefenen en of het dus zin heeft om er aandacht aan te besteden.

De wijze waarop je communiceert bepaalt aan welke kant je staat: aan de kant van de oorzaak of aan de kant van het gevolg. De keuze van Oranjecaptain Mark van Bommel is duidelijk als hij terugblijkt op het moment dat hij niet werd geselecteerd voor het EK 2000 in Nederland en België. ‘Natuurlijk baalde ik enorm dat ik het EK op de buis moest bekijken, maar tegelijkertijd was het een signaal dat aangaf dat ik blijkbaar nog beter moest worden. Als ik echt zo goed zou zijn, had bondscoach Frank Rijkaard niet om mij heen gekund. Wat ik nog beter, sneller of harder kon doen, ging ik doen. Bijvoorbeeld een tien-kilometerduurloop in plaats van vijf.’

Een ander principe van de op NLP gebaseerde communicatietechnieken is dat dé waarheid niet bestaat. Mening en oordelen zijn altijd een subjectieve interpretatie. Als twee spelers dezelfde wedstrijd hebben gespeeld, kunnen zij er na afloop een heel verschillend verhaal over vertellen. Selectieve waarneming, interpretatie, betekenisgeving en formulering zorgen bij iedereen voor het tot stand komen van een persoonsgebonden en onvolledige afspiegeling van de realiteit. Dit kan iemand zowel productief als onproductief maken. Verandering van handelen en denken is daarom in de eerste plaats verandering van perceptie, betekenisgeving en verwoording. Voor de een werkt een langs de lijn schreeuwende en rennende coach als een rode lap op een stier, terwijl een andere speler zich bij een rustig in zijn dug-out zittende trainer afvraagt of hij wel betrokken is. De hierbij toegepaste NLP-techniek van het herkaderen kan helpen om de communicatie tussen spelers en trainers, spelers onderling of die van een speler met zichzelf, te verbeteren.

Ook in Nederland zijn er tientallen NLP-opleidingen die individuen en groepen de principes van deze methodiek kunnen leren. Zelf heb ik Rini Stoutjesdijk als NLP-coach meegemaakt en daar veel van geleerd. Tijdens mijn presentaties, workshops en mijn persoonlijke leven heb ik nog steeds baat bij zijn lessen. Voor het voetbal is het wenselijk om vanuit de NLP-insteek opnieuw naar de inhoud van de trainingsprogramma's en coachingssessies te gaan kijken. De voor velen op het eerste oog wellicht nog abstracte theorieën kunnen door een gekwalificeerde NLP-trainer in concrete, praktische tips en tools worden uitgewerkt. Neem bijvoorbeeld het effect van taal op onze waarneming. Aangezien onze hersenen moeite hebben met het woord 'niet', dienen aanwijzingen altijd rond het werkwoord wat er wél gedaan moet worden te bestaan. Een voorbeeld hiervan is 'niet inzakken' ten opzichte van 'druk zetten'. Een simpele aanpassing die in een wedstrijd situatie het verschil tussen winst en verlies kan maken.



Mark van Bommel: 'Ik zoek de oplossing voor een probleem eerst bij mezelf.'

Het je bewust worden van de invloed die je zelf hebt op het veranderen of blokkeren van gedachten, kan carrières maken en breken. In mijn situatie was dit het verschil tussen de Hans van Breukelen van voor 1988 en die vanaf 1988. Psychologen, al dan niet gespecialiseerd, gebruiken veel termen die voor mensen zonder enige basiskennis vooraf misleidend en onduidelijk kunnen zijn. Ook daarin is taal een uiterst kwetsbaar middel, tenzij je het op de juiste manier gebruikt. Een voorbeeld is het begrip 'zelfvertrouwen'. De term suggereert vertrouwen in jezelf. Maar vertrouwen waarin of waarover? Wat bereik je als coach door te stellen dat een speler een gebrek aan zelfvertrouwen heeft? En belangrijker, wat moet hij daar dan mee of wat kan hij doen om meer vertrouwen in zichzelf te krijgen? Spelers zullen in eerste instantie aangeven te begrijpen wat de coach in kwestie bedoelt. 'Ik dwaal de laatste tijd inderdaad met mijn gedachten af naar negatieve ervaringen in mijn privéleven. Daarom presteer ik minder en ben ik er niet zeker van of ik een optimale prestatie kan leveren.' Wat er feitelijk aan de hand is, is dat de speler in kwestie zijn aandacht niet volledig richt op voetballen of voetbalgedenken. Een deel van zijn aandacht of energie gaat naar niet-voetbalgedachten. Daarom is zijn prestatie niet optimaal. Als hij niet in staat is om dit zelf te herstellen, zodat hij alleen zijn aandacht richt op voetbalgedachten, loopt hij het gevaar dat angst om te falen om de hoek komt kijken en voor je het weet plakt dezelfde coach de sticker 'faalangst' op het voorhoofd van de speler. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. De oplossing? Benoem wat er werkelijk gebeurt en spreek in werkwoorden. Zelfvertrouwen is een breed begrip

dat meer vragen oproept dan het beantwoordt. Het is de taak van een sportpsycholoog om dergelijke termen te specificeren zodat voetballers er gericht mee aan de slag kunnen. Denken aan voetbal is voor een speler veel concreter, daar kan een coach een speler op aanspreken en in coachen. Als je een topspeler vraagt een bal elf meter verder in een gat van een bij een meter te schieten, treft hij nagenoeg zonder uitzondering doel. Moet hij dit doen in een WK-finale met een keeper tegenover zich, tachtigduizend toeschouwers in het stadion en ruim een miljard televisiekijkers voor de buis, dan is de kans dat niet-voetbalgedachten – als ik mis kan ik voorlopig niet normaal over straat – aandacht opeisen, zeer aannemelijk en daardoor de kans op falen. Gedachtencontrole zou om deze reden een basisonderdeel van de voetbaltraining moeten zijn.

Lukt het een speler structureel niet om volledig aan voetbal te denken, dan kunnen bepaalde technieken als meditatie of een methode als NLP van pas komen om het filteren van voetbalgedachten en niet-voetbalgedachten te trainen. Wanneer een speler op langere termijn ernstige problemen houdt met aandachtcontrole, is het aan te raden om medisch naar de situatie te laten kijken door bijvoorbeeld een neuroloog of een psychiater.

Zodra aan dergelijke randvoorwaarden is voldaan en de basisvaardigheden om te kunnen presteren op hoog niveau zijn ontwikkeld, komt het aan op de kwaliteit van voetbaldenken en de uitvoering hiervan. Voetballen is in deze visie het continu herhalen van de drie voetbaldenkstappen die volgen als reactie op een voetbalsituatie. Hierbij wordt een voetbalwedstrijd beschouwd als een reeks voetbalsituaties. Het doel – of de opdracht – is het maken of voorkomen van een doelpunt. Vanuit de beleving van een speler kan dat een hem toegespeelde bal zijn. Afhankelijk van onder meer de hoogte en snelheid van die bal, de teampositie van de speler, zijn teamrol, de teamstrategie, de teamtaken, zijn positie op het veld en de veldposities van zijn medespelers en tegenstanders, heeft hij enkele mogelijkheden om de desbetreffende voetbalsituatie zo goed mogelijk op te lossen en daarmee tegelijkertijd een vervolgsituatie te creëren. De gekozen oplossing kan in het geval van de gespeelde bal bijvoorbeeld een kaats met buitenkantje rechts, een aanname met links, een wreeftrap op doel, een overstapje, steekpass of kopbal zijn. Hierbij kan de bal in snelheid afnemen, gelijk blijven of toenemen en zal de balrichting in vrijwel elk geval veranderen. Het gevolg kan blijvend balbezit of balverlies betekenen. Ook kan de gekozen oplossing leiden tot bijvoorbeeld een doelpunt, handsbal, corner, doeltrap of een overtreding. Dit maakt dat voetbal een complexe sport is. Hoe dan ook heeft de door de speler gemaakte keuze direct invloed op het spelverloop. De ene keuze is altijd beter of slechter dan de andere. De speler die de beste keuzes maakt en slaagt in de uitvoering ervan, is de meest waardevolle speler van het veld.

Bij het zien van de hem naderende bal, denkt de speler in kwestie niet bewust eerst aan het gestelde doel, de gekozen teamstrategie, de teamtactiek, de hieruit voortvloeiende taken voor zijn teampositie in die wedstrijdphase, de daarna overblijvende mogelijke oplossing en de bijbehorende handeling. Dit proces gaat over het algemeen razendsnel en wordt idealiter niet onderbroken. Het scherp waarnemen van de voetbalsituatie is alles waar de speler op het moment van de naderende bal zich op moet richten. Daarbij slaat hij op min of meer hetzelfde moment alle relevante gegevens voor zijn te bepalen

vervolgkeuze op. Zoals in hoofdstuk 6 beschreven, biedt het beschikken over een sterk ontwikkeld ruimtelijk inzicht grote voordelen. Tijdens het maken van keuzes over de volgende te verrichten voetbalhandeling ziet een speler met een sterk ontwikkeld ruimtelijk inzicht in veel gevallen meer opties en vaak ook effectievere. De voor topvoetbal vereiste hoge snelheid van informatieverwerking zorgt ervoor dat alle voor de keuze relevante data in een razendsnel tempo met elkaar gecombineerd worden en dat de op dat moment beste optie vervolgens wordt gekozen. Het denken aan taken – wat is mijn taak in deze situatie? – en het denken in mogelijkheden – wat is de beste vervolgoptie om de opdracht met succes te kunnen uitvoeren? – speelt zich tijdens een wedstrijd voor een groot deel af in het onbewuste en het onderbewustzijn. Door veel te leren en zelf na te denken over wedstrijdstrategie, teamtactiek, positie-invulling en taken creëer je automatismen op het gebied van taakbegrip. Topspelers kunnen moeiteloos razendsnel voetbalkeuzes maken die passen bij hun taken. Zodra ze hierover bewust moeten nadenken, gaat hun voetbaldenktempo en daarmee hun spelniveau zichtbaar omlaag. De speler raakt in paniek of speelt op safe. Ook bij het denken in en uitvoeren van voetbalhandelingen – de derde stap in het voetbaldenkmodel – zijn automatismen enorm waardevol.

Door veel en gericht te trainen worden automatismen in de hersenen aangelegd. Zoals het voorbeeld van het autorijden al schetste: mensen zijn in staat om op de automatische piloot grotendeels een standaardautorit van drie kwartier uit te voeren. Hetzelfde geldt voor het FC Barcelona-elftal van trainer Pep Guardiola dat tussen 2008 en 2011 de internationale voetbalvelden domineerde. De teamdoelen, teamtaken, individuele taken, communicatieprocessen, voorkeuroplossingen en voetbalhandelingen zijn bij die selectie dusdanig ingeslepen dat het lijkt alsof het allemaal vanzelf gaat. Geen voetbalsituatie lijkt hen nog te verrassen. De spelers creëren voetbalsituaties in plaats van zich voortdurend reactief op te stellen. Zelden zie je in een wedstrijd van FC Barcelona een speler in paniek raken of voor de veilige keus kiezen. Guardiola schept de randvoorwaarden om te winnen en slaagt erin om zijn spelers hun aandacht volledig te laten richten op het voetbaldenken.

José Mourinho is de enige trainer die erin slaagde om twee keer op beslissende momenten van Guardiola te winnen. In 2010 schakelde zijn Internazionale de Catalanen uit in de Champions League, en een jaar later versloeg zijn Real Madrid de geoliede, blauw-paarse machine in de Spaanse bekerfinale. Mourinho koos voor de ontregeltactiek. Zijn spelers kregen de opdracht om de keuzemogelijkheden voor de Barcelona-spelers te beperken, om hun automatismen te blokkeren en vooral, hun aandacht naar niet-voetbalgedachten te trekken. Tegen de gewoonte in maakten spelers van FC Barcelona verkeerde keuzes, slaagden zij opvallend vaak niet in het uitvoeren van ogenschijnlijk simpele voetbalhandelingen en was hun aandacht vaker dan effectief bij de scheidsrechter, de tegenstander of het publiek. Mourinho zal met zijn tactiek nooit een schoonheidsprijs winnen, maar de doelstellingen van zijn clubs worden bijna altijd gehaald.

Voetballen kun je het beste leren door het te doen. Dit lijkt voor de hand liggend, maar gezien het feit dat een groot deel van de trainer-coaches van de profclubs, laat staan van

amateurclubs, spelers geïsoleerde vaardigheden aanleren, goed om nog een keer aan te stippen. Zoals Raymond Verheijen in zijn periodiseringsmethodiek stelt, heeft het geen zin om voetballers een duurloop te laten doen in het bos of ze in een sportschool te laten bankdrukken om hun voetbalconditie te verbeteren. Komt een speler echter terug van een blessure of is er een andere oorzaak waardoor een bepaalde spiergroep onvoldoende belast kan worden om met volle inzet te kunnen voetballen, dan kan geïsoleerde training als revalidatievorm helpen.

Met voetbaldenken werkt het net zo. Als je ervan uitgaat dat denken een onlosmakelijk onderdeel van de sportbeoefening vormt, moet je dit ook tijdens trainingen niet loskoppelen. Het denken in mogelijkheden bijvoorbeeld, moet dan getraind worden in een voetbalomgeving. Het is relevanter om tien spelers in de middencirkel een rondo te laten uitvoeren dan om hen Stratego te laten spelen. De moeilijkheidsgraad kun je opvoeren door bijvoorbeeld het aantal rondodeelnemers uit te breiden, meer spelers in het midden te zetten of minder balcontacten per speler toe te staan. Hiermee train je voetbaldenken in zijn volledigheid. Spelers moeten denken aan taken, denken in mogelijkheden en denken in voetbalhandelingen. Binnen de regels en het individuele doel – bal niet inleveren bij de speler in het midden – heeft een speler in elke rondosituatie een bepaald aantal mogelijkheden of keuzes en moet hij de daaraan gekoppelde voetbalhandelingen verrichten. Degene die dit het best, snelst en vaakst kan en dit ook nog lang kan volhouden, is de beste rondovoetballer en heeft de beste rondoconditie. Het is exact om deze reden dat ex-topspelers op latere leeftijd nog steeds uitblinken in dit soort positiepelvormen. Door in kleine ruimtes te voetballen, handicaps zoals overtalsituaties toe te voegen en speciale opdrachten zoals het uitsluitend over de grond spelen mee te geven, train je voetbaldenken. De voor voetbal benodigde creativiteit, het taakbegrip, de oplossingsgerichtheid, flexibiliteit, doelgerichtheid, handelingsnelheid, voetbalconditie en functionele voetbaltechniek train je dus optimaal tijdens het gevarieerd beoefenen van trainingsvormen. Het trainen van voetbaldenken is het trainen van voetballen. Winnen in voetbal is de optelsom van voetbalvaardigheden en de invulling van de voetbalrandvoorwaarden.

Om op hoog niveau te kunnen voetballen moet jong begonnen worden met leren bewegen; spelenderwijs moet de grote verscheidenheid aan voetbalhandelingen worden geoefend en men moet inzicht krijgen in de verschillende keuzes die er zijn en die continu verschillen; men moet leren om samen te werken om een teamdoel te realiseren. In de jeugd gaat het erom dat een speler alle denkbare handelingen en bewegingen tot in de perfectie leert zodat dit automatismen worden. Door dit op latere leeftijd te onderhouden, zal de speler blijvend over een functionele, effectieve voetbaltechniek kunnen beschikken. Dit scheelt hem denkwerk op het moment dat tijd – handelingsnelheid – de beslissende factor is en het garandeert dat de gekozen optie goed wordt uitgevoerd. René Eijkelkamp prikkelde ooit een interviewer door te stellen dat hij in zijn hoofd net zo goed was als Van Basten, maar dat zijn lichaam niet altijd deed wat hij bedacht. Het geeft aan dat het niveau van voetbaldenken valt of staat met de goede uitvoering van de gemaakte keuzes. Deze uitvoering vindt zijn oorsprong in de hersenen, waar een signaal moet worden afgevuurd om bepaalde spiergroepen te triggeren. Zit dat

deel van het voetbaldenkproces goed, dan zijn bijvoorbeeld lichaamsbouw, motoriek en souplesse vervolgens bepalend voor het uiteindelijke niveau van de uitvoering. Door het voetballen te trainen worden de denkvaardigheden automatisch aangesproken en ontwikkeld.

Afhankelijk van waar een speler zich in kan verbeteren, biedt extra, gerichte training uitkomst. Welke techniek of methode een speler ook toepast om zichzelf te ontwikkelen, hard werken is een vereiste om vooruitgang te boeken. Indien je het bepalen van een doel centraal stelt bij het gaan leveren van prestaties, is vervolgens het commitment aan dit doel bepalend of er alles aan gedaan wordt om het gestelde doel te verwezenlijken. Spelers die de volledige verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen doelen en die van het team zijn succesvoller, blijkt uit onderzoek. Volgens voetbalcoach Leon Vlemmings en sportpsycholoog Paul van Zwam is ‘coaching’ jezelf of een ander stimuleren om verantwoordelijkheid te nemen voor prestaties en ontwikkeling. Vanuit dit principe hebben zij het Verantwoordelijkheid-Coach-Model ontwikkeld. Verantwoordelijkheid nemen is het uitgangspunt van hun methodiek, die is uitgewerkt op drie niveau’s: leidinggeven aan jezelf, aan een ander en aan een team. Vlemmings, zittend in een zaaltje verborgen in de catacomben van De Kuip: ‘Het VCM biedt houvast aan coaches voor het stellen van de juiste vragen. Kenmerkend voor de vragen is dat het “open” vragen zijn en dat er een logische opbouw in zit. Bij aanvang ligt de nadruk op een verbeterpunt, dan wordt het accent verlegd naar het perspectief, dan volgt de route naar de gewenste situatie en uiteindelijk komt de nadruk te liggen op de beweging of concrete actie.’ Verantwoordelijkheid nemen is een vaardigheid en dus – tot op zekere hoogte – te trainen. Dit begint bij het vragen aan de spelers naar hun doelen voor een bepaald seizoen of een specifieke training. Als coach kun je dan vragen bij welk aspect de speler volgens hemzelf gerichte hulp kan gebruiken. Daarnaast kun je als coach een bepaalde speler de verantwoordelijkheid geven voor het op de juiste wijze uitvoeren van de warming-up of het coördineren van het nemen van vrije trappen, corners en penalty’s. Vanzelfsprekend zullen aanvoerders mede worden aangewezen op basis van hun verantwoordelijkheidsgevoel, maar het gaat erom dat alle selectiespelers een mate van verantwoordelijkheid dragen voor de prestaties en ontwikkeling van zichzelf, hun collega’s en het totale team. Daarmee wordt de kans op winnen – individueel en in teamverband – aanzienlijk vergroot.

‘Winnen’ is met recht een werkwoord. Succes op lange termijn is het resultaat van een dosis aangeboren geluk – zoals talent door velen wordt genoemd – en keihard werken. Gelukkig is er een enorme hoeveelheid kennis beschikbaar om het voetbalniveau per speler, team en club te verbeteren. Het bundelen van de krachten en het toelaten van alles wat de voetbalsport verder kan helpen, biedt een geweldig perspectief voor Nederland Voetballand.

8. Begeleiding in het moderne voetbal

Profvoetballers staan er uiteindelijk vaak alleen voor. Zeker aan de echte top. Om de vereiste trainingsarbeid te verrichten, je levensstijl in dienst te stellen van je topsportbestaan, privéleven en werk te combineren, de juiste carrièrekeuzes te maken, relaties te onderhouden met medespelers en coaches, structureel om te gaan met kritiek in de media en het intact houden van de motivatie, is goede begeleiding onontbeerlijk. Naast ouders, familie, vrienden, coaches en zaakwaarnemers vormen collega's vaak een steun en toeverlaat. Je kent elkaars wereld, je deelt ervaringen en je hebt vaak aan een paar woorden genoeg.

In 2004 las ik in een interview met Edwin van der Sar over zijn wens om een Van Breukelen-moment te beleven. Hij doelde op het stoppen van de beslissende penalty tegen Benfica waardoor PSV in 1988 de Europacup I won. Naar aanleiding van die uitspraak heb ik contact gezocht met Van der Sar en hem gevraagd of hij interesse had in mijn penaltystrategie. Dat had hij. Vervolgens hebben we in een restaurant urenlang met elkaar gesproken over het stoppen van een penalty.

Ik vertelde hem hoe ik de strafschoptnemers trachtte te beïnvloeden. Met Ted Troost had ik manipulatiestrategieën bedacht en gevisualiseerd. Zo vinden spelers het niet fijn om te moeten wachten. Dan gaan ze nadenken en dat kan tot twijfels leiden. Mijn doel was mijn penaltytegenstander zo lang mogelijk te laten wachten. Op en neer lopen en bij de scheidsrechter aangeven dat de bal niet goed ligt: ik deed alles om tijd te rekken. Als ik van de doellijn naar de stip liep, wandelde ik altijd achteruit terug, de speler die de strafschoep moest gaan nemen recht in de ogen kijkend. Ik deed alles om hen uit evenwicht te brengen. Dergelijke strategieën, in combinatie met de voorkennis uit het boekje van Jan Reker, vergrootten mijn kans om een penalty te stoppen. Een goede penalty zit er immers altijd in.

Enkele maanden na onze ontmoeting zag ik Edwin van der Sar op het EK 2004 in Portugal een penalty tegen Zweden stoppen, waardoor Oranje de halve finale bereikte. Een prachtig moment voor Van der Sar en voor Nederland. Zijn redding was enorm belangrijk, maar leidde nog niet tot een hoofdprijs. Vier jaar later in Moskou was het wel raak: in de Champions League-finale tussen Manchester United en Chelsea pakte Van der Sar de strafschoep van Nicolas Anelka. Voor de tweede keer won Van der Sar de 'cup met de grote oren' en zijn aandeel in de overwinning was gedenkwaardig. Direct na afloop hoorde ik de uitzinnige doelman op televisie aan mij refereren: 'Nu heb ik eindelijk mijn Van Breukelen-moment te pakken.'

Niet al mijn adviezen aan collega-voetballers hadden het gewenste effect. Mijn kracht als speler was dat ik altijd honderd procent inzet van mezelf eiste. Dit verwachtte ik ook van anderen. Dat bleek mijn valkuil. In 1984 maakte ik de overstap van Nottingham Forest

naar PSV. Een halfjaar later trok PSV rechtsbuiten René van der Gijp aan van het Belgische RSC Lokeren. Tweeënhalf jaar lang is hij een blok aan mijn been geweest. Voetbal was voor hem slechts een levensinvulling, voor mij het leven zelf. Dit verschil qua instelling botste enorm. Wij maakten elkaar niet beter. Ik stond vanuit mijn doel naar René te schreeuwen dat hij harder moest werken. ‘Relax, Breuk. Omdat jij als een gestresste kip in de goal staat, laat je zoveel ballen door,’ riep hij dan. Later ben ik pas gaan begrijpen hoe Van der Gijp de wereld zag en toen ben ik gaan inzien dat mijn benadering de verkeerde was.

Het kwartje viel toen ik na zijn vertrek naar Zwitserland op televisie een reportage over hem zag. Op een luxe jacht, genietend van de zon, zei hij tegen de interviewer: ‘Het leven hier is fantastisch, het is alleen jammer dat ik één keer in de week moet voetballen.’ Zijn belevingswereld stond haaks op die van mij. Ik heb geprobeerd mijn wedstrijdinstelling op hem over te dragen, maar dat werkte enkel averechts. Aanvoerder Ruud Gullit slaagde er wel in om Gijp te raken en beter te maken. Gullit koos de juiste weg door hem na iedere gewonnen wedstrijd mee op stap te nemen. In dat seizoen scoorde Van der Gijp tweeëntwintig doelpunten en was hij een vaste waarde in Oranje. Hoewel een speler zelf verantwoordelijk is voor zijn individuele prestatie, maak je bij een teamsport als voetbal altijd onderdeel uit van een geheel. In dat opzicht verschilt een professioneel voetbalelftal niet van een klein bedrijf. Een groep mensen werkt vanuit een eigen rol samen om een gemeenschappelijk doel te bereiken. Groepsdynamiek is om die reden binnen de voetbalsport een niet te onderschatten succesfactor.

Het vaak gehanteerde principe ‘gelijke monniken, gelijke kappen’ doet geen recht aan de verschillen tussen mensen onderling. Ieder mens en dus ook iedere voetballer is uniek. In onder meer achtergrond, talent, motivatie, geloofsovertuiging en intelligentie. Dat vraagt om een persoonsgebonden aanpak. Een mooi voorbeeld hiervan is Romario. Bij PSV speelde ik vijf jaar met deze Braziliaan samen. Romario werd aangetrokken in het seizoen nadat wij de Europacup I hadden gewonnen. De toen 22-jarige spits stal in de zomer van 1988 de show op de Olympische Spelen in Seoul. Alle Europese topclubs aasden op zijn handtekening, maar hij koos voor PSV. Wij zaten met de selectie, bestuur en sponsors te eten in een hotel, toen Romario voor het eerst aan de spelersgroep werd voorgesteld. Op het moment dat hij de zaal binnen stapte, stond een groot deel van de aanwezigen op en begon te klappen. Dat vond ik vreemd. Wij waren kort daarvoor tot de beste ploeg van Europa gekroond; hij mocht wat mij betreft blij zijn dat hij bij ons mocht komen voetballen. Niettemin werd al snel duidelijk dat Romario van wereldklasse was. Als hij lekker in zijn vel zat, niet een beetje moe was en er zin in had, was de Braziliaanse balvirtuoos onnavolgbaar. Als hij het op zijn heupen kreeg, was hij in staat om in zijn eentje wedstrijden voor PSV te winnen. Werkelijk een fenomeen.

Romario ging in alles zijn eigen gang. Met het oer-Hollandse principe ‘afpraak is afspraak’ nam hij het niet zo nauw. Dat botste met mijn karakter. Tijdens de eerste seizoenen van Romario in Eindhoven was Guus Hiddink hoofdtrainer. Hij wist de cultuurkloof goed te managen. Hiddink maakte Romario belangrijk en legde de spelersgroep uit bij welke benadering Romario het best functioneerde. Hiddink hield ons

voor dat we beter af en toe een oogje konden dichtknijpen zolang Romario er op zondag een paar in schoot. Die ongeschreven regels pakten goed uit. De opvolger van Hiddink, Bobby Robson, voelde deze situatie ook prima aan.

Alles veranderde op het moment dat Hans Westerhof in 1992 het stokje van de gentleman Robson overnam. In die fase kregen spelers als Erwin Koeman, Adri van Tiggelen en ik de overhand in de groep. Wij bepaalden de normen en waarden, en wat ons betreft diende ook Romario zich daaraan te houden. Westerhof ging hier in eerste instantie in mee. Om disciplinaire redenen passeerde hij Romario zelfs in een Europa Cup-wedstrijd tegen AEK Athene. *Die Kleine* was des duivels en riep in de pers dat zijn teamgenoten niet zo moesten zeuren en wat harder voor hem moesten gaan werken. Deze uitspraken riepen in de selectie veel weerstand op. Achteraf kan ik zeggen dat Romario destijds gelijk had: hij was een fenomeen en wij moesten onze dienende rol accepteren. Door hem dwangmatig te houden aan allerlei afspraken, slaagden wij er in die fase niet altijd in om zijn kwaliteiten optimaal te benutten. Een gemiste kans. Jaren later vertelde Wim Jansen mij een interessante oplossing om dit proces te managen. ‘Als je een speler als Romario in je team hebt, moet je om de twee jaar de waterdragers doorselecteren.’ Hij bedoelde hiermee dat je mannen moet hebben die het een eer vinden om in dienst van zo’n uitzonderlijke voetballer te spelen. Zo behoud je het evenwicht in de groep.

Hoewel voetballers hun collega’s elkaar in veel gevallen vaker zien dan hun eigen partner en elkaar dus beïnvloeden, vindt de fundamentele vorming van elke speler plaats in de familiale omgeving van zijn ouderlijk nest. De begeleiding van een voetballer begint per definitie bij zijn geboorte. Het gezin waar de latere profspeler in opgroeit, bepaalt in hoge mate de kans op succes. Los van de genen die hij van zijn vader en moeder erft, geeft de invloed van opvoeding door ouders, verzorgers en familieleden richting aan zijn ontwikkeling. Wordt het kind gestimuleerd in het ontwikkelen van zijn talent? Laten de ouders hun kinderen vrij in de keuzes die zij maken of sturen ze die al dan niet met harde hand bij? Interessant in dit opzicht is de vraag in hoeverre kinderen van topsportouders zelf ook geschikt zijn voor het beoefenen van sport op professioneel niveau. George de Jong weet als ex-volleybalinternational, volleybalcoach en vader van Luuk en Siem de Jong in elk geval zeker dat ouders hun kind goed kunnen begeleiden van talent naar topspeler. ‘De ambitie en motivatie moeten uit het kind zelf komen,’ stelt De Jong. ‘Vervolgens kun je hem helpen bij het creëren van een omgeving waarin dat talent optimaal gecultiveerd wordt. Het maken van de juiste clubkeuzes is op jonge leeftijd al van groot belang. Als jouw zoon of dochter alles wil doen en laten om de top te bereiken, is het geen vreemde vraag aan een club wat zij terug kunnen geven. Bijvoorbeeld in de faciliteiten die het kind in staat stellen om zijn leerontwikkeling te versnellen.’ De Jong speelde 35 keer in het Nederlands volleybalteam en zijn vrouw Loekie Raterink maakte als volleybalster negentig keer deel uit van Oranje. Twee topsportouders die weten wat het vraagt om aan de top te komen en te blijven. ‘Het is vooral hard werken en veel trainen. Bij mijn beide zoons zit die gedrevenheid er vanaf jongs af aan in. Dat is voor elke trainer een prettig vertrekpunt.’ De vader van Ajacied Siem en Twente-speler Luuk heeft na zijn carrière als sporter ruime coachervaring opgedaan binnen het volleybal. ‘Bij het begeleiden van talent in een teamsport maakt het

in de jeugd niet heel veel verschil of het gaat om voetbal of volleybal. Maar hoe ouder ze worden, hoe meer erbij komt kijken. De impact van voetbal is onvoorstelbaar, absoluut niet in verhouding met een sport als volleybal.'

George de Jong en Loekie Raterink leerden hun zonen verantwoordelijkheid te nemen voor de keuzes die zij maakten. Door hun ervaring in de sport signaleerden zij sneller dan andere voetbalouders of de ontwikkeling van hun kind stagneerde. 'De Graafschap was een goede stap tussen het serieuze amateurvoetbal en de nationale top in. Voor Siem was Ajax de juiste keus, terwijl de kansen die FC Twente bood voor Luuk juist stimulerend werkten. Per individu verschilt de juiste leeromgeving. Daar moet je als ouders kritisch op durven zijn.' De Jong benadrukt dat dit niet betekent dat je continu op de stoel van de trainer moet willen zitten als voetbalvader. 'Juist niet. Als je dat doet, heb je blijkbaar onvoldoende vertrouwen in de kwaliteiten van de coach en heb je een verkeerde keuze gemaakt voor je kind. Het is belangrijk dat je vertrouwen geeft aan de professionals binnen de jeugdopleiding. Daarbij word je geduld soms aardig op de proef gesteld. Wringt de schoen structureel, dan moet je ingrijpen.' In het AD vertelde De Jong rond de tijd van de bekerfinale tussen Ajax en FC Twente over het verschil tussen beide titelkandidaten. 'Bij Siem vonden we het destijds teleurstellend dat zijn persoonlijke ontwikkeling van de ene op de andere dag werd gearkeerd, toen hij als A-junior bij het eerste van Ajax kwam. Ineens draaide het alleen om de wedstrijd van zondag en om het winnen. Terwijl de individuele opleiding van een topsporter zeker tot zijn 24e moet doorlopen. FC Twente en Luuk hebben afspraken op papier staan over voetbaltechnische, tactische, fysieke en mentale ontwikkeling. Luuk moet de drive en het verantwoordelijkheidsgevoel hebben om elke dag beter te worden. De inbreng van FC Twente is dat zij hem coachen hoe hij beter moet worden. Vooral na de eerste gesprekken met hoofdcoach Steven McClaren, toen Luuk als 18-jarige bij FC Twente kwam en we aandrongen op zijn persoonlijke ontwikkeling, ging er bij Luuk een knop om. Mede door de opmerking van Steve: "Luuk, we help you, but you have to do it" begreep Luuk dat beter worden door trainen en een persoonlijk ontwikkelingsplan niet bepaald wordt door de trainers, maar door hemzelf. Hij nam steeds meer zelf de verantwoordelijkheid voor zijn ontwikkeling en vroeg zijn trainers hem daarbij te helpen.'

De twee voetbalouders benadrukken dat de keus om je kind te ondersteunen op de weg naar topsporter automatisch inhoudt, dat het gezinsleven voor een groot deel wordt opgeslokt door de tijd en energie die gaat zitten in de aanvullende sportopleiding. 'Naast school waren de jongens bijna altijd aan het trainen, een wedstrijd aan het spelen of onderweg van of naar een voetbalveld. Je hebt nauwelijks voetbalvrije dagen in een week over.'



Vader Cees de Boer: ‘Toen Frank en Ronald tien jaar oud waren, zeiden ze tegen mij dat ze profvoetballer wilden worden. Vanaf dat moment ben ik extra streng voor ze geweest.’

Cees de Boer herkent dit. Als vader van Frank en Ronald de Boer was hij nauw betrokken bij het traject van pupil tot prof. Dat begeleiding van ambitieuze kinderen veel tijd en energie kost, is volgens hem een feit. ‘Daarnaast kost het ook veel geld. Zeker in onze tijd. Nu is het met busjes van de club en dergelijke beter geregeld, maar ik heb met Ajax echt moeten onderhandelen om een reiskostenvergoeding te ontvangen. Toen Frank en Ronald elf jaar waren, klopte Ajax al voor hen aan. Die eerste keer kwamen we er niet uit. Ik kon het financieel simpelweg niet bolwerken om hen telkens op en neer naar de trainingen in Amsterdam te brengen en ook elk weekend het hele land door te rijden. Dat zou onder meer betekenen dat ik mijn baan deels op had moeten zeggen.’ Kort nadat Ajax zich had gemeld voor de voetbaltweeling uit Noord-Holland, gaf AZ aan dat de twee welkom waren in de jeugdopleiding. De Boer: ‘Alkmaar lag een stuk dichterbij dan Amsterdam. Aan de andere kant, de opleiding van Ajax was de beste. Uiteindelijk ben ik er met Ajax financieel toch uitgekomen.’

Elke vader of moeder die wel eens langs de lijn heeft gestaan bij een jeugdsportwedstrijd, weet hoe gênant sommige ouders zich gedragen. Plaatsvervangende schaamte treedt op wanneer ik de stereotype voetbalvader aan het werk zie. Wild gebarend en luid schreeuwend neemt hij elke vorm van plezier bij zijn kind weg. De jeugdspeler verkrampst of gaat heel gekke dingen doen om zijn vader te pleasen. Andere voetbalvaders bemoeien zich met het optreden van de scheidsrechter of de in hun ogen

incompetente jeugdtrainer. Jan Olde Riekerink knikt zuchtend. ‘Bij Ajax hebben we bepaalde regels waaraan ouders zich moeten houden. Enthousiasme kun je niet verbieden. Evenmin is het vreemd dat een ouder zijn kind graag aanmoedigt. Het gaat erom dat de grenzen duidelijk zijn. De rol van een trainer overnemen is er één van. Overschrijden ouders grenzen, dan worden zij daarop aangesproken.’

George de Jong is commissaris bij De Graafschap. Hij maakt zich er bij de club uit Doetinchem sterk voor dat ouders meer betrokken worden bij het verenigingsbeleid. ‘Ouders worden te vaak nog buitengesloten. Als ze dan naar een wedstrijd komen kijken, valt hen van alles op. Ze hebben geen idee wat achterliggende redenen en bedoelingen zijn, omdat die hen niet duidelijk worden gemaakt door de clubs. Hun primaire reactie is te melden dat er van alles niet deugt, terwijl het bijna nooit zo zwart-wit ligt.’ Het simpelweg weren van bemoeizieke, luidruchtige ouders zal niet het gewenste effect hebben. Er ligt dus een belangrijke taak voor clubs weggelegd om meer onderling begrip te kweken.

Ook de KNVB is zich bewust van deze problemen. Met verschillende projecten probeert de bond agressie langs de lijnen te verminderen. Hoewel die de laatste jaren steeds ernstigere vormen aanneemt, is fanatisme van ouders van alle tijden. ‘Het is helemaal niet slecht voor een kind om kritisch op ze te zijn, zolang het maar functioneel blijft,’ vindt Cees de Boer. Frank en Ronald de Boer gaven al jong aan dat ze de besten wilden worden. Niet enkel van hun jeugdvereniging De Zouaven in Grootebroek, maar van Nederland. Vader Cees fungeerde in de eerste jaren op de club als jeugdtrainer. Hij zag dat zijn zoons erboven uitstaken. ‘Ik was eerder extra kritisch op Frank en Ronald dan dat ik hen voortrok. Van alle jongetjes vroeg ik maximale inzet. Hoewel mijn eigen kinderen beter waren dan hun teamgenoten, vond ik niet dat ze er daarom met minder inzet van af konden komen.’ Op hun tiende jaar spraken de broers naar hun vader uit dat ze profvoetballer wilden worden. De Boer vroeg of ze beseften wat daarvoor nodig was. ‘Ze hadden altijd al een ongelooflijke wil om te winnen. Niet alleen met voetbal kwam dat vechtlustige in hen boven. Vanaf het moment dat ze die wens om de top te bereiken aangaven, ben ik extra streng voor ze geweest.’ Ronald de Boer vertelde in het interview naar aanleiding van dit boek over de gedisciplineerde aanpak van zijn vader. ‘Ik heb verschillende keren na afloop van een wedstrijd op de weg terug naar huis op de achterbank van de auto met tranen in mijn ogen de mening van mijn vader aangehoord. Hij was soms keihard tegen ons. Achteraf gezien heeft het ons gevormd, maar op die momenten vond ik dat helemaal niet leuk.’

Hoe meer de mensen in de omgeving van Frank en Ronald de jongens ophemelden, des te harder was het oordeel van Cees de Boer. ‘Zij wilde de besten worden. Dan gelden andere maatstaven. Als je tegen een matige amateurclub twee keer scoort, heb je nog niet per definitie goed gespeeld. Daarom vond ik het wel eens nodig om hen die andere kant van de medaille te tonen. Wat anderen daarvan vonden, interesseerde mij niet zo.’ De Boer noemt zijn aanpak streng maar rechtvaardig. ‘Prestaties beginnen met inzet. Dát was voor mij de ondergrens. Als ze een wedstrijd verloren omdat de tegenpartij beter was, had ik geen reden om hen dat kwalijk te nemen. Hadden ze er met de pet naar gegooid en daardoor verloren, dan wel. Overigens gebeurde het zelden tot nooit dat

Frank of Ronald verzaakten.’ Frank de Boer, nu hoofdtrainer van Ajax, vond de Spartaanse aanpak van zijn vader nooit echt vervelend. ‘Mijn vader stond bij trainingen en wedstrijden vaak naar mij en Ronald te kijken. Op de terugweg kregen wij te horen wat we allemaal niet goed hadden gedaan. We zaten samen op de achterbank te luisteren naar zijn kritieken. Ik heb dit nooit vervelend gevonden. Er zat een goede bedoeling achter, namelijk om ons beter te maken. Omdat ik graag beter wilde worden, vond ik de feedback leerzaam.’ Ook Ronald geeft zijn vader veel *credits* voor zijn opvoeding. ‘Mijn vader stimuleerde het voetbal altijd. Hij zag dat mijn broer en ik leefden voor die sport. Tijdens het eten vroeg-ie nooit of ik mijn huiswerk al af had. Wel of ik lekker had gevoetbald, die dag.’

Toen Frank en Ronald de Boer in de jeugd van Ajax speelden, vertrouwde De Boer erop dat trainers bij Ajax wel wisten wat ervoor nodig was om zijn zoons tot de besten van Nederland te laten uitgroeien. ‘Dirk de Groot staat me bijvoorbeeld nog bij. Hij was hun trainer bij de B-junioren. Een warme, geweldige man. Hij was in staat om alle jongens te inspireren. Ik heb me nooit bemoeid met trainingen of tijdens de wedstrijden mijn stem laten horen. Na een wedstrijd gaf ik wel mijn mening. Ook toen ze al bij Oranje speelden.’

De familie De Jong vormt een op het eerste oog ideaal nest om topspelers in groot te brengen. Ook Cees de Boer en zijn vrouw richtten een heel groot deel van het gezinsleven in op de voetbalactiviteiten van hun zoons Frank en Ronald. Lang niet elke thuissituatie van spelers voldoet aan dit ogenschijnlijke ideaalplaatje. Het wil echter niet zeggen dat de kans dat een speler zich ontwikkelt tot een topvoetballer, verkeken is als niet ten minste een van de ouders zelf topsportervaring of ervaring als jeugdtrainer heeft. De invloed van ouders is enorm divers. Keeper Michel Vorm vertelde over de wijze waarop zijn vader zijn carrière beïnvloedde. Vorm werd al jong gezien als een groot keeperstalent en de scouts van Ajax hadden hem ook in het vizier. Vorm: ‘Mijn vader is een gevoelsmens, een echte Surinamer. Toen ik in de B-jeugd van Ajax mocht gaan spelen, heeft hij me na twee maanden bij de club weggehaald. Mijn vader vond Ajax een kille organisatie en daarom geen goede omgeving voor mij om in op te groeien. Bij FC Utrecht was dat anders, daar was de ontvangst prettig en warm. Mijn vader stemde ermee in dat ik daar ging voetballen. Met die keuze heeft hij dus veel invloed op mijn ontwikkeling gehad.’

De ouders van Liverpoolvedette Dirk Kuyt volgden weer een andere aanpak. Het in Nederland vaak verkondigde verhaal over de vermeende ontwikkeling van Dirk Kuyt doet geen recht aan de werkelijkheid. Terwijl het beeld in stand wordt gehouden dat hij nooit door scouts is opgemerkt en op relatief late leeftijd pas bij een profclub terechtkon, kregen zijn ouders wel degelijk clubs aan de telefoon. Dirk Kuyt: ‘Ik heb de jeugdopleiding van amateurclub Quick Boys doorlopen. Mij was niets bekend van interesse van profclubs. Toen ik eenmaal was doorgebroken bij FC Utrecht, hebben mijn ouders mij pas verteld dat Haarlem en ADO Den Haag via een brief interesse in mij hadden getoond. Ze hebben dit bewust voor mij verzwegen, omdat ze Quick Boys een goede, veilige voetbalomgeving voor mij vonden. Achteraf kan ik hen daar wel gelijk in geven.’

Waar de ouders van Kuyt en Vorm hun gevoel liet spreken om hun zoons zich enigszins veilig te laten doorontwikkelen, bemoeiden de ouders van René Eijkelkamp zich in het geheel niet met de droom van hun zoon om prof te worden. Eijkelkamp speelde bij topclubs als PSV en Schalke 04 en werd zes keer opgeroepen voor het Nederlands elftal. “Ga maar een vak leren,” zei mijn vader tegen mij, “dat voetbal wordt toch niks.” Mijn ambitie om profvoetballer te worden werd van huis uit weinig ondersteund, maar dat vond ik niet erg. Ik voelde hierdoor ook geen enkele prestatiedruk.’

Ieder kind is verschillend. Om die reden is het van groot belang dat ouders zich dit realiseren en hun opvoeding op het kind afstemmen. Het is cruciaal dat ouders niet hun eigen ambities als leidraad nemen, maar kijken en luisteren naar wat hun kind wil en kan. Dat geldt ook voor het geven van verantwoordelijkheid. Kinderen worden passief wanneer alles voor hen wordt verzorgd. Ik kan het moeilijk aanzien als ik een vader met de voetbaltas van zijn kind zie sjuuwen of met de coach hoor praten dat zijn zoon liever op het middenveld wil spelen. Ouders hebben in mijn ogen een faciliterende taak, waarbij ze er zijn als hun kind dat nodig heeft en daarom vraagt.

Zaakwaarnemer Rob Jansen sluit zich bij dit standpunt aan: ‘We geven ouders van jeugdspelers die hier komen een advies. Dat luidt: U gaat niet naar zaakwaarnemers. U kunt hier aankloppen als u bijstand nodig heeft bij het tekenen van een eerste contract.’ Jansen heeft weinig op met vaders die zich opwerpen als zaakwaarnemer van hun zoon. ‘Er is geen vader die zijn zoon begeleidt in een transfer. Dat denkt hij, maar dat is niet zo. Dat wordt gedaan door makelaars die hij niet kent. Daarom noemen insiders dit vak de *twilight zone*. Als een vader denkt de transfer te beklinken, dan zitten er makelaars bij het café op de hoek een fles champagne open te trekken. Zij laten de vader in de waan dat hij het heeft geregeld. Je kunt een vraagteken plaatsen bij de enorme verwevenheid tussen de sporter en zijn vader. Vaders moeten vooral vaders blijven.’

Jansen, zoon van VVCS-oprichter Karel Jansen, maakt zich sowieso zorgen over de ontwikkelingen op het gebied van spelersbegeleiding. ‘Als een speler zijn vak goed uitoefent, is een speler helemaal niet afhankelijk van een zaakwaarnemer. Ik wil mijn spelers er eigenlijk ook op trainen dat ze alleen mij nodig hebben als er ellende is. In deze tijd kan dit ook tegen je gebruikt gaan worden. Dat een concurrent zegt: “Vreemd dat die man niet elke dag belt, dat doen wij wel.” Of: “Komt hij niet elke training langs? Wij wel.” Wij vinden dat een begeleider er moet zijn als een speler je nodig heeft en bij calamiteiten. De afhankelijkheid, het loverboy-principe, wordt sporters op jonge leeftijd aangeleerd door de mensen die eromheen hangen. Die zogenaamde loverboys brengen die gastjes overal naartoe, ze kopen een horloge, noem maar op. Een goed management zal zich tegen dit principe afzetten.’

Sigi Lens van Pro Athlete is het met zijn collega eens. ‘Er moet afstand zijn tussen de speler of atleet en zijn begeleider. Ik kom dan ook niet op feestjes of verjaardagen van mijn cliënten. Wij hebben bepaalde expertise die zo’n jongen niet in zijn familie of vriendenkring kan vinden. Als wij de behoefte van een speler niet zelf kunnen vervullen, halen we er een expert bij. Dat kan ook een psycholoog zijn. Overigens vind ik dat de

spelers zijn problemen eerst zelf moet zien op te lossen, al dan niet met hulp van familie en vrienden. Veel persoonlijke problemen beginnen met een gebrek aan relativiseringsvermogen. Het is niet gelijk het einde van de wereld als je een keer gepasseerd wordt door een trainer.’ Lens weet uit eigen ervaring wat het is om te leren relativiseren. Het overleven van de SLM-vliegramp tekende hem voor het leven. ‘Ik heb op hele harde wijze enkele belangrijke levenslessen geleerd. Die probeer ik nu ook de spelers bij te brengen. Het nemen van je verantwoordelijkheden is de basis van succes.’

Terug naar de familie. Er lijkt kijkend naar topvoetbalgezinnen geen succesformule te bestaan voor de combinatie gezinssamenstelling, achtergrond en welvaartsniveau. Zaakwaarnemer Rob Jansen kan dit bevestigen. Hij loopt al decennia mee in de voetbalwereld. Honderden voetballers werden door hem, zijn vader en zijn broer begeleid, terwijl duizenden jongens naar Den Haag afreisden voor een intakegesprek. Nog steeds valt er volgens Jansen weinig lijn te ontdekken in de ideale thuissituatie. ‘Wij worden vaak negatief verrast omdat de stellingen over overeenkomsten in omgeving, sociale achtergrond en inkomensklasse niet opgaan. Het is helemaal niet zo dat een jongen die uit een normaal, warm gezin komt, met traditionele normen en waarden de grootste kans heeft om te slagen. Was het maar waar, dan kon ik daarop scouten. Ik ben er regelmatig door verrast, meestal in negatieve zin.’

Psychologische onderzoeken wijzen uit dat veiligheid een basisvoorwaarde is voor het ontwikkelen van een stabiele persoonlijkheid. Hersenonderzoekers stellen daarnaast dat het lange tijd ontbreken van een veilige, stimulerende omgeving een blijvende, negatieve invloed heeft op de ontwikkeling van de hersenen. Dergelijke uitgangspunten worden te eenzijdig overgenomen door veel scouts. Als een jongen tijdens een kennismakingsgesprek aangeeft uit een gebroken gezin te komen, gaan de wenkbrauwen van die scout gelijk omhoog. Een gebroken gezin wordt dan automatisch gekoppeld aan onveiligheid. Die reactie is niet terecht. Een gezin waarin een van de ouders is weggefallen door bijvoorbeeld een echtscheiding of overlijden, kan met enige aanpassing en improvisatie evengoed een veilige basis vormen, wat de ontwikkeling van het talent ten goede komt. Daarnaast gaan de beleidsbepalers voorbij aan het feit dat zij op zoek zijn naar toptalenten, niet naar een gemiddelde werknemer die standaardwerkzaamheden moet verrichten. Toptalenten weten bovendien vaak beter dan gemiddeld om te gaan met destabiliserende factoren. Sterker: het ervaren én overwinnen van tegenslag vormt een gemeenschappelijk kenmerk van toppers. Minder gunstige factoren lijken dus eerder talentvormende dan -beperkende randvoorwaarden te zijn. Clubarts Edwin Goedhart sluit zich hierbij aan: ‘Tegenslagen vormen goed beschouwd uitdagingen. Als alles voor de wind gaat, hoef je nooit tot het uiterste te gaan en wordt het oplossende vermogen niet getraind. Het denken wordt getriggerd op het moment dat het moeilijk wordt, als je dreigt buiten de boot te vallen of als niemand je meer ziet staan.’

Het hebben van een vertrouwenspersoon in de vorm van bijvoorbeeld een ouder, leraar, coach of zelfs idool heeft wel grote invloed op het richting geven van ambitie. Dit zorgt voor toekomstperspectieven – zo wil ik ook worden – en het aangereikt krijgen van adviezen om de juiste stappen in de juiste richting te kunnen zetten. Het aanwakkeren

van het eerder besproken vuur en het geven van de juiste oefening vormt de motor van intrinsieke motivatie. Tegenslagen zoals het verlies van een ouder of een vertrouwenspersoon kunnen het vuur doven of opstoken. De combinatie van het door bepaalde gebeurtenissen opgestookte innerlijke vuur, het hebben van een duidelijk doel en de aanwezigheid van een of meerdere personen die als gids kunnen optreden om het doel te bereiken, vormt een goede basis voor succes. Voetballers die al op jonge leeftijd verantwoordelijkheid moeten én kunnen nemen, maken op latere leeftijd een veel grotere kans om alles uit zichzelf te kunnen halen.

Ook het nemen van morele verantwoordelijkheid hoort hierbij. Veel spelers krijgen onevenredig veel aandacht en verdienen buitensporig veel geld op jonge leeftijd. In dat opzicht springt het werk van Kees van Wonderen bij FC Twente in het oog. Van Wonderen vervult een bijzondere functie bij de club uit Enschede. Hij begeleidt spelers die klaar zijn met de opleiding en net wel of net niet zijn aangehaakt bij het eerste elftal. De toptalenten stromen direct door naar de selectie, maar de iets grotere groep daar net onder dreigt bij veel clubs op hun achttiende buiten de boot te vallen. Juist die spelers biedt Van Wonderen begeleiding. ‘Die jongens zijn amper volwassen en zitten in een heel spannende periode. Met hen ga ik aan de slag om hen de laatste stap die zij nog niet hebben gezet – van jeugdspeler naar full-prof – te kunnen laten zetten. Daarbij komt het vaak aan op begeleiding op het mentale vlak, inderdaad. Professionaliteit, levensstijl en coachbaarheid zijn kernwoorden. Ik was zelf een speler in de laatbloeierscategorie. Met deze begeleidingsvorm helpen wij die jongens een handje om eerder tot bloei te komen.’

In de gesprekken met (ex-)internationals vertelde een meerderheid dat zij in hun persoonlijkheidsontwikkeling behalve aan (een van) hun ouders veel hebben gehad aan de steun van hun partner. Zo gaf Danny Blind aan dat zijn vrouw hem op moeilijke momenten in zijn carrière hielp om kritiek niet op te vatten als een persoonlijke aanval. ‘Ik had veel moeite om met kritiek om te gaan en beschouwde die vaak als een oneerlijke aanval op mij als persoon. Wat dat betreft ben ik een gevoelig mens. Nu zie ik ook dat je kritiek moet interpreteren als een leermoment en niet als een persoonlijke aanval. Het heeft me veel tijd en moeite gekost om zo te leren denken. Mijn partner heeft me hierbij geholpen door mij een spiegel voor te houden. Zo heeft zij een belangrijke bijdrage geleverd aan mijn voetbalontwikkeling.’

Levenspartners hebben veel invloed op de wijze waarop een speler zich manifesteert en ontwikkelt. Annemarie van der Sar heeft alles vanaf het prille begin van Edwins voetbalcarrière meegemaakt. De wijze waarop zij haar rol beschrijft, spreekt tot de verbeelding. ‘Ed zat als voetballer in een koker van focus en willen winnen. Ik draaide daaromheen. Onze keuzes stonden volledig in het teken van het voetbal en dat heb ik geaccepteerd.’ Aan diezelfde soort koker, waar Ruud van Nistelrooy al op jonge leeftijd in zat, heeft zijn vrouw Leontien Slaats moeten wennen. ‘Toen ik verkering kreeg met Ruud was hij al serieus met voetbal bezig. Hij speelde bij FC Den Bosch, maar wist al met zekerheid te vertellen dat hij later bij wereldclubs zou spelen. Ik stond daar eigenlijk niet bij stil, ook niet bij het effect daarvan op mijn toekomst. Niet dat ik geen vertrouwen in hem had, maar ik kon me niet verplaatsen in zijn denkwereld. Naarmate zijn carrière zich ontwikkelde, ben ik steeds meer gaan snappen wat er in zijn hoofd omgaat en hoe

die voetbalwereld werkt.' Ik weet als geen ander dat profsporters egoïsten zijn, die hun eigen presteren centraal stellen. Echte toppers sluiten zich volledig af van alles wat er om hen heen gebeurt. Zij zijn honderd procent geconcentreerd op zichzelf, op het asociale af. Hun omgeving kan daar weinig aan veranderen. Pas als ze na hun carrière uit die koker komen, dringt dat besef door.

Voetballers zijn publiek bezit, helden of schlemielen en daarom altijd stof voor een gesprek aan de bar. Dirk Kuyt speelt bij Liverpool en staat wekelijks in de spotlights van de wereld. Zijn vrouw Gertrude verkiest een plekje achter de coulissen. 'Ik kies er bewust voor om op de achtergrond te blijven. Het is de carrière van Dirk en ik ondersteun hem waar nodig. Ik wil het rustpunt voor hem zijn en dat is niet mogelijk als ik in de schijnwerpers ga staan.' Gertrude vertelt over haar betrokkenheid bij Dirks carrière. 'We praten iedere dag wel over voetbal. Ik vraag van alles. Of hij bijvoorbeeld goed in zijn vel zit en zich sterk voelt voor de wedstrijd die komt. Ook spreken we over de publiciteit die Dirk krijgt. Ik vind het moeilijk als hij onterechte kritieken krijgt of in de media persoonlijk wordt aangevallen. Ik weet wat hij er allemaal voor doet.'

Mijn vrouw Karen speelde in mijn loopbaan een centrale rol. Ik durf te stellen dat mijn voetbalcarrière een stuk minder succesvol was verlopen als zij mij niet al die jaren had gesteund. Karen stond niet alleen achter mij, maar ook naast me en zelfs voor me om richting aan te geven op de momenten dat ik het moeilijk had. Ik beschikte over voldoende vaardigheden, lichamelijke kenmerken en capaciteiten om een heel goede keeper te worden. Maar om te blijven functioneren in de top van het professionele voetbal worden bepaalde kwaliteiten gevraagd waar ik nadrukkelijk door haar in gecoacht moest worden. Een belangrijk aspect daarvan was het controleren van gedachten en emoties. Ik was op de training en tijdens wedstrijden niet altijd in staat om mijn aandacht volledig te richten op voetbaldenken. Na mijn gitzwarte periode in 1987 heb ik met de hulp van onder meer Karen en Ted Troost mezelf ook op dat onderdeel aanzienlijk weten te verbeteren. Pas op 31-jarige leeftijd was ik als prof 'af'.



Hans van Breukelen: 'Ik durf te stellen dat mijn voetbalcarrière een stuk minder succesvol was geweest zonder alle steun van Karen.'

In gesprek met Leo Echteld kwam dit ‘af-zijn’ ook naar voren. Echteld benadrukt het belang ervan door te stellen dat de aanpak van iedere coach en begeleider begint met het vaststellen van de fase van ontwikkeling waarin de speler zich bevindt. Dit bepaalt welke behandelings-, coachings- of communicatiemethode het meest geschikt is om de speler voorbij een barrière te helpen. ‘Frank Rijkaard wees mij op dat “af-zijn”. Toen ik als fysiotherapeut net begon en hij in Amsterdam behandeld werd, zei hij over een medespeler: “Die is nog niet af.” Ik begreep in eerste instantie niet wat hij hiermee bedoelde.’ Twee jaar later sprak de fysiotherapeut Rijkaard na zijn terugkeer bij Ajax hierover aan. Rijkaard legde Echteld uit dat een speler een bepaald vormingsproces met horten en stoten doorloopt. ‘Tijdens de talentontwikkelingsfase kan een speler mentaal, fysiek en technisch bijvoorbeeld voorliggen op zijn generatiegenoten, maar tactisch tekortkomen, waardoor zijn prestaties toch achterblijven. Puur fysiek gezien kunnen bovenlichaam en onderlichaam niet in balans zijn. Totale balans, dat is het kernwoord. Een speler die in balans is, kun je op allerlei manieren onder druk zetten om het maximale eruit te halen. Is hij dat niet, dan is de kans dat je schade aanricht aanwezig. Scheefgroei in de ontwikkeling komt heel vaak voor.’

Echteld werkte in de afgelopen twintig jaar met tientallen wereldtoppers intensief aan het leveren van topprestaties en het volhouden daarvan. De generatie die de basis vormde van het Ajax-elftal dat in 1995 de Champions League won, maakte hij van dichtbij mee gedurende hun hele carrière. Mede gebaseerd op die ervaringen hanteren Echteld en zijn collega’s vier ontwikkelingsstadia. ‘In het *talentstadium* is de speler alleen op zichzelf gericht, en spelen bijvoorbeeld familie en vrienden een belangrijke rol in hun functioneren. Vervolgens breekt het *bewijsstadium* aan, waarin je moet laten zien, ook aan de buitenwereld, wie of wat voor speler je bent. De eerste tegenslagen en twijfels moeten worden overwonnen. Deze periode valt samen met de puberteit, waarin de mens in z’n algemeenheid zijn identiteit met vallen en opstaan ontwikkelt. Dan breekt als het goed is het *af-zijnstadium* aan waarin de puzzelstukjes samenvallen, mentaal en fysiek ben je volgroeid, je persoonlijkheid heeft zich ontwikkeld en als speler ben je gevormd. Bovendien ben je nu in staat aandacht te hebben voor de wereld om je heen. Denk hierbij aan coaches, medespelers en media en sponsors. De meeste topspelers bereiken deze fase tussen hun 24e en 27e. Als je deze balans hebt gevonden, ga je uiteindelijk het *topstadium* in. Daarin onderscheiden de uitblinkers zich daadwerkelijk van hun collega’s. Niet incidenteel, maar seizoenen lang maken zij maximaal gebruik van hun potentie.’

Marco van Basten liet als bondscoach veel jonge spelers debuten bij Oranje. Echteld merkte de gevolgen hiervan overduidelijk. ‘Veel blessures ontstaan als een speler net uit zijn talentstadium komt en midden in zijn bewijsstadium zit. Er moest hard gewerkt worden toen Van Basten in aanloop van het WK in 2006 en voor het EK in 2008 allemaal jonge gasten bij de selectie haalde. Veel van hen raakten geblesseerd, waarna wij ervoor zorgden dat ze zo snel mogelijk weer fit werden en bleven, zodat ze niet van hun leercurve hoefden af te wijken en in de race konden blijven. Tijdens het WK in 2010 zijn daar de vruchten van geplukt. Het ‘af-stadium’ was bereikt. Voor het WK hebben we met veel internationals alleen aan details hoeven werken. Op het toernooi zelf waren er vrijwel geen blessures. Dit had onder meer te maken met het bereiken van dit ‘af-

stadium' in de carrières. Nu zit het merendeel van de internationals in het topstadium.'

Het praktijkmodel van Echteld komt in brede zin overeen met de uitgangspunten van het algemeen geaccepteerde LTAD-talentontwikkelingsmodel van de Canadese wetenschapper Istvan Balyi. De afkorting staat voor *Long Term Athlete Development*. Het model wordt gebruikt voor zowel breedtesport als topsport, en het onderscheidt zeven ontwikkelingsfasen:

1. *Active Start (0 tot 6 jaar)*: kinderen leren hun lichaam ontdekken en bewegen.
2. *Fundamentals (6-9 jaar)*: het accent ligt deels op plezier maken en deels op het leggen van een basis voor je latere sport. Basisbewegingen als rennen, springen, gooien en rollen en basisvaardigheden voor de sport zoals souplesse, balans, coördinatie en snelheid staan centraal.
3. *Learning to train (9-12 jaar)*: het kind leert om echt te trainen. Hier werk je gericht om vaardigheden te verbeteren.
4. *Train to train (12-16 jaar)*: in deze fase staat het doorontwikkelen van de vaardigheden centraal en gaan kracht en uithoudingsvermogen een rol spelen. Grensverleggend trainen en 'tot het gaatje gaan'.
5. *Train to compete (16-23 jaar)*: jonge sporters leren om de strijd aan te gaan. Winnen begint een rol van betekenis te spelen.
6. *Training to win (19 +)*: sporters worden zich bewust van wat winnen van hen vraagt.
7. *Training for excellence*: grensverleggend, intensief trainen waarbij de sporter beter wil worden én blijven dan zijn collega's.

Het LTAD-model maakt inzichtelijk dat sporters niet al op zeer jonge leeftijd geconfronteerd moeten worden met winnen. Een tienjarige is niet in staat om de gevolgen van zijn daden of acties te overzien en daarop bewust in te spelen. Op het moment dat de hersenen volledig zijn ontwikkeld en het lichaam is volgroeid, kun je de definitieve sprong voorwaarts maken. Inspanningsfysioloog Jos van Dijk werkt graag met deze LTAD-basisprincipes en onderschrijft het belang van het onderscheid in fases. 'Iedere fase vraagt weer andere kwaliteiten van een sporter en van de coach. Slaat een voetballer fases over, dan breekt dat hem later op. Grove motoriek bijvoorbeeld ontwikkel je op heel jonge leeftijd. Je kunt dat later wel bijschaven, maar is dit nooit echt goed ontwikkeld, dan kun je als toekomstig topsporter een hoop sporten al uitsluiten. Het is een bouwwerk. Iedere voetballer zou deze fases moeten doorlopen. Kinderen met een natuurlijke aanleg doorlopen de fases sneller. Ik zag ooit een video van Lionel Messi op zesjarige leeftijd, toen hij tijdens een partijtje in de spits speelde. De tegenstander trapt de bal af, Messi onderschept, dribbelt naar voren, speelt vier of vijf man uit en schiet de bal in het doel. Hij beschikte al op die jonge leeftijd over de vaardigheid van dribbelen, spelers passeren, slim zijn in het spel en schieten. In latere fases heeft hij ook moeten leren om in een team te spelen en excellent te worden in zijn vaardigheden.' Door zijn snelheid van handelen en denken, passie voor het spel en het maken van doelpunten en

voor zijn leeftijd bovenmatig goed ontwikkelde hersenfuncties lag het Argentijnse wonderkind als F-junior al een straatlengte voor op zijn grotere en sterkere leeftijdsgenoten.

In dat precaire proces van talent naar topspeler spelen trainers en coaches een cruciale rol. Het feit dat Messi al op zesjarige leeftijd veel beter was dan de rest, suggereert dat hij geen coach nodig had om zich te bekwamen in voetbal, maar beseft moet worden dat coaches een begeleidende rol spelen in de ontwikkeling. Om goed te leren voetballen is het van belang dat er veel training of oefening van de juiste vaardigheden plaatsvindt en hoe je op een bepaald moment en met een specifiek doel vaardigheden het beste traint. Dat is het vakgebied van een trainer of coach. Het voetbal talent van Messi zorgde ervoor dat hij destijds al sneller en effectiever reageerde op signalen en impulsen van buitenaf. Dat kunnen reacties zijn van medespelers of tegenstanders op voetbalsituaties, ervaringen in eerdere identieke spelsituaties of aanwijzingen van zijn vader. ‘Hij pikt het snel op,’ zeggen we dan. In het leven van Messi ging er vanaf het moment dat hij kon lopen geen dag voorbij zonder dat hij in de weer was met de bal. Hij doorliep het voetbalontwikkelingsproces letterlijk met vallen en opstaan. Daarbij was zijn vader jeugdtrainer en volgens eigen zeggen continu bezig – ‘zonder te dwingen natuurlijk’ – om zijn zoon waar nodig bij te sturen. Messi had er op het moment van die filmopnames dus al bijna vijf jaar relatief intensieve trainingsarbeid met gerichte coaching op zitten. De door miljoenen fans en zelfs door zogenaamde kenners gewekte suggestie dat hij op zijn zesde vanuit het niets de bal oppikte, door de vijandelijke verdedigingen slalomde en aan de lopende band scoorde, klopt dus niet. Hij doorliep de voor elke voetballer benodigde stappen in het talentontwikkelingstraject versneld, door een bijzonder hoge voetbalintelligentie en een krachtige intrinsieke motivatie die ervoor zorgde dat hij bleef voetballen waar leeftijdsgenoten voor de televisie kropen.

Critici halen spelers als Messi, Ronaldinho, Van Persie, Rooney of Sneijder er graag bij om de rol van een trainer te bagatelliseren. ‘Alsof je Arjen Robben nog moet bijbrengen hoe hij een man passeert,’ papegaaien de talrijke voetbalanalisten elkaar na. Dergelijke uitspraken zijn even minachtend als ongefundeerd. De schoen wringt in dit geval op twee plaatsen. Arjen Robben weet wel degelijk hoe hij op hoge snelheid een tegenstander uitkapt. De vraag is meer of hij de voor het teamdoel juiste keuzes maakt en in elke situatie zijn taak vervult om de teamprestatie optimaal te laten zijn. Zelfs een speler van het niveau van Arjen Robben maakt een elftal niet in zijn eentje kampioen in een serieuze competitie. Bovendien verwacht zijn werkgever dat hij zo vaak mogelijk inzetbaar is. Ook Robben kan zijn coachbaarheid in brede zin nog altijd verbeteren. Ten tweede: Arjen Robben is een uitzonderlijke speler. Het functioneren van een coach alleen aan spelers van zijn kaliber afmeten, doet geen recht aan de werkelijke situatie. Zelfs in de absolute top heb je een brede laag spelers die relatief gemiddeld presteert en veel ruimte heeft voor individuele ontwikkeling. Arjen Robben is in veel opzichten de uitzondering op de regel.

De meerderheid van de 57 internationals die meewerkten aan dit boek vertelt dat bepaalde coaches heel duidelijk van doorslaggevend belang zijn geweest voor hun ontwikkeling. Bekend is de invloed die Louis van Gaal heeft gehad op de generatie

Ajacieden die onder zijn leiding in Wenen in 1995 de Champions League veroverden. Overigens geven zijn oud-pupillen allemaal een eigen draai aan de lessen die zij van Van Gaal hebben geleerd. Frank de Boer vertelde dat de succescoach hem liet inzien dat ieder mens verschillend is en dat alleen De Boer zelf invloed had op hoe hij in een team het beste kon functioneren. ‘Bij Ajax, Barcelona en Oranje heb ik onder Van Gaal gespeeld. Ik heb goede herinneringen aan onze samenwerking. In de benadering van ons vak lijken we op elkaar. Zijn scherpe analyses, strakke discipline en heldere regels hielpen mij om goed te presteren en mezelf te ontwikkelen. Eén opmerking van Louis is mij altijd bijgebleven. Na afloop van een training zei hij tegen mij: “Frank, niet alle spelers denken hetzelfde over hun vak als jij.” Hij doelde hiermee op mijn soms agressieve reactie als medespelers zich gemakzuchtig gedroegen, daar kon ik erg kwaad om worden. Ik ben gaan inzien dat ieder mens baat heeft bij een andere aanpak. Deze opvatting heeft mij geholpen als speler, maar helpt mij nu zeker als coach.’

Edwin van der Sar kreeg van Van Gaal de voorkeur boven Stanley Menzo en in die fase van zijn carrière liep de latere topkeeper niet over van zelfvertrouwen. Hij roemt Van Gaals vaardigheid om spelers vertrouwen te geven. ‘Van Gaal heeft mij laten inzien dat ik de kwaliteiten had om de absolute top te halen. Dankzij zijn steun en tips heb ik mezelf door kunnen ontwikkelen.’ Ook Kluivert roemt de kwaliteiten van *people manager* Van Gaal. ‘Louis beschouwt zijn spelers als mensen. Hij beseft dat hij mij onder druk zette door mij in mijn debuutseizoen in de media in een adem te noemen met Ronaldo. Daaruit sprak een groot vertrouwen. Als ik had gefaald, had hij ook voor schut gestaan.’

De in binnen- en buitenland vaak geroemde Guus Hiddink wordt ook veel genoemd als katalysator in de ontwikkelingstrajecten van de Nederlandse topspelers. Ibrahim Afellay leerde van Hiddink om zijn energie te verdelen en zijn emoties te controleren. ‘Als jonge speler verweet ik het mijzelf als ik een verkeerde bal speelde,’ vertelt de middenvelder van PSV, FC Barcelona en Oranje. ‘Ik bleef daar tijdens de wedstrijd te lang bij stilstaan en verloor daardoor energie en focus. Guus Hiddink heeft mij geholpen me hiervan bewust te worden en deze gedachtenstroom te veranderen. We hebben veel een-op-eengesprekken gevoerd. Hij had interesse in mij als voetballer, maar ook als mens. Zijn invloed op mijn ontwikkeling is groot geweest.’ Hoewel Johan Crujff kort werkzaam is geweest als coach in het Nederlandse clubvoetbal, beïnvloedde hij tientallen topspelers in hun voetbaldenken. Toppers als Marco van Basten, Aron Winter, Ronald Koeman, Frank Rijkaard en Dennis Bergkamp werden door de beste Nederlandse voetballer aller tijden in korte tijd gevormd. Bergkamp vertelde hoe Crujff hem bewust in het diepe gooide om hem te harden. ‘Johan is een belangrijke coach voor mij geweest. Hij heeft mij geleerd om wat gemener te worden, meer van me af te bijten. Dat heeft hij later verteld, want toen had ik dat niet in de gaten. Op trainingen liet hij mij bewust tegen de sterkste en hardste verdedigers spelen. Bij mijn debuut in het eerste in de Europacupwedstrijd tegen Malmö FF was ik zeventien. Crujff zette me gelijk tegenover een spijkerharde verdediger. Dit soort kleine pijnprikkels hebben mij naar een hoger niveau geholpen.’ Wesley Sneijder vertrok bij Ajax toen hij in de Eredivisie tot een eenzame hoogte was gegroeid. Eenmaal in Madrid kreeg hij bij Real met Bernd Schuster

te maken. De Duitser zette Sneijder vakkundig met beide benen op de grond en wees hem erop dat hij zich moest aanpassen. Sneijder: 'In één van mijn eerste wedstrijden voor Real Madrid maakte ik een wegwerpgebaar naar een collega, toen hij mij de bal niet toespeelde. Direct na afloop werd ik door de trainer Bernd Schuster hard aangepakt. Dit gedrag was blijkbaar uit den boze in Spanje. Ik heb dit sindsdien nooit meer vertoond. Die ervaring was vele malen leerzamer dan wanneer iemand mij dit vooraf had verteld. Hier ligt een belangrijke taak voor coaches en ouders: zij zullen een kind moeten toestaan om zelf te ontdekken, fouten te maken en daarvan te leren.'

Niet alleen topcoaches van naam werden genoemd als beslissend in de carrières van de ondervraagde profvoetballers. Mark van Bommel dacht bij dit onderwerp direct aan zijn jeugdtrainer John Walstock. 'Hij liet jonge spelers zelf nadenken over voetbal. We kregen stencils mee naar huis met spelsituaties, en dan moesten we de juiste oplossing bedenken. Dat vond ik erg leerzaam. Door zelf zo bewust na te denken over spelsituaties, ga je het sneller toepassen dan wanneer een ander je het vertelt.' Ook Arjen Robben kwam met een voor het grote publiek onbekende naam. 'In de C- en B-jeugd was Barend Beltman mijn trainer. Hij was niet zoveel met tactiek bezig, maar legde de nadruk op plezier en beleving. Dit heeft een grote invloed op mij gehad. Ik was als jonge jongen al heel serieus met mijn vak bezig, wilde ontzettend graag slagen. Beltman zei vaak tegen mij: "Arjen, ik wil die lach zien." Trainen is naast hard werken ook plezier maken, anders hou je de intensiteit op lange termijn niet vol. Beltman maakte mij hiervan bewust. Hier heb ik nog steeds profijt van.'

Uit deze anekdotes blijkt dat de waarde van coaching op topniveau inderdaad niet zozeer zit in het voordoen van voetbalhandelingen, maar vooral in het begeleiden naar voetbaldenken, het kunnen functioneren in een elftal en het maximaliseren van prestaties. Zonder de juiste coaching en training is een professioneel voetbal elftal een samengeraapte verzameling individuen. Elf kampioenen vormen niet automatisch een kampioenselftal. Goede coaches nemen eindverantwoordelijkheid voor het van tevoren vastgestelde en helder gecommuniceerde einddoel. Zij begeleiden alle betrokkenen als geheel en als individu om stap voor stap de gestelde subdoelen te bereiken. De voor een bepaald doel vereiste individuele taken en vaardigheden van een speler kunnen door gerichte training worden aangeleerd en bijgeschaafd, zodat een speler in een wedstrijd eerst en vooral de teamdoelen dient. Als het spelen van verzorgd, aanvallend voetbal een van die teamdoelen is, zullen de taken, keuzes en handelingen van een speler hier dus mede op afgestemd moeten zijn. Bij dit begeleidingsproces schakelen topcoaches hulp in van professionals die hen aanvullen vanuit een bepaald specialisme.

De hoofdcoach is de algemeen directeur. Waar de algemeen directeur van een bedrijf bijvoorbeeld een commercieel, financieel en operationeel directeur betreft bij het behalen van zijn doelen, maakt een coach gebruik van assistent-trainers en assistent-coaches die hem ondersteunen. De moderne coach is in staat om zijn werkwijze deels aan te passen aan situationele factoren als het niveau van het aanwezige spelersmateriaal, de financiële mogelijkheden om zijn selectie te versterken, de cultuur van land, club en spelers en de verschillende doelstellingen vanuit de clubleiding. In het moderne topvoetbal red je het als trainer niet met een beperkt repertoire aan stokpaardjes. Coaches

mogen zich niet meer verschuilen achter de omstandigheden. Zoals een goede kapitein onder alle weersomstandigheden de wereldzeeën over kan varen, moet de coach van nu in staat zijn om flexibel om te gaan met omgevingsfactoren. Een combinatie van varen op je eigen kompas en aanpassingsvermogen is de sleutel naar succes.



Ibrahim Afellay: 'Ik leerde van Guus Hiddink om beter mijn energie te verdelen en mijn emoties te controleren.'

De voetbalwereld is een dynamische werkomgeving en het product is een complexe sport waarin prestaties afhangen van de prestaties van mensen. Dit betekent onder meer dat de aanpak van coaches moet zijn afgestemd op de individuele spelers – door individuele training en coaching – en dat de coach hoofdzakelijk verstand moet hebben van de voetballende mens. Niet conditie, concentratie, tactiek en traptechniek, maar de *voetballende mens* moet het uitgangspunt zijn in elke voetbaltraining. Hierbij is het van belang om verschil te maken tussen coachen en trainen. Een voetbaltrainer legt bepaalde oefeningen uit, doet voor, toetst, evalueert en herhaalt met het doel een speler of spelersgroep vaardigheden te leren. De nadruk ligt op voetbal. Een coach houdt het functioneren van de – weliswaar voetballende – mens voortdurend in de gaten. Maakt een speler progressie? Is hij in staat om het geleerde op de juiste wijze en momenten toe te passen?

Leon Vlemmings werkte tot de zomer van 2011 als assistent-trainer bij Feyenoord, waar hij vertrok nadat hoofdcoach Mario Been werd ontslagen. Daarnaast runt hij met sportpsycholoog Paul van Zwam een bureau dat gespecialiseerd is in het begeleiden van topsporters. Vlemmings maakte de transformatie van trainer tot coach bewust door. ‘Ik heb de fase doorlopen waarin ik veranderde van een trainer naar een coach. Dan zie ik een trainer als iemand die voetbalvaardigheden aanleert, en een coach als iemand die mensen en groepen mensen beïnvloedt. Als coach ging ik nadenken over vragen als: Hoe kom ik over? Hoe leert die speler? Hoe communiceer ik? In het begin had ik er weinig vertrouwen in dat ik het goed deed als coach. Dit was voor mij de aanleiding voor veel zelfstudie over het thema “leiderschap”. Vroeger, als trainer, was ik sterk gericht op afspraken maken, bewaken en nakomen. Veel voetbaltrainers zijn hier erg mee bezig. Maar de tegenstander in het voetbalspel dwingt je om keuzes te maken. Eendimensionale afspraken werken dus niet.’ Voetbal is een vloeiend proces en daarbij komt het naast goed trainen dus ook aan op goed coachen.

Ricardo Moniz speelde bij diverse profclubs en legde zich na zijn spelerscarrière toe op het beter maken van anderen. Bij het Red Bull-clubnetwerk was hij verantwoordelijk voor het aanstellen en opleiden van trainers en coaches. ‘Je bent als het goed is een trainer én een coach. Zo heet ook de opleiding. Nu worden er alleen maar coaches opgeleid. Een trainer/coach krijgt juist meer zelfvertrouwen door meer oefenstof paraat te hebben. Bij de Red Bull-voetbalacademies – in Leipzig, Ghana, New York, Sao Paulo en Salzburg – ga ik het gevecht aan om de juiste balans te vinden tussen praktijk en theorie. Ik vind het belangrijk dat trainers tussen de spelers staan en niet vanachter hun pc’s alles regelen. Ik ben in eerste instantie op zoek naar trainers. De mensen die inspireren, voordoen, uitstralen, willen helpen, het idealisme hebben om die 95 procent die niet het natuurtalent hebben, de gelegenheid te bieden om ook de top te halen. Maar trainersstof is dode materie. Coaching is de manier waarop je dit overbrengt zodat de speler daadwerkelijk beter wordt. In zijn bewustwording. Het gaat om het herkennen van iemands unieke kwaliteit en die weten te benutten. Met alleen oefenstof kom je er niet, maar met alleen coaching ook niet. Het is een combinatie.’

De integrale voetbalaanpak van de hoofdcoach is dus leidend. Hij bepaalt op basis van de

clubdoelstellingen de teamdoelstellingen en vertaalt dit naar doelstellingen per speler en per wedstrijd of zelfs per wedstrijdphase. Omdat hij met mensen werkt, moet hij zijn boodschap op verschillende manieren kunnen overbrengen om ervan uit te mogen gaan dat het grootste deel van zijn spelers de teamtactiek en individuele taken begrijpt en kan uitvoeren. De hiervoor vereiste communicatievaardigheden zijn doorslaggevend voor het succes van de moderne coach. Dit komt voort uit de noodzaak om op detailniveau het verschil te maken: om spelers de details van het grotere geheel te laten begrijpen, zal de coach het geheel moeten kunnen ontleden en de vertaalslag naar specifieke deeltaken en deelverantwoordelijkheden moeten kunnen maken. Als hij dit voor zichzelf helder heeft, moeten spelers met onderlinge verschillen in culturele achtergrond, taal, intelligentieniveau en motivatie het vervolgens ook allemaal begrijpen. Onmogelijk? Nee. Moeilijk? Jazeker. Daarom zijn alleen topcoaches in staat om onder alle omstandigheden overal te slagen. Of dit valt te leren? Absoluut. Trainer-coaches worden net als voetballers niet louter geboren, maar door de jaren heen gevormd. Net als het uitgroeien van talent naar topspeler, kost het worden van een goede trainer-coach tienduizenden uren gerichte, grensverleggende oefening. Relatief jonge coaches die vroeg in hun carrière al succes hebben, zijn niet van de ene op andere dag een goede trainer-coach omdat ze simpelweg geniaal zijn. Vakmannen als Guus Hiddink, Louis van Gaal, José Mourinho, Bert van Marwijk, Dick Advocaat en Josep Guardiola waren al vroeg in hun carrière als speler bewust en onbewust bezig met teamdynamiek, teamtactiek, teamdiscipline en het nemen van verantwoordelijkheid. Niet vreemd dat zij rond hun veertigste als trainer-coach al een Europese hoofdprijs wonnen. Dat sommigen zich alle te leren vaardigheden erg snel eigen maken, danken zij aan de voor het vak van trainer-coach vereiste intelligentie, aan de motivatie om hier hard aan te blijven sleutelen en aan personen in hun omgeving die hen bijsturen.

De moderne coach doet er goed aan om zichzelf te leren kennen. Weten waar hij goed en minder goed in is, is essentieel voor het vervolgens effectief samenstellen van de begeleidingsstaf. Zoals gesteld, vormt het functioneren van de voetballende mens de basis. Het beïnvloeden van een groep voetballende mensen om hen samen een optimaal resultaat te laten behalen, is de kerntaak van de coach. Guus Hiddink gebruikt in dit verband de termen 'is-situatie' en 'wens-situatie'. 'Ik heb altijd een duidelijk beeld in mijn hoofd van wat er voor het bereiken van een bepaald teamresultaat vereist is,' stelt hij. 'Dat is wat er nodig is om het gezamenlijke doel te bereiken. Dat noem ik de wens-situatie. Vervolgens kijk ik aan het begin van een bepaalde periode hoe de groep er als geheel en de spelers er individueel voor staan. Dat is dan de is-situatie. Het is mijn taak om de selectie in de beschikbare tijd van *is* naar *wens* te krijgen. Daaruit blijkt wat ik voor type assistent-trainers en begeleiders nodig heb.' Hiddink laat het voetbalproces leidend zijn. Zaken als handelingssnelheid, taakuitvoering en doelcommitment zijn indicatoren die moeten aangeven of de gevraagde progressie ook plaatsvindt. Deze aanpak sluit aan bij het voetbaldenkenmodel, waarbij een bepaalde denksnelheid en denkjuietheid als wens-situatie wordt aangemerkt, en vervolgens de training, begeleiding en coaching wordt aangepast aan het opschroeven van het niveau. In groepsverband en individueel.

De beslissing om spelers die tijdelijk of structureel het teamniveau niet aankunnen extra training of juist rust aan te bieden, luistert heel nauw. Ook hier dient het functioneren van de voetballende mens weer centraal te staan. Een speler die een penalty mist, lijdt niet direct aan faalangst. Als een speler moeite heeft een hoog speltempo bij te houden, ligt dat niet direct aan zijn explosiviteit of uithoudingsvermogen. Het missen van een penalty en het afhaken bij een hoog speltempo zijn indicaties voor het feit dat het voetbaldenken onderbroken wordt. De moderne coach weet in dergelijke gevallen welke specialisten hij kan inschakelen als het ‘defect’ niet tijdelijk maar structureel blijkt te zijn.

Veel topspelers hebben hun eigen specialisten bij wie zij aankloppen als de machine hapert. Dirk Kuyt vertelt dat hij in bepaalde fases in zijn carrière magnetiseur Henk de Gier naar Liverpool liet vliegen. ‘Door zijn behandelingen krijg ik weer ruimte in mijn vel en kan ik als een stoomlocomotief doorgaan,’ motiveert Kuyt zijn keuze. Waar Gullit, Van Basten en ik vertrouwden op Ted Troost, is Leo Echteld voor een hoop huidige internationals een klankbord buiten de familie of club. Echteld beseft, dat spelers op een bepaald moment in hun carrière meer behoefte hebben aan professionele begeleiding in de persoon van een psycholoog. ‘Als ik goed kijk naar de carrière van spelers als Van der Sar, Seedorf en Bouma, dan kom ik tot de ontdekking dat zij allemaal op een bepaald moment, zo rond hun 26e, iemand zochten om op mentaal gebied mee te sparren. Iemand die hen helpt om nog een stap verder te komen in hun ontwikkeling. Dat kun je lezen in de biografie van Clarence Seedorf, maar ook in die van Edwin van der Sar. Dit zijn spelers die ervoor uitkomen, maar ik weet dat er veel meer spelers zijn die er gebruik van maken, zeker rond die leeftijd. Ze komen dan als sporter in het af-stadium. In dit stadium komen mens en sporter samen. Dan gaan ze beseffen dat er veel met hen gebeurd is en dat psychologie erbij hoort om zich te verbeteren. Hun interesse in de psychologie is gegroeid om zo nog meer uit zichzelf te kunnen halen. Dat is het punt waar in de voetbalsport nog veel verbeterd kan worden. Sportpsychologische ondersteuning wordt verkeerd gepositioneerd en daarom vaak verkeerd geïnterpreteerd. Dat begint al in de jeugd. Men ziet het niet als een kans om beter te worden, maar als iets om in te zetten als je in de knel zit of ziek bent.’ Echteld begrijpt niet waarom BVO’s mentale trainingvormen niet tot onderdeel van de jeugdopleiding maken. ‘Als lekker in je vel zitten belangrijk is voor de prestatie, waarom leer je dat je mensen dan niet aan? Een manier om dit op te lossen is het standaard invoeren van basisvoorlichting en informatievoorziening over de mentale kant van het voetbal. Dat gebeurt wel met voeding. Hoog tijd dat dit ook gaat gebeuren met het mentale aspect.’

Profvoetbal is veel meer dan zo hard mogelijk tegen een bal aan trappen. Om de juiste handeling op het juiste moment te verrichten – de laatste stap in het voetbaldenkenmodel – is het op het hoogste niveau noodzakelijk om onder alle omstandigheden de voor een spelsituatie juiste keuzes te zien en te maken, en dat kan alleen als de individuele en gezamenlijke taken voor iedereen helder zijn. Het huidige topvoetbal is, nog meer dan in het verleden het geval was, een wereld waarin teams bestaan uit spelers met verschillende nationaliteiten, achtergronden, talen en religieuze overtuigingen. Dit bemoeilijkt onderlinge communicatie, begrip en samenhang. Ook daar ligt een

wezenlijke taak voor de coach en de clubleiding. Het creëren van een duidelijke clubcultuur met heldere normen en waarden, is meer dan enkele decennia geleden een randvoorwaarde voor succes.

Competitief sporten kent ook eigen regels, normen en waarden. Rinus Michels zocht met zijn stelling ‘Voetbal is oorlog’ een uiterste op. Topsport in wedstrijdsituaties is niet gebaat bij democratie. Terwijl de moderne coach vaak bezig is om spelers zelf te laten nadenken over hun keuzes en handelen, is het soms noodzakelijk om heldere instructies te geven die niet voor discussie vatbaar zijn. De coach moet voortdurend laveren tussen het geven van vrijheid en daadwerkelijk leiden. In dat proces bieden heldere normen, waarden en regels houvast. Moreel leiderschap, waarbij de coach zich manifesteert als gids van de groep, wordt een steeds belangrijker onderdeel van de in toenemende mate individualiserende voetbalwereld.

Profvoetballers hebben begeleiding nodig om zich te redden in deze onder een vergrootglas liggende prestatiecultuur. De coach is de eerst aangewezen begeleider. Hij moet de basisprincipes van psychologie en sociologie kennen en kunnen toepassen. Blijft een speler tegen een barrière lopen, dan is het verstandig om een professional in te schakelen die de speler individueel begeleidt. Mentale trainingsvormen moeten primair onderdeel uitmaken van de totale voetbaltraining van een trainer-coach. Schiet de coach tekort in zijn kennis of vaardigheden, dan biedt bijscholing op dit vlak uitkomst. Zowel in het bedrijfsleven als in de sportwereld wint het ‘coach-de-coach-principe’ terrein. Waar van leiders, en dus van voetbaltrainers, voorheen verwacht werd dat zij het toonbeeld van onkwetsbaarheid waren, is nu doorgedrongen dat leiderschap gebaseerd is op kennis en een serie vaardigheden en dat dit – tot op zekere hoogte – is te leren en te verbeteren.



Fysiotherapeut Leo Echteld: ‘Als ik goed kijk naar de carrière van spelers als Van der Sar, Seedorf en Bouma, dan kom ik tot de ontdekking dat zij allemaal op een bepaald moment, zo rond hun 26e, iemand zochten om op mentaal gebied mee te sparren.’

Slaagt de trainer-coach er niet in om de speler die in zijn voetbaldenken wordt gehinderd weer aan het voetbaldenken te krijgen, dan is externe psychologische ondersteuning de logische vervolgstap. Individueel werkt in dit opzicht in de voetbalpraktijk beter dan klassikaal. Om één of enkele spelers weer in het groepsproces mee te laten draaien, vormt de groep in dat geval de wens-situatie en moet de begeleider ervoor zorgen dat de is-situatie van de te behandelen speler op dat niveau komt. Om dergelijke expertise toegang te laten krijgen in de voetbalwereld, is het van belang dat coaches spelers vanaf jonge leeftijd laten inzien dat een hapering in het functioneren op psychologisch vlak niet veel anders is dan een blokkade op fysiologisch niveau. Beter worden heeft dan niets te maken met ziek zijn. Het meetbaar maken van psychologische processen is in dit kader waardevol. Psycholoog Hans Zwartveld ontwikkelde aan de hand van jarenlange ervaring een online tool waarmee met behulp van vragenlijsten de algehele fitheid van een speler, in traditionele termen (dus zowel fysiek als mentaal), in kaart gebracht kan worden. Zijn e-Mirror-systeem kan coaches helpen om inzicht te krijgen in de progressie en belastbaarheid van hun spelers. Overigens benadrukt Zwartveld zelf als eerste dat resultaten van op vragenlijsten gebaseerde testen dienen te worden gekoppeld aan persoonlijke waarneming door een deskundige, in dit geval een voetbaltrainer. Op dit vlak van performance monitoring wordt de komende jaren veel vooruitgang verwacht.

De diversiteit en fijnmazigheid van het moderne trainer-coachvak vraagt om intelligente,

sociale, stabiele mensen met voetbalverstand. Of op zijn minst voetbalbegrip. Bezit een trainer-coach slechts een of twee van deze kenmerken, dan schiet hij in de moderne topsportwereld tekort. Dat niet alle oud-voetballers aan dit profiel voldoen is net zo logisch als de stelling dat niet elke algemeen directeur van een groot bedrijf een goede trainer-coach in het betaald voetbal zal zijn. Het is niet toevallig dat veel toptrainers zelf niet tot de allerbeste voetballers van hun eigen generatie behoorden. Hier zijn verschillende redenen voor. Eén ervan is motivatie: wat blijft er nog over als je bankrekening gevuld is, je naam wereldwijd geassocieerd wordt met succes en je vriend en vijand hebt kunnen overtuigen van je kwaliteiten en dus je bestaansrecht? Een andere verklaring ligt besloten in het moeten compenseren van gebreken. Voetballers die zelf veel moeite hadden om op topniveau mee te draaien, hebben hun tekortkomingen moeten compenseren. Bijvoorbeeld door hun communicatie te verbeteren, tactisch slimmer te worden of bereid te zijn meer en intensiever te trainen. Niet-toppers hebben hierdoor doorgaans meer begrip voor de minderbedeelden en snappen dat extra uitleg of steun soms noodzakelijk is. Guus Hiddink sluit zich hierbij aan. 'Ik denk dat ik mede een goede trainer ben omdat ik als voetballer net niet helemaal top was. Daarom snap ik ook waarom iemand iets niet kan.' Omgekeerd werden deze redenen na het vertrek van Marco van Basten als trainer-coach bij Ajax door velen aangevoerd als verklaring voor het uitblijven van succes. Van Basten is ontegenzeggelijk intelligent en hij snapt het voetbalspel als geen ander, maar leek bij Ajax toch een aantal kenmerken van de moderne coach te missen. Overigens gaf Rafael van de Vaart juist aan zelden zo prettig met een trainer te hebben samengewerkt als met bondscoach Marco van Basten. 'Van Basten begrijpt voetbal op een heel hoog niveau,' vertelde Van de Vaart. 'Dat is voor creatieve, denkende spelers als ik erg fijn. Het punt is dat hij moeite heeft om te begrijpen dat sommige spelers niet hetzelfde denkniveau hebben als hij.'

Henk van de Wetering was jarenlang werkzaam bij de KNVB en droeg de eindverantwoordelijkheid over de inhoud van de coach- en trainersopleidingen van de bond. Van de Wetering slaagt er na al die jaren ervaring nog steeds niet in om aan het begin van iemands carrière met zekerheid te kunnen stellen wie een goede of juist een minder succesvolle coach zal zijn. 'Je kunt niet zomaar een profiel van een topcoach schetsen, ook niet van een goede jeugdcoach. Ik heb ooit John van de Brom als leerling in 4 havo gehad. Ik heb zijn carrière intensief gevolgd. Als jonge speler was het geen erkend talent. John heeft geen docentenopleiding of andere hbo-studie afgerond. Toch is hij nu een succesvolle coach. Hij weet van nature wat er nodig is om goed te coachen en leiding te geven.' Van den Brom bleek een goede praktijkleerling.

Generatiegenoot Frank de Boer viel wel op bij Van de Wetering. 'Frank was in de cursus Coach Betaald Voetbal een grote aanwinst. Niet zozeer omdat hij de beste was, maar omdat hij zoveel wilde leren. Hij nam zijn collega's hierin mee. Frank heeft de kwaliteiten om te leren en mensen om zich heen te verzamelen die hem hierin kunnen ondersteunen.' Het willen leren is volgens Van de Wetering van wezenlijk belang om een goede coach te worden, maar sommige absolute topspelers die coach worden hebben hier moeite mee. 'Misschien is Marco van Basten hier een voorbeeld van. Marco was een goede cursist, maar vanuit zijn persoon en de rol die hij altijd gespeeld heeft in het

voetbal, had hij moeite om erover na te denken *hoe* je leiderschap kunt tonen en gebruiken. De theorieën over situationeel leiderschap of over manieren van communicatie wilde hij bijvoorbeeld op dat moment als cursist wel accepteren, maar hij ondernam geen actie om er verder in de praktijk mee aan de slag te gaan. Hij heeft het desondanks als bondscoach toch heel aardig gedaan.’

Zoals de beste voetballers bij de jeugd vaak ook in een later stadium de besten van hun generatie zijn, zo hebben de prestaties tijdens de trainersopleiding ook enige voorspellende waarde. ‘Ik heb de cijfers bewaard uit de trainersopleidingen. Degenen die het nu goed doen als coach, hadden veelal de beste cijfers op de cursus. Van Marwijk was bijvoorbeeld de beste coach uit zijn lichting. Andersom komt zelden voor: matige cursisten worden nagenoeg nooit een toptrainer.’

Vanuit de luie stoel kritiek leveren op coaches is net zo makkelijk als het vanuit dezelfde situatie bekritisieren van politici en bestuurders van bedrijven. Het grootste deel van de zestien miljoen bondscoaches die Nederland rijk lijkt te zijn, heeft geen idee van de omstandigheden waaronder bijvoorbeeld hoofdcoaches van profclubs werken. Ze kennen de interne doelstellingen niet, zijn niet tot in detail op de hoogte van de financiële situatie van de club en hoeven zelf niet meerdere keren per week hun eigen functioneren te verantwoorden op televisie of radio. Aan de andere kant lokken veel trainers en coaches kritische kanttekeningen over hun functioneren zelf uit. Er zijn in veel andere sectoren bewezen leiderschapsmethoden, trainingsmethoden en motivatiemodellen voorhanden waar de voetbalcoach zijn voordeel mee kan doen. Waarom bestudeert de hoofdtrainer van een Nederlandse profclub de methoden van gelouterde, zeer succesvolle sportcoaches als Phil Jackson, Ric Charlesworth of Vince Lombardi niet? Ook in eigen land valt er voor voetbaltrainers veel te leren van collega's. Basketbalcoach Ton Boot last elke paar jaar een sabbatical in en besteedt die tijd deels aan vrijwillige stages bij andere coaches. Boot zoekt juist inspiratie en kennis bij andere sporten om er in het basketbal zijn voordeel mee te doen. Zo keek hij onder meer mee met volleybalcoach Avital Selinger, met Louis van Gaal en met Ronald Koeman. Ook hockeycoach Marc Lammers zoekt zijn vakverdieping buiten de eigen grenzen. Na de olympische gouden medaille die hij met de dameshockeyploeg in Peking won, gaf hij aan stage te willen lopen bij vakmannen als Gerard Kemkers en Jacco Verhaeren. Joop Alberda maakt zich op bestuurlijk niveau sterk voor kennisdeling en begrijpt uit eigen ervaring dat het, als het gaat om de geloofwaardigheid als coach, draait om resultaten. ‘Het gaat om titels achter je naam. Niet ervoor,’ stelt hij, refererend aan het belang van gewonnen kampioenschappen boven een universitaire graad.

Een coach in het moderne topvoetbal moet zich blijven ontwikkelen om de steeds sneller gaande ontwikkelingen naar zijn hand te zetten. Dat een groot deel angstvallig blijft vasthouden aan het credo ‘Op dezelfde wijze werd ik een paar jaar geleden met een ander team nog kampioen’ is wellicht begrijpelijk, maar tegelijkertijd zorgwekkend. Net als spelers moeten coaches zich willen blijven verbeteren om langdurig aan de top mee te kunnen draaien. Coachen bestaat uit een serie vaardigheden die op het hoogste niveau geleerd, toegepast, geëvalueerd en herhaald moeten worden. Er is voldoende kennis beschikbaar en het professionele voetbal heeft een groot voordeel: veel mensen voelen

zich aangetrokken tot deze wereld en zijn daarom bereid te delen.

Clubs doen er verstandig aan hun beleid te funderen op de juiste wetenschappelijke kennis en methoden, die bovendien in andere sporten en sectoren vaak al uitvoerig zijn getest. Ook coaches en spelers doen er goed aan de oogkleppen af te zetten en zich open te stellen voor nieuwe methoden en technieken die hen kunnen helpen in hun drang de beste te zijn. Willen we met het Nederlandse voetbal blijven hangen in de vorige eeuw of zijn we er klaar voor om ook in de toekomst succes te behalen?

9. Voetbal in 2020

De ontwikkelingen in de sportwereld zorgen voor ongekende kansen. Vooruitgang is mogelijk. Ook voor het Nederlandse voetbal. Nederland stond in de vorige eeuw bekend om zijn vernieuwende, aanvallende voetbal. Die rol past ons land goed en kan ook de komende decennia succes brengen. Als bruikbare kennis en kunde vanuit de wetenschap, andere sporttakken en het bedrijfsleven daadwerkelijk toegepast worden in het voetbal, zie ik de nationale voetbaltoekomst rooskleurig in. Altijd al heb ik gezocht naar manieren om beter te worden en ervoor te zorgen dat ik aan de top kwam en kon blijven. Ik stelde me open voor nieuwe invloeden van binnen en buiten het voetbal. Dat ik daarmee het risico liep om te worden uitgelachen door collega's en journalisten nam ik voor lief.

Mijn honger naar informatie zou in deze tijd nog veel beter gevoed kunnen worden dan in de jaren tachtig van de vorige eeuw. In de researchfase van dit boek ben ik met de mensen die mij hebben geholpen op allerlei nieuwe ontwikkelingen gestuit. De bezetenheid die mij als voetballer kenmerkte, had ik graag losgelaten op de hedendaagse technologische vindingen in de sportmedische sector, de coachingstechnieken uit Amerikaanse sporten en de wetenschappelijke benadering van het voetbal. Tegenwoordig hebben we statistische informatie ter beschikking die behulpzaam is bij het aanscherpen van trainingsprogramma's, scoutingsmethoden en wedstrijd tactiek.

Ik was als jonge keeper al op zoek naar informatiebronnen om beter te kunnen worden. Zo was ik nieuwsgierig naar de aanpak van vedettes als Jan van Beveren. Alles wilde ik van hem weten. Alle informatie die ik los kon krijgen, zoog ik op. Mijn penaltykennis heeft altijd veel aandacht in de media gekregen. Enkele van mijn beslissende reddingen had ik voor een deel aan *Het boekje van Jan Reker* te danken. Jan Reker komt de eer van het aanleggen van de penaltykaartenbak toe. Hij was zijn tijd vooruit door gegevens over penalty's te verzamelen. Het was zijn hobby om te noteren waar een penalty ingeschoten werd en volgens welke strategie door de keeper toegepast moest worden. Over iedere wedstrijd die hij bezocht of zag krabbelde hij wat feiten en cijfers op papier. Van zijn verzameling gegevens heb ik veel profijt gehad. Voor iedere wedstrijd informeerde Reker mij over de vijandelijke penaltynemers: rechtsbenig of linksbenig, korte of lange aanloop, hoog of laag in het doel, hard of vooral geplaatst in linker- of rechterhoek. Het stond allemaal nauwkeurig genoteerd in zijn kaartenbak en ik smulde van deze informatie. Ik voelde me sterk als ik de voorkeuren van mijn tegenstanders kende. Op het moment dat de spanning toenam, kon ik daar op terugvallen.

Informatie is macht en ook in het voetbal een sterk wapen. Ik herinner me nog de bekerfinale tussen PSV en Vitesse in 1990. Vlak voor tijd stonden wij met 1-0 voor toen Vitesse een penalty kreeg. Ik had de bal in mijn handen toen John van den Brom naar voren stapte om de penalty te gaan nemen. Terwijl hij de bal uit mijn handen pakte, zei hij: 'Je kent mijn hoek zeker?' Ik antwoordde: 'Natuurlijk weet ik je hoek, John. Ik

bereid me altijd voor; dat weet je.’ Zijn voorkeur was rechts van de keeper, daarom liet ik deze hoek expres iets open. Van den Brom paste zijn strategie min of meer gedwongen aan. Tijdens zijn aanloop zag ik zijn bovenlichaam draaien en hij schoot de bal links van mij. Ik pakte hem klemvast en PSV pakte enkele minuten later de KNVB-beker.



Hans van Breukelen: ‘Een goed genomen strafschop gaat er altijd in.’

In die tijd was ik als keeper een uitzondering op dit vlak. Aangevuld met mijn manipulerende gedrag tijdens zo’n penaltyreeks groeide ik uit tot penaltykiller. Vergeleken met de omvangrijke, geavanceerde databases van nu was Rekers kaartenbak nog kinderspel. De uitgangspunten zijn hetzelfde, maar de invulling en effecten zijn van een geheel ander niveau. Dat cijfers en gegevens in je voordeel kunnen werken, ook in het voetbal, heeft ertoe geleid dat steeds meer clubs, coaches en spelers zich hiervoor zijn gaan interesseren. Het Nederlands elftal had het draaiboek klaarliggen voor het geval dat strafschoppen uitkomst moesten bieden in de WK-finale tegen Spanje in 2010. Simon Kuper schrijft hierover in voetbaltijdschrift *Hard Gras*. Kuper filterde voor Oranje uit de databank van professor Ignacio Polacios-Huerta, waarin zo’n negenduizend penalty’s zijn opgeslagen en geanalyseerd, de statistieken van de Spaanse penaltynemers. Maarten Stekelenburg kende vooraf de voorkeuren van de vaste Spaanse schutters Fernando Torres, Xabi Alonso, David Villa en Cesc Fabregas. Ook kwam uit de gegevens naar voren dat spelers die in clubverband zelden een penalty nemen, zoals Xavi en Iniesta, in 70 procent van de gevallen naar hun natuurlijke hoek schieten: rechtsbenige spelers rechts van de keeper en linksbenige spelers links van de keeper.

Chelsea was voorafgaand aan de Champions League-finale van 2008 geïnformeerd door Ignacio Polacios-Huerta over de voorkeuren van Edwin van der Sar. Het advies aan Chelsea was voor een lage bal te gaan in de onnatuurlijke hoek voor de speler. Als je de strafschoppenserie terugkijkt, is het wonderlijk om te zien hoe trouw de Chelsea-spelers het advies van de Spanjaard opvolgden. De eerste zes strafschoppen gingen allemaal naar

dezelfde hoek; zes rechtsbenige spelers schoten links langs Van der Sar. Tot het moment dat Anelka aan ging leggen voor een penalty liep alles volgens het boekje, of de database. Van der Sar had de strategie van Chelsea waarschijnlijk uitgedokterd en kende de voorkeuren van Anelka, want hij wees met zijn linkerhand naar de linkerhoek. De rechtsbenige Anelka moest volgens de instructies van Polacios-Huerta inderdaad de bal links van Van der Sar schieten. Hij zat met een groot dilemma nu Van der Sar liet zien dat hij wist waar hij ging schieten. Anelka veranderde tijdens zijn aanloop op het laatste moment zijn strategie en schoot de bal rechts langs Van der Sar, middelhoog. Precies de penalty die de penaltyprofessor had afgeraden. Van der Sar groeide uit tot de held van Moskou.

‘Over een jaar of vijf werkt elke club met strafschoptappen, en dan zul je nooit meer horen: “Penalty’s zijn een loterij”,’ aldus Kuper. Ik ben het helemaal met hem eens. Dode spelmomenten zijn in hoge mate trainbaar. Zeker een penalty. Het gebruik van trigger words komt hierbij ook van pas. Een goede coach kan lading geven aan het woord strafschoot. Je straft de tegenstander voor een zware obstructie. Dat kan motiverend werken. Omgekeerd kun je een strafschoot zien als kans-schoot: een grote kans om te scoren. Het is algemeen bekend dat een hard ingeschoten penalty vlak onder de lat onhoudbaar is, ook voor de allerbeste keepers. Waarom mikken spelers dan niet bewust op dat deel van het doel? Waarom gaan ze naar eigen zeggen voor veiligheid, laag in de hoek, terwijl dat helemaal niet veilig is? Een penalty wordt door te veel spelers gezien als een probleem in plaats van een mogelijkheid. Door te visualiseren waar je de bal wilt schieten en door gerichte training kun je de kans op een doelpunt vanaf de elf meter aanzienlijk vergroten. Dit soort kennis is voor iedereen beschikbaar. Hoog tijd om het toe te passen en er je voordeel mee te doen. In zijn boek *Dure spitsen scoren niet* verhaalt Kuper over de theorie dat de ploeg die in een strafschoptapserie het spits afbijt twintig procent meer kans heeft op de overwinning. Bij de toss moet de aanvoerder dus kiezen om als eerste te gaan. Het team dat begint wint namelijk 60 procent van alle strafschoptapseries. Dat is vermoedelijk omdat de ploeg die als tweede schiet steeds moet scoren om in de wedstrijd te blijven.

Op deze manier naar sport kijken is voor Amerikanen de gewoonste zaak van de wereld. Wedstrijden in Amerikaanse sporten als honkbal, basketbal en American football worden door statistici tot in detail ontleed en met behulp van statistieken kunnen coaches en begeleiders gericht aan de slag om specifieke vaardigheden en processen te verbeteren. De eerder in dit boek genoemde Amerikaan Billy Beane veranderde met de hulp van *supernerds* van prestigieuze universiteiten de complete honkbalsport. Hij liet deze knappe koppen het handelen van de honkballers en de keuzes van coaches gedetailleerd in kaart brengen. Op basis daarvan werden de verschillen tussen goed en heel goed of winnen en verliezen inzichtelijk. Samen met die wiskundigen stelde Beane nieuwe regels voor succes in het honkbal op. Zijn basiswetten werden schaamteloos gekopieerd en verbeterd door andere clubs en uiteindelijk ging de hele honkbalsport overstag voor de methode-Beane.

In de hockeysport wordt door clubs ook veelvuldig gebruik gemaakt van statistici. Net als in het voetbal draait het bij hockey in hoge mate om handelingssnelheid. Tien jaar

terug werden specifieke handelingen al met behulp van eenvoudige apparatuur ‘geklokt’. Door op te nemen hoeveel tijd een middenvelder nodig heeft om een bal aan te nemen en naar een medespeler te passen, krijg je inzicht in de is-situatie. Klokken van een duidelijk afgebakende handeling van een speler die al actief is op het na te streven of te verbeteren niveau geeft de wens-situatie weer. Zo kun je stapsgewijs de handelingssnelheid meten en verbeteren. Dit is goed te vertalen naar de voetbalsport. Op deze manier kun je als trainer-coach een groot deel van het voetbalspel gericht verbeteren. Per speler en als team.

Het is niet voor niets dat clubs als Manchester City en Chelsea fors investeren in *Centres of Statistics*. Ook in Nederland wordt steeds meer gebruik gemaakt van meetsystemen als Inmotio. Dit systeem werd door TNO ontwikkeld in samenwerking met PSV. AC Milan en Bayern München waren de eerste klanten en in 2010 nam Ajax het ook in gebruik op jeugdcomplex De Toekomst. Met het oog op de aanwezige techniek en kennis van tegenwoordig mogen er serieuze doorbraken op het gebied van trainingsmethoden worden verwacht. Terwijl sportmerken als Nike en Adidas met initiatieven als Nike+ en miCoach de recreatieve sporter faciliteren, richten traditionele wetenschappers zich op het ontwikkelen van een geïsoleerd detail dat een onderdeel binnen de sport kan vervolmaken. Binnen de professionele voetbalsport is behoefte aan het integreren van alle kennis en kunde die aanwezig is om daadwerkelijke veranderingen in de sport te realiseren. Op onderdeel-niveau wordt alleen al in Nederland veel onderzoek verricht en dit leidt tot interessante innovaties. Tot op heden blijft de impact van deze technologische ontwikkelingen op het profvoetbal relatief beperkt. Het gaat erom dat de losse initiatieven met elkaar worden verbonden om synergie te behalen.

De vraag is wie erin slaagt om deze ontwikkelingslag te slaan. Het aan de Universiteit van Leuven verbonden bedrijf BiORICS bezit het intellectueel eigendom dat als basis diende voor het Milan Lab. Ondanks de voorsprong die zij onder leiding van Jean-Pierre Meersseman hebben opgebouwd, lijkt het erop dat met het vertrek van de Belgische arts uit Milaan en Bruno De Michelis de ziel uit de fles is.

In Nederland heeft wetenschapper Peter Beek serieuze stappen in de goede richting gezet met het Netherlands Sports Science Institute (NeSSI). Universiteiten, bedrijven en clubs lijken elkaar hierdoor beter te vinden. Dat is het begin. Niet alleen de voetbalwereld is een gesloten bolwerk. Ook wetenschappers voelen zich veilig achter hoge, zelf opgetrokken muren. Deze vestingen moeten worden doorbroken. De ontwikkeling van het Fysiomed Online-systeem verdient in dit licht aandacht. Dit initiatief van Leo Echteld en Wouter Post is ontstaan vanuit de wens van begeleiders in het profvoetbal om keuzes voor en resultaten van trainings-, coachings- en scoutingsmethoden meetbaar te maken en die keuzes met feiten te kunnen onderbouwen. Communicatiespecialist Ab Winsemius is al meerdere jaren inhoudelijk bij de ontwikkeling betrokken: ‘Wij werken samen met onder meer softwarebedrijf ORTEC om alle data die je van talent tot en met topspeler kunt verzamelen niet alleen te bewaren, maar ook vervolgens op slimme wijze te gebruiken. Denk hierbij aan het bepalen van de trainingsbelasting van een speler, het nemen van blessurepreventiemaatregelen en het gericht ontwikkelen van verbeterpunten.’ Het online systeem registreert de ontwikkeling

en behoeften van een sporter op zeven gebieden: technisch, tactisch, bio-energetisch, mentaal, fysiologisch, medisch en educatief. Winsemius: 'Het is bijna niet mogelijk om een mens volledig te vangen in een systeem. Wel zijn wij van mening dat met de techniek en inzichten van nu de sportwereld – en dus ook het voetbal – een flinke stap voorwaarts kan zetten.' De vraag is niet zozeer of dergelijke innovaties de voetbalsport op grote schaal zullen binnentreden maar wanneer dit gebeurt. 'Dit heeft vooral te maken met de manier waarop dergelijke innovaties worden gebracht,' stelt Winsemius. 'Hoe noem je het? Hoe leg je het uit? Hoe communiceer je de voordelen? Hoe eenvoudig is het in gebruik? Degenen die op dergelijke vragen de beste antwoorden hebben, zullen de innovatieslag winnen.'



Assistent-trainer Raymond Verheijen: 'Het is goed om te testen, als je maar wel in de gaten houdt wát je aan het testen bent.'

Een logische ontwikkeling die niet te stoppen is. Gelukkig niet. De uit deze technologische trend voortvloeiende angst bij voetballiefhebbers voor een toename van de voorspelbaarheid in het voetbal is onterecht. Uiteindelijk is creativiteit in elk spelconcept doorslaggevend. Tegelijkertijd kun je je afvragen of het huidige voetbalspel, zonder het gebruik van dergelijke methoden, zo verrassend en vermakelijk is. Het antwoord laat zich raden. Conservatieve critici zullen het inzetten van statistici minachtend het doorredeneren van het voetbal noemen. Dezelfde critici zijn de eersten die te pas en te onpas over het bedroevende niveau van de huidige Eredivisie klagen. In dit opzicht is stilstand achteruitgang.

Aangezien financiële motieven een onlosmakelijk onderdeel vormen van het clubbeleid, is het aannemelijk dat het gebruikmaken van data en statistieken langzaam maar zeker standaard wordt geïntegreerd in scoutingmethoden. Hoewel de Premier League-clubs enkele miljoenen steken in hun statistische centra kost dit uiteindelijk een fractie van het jaarsalaris van een gemiddelde prof bij een Engelse topclub. Voor dat bedrag kunnen tien statistici de hele club voorzien van de benodigde informatie om nieuwe spelers te analyseren, tegenstanders in kaart te brengen en met behulp van de gegenereerde data gefundeerde beslissingen te nemen. De door Beanes werk geïnspireerde megabelegger John Henry kocht in 2002 honkbalreus Boston Red Sox en in 2010 voetbalclub Liverpool. Gevraagd naar zijn motieven was Henry, rijk geworden door te handelen op de beurs, erg duidelijk: 'In sectoren waar emotie een belangrijke rol speelt, is veel geld te verdienen. Sport is hier een uitgelezen voorbeeld van.' John Henry slaagde er niet in om Billy Beane voor zijn karretje te spannen, maar wist wel een van Beanes volgelingen te strikken om zijn clubs vanuit de kern te transformeren van een op praktijkervaring gestoeld technisch beleid naar een aanpak gebaseerd op informatie. 'Informatie wint het op langere termijn altijd van emotie,' stelde Henry. 'Ik was verbaasd hoe het er in het Europese voetbal aan toeging. Hoewel het altijd gevaarlijk is om voetbal en honkbal met elkaar te vergelijken, zie ik enorme kansen binnen het voetbal.'

Door scouting op basis van wezenlijk andere criteria, slaagde Billy Beane erin, voor zijn club Oakland A's voor weinig geld spelers met een hoog rendement te kopen. Eén van de basisprincipes hierbij was de gedachte dat in honkbal niet het slaggemiddelde maar het *on base*-percentage bepalend is. Bill James was de geestelijk vader van het door Billy Beane ontwikkelde gedachtengoed. James ontdekte door talloze statistieken naast elkaar te leggen dat de spelers die op welke wijze dan ook het meeste aantal honken aantikten de meeste punten opleverden. Beane keek eerst en vooral naar dergelijke statistieken bij het scouten en liet zich ook niet van de wijs brengen door het uiterlijk van een speler. Onderzoek door zijn team van *university nerds* had aangetoond dat jonge honkballers die atletisch gebouwd waren en er goed uitzagen veel eerder werden gekozen dan lelijke spelers met x-benen. Honkbalscouts wantrouwden dikkige en iele spelers of kleine rechtshandige pitchers en hadden een sterke voorkeur voor mooie, grote atleten van het type dat Beane op zijn zeventiende was geweest. Deze inefficiëntie ligt in het verlengde van het geboortemaandeffect.

In Simon Kupers en Stefan Szymanski's boek *Dure spitsen scoren niet* onthullen de auteurs op basis van analyse de elf geheimen van de transfermarkt. Hierbij hebben zij zich voornamelijk laten inspireren door de Billy Beane-methode, ook wel *sabermetrics* genoemd. Zij stellen dat een nieuwe trainer of voorzitter vaak geld verspilt aan kostbare transfers. Als voorbeeld wordt Florentino Perez van Real Madrid genoemd. Hij kocht Kaká, Cristiano Ronaldo en Benzema, en liet meteen weten dat de zes Nederlanders die voor 134 miljoen euro waren aangekocht konden vertrekken. Een nieuwe trainer of voorzitter wil zijn nieuwe ploeg naar zijn hand zetten en koopt daarom nieuwe spelers en loost de aankopen van zijn voorganger. Als het moet tegen forse verliezen. Een andere stelregel is dat spelers van recente WK's en EK's worden overgewaardeerd. Zo kocht Real Madrid Royston Drenthe voor 13 miljoen euro en Ajax Angelos Charisteas voor 4,8

miljoen euro. Verder concluderen zij dat spelers uit populaire voetballanden als Brazilië en Argentinië worden overgewaardeerd en vice versa. Een Braziliaan kost altijd een paar miljoen meer omdat zijn zaakwaarnemer hem als de nieuwe Romario presenteert en beweert dat hij uit dezelfde wijk komt als Robinho. Heerenveen had goed door dat Scandinavische landen altijd door de grote clubs over het hoofd gezien worden en kocht daarom een aantal keer goed in. Aardig om hier te vermelden zijn de inspanningen die Olympique Lyon verricht om nieuwe spelers van buiten Frankrijk te helpen zich te settelen. Een aankoop krijgt 24 uur per dag een tolk mee die hem en zijn familie helpt met alle denkbare klussen om te zorgen dat ze zich snel thuisvoelen. Vaak wordt onderschat hoe belangrijk het is voor een speler dat zijn vrouw, kinderen en andere familieleden het naar hun zin hebben. De praktijk wees uit dat nieuwe spelers bij Olympique Lyon gemiddeld sneller renderen dan bij andere Franse clubs. Dat is pure winst. De sabermetrics-methode, waarbij beslissingen op basis van statistieken worden genomen, gaat ook in Nederland voet aan de grond krijgen.

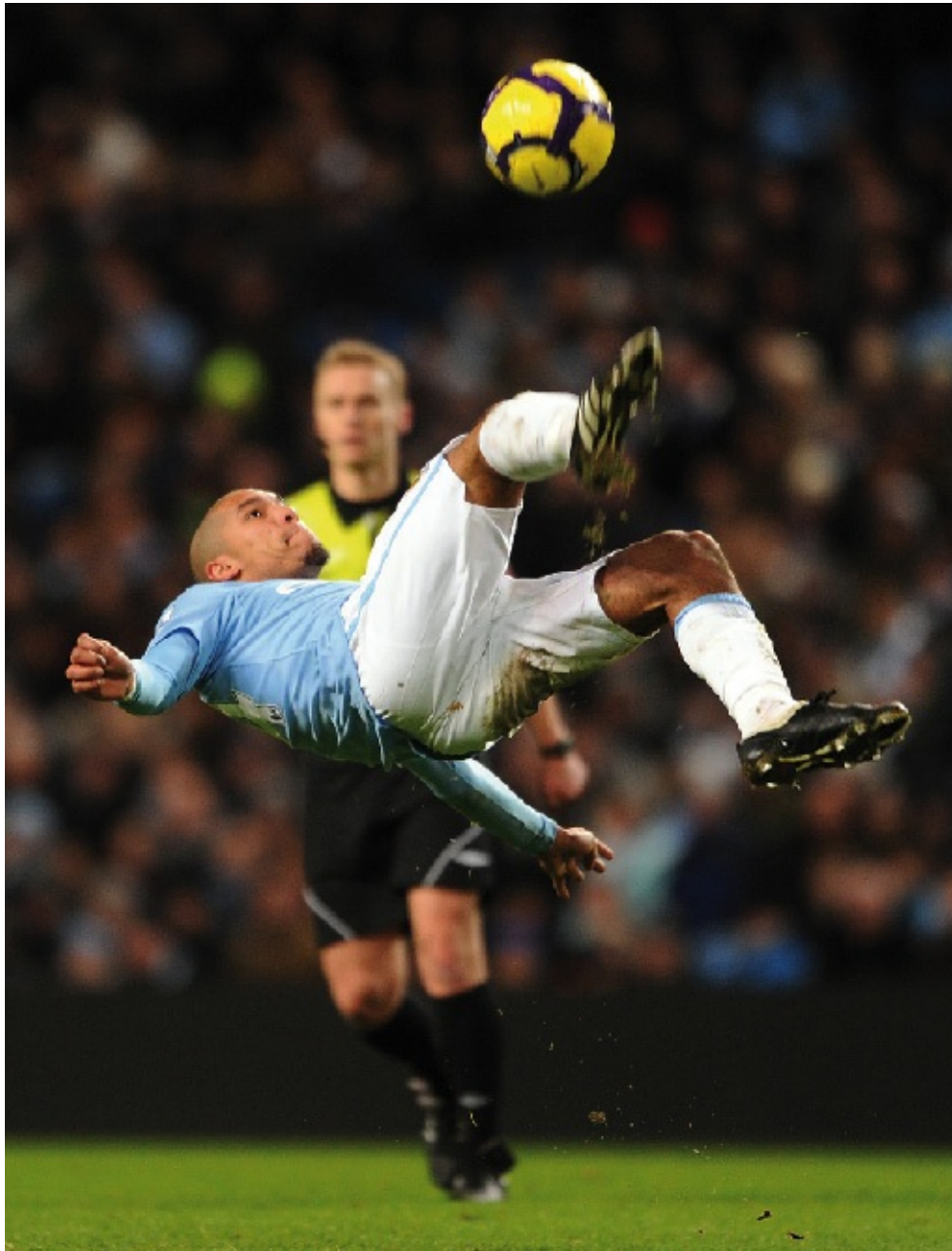
Dat honkbal en voetbal nogal van elkaar verschillen, mag duidelijk zijn. Honkbal is een meer gesloten sport dan voetbal. Het aantal variabelen is aanzienlijk kleiner, waardoor sneller grip op het verloop verkregen kan worden. Waar in het voetbal bijna een derde van de doelpunten voortkomt uit dode spelmomenten, vrije trappen, penalty's en corners, komen de punten bij honkbal vrijwel volledig voort uit standaardsituaties. Toch geloof ik dat ook het voetbal voor een groot deel te sturen is. Statistieken bijvoorbeeld helpen een coach om keuzes te maken en deze te onderbouwen. Simon Kuper geeft in *Hard Gras* (nr. 77) een mooi voorbeeld van hoe Arsenal-coach Wenger, een datafreak bij uitstek, dit toepast. Wenger liet al in de jaren tachtig bij AS Monaco computerprogramma's ontwikkelen die spelers beoordeelden op diverse criteria. Dennis Bergkamp kwam in zijn laatste periode bij de Londense club eens klagen bij Wenger omdat hij steeds voortijdig werd gewisseld. Bergkamp vond dat hij in de laatste minuten nog steeds goed speelde. Daarop liet Wenger hem statistieken zien. Wat bleek: tegen het einde van de wedstrijd liep Bergkamp minder hard, sprintte hij minder snel en gaf hij over het algemeen minder correcte of beslissende passes. De Nederlander had hierop geen verweer. Zijn gevoel kon niet op tegen de harde data.

Het verzamelen, analyseren, interpreteren en communiceren van data luistert nauw. Een drukbezette coach zit niet te wachten op vuistdikke rapporten met grafieken, maar wil hapklare informatiebrokken als hulpmiddel voor het maken van verschillende keuzes. Bij AC Milan hadden ze daarover in het Milan Lab goed nagedacht. De trainersstaf kreeg de informatie over de belastbaarheid aangereikt in de vorm van een stoplicht, waarbij rood, oranje en groen voor zich spreken. In de internationale voetbalwereld stond Milaan jarenlang bekend als hoofdstad van sportmedische kennis en kunde. De legende wil dat AC Milan-preses Silvio Berlusconi in 2001 kort voor de oprichting van het Milan Lab, het wereldberoemde sportlaboratorium dat veel stof deed opwaaien, een woedeaanval kreeg. De voor veertig miljoen gulden van Real Madrid gekochte Fernando Redondo viel van de ene in de andere blessure. Pas na twee jaar speelde de Argentijn zijn eerste wedstrijd voor de rossoneri en in vier seizoenen kwam hij slechts zestien keer uit voor Milan. De middenvelder erkende zijn gebrek aan rendement en zag af van salaris. 'Pas als ik

wedstrijdfit ben, hoeft de club me weer te betalen,' zei Redondo in de Italiaanse media. De transfersom was hoe dan ook weggegooid geld en dat was zelfs Berlusconi te gortig. Vanaf dat moment werd in Milaan een nieuw motto gehanteerd: Voorkomen is beter dan genezen.

De AC Milan-successen van de jaren tachtig en negentig werden toegeschreven aan coaches als Sacchi en het Nederlandse trio Van Basten, Gullit en Rijkaard, dat voor altijd als De Drie van Milaan door het leven gaat. Sinds 2002 wordt een andere verklaring aangevoerd voor het geheim achter de vele bekens en titels: het Milan Lab. Het onderliggende idee is even megalomaan als simpel. Door een centrum te starten waar sportartsen, fysiotherapeuten, psychologen, fysiologen en neurologen hun kennis combineren, kan het aantal blessures tot een minimum gereduceerd worden en kan de hoofdcoach dus zo vaak mogelijk over een volledig fitte selectie beschikken. Alles om de beste club ter wereld te worden. Door middel van slimme sponsoring en samenwerkingsovereenkomsten kostte het lab de Italiaanse topclub nagenoeg niets. Bedrijven als softwarereus Microsoft en voedingssupplementengigant Nutrilite stelden kennis en producten gratis ter beschikking.

De resultaten van het door de Belg Jean-Pierre Meersseman en Italiaan Bruno De Michelis geleide Milan Lab mogen er volgens de Italiaanse clubbeleidsmakers zijn. Daarbij doelen ze niet op de ranglijst, maar op de inzetbaarheid van de selectiespelers. Naar eigen zeggen was het aantal blessures in 2009 met 80 procent verminderd ten opzichte van de periode voor 2002. Toch blijkt uit onderzoek dat de totale selectie van AC Milan niet minder last heeft van blessures dan de selecties van AS Roma of Internazionale. In de leeftijdscategorie 35+ scoort AC Milan wel beter dan gemiddeld. Voorbeelden als Maldini en Costacurta spreken voor zich. AC Milan verkocht zijn mythe in elk geval goed.



Bewegingswetenschapper Peter Beek: 'Om spelers te leren het zogenaamd onmogelijke mogelijk te maken, is het belangrijk dat zij sportvreemde trainingvormen uitvoeren.'

Raymond Verheijen gebruikt in zijn methode ook veel meetinstrumenten. Toch is hij geen fan van een instituut als het laboratorium van de club uit Milaan. 'Vooropgesteld, het is goed dat de voetbalsport zich verder professionaliseert. Op alle terreinen. Maar de vermeende successen van het Milan Lab zijn een mythe op zich geworden. Het is goed om te testen, als je maar wel in de gaten houdt wát je aan het testen bent. Er wordt heel veel getest om grip op een situatie of gebeurtenis te krijgen zonder dat men zich afvraagt of het wel relevant is. En helaas kunnen de meeste bestuurders of trainers niet goed inschatten of een arts, een wetenschapper of een scheikundige nu onzin uitkraamt of daadwerkelijk iets toevoegt aan het leveren van voetbalprestaties. Belangrijk in dit opzicht is dat in dergelijke centra voetbal vaak niet centraal gesteld wordt. Kennis vanuit atletiek of zelfs afkomstig van de hoofdburelen van de NASA wordt als leidend beschouwd voor de optimale prestatie van het menselijk lichaam. Gezien het

uitgangspunt van dit boek –voetbal is primair een denksport – lijken de testresultaten uit de laboratoria om die reden geen garanties te bieden voor prestaties op het voetbalveld. Het neemt niet weg dat het meten van bijvoorbeeld belastbaarheid en hersenactiviteit erg nuttig kan zijn om in te schatten of een speler in staat zal zijn om het voor hem hoogst haalbare voetbalniveau te bereiken.

Bij het vermeende succes van het Milan Lab zijn vanuit diverse hoeken vraagtekens gezet. Harde cijfers die bewijzen dat de toepassing van de verzamelde kennis een belangrijke rol in de prestaties op het veld speelde, ontbreken voorsnog. Desondanks wint het basisprincipe ‘meten is weten’ terrein. In 2009 waaide met het vertrek van Carlo Ancelotti en in zijn kielzog Milan Lab-geweten Bruno De Michelis naar Chelsea de laboratoriumtrend over naar Londen. Chelsea-eigenaar Roman Abramovitsj gaf sportpsycholoog De Michelis nagenoeg carte blanche om meer uit het potentieel van zijn selectie te halen. ‘Het is goedkoper om hem tien procent extra rendement uit de al aanwezige spelers te halen dan een nieuwe speler aan te trekken,’ verklaarde toenmalig Chelsea-directeur Peter Kenyon. Ook kreeg de 62-jarige De Michelis de opdracht om zijn testcentrum in te zetten om spelers die op het lijstje van de scouts voorkomen door te lichten.

Neuropsycholoog Erik Matser pleitte al voor de komst van De Michelis naar Londen voor het gebruik van hersenscans bij het scouten van jeugdspelers. Chelsea stond in de periode dat de Brabander aan de club verbonden was positief tegenover het plan van Matser: ‘Door neuropsychologisch onderzoek en in de toekomst ook hersenscans uit te voeren, is het mogelijk om data te verzamelen over de voor topvoetbal relevante hersenfuncties waarover een speler beschikt. Blinkt een jeugdspeler rond zijn zestiende uit op de onderdelen lerend vermogen, ruimtelijk inzicht en snelheid van informatieverwerking, dan kun je een flinke plus achter zijn naam zetten. Op die leeftijd zijn de hersenfuncties redelijk tot goed ontwikkeld. Dergelijke testdata hebben een hoge voorspellende waarde.’ Omgekeerd werkt het volgens Matser hetzelfde: ‘Is een jongen rond zijn zestiende een speler die er op dat moment op het eerste oog bovenuit steekt, maar scoort hij niet uitmuntend op die drie hersenfuncties, dan kun je er vrijwel zeker van zijn dat hij het in de absolute top niet redt. Ook al is hij nog zo sterk, atletisch gebouwd of gemotiveerd, hij zal de complexiteit en snelheid van het ware topvoetbal niet aankunnen. Wellicht is hij voor de Europese subtop, of de Nederlandse competitie een leuke speler, maar clubs als Chelsea hebben daar niets aan.’

Het brengt Matser tot een opmerkelijke uitspraak: ‘Het investeren in een kostbare jeugdopleiding voor de zes- tot vijftienjarigen is weggegooid geld, als je je ten doel stelt om alleen *world class players* op te leiden.’ Nederlandse jeugdopleidingen gaan uit van het piramidemodel: bij grootschalige instroom komen er altijd wel een paar toptalenten bovendrijven. ‘Ik zou streng selecteren bij de poort, vanaf een jaar of zestien inderdaad,’ stelt Matser. ‘Selecteren op voetbalintelligentie dus. Niet alleen bij Chelsea, ook in Nederland.’ De neuropsycholoog waarschuwt wel dat het veranderen van de selectiecriteria voor toelating tot de opleiding niet genoeg is. ‘Toptalenten hebben een stimulerende, uitdagende omgeving nodig. Zij gedijen niet goed in een zeer gestructureerde, op de middelmaat afgestemde jeugdopleiding. Dat is het volgende

probleem van de uitgedijde opleidingen van Nederlandse BVO's. Het niveau is hoe dan ook afgestemd op een brede middenlaag. Dit haalt net als in het onderwijs het niveau van de opleiding omlaag. Nog een reden om in te krimpen.'

Dat het allemaal anders moet in de jeugdopleiding is een geluid dat al jaren klinkt. Bij Ajax was het Johan Crujff die uiteindelijk de daad bij het woord voegde en zich persoonlijk ging bemoeien met het technische beleid van de jongste jeugd tot en met het eerste elftal. Bij PSV zwaait Jelle Goes de scepter binnen de opleidingstak van de club. Goes werkte onder meer in Estland en Rusland en vond begin 2010 een nieuwe uitdaging in het klaarstomen van toptalent zodat PSV vanuit de eigen gelederen van vers bloed kan worden voorzien. Goes vertelde op het Eindhovense Herdgang-complex dat hij de beleidsbepalers tijdens zijn sollicitatiegesprekken heeft moeten overtuigen om flink in de jeugd te investeren. 'Wij hebben de nodige ambitie met de PSV-jeugd. We willen dat er jaarlijks een of twee spelers in het Philips Stadion debuteren die ook daadwerkelijk kunnen blijven meedoen in het eerste van PSV. Niet een paar invalbeurten en dan laten verkassen naar een subtopper, maar structurele eerste-elftalspelers. Een rol van betekenis spelen in het Philips Stadion. Daar gaat het om.' Goes had een eisenpakket dat stevig was in vergelijking met de toenmalige normen. 'Ik wilde een serieus budget zodat ik serieuze doelstellingen kan realiseren. Onderdeel daarvan is een jaarlijks budget, om grote jeugdtalenten naar PSV te kunnen halen.' Zijn rekensom richting de clubbeleidsmakers was eenvoudig. 'Als je tien jaar enkele tienduizenden euro's uitgeeft aan een handjevol talentvolle spelers per jaar, dan geef je een paar ton uit in tien jaar. Laat er nu van die in totaal dertig spelers twee of drie definitief doorbreken, dan zijn zij enorm goedkoop gehaald. Hun transferwaarde, die dan in de miljoenen zal lopen, maakt de totale investering dubbel en dwars goed.' Goes erkent dat zijn taak binnen PSV aan gewicht heeft gewonnen. 'PSV is niet in de positie om met de grote jongens in Europa mee te doen om spelers te halen en vervolgens te betalen. De jeugd heeft letterlijk de toekomst.' Goes lijkt nieuwsgierig naar de theorie van Erik Matser om alleen te scouten op vijftienjarige leeftijd en ouder. 'Ik zou daar meer van willen weten. Punt is alleen wel dat er dan inderdaad verstrekkende gevolgen aan vastzitten. Onder meer voor wat betreft de organisatie van de jeugdopleiding en de inrichting van het scoutings- en trainingsbeleid. Ik geloof in het voordeel om als BVO te werken met spelers van zes tot vijftien jaar, maar de basisgedachte van Matser is op z'n minst prikkelend te noemen.'

De situatie is momenteel zo dat de meeste profclubs een eigen jeugdopleiding hebben. In de provincie Brabant zitten daardoor zes jeugdopleidingen op een steenworp afstand van elkaar. Ze vissen allemaal in dezelfde vijver. Allemaal hopen ze het exclusieve talent binnen te halen dat later het eerste team kan gaan versterken en zijn investering terugverdient. Je ziet de laatste jaren al een voorzichtige verschuiving plaatsvinden. Clubs als Twente en Heracles hebben hun opleidingen samengevoegd; Willem II en RKC vormen een duo en N.E.C. en FC Oss leiden samen de voetbaltalenten uit de regio op. Ook andere BVO's beginnen met elkaar te fuseren, dat is een goede ontwikkeling.

Ik pleit ervoor om in Nederland ongeveer tien opleidingscentra voor voetbaltalenten op te richten. Bij deze voetbalbolwerken moeten de beste trainers en coaches worden

ingeschakeld. Alle expertise en faciliteiten zijn daar dan aanwezig om het Nederlandse voetbaltalent te ontwikkelen. Ook krijgen de talenten zo de mogelijkheid om met en tegen de allerbesten te voetballen. Dagelijks. Hierbij geldt dat de jeugdtrainers worden aangenomen op basis van hun voetbalkennis én hun pedagogische, didactische en psychologische achtergrond en vaardigheden. Het opleiden van voetballers is veel meer dan het hun aanleren van voetbalvaardigheden. De talenten dienen ook in moreel opzicht, qua zelfstandigheid en verantwoordelijkheidsgevoel begeleid te worden tot een stabiele persoonlijkheid die klaar is om de strijd in het topvoetbal aan te gaan. Daarbij mag de begeleiding van ouders niet worden vergeten. Ouders spelen een hoofdrol in het leven van jonge kinderen. In hun rol als voetbalouder moeten zij ook groeien en daarbij moeten de clubs hen een handje helpen. Niet door alleen te stellen wat zij niet mogen, maar vooral door aan te geven hoe ze hun kind wél kunnen helpen. Profclubs hebben te maken met het begeleiden van toptalenten. Dan is maatwerk vereist.

De Nederlandse visie op voetballen is een realistisch-aanvallend concept. Of het nu op papier in 4-2-3-1, 4-4-2 of 4-3-3 wordt gegoten, de uitgangspunten zijn door de bank genomen hetzelfde. Dit zou moeten worden toegepast in de gehele nationale jeugdopleiding. Het Nederlands voetbal heeft behoefte aan een eigen identiteit. Die geeft richting aan de inhoud van de opleiding en aan de doelen van coaches en spelers. Zo traint de Nederlandse jeugd dezelfde automatisen, die later in clubverband en bij Oranje zijn vruchten afwerpen. Het argument dat hierdoor eenheidsworsten worden gefabriceerd, getuigt van star denken. De uitvoering per speler afzonderlijk en per team geeft binnen deze spelopvatting voldoende ruimte voor diversiteit en creativiteit. Voetbal is bij uitstek een sport om in te differentiëren. Alleen als coaches vasthouden aan standaardtrainingen die voor elke individuele voetballer min of meer hetzelfde zijn, zal het gevaar van eenvormigheid op de loer liggen. Met individuele training per positie, het ontwikkelen van voetbalintelligentie, persoonlijkheden en karakters en het ruimte geven aan het op creatieve wijze oplossen van voetbalsituaties, staat niets het opleiden van unieke toptalenten in de weg.

Remy Reynierse ondersteunt de gedachte om de opzet van jeugdopleidingen in Nederland te reorganiseren. ‘Het is onderdeel van mijn werk bij de KNVB om het aantal jeugdopleidingen naar een geringer aantal te brengen. De situatie is nu scheef: stel dat je duizend gymnasiumleerlingen in Nederland hebt, dan hoef je toch geen dertig gymnasia te hebben? Dit betekent 33 topleerlingen per school, verdeeld over zes jaar betekent dat vijf toppers per klas. De rest wordt dan per definitie opgevuld met niet-toppers. Zij halen het niveau van alle leerlingen omlaag. Als je achtendertig jeugdopleidingen in Nederland hebt, leiden er hiervan dertig op voor de amateurtak. Die kunnen dus net zo goed stoppen. Zonde van het geld en de energie. Het is niet efficiënt als Telstar alleen maar opleidt voor clubs als ADO’20 en de Zouaven. Er zijn clubs ingericht als gymnasium die mavoleerlingen hebben. Dit is moeilijk om mensen aan hun verstand te peuten. Ze hebben alleen oog voor hun eigen club en hopen duimendraaiend op een mooie toekomst. In het ideale geval blijven er, ook kijkend naar de geografische spreiding om te grote afstanden tussen huis en club te voorkomen, ongeveer veertien opleidingscentra over.’

Binnen die opleidingscentra én in de faciliteiten van het eerste elftal is een innovatieslag wenselijk. Naast de wedstrijd- en prestatiestatistieken zijn er verschillende manieren om de spelers die moeten presteren beter te kunnen testen op hun belastbaarheid en fitheid. Er is een groot scala aan technologieën beschikbaar die op zijn minst het bestuderen waard zijn. Aangezien de hersenen in het voetbaldenkmodel centraal staan, verdient het principe van neurofeedbacktherapie aandacht. Hierbij worden de processen in het hoofd – vaak beschouwd als *black box* – deels inzichtelijk gemaakt. Bij deze therapie wordt hersengolfactiviteit gemeten en vervolgens omgezet in beelden, geluiden of trillingen. Deze neurofeedbacktherapie wordt tegenwoordig vooral gebruikt bij de behandeling van aandoeningen als ADHD, burn-out en slaapstoornissen. Maar ook voor de sport blijken dergelijke meettechnieken bruikbaar te zijn. Door zichtbaar te maken welke hersengolven ontstaan bij bijvoorbeeld het nemen van een penalty en een speler te leren hoe hij deze hersengolven kan beïnvloeden, kunnen effectieve denkstrategieën worden aangeleerd. De training is erop gericht de veerkracht en de flexibiliteit van de hersenactiviteit te vergroten. Het brein wordt geleerd om in een bepaalde staat te blijven ondanks uitdagingen van buitenaf – veerkracht – en van toestand te veranderen als daarom gevraagd wordt of als dat gewenst is: flexibiliteit.

De hieraan gerelateerde biofeedbackmethode geeft inzicht in lichaamssignalen, zoals spierspanning, huidgeleiding, ademhaling, hartslag en handtemperatuur. Tijdens de meting zijn deze signalen zichtbaar via een pc. De effecten van gedachten aan situaties die angst, blijdschap of woede oproepen worden zichtbaar gemaakt. Spelers en coaches kunnen met deze methode aan de slag gaan om zich bewust te worden van de effecten van gedachten en emoties en vervolgens door het beïnvloeden hiervan de na te streven resultaten concreet maken. Uit een EEG-scan kan de mate van coherentie in het lichaam worden gemeten. Hoe meer coherentie – of verbondenheid – tussen neurale en fysiologische processen, hoe groter het prestatievermogen. De mate van coherentie hangt van meerdere factoren af, zoals de balans tussen spanning en ontspanning, voeding en slaap. Biofeedback-systemen geven een score tussen de 0 en 100. Scoort een speler 100, dan is hij in staat een topprestatie te leveren; er is dan een optimale coherentie. Er zijn voetbalclubs, vooral in de Russische competitie, die deze meting gebruiken om te meten in hoeverre een speler in staat is optimaal te presteren. Scoort hij laag op de meting, dan presteert hij niet of minder.

Ook het leren zelf kan volgens wetenschappers nog eens onder de loep genomen worden. Bewegingswetenschapper Peter Beek van de Vrije Universiteit in Amsterdam verdiept zich al jaren lang in de beste manieren om alledaagse bewegingen te leren. Beek: ‘We kunnen onderscheid maken tussen expliciete kennis en impliciete kennis. Expliciete kennis is de kennis over voetbal en voetbalhandelingen waar de speler bewust van is en die hij kan verwoorden. Een speler kan bijvoorbeeld beschrijven waar hij een bal raakt en hoe hij aanloopt voor een penalty. Impliciete kennis is stilzwijgende, niet nader benoembare kennis. Ik weet zeker dat Rafael van der Vaart niet goed kan omschrijven hoe hij zijn wereldgoal met het hakje tegen Feyenoord maakte. Het was al gebeurd voordat hij het bedacht had. Beide soorten kennis kunnen gericht getraind worden. Topspelers zijn goed op beide vlakken. Om spelers te leren het zogenaamd

onmogelijke mogelijk te maken, en dat is wat toppers vooral moeten leren, is het belangrijk dat zij trainen in wisselende, ongebruikelijke en dus nieuwe situaties, gebruikmakend van een breed scala aan oefenvormen. De Brazilianen doen dit eigenlijk al van nature: ze spelen verschillende vormen van voetbal, zoals strandvoetbal, voetvolley, straatvoetbal en zaalvoetbal.’ Ronald de Boer zocht als kind al naar dit soort uitdagende voetbalvormen. ‘Ik weet nog goed dat ik met mijn teamgenoot Orlando Trustfull een vaardigheidsspel speelde in onze achtertuin. De een stond op een smalle balk en de ander speelde de bal door de lucht aan. Het was de bedoeling om de bal in de lucht, balancerend op de balk, te controleren en op maat weer terug te spelen.’

Overigens kan niet elk type voetballer hier goed mee overweg. Natuurlijk zijn er ook voetballers die het best gedijen bij expliciete instructie; het routinematig uitvoeren van een handeling. Bijvoorbeeld de mandekkers, die met een heldere, eenduidige opdracht het veld in gestuurd worden. Als coach is het nuttig om te onderzoeken welke spelers baat hebben bij een differentiële aanpak. Er is zeker nog een slag te maken, aldus Beek: ‘Deze nieuwe manier van trainen wordt niet door iedere coach geaccepteerd. Eigenlijk zeg ik tegen hen: “Doe maar eens gek.” Maar het rationalisme viert hoogtij en sommige coaches willen voor vol aangezien worden en wagen zich liever niet aan al te frivole trainingsvormen. Deze coaches zouden meer moeten durven te experimenteren.’

Het verhaal van Beek geeft eens te meer aan dat resultaatdoelen als winnen niet voorop zouden moeten staan in de jeugdopleiding. Het gaat bij de jeugd vooral om leren, leren en nog eens leren. Ook bij de profs blijft het leren van belang.

Terug naar Chelsea en De Michelis. Tegelijkertijd met Carlo Ancelotti in de zomer van 2010 vertrok ook Bruno De Michelis uit de Engelse hoofdstad. Net zoals Erik Matser mocht vertrekken na de aflossing van José Mourinho door Felipe Scolari, eindigden de werkzaamheden van de Italiaan toen de man die hem binnenhaalde zijn koffers pakte. Weg magie. Zo hoopgevend als de verwachtingen in Londen waren ten aanzien van de door De Michelis te behalen resultaten, zo teleurstellend is de vroegtijdige teloorgang van zijn gedachtegoed. Gooit Chelsea daarmee de op statistieken gebaseerde aanpak overboord? Nee. De naar de heilige graal zoekende en naar Europees succes snakkende topclub besefte in de zomer van 2011 dat voetbal in het technische beleid centraal moest staan. Niet de totale mens, maar de voetballende mens dus. Abramovitsj trok maar weer eens de portemonnee en kocht voor 5 miljoen euro het contract van trainer Andre Villas-Boas bij FC Porto af. Daarmee gaven de Londenaren aan dat zij het belang van een goede trainer-coach op waarde schatten.

De aanpak van de bij de komst naar Chelsea pas 33-jarige Portugees is gestoeld op voetbalstatistieken. Villas-Boas maakte als speler geen indruk, maar als coach des te meer. De succescoach won met FC Porto de triple en staat nu voor de uitdaging om met Chelsea prijzen te winnen. Het verhaal van de Portugese coach is indrukwekkend. Als supporter van FC Porto besloot Villas-Boas in 1995 de toenmalige hoofdtrainer Bobby Robson een brief te schrijven en hem daarin te vragen waarom hij spits Domingos Pacienca niet meer opstelde. Als bijlage voegde hij een tactisch plan toe, met daarin een cijfermatige onderbouwing dat Pacienca beter functioneert in de aanvalslinie van FC

Porto dan zijn vervanger. Robson raakte onder de indruk en nodigde de toen pas zeventienjarige Villas-Boas uit op zijn kantoor. Als ze elkaar ontmoeten, is de eerste vraag die Robson stelt: ‘Hoe oud ben jij eigenlijk?’ ‘Dat vertel ik u na afloop van ons gesprek,’ antwoordde Villas-Boas. Hij wist dat hij anders waarschijnlijk niet serieus genomen zou worden. Robson nam Villas-Boas aan en zorgde voor een plekje als leerling-coach in de jeugdopleiding.

In 2003 wordt de ambitieuze Portugees assistent van José Mourinho bij FC Porto. Hij zag hoe Mourinho hun club naar de Champions League-winst loodste en volgde zijn leermeester ook naar Chelsea en Internazionale. Villas-Boas maakte indruk op Mourinho door zijn uiterst gedetailleerde scoutingsrapporten over tegenstanders. De kwaliteit van zijn analyses imponeerde Mourinho dusdanig dat hij in zijn tactiek grotendeels op zijn vijftien jaar jongere landgenoot vertrouwde. Samen behaalden zij indrukwekkende resultaten, die alom bekend zijn. Op eigen benen staat Villas-Boas ook zijn mannetje. Met het laag geklasseerde Académica de Coimbra weet hij een solide basis te leggen. De club komt voor het eerst sinds tijden geen moment in de degradatiezone, haalt de halve finale van de Portugese bekercompetitie en presteert dit met aanvallend, aantrekkelijk spel. Zijn trainingen zijn een feest voor elke speler. In elke vorm staat voetbal centraal, het spelen van een wedstrijd elf tegen elf beschouwt hij als de ultieme trainingsvorm. Zijn oude werkgever Porto trekt aan de bel. Villas-Boas gaat de uitdaging aan en in zijn eerste jaar bij De Draken leidt hij in zijn tweede seizoen als hoofdtrainer de club naar de landstitel, beker en de Europa League-winst. En dat met een tegen Europese maatstaven afgezet beperkt budget.

Waarom zou een Nederlandse club niet hetzelfde kunnen bereiken? Wellicht omdat de bovengemiddelde capaciteiten van de persoon André Villas-Boas niet eenvoudig te kopiëren zijn. De analytische kwaliteiten van dit slimste jongetje van de klas zijn onovertroffen. Zowel op Stamford Bridge als in Milaan beweren medewerkers van de clubs waar Mourinho met Villas-Boas werkzaam was, dat de voetbalintelligentie van de jongste van de twee hoger aangeslagen moet worden. Didier Drogba maakte het duo tussen 2005 en 2009 mee. ‘Het was vaak verbluffend hoe André ons voor een wedstrijd wist te vertellen wat er zou gaan gebeuren. Mede dankzij zijn klinische manier van vertellen leek het erop alsof hij in een glazen bol kon kijken. Zijn voorspellingen kwamen verrassend vaak uit.’ Toch was Abramovitsj nog enigszins huiverig om het advies van Chelsea om Villas-Boas bij Porto los te weken op te volgen. De Rus had niet zoveel behoefte aan een jonge, ambitieuze trainer die als een dictator zijn eigen tekortkomingen wegblafte. De clashes met Mourinho stonden hem nog helder voor de geest. De scouts wisten de vermogende eigenaar snel te overtuigen. Navraag leerde dat op het sociaal-pedagogische vlak Villas-Boas zijn leermeester al ver vooruit is. Bij Mourinho was het elke dag afwachten hoe zijn pet stond. De meestermanipulator kweekte er meer vijanden dan vrienden mee. Villas-Boas verkiest een meer democratische route, waarbij hij veel vertrouwen schenkt aan zijn staf. Overigens is hij niet bang om confronterende beslissingen te nemen en hecht hij waarde aan hiërarchie. ‘Ik ken een groot deel van de selectie nog van mijn vorig verblijf. Toch zal ik het niet accepteren dat ze mij bij mijn voornaam noemen. Voor de spelers ben ik *boss*.

Duidelijkheid in rol en verantwoordelijkheden is de basis van elk teamsucces.’ Gerustgesteld door de managementkwaliteiten van Villas-Boas schreef Abramovitsj vervolgens een cheque uit. Het beleid van Chelsea lijkt gezien de ervaringen van Matser en De Michelis op een stuurloos schip. Wie tussen de regels doorleest, ziet de voortdurende zoektocht naar verbetering, innovatie en creativiteit als rode draad. Volgens vele succesvolle mensen de voorwaarde voor het uiteindelijk hebben van succes.

Met Villas-Boas staat dus mogelijk een jongere, verbeterde versie van Mourinho op. De kritiek van de media en gearriveerde collega-coaches dat hij pas komt kijken, is nergens op gebaseerd. In het kielzog van Bobby Robson en José Mourinho doorliep hij een coachopleiding van de zwaarste categorie. De vrijheid waarmee zijn leermeesters hem zijn werk lieten doen, stelde hem in staat om de noodzakelijke praktijkervaring op te doen. Villas-Boas had er al vijftien jaar als coach op diverse hiërarchische niveaus opzitten toen hij bij FC Porto aantrad. Of hij slaagt bij Chelsea hangt van veel factoren af. Dat maakt voetbal ook zo interessant. In elk geval durft Chelsea het aan om af en toe de spelregels – bijvoorbeeld het vertrouwen op gevestigde namen – te veranderen.

Het geeft aan dat een coach op topniveau zich voortdurend moet blijven ontwikkelen om aan de top te blijven meedraaien. Voor trainer-coaches die alles louter op hun gevoel denken te kunnen doen, is in de toekomst in de top weinig plaats. Het geeft aan dat het voor Nederlandse clubs noodzakelijk is om kennis en technieken van buitenaf te omarmen. Interdisciplinair overleg is een van die manieren om het algehele coachniveau op te krikken. Het zou de voetbalkopstukken sieren als ze zich openstelden voor de ervaringen van collega-coaches van honkbal, hockey en andere teamsporten en zich mengden in inhoudelijke discussies ter verbetering van de resultaten van Nederland Sportland.

Verandering begint met het wijzigen van doelen en strategie. Dit proces vindt plaats bij het bestuur en de directie van voetbalclubs. Om de doelstellingen voor coaches, trainers, spelers, jeugdspelers en stafleden te veranderen is een koerswijziging nodig waarbij de middellange tot lange termijn als horizon wordt gesteld. Vanwege de emoties in de sport, en zeker bij het betaald voetbal, zijn bestuurders van een BVO erg gevoelig voor het maken van door emoties ingegeven beslissingen. Resultaten op het veld zijn van invloed op het beleid, terwijl het juist andersom zou moeten zijn. De mannen in de top reageren te veel als fan en te weinig als kapitein. Omdat veel methoden en technieken hun waarde vaak op langere termijn meerdere seizoenen achtereen bewijzen, moet de clubleiding het aandurven om tegenvallers op korte termijn in te calculeren en voor lief te nemen. Investerings in sportmedische systemen, trainerscursussen, coachingsopleidingen, statistische software en andere technologieën verdienen een kans en zijn gebaat bij geduld. Het is niet toevallig dat mannen als Joop Munsterman met FC Twente de traditionele top-3 met succes heeft aangevallen. Een voorzitter die zich zowel fan als kapitein heeft getoond. Met eigenzinnige ideeën en een voor de voetbalwereld soms onorthodoxe, bedrijfsmatige aanpak behaalde Munsterman succes op en buiten De Grolsch Veste. Modern voetbal is gebaat bij modern leiderschap op alle niveaus. Nederland bracht talrijke ervaren, succesvolle ondernemers, wetenschappers en bedrijfseconomen voort, die daarnaast een passie voor sport bezitten. Laat dit menselijke

kapitaal toe tot de clubs en het rendement, en daarmee het plezier, zal onherroepelijk terugkeren. Ook op internationaal niveau. Zolang voetbal en intelligentie de twee basisingrediënten van het clubbeleid zijn, is in elk geval aan twee basisvoorwaarden om te winnen voldaan. Daarna komt het aan op voetbaldenken.

Op de website www.vantalentnaartopspeler.nl wordt hieraan uitgebreid aandacht besteed: er komen aanvullende theorieën aan bod, spelers, coaches, experts en ouders delen hun ervaringen en visies en het model van het voetbaldenken wordt op praktische wijze uitgewerkt. Sporters zijn immers pragmatische mensen die naast denken vooral doen. Voor hen valt of staat een theorie met werkbare, concrete handvatten. Het vertalen van het voetbaldenken in handzame, praktische tips en adviezen zal de komende tijd onze volledige aandacht krijgen. Iedereen die een bijdrage wil leveren aan de vooruitgang van de voetbalsport en het vermogen om het beste uit jezelf te halen is op deze site van harte welkom.

Epiloog: de verlenging

Zoals voetbaldenken de basis vormt van voetballen, bestaat ook ondernemen, leidinggeven, onderwijzen of zorgverlening primair uit denken. Zonder helder doel geen taken, keuzes of handelingen. Het voetbaldenkmodel is met een vertaalslag toe te passen op alle soorten activiteiten. Of het nu een hobby, beroep, andere sport of het onderhouden van een relatie betreft. Het kunnen richten van de volledige aandacht op datgene wat belangrijk is, is bepalend voor het resultaat van alles wat je doet. Alles wat afleidt van je kerntaak, belemmert je prestatie.

Na mijn carrière als profvoetballer ben ik als ondernemer mijn eigen grenzen gaan opzoeken. Na enkele omzwervingen ben ik tot de ontdekking gekomen, dat mijn kwaliteiten en interesses het best samenkomen in het inspireren en begeleiden van anderen en het samenbrengen van mensen die met elkaar bedrijfsresultaten behalen. In die hoedanigheid maak ik optimaal gebruik van mijn bagage als onderwijzer, topvoetballer en mens. Van mijn niet te stillen honger naar informatie, de ernst waar ik mijn beroep mee uitoefen, de aandacht voor de mensen om mij heen tot de wil om mezelf te ontwikkelen en daardoor ook als ondernemer succesvol te zijn. Ook deze loopbaan vergt veel energie. Door mijn achtergrond als topsporter begrijp ik hoe belangrijk het is om mijn levensstijl aan te passen aan datgene wat mijn opdrachtgevers van mij vragen. Ik stel mezelf voortdurend concrete doelen en ben heel pragmatisch ingesteld, waarbij de nadruk ligt op de procesdoelen. Alles komt stapje voor stapje, beetje bij beetje. Het geven van workshops en seminars komt aan op veel oefening en is ook gebaat bij analyse en evaluatie. De informatie van opdrachtgevers neem ik mee en verwerk ik in mijn verhaal en aanpak. Ook de feedback van deelnemers uit de zaal gebruik ik in vervolgsessies. Daarnaast kijk ik met plezier en professionele interesse naar anderen in mijn vakgebied om van hen te leren. En wat betreft verantwoordelijkheidsgevoel, dat zit diep vanbinnen. Dus met mijn doelcommitment zit het ook wel goed. Wat dat betreft ben ik niets veranderd ten opzichte van mijn spelerstijd.

Toch ben ik in veel aspecten wel veranderd. Bijgeschaafd, bijgestuurd en gegroeid. Ik ben nog steeds een emotioneel mens en dat betekent in veel gevallen dat ik snel geraakt ben. Positief en negatief. Ik heb geleerd de negatieve gedachten te neutraliseren of om te zetten in positieve emoties. Mede gedwongen door de loodzware strijd die ik met mijn vrouw Karen en onze kinderen heb moeten voeren tegen de kanker die haar in bezit nam, heb ik gesleuteld aan mijn denkstrategieën. De wijze waarop zij deze strijd streed is een voorbeeld en inspiratiebron voor de rest van mijn leven. Het zorgt ervoor dat ik onder alle omstandigheden verder kan. Opstaan en weer doorgaan. Ik weet uit eigen ervaring hoe hardnekkig bepaalde vooroordelen in je hoofd zitten, hoe eenvoudig het is om zelfmedelijden toe te staan en hoe logisch het is om anderen jouw falen of verdriet in te wrijven. Het zit allemaal in je eigen hoofd. De manier waarop je hersenen werken, hoe jij

gebeurtenissen waarneemt, gedachten creëert, gevoelens toelaat en je uiteindelijk gedraagt lijkt een vaststaand gegeven. Met alle gevolgen van dien. Dit proces heeft voordelen, je kunt namelijk je gedachten zelf beïnvloeden.

Winnen is een woord waarbij iedereen een beeld heeft. Voor de één is dat een bankrekening met veel nullen, voor een voetballer het verslaan van een tegenstander en voor een vader het kijken naar zijn kinderen die stralen van geluk. Anderen zien winnen als het slagen voor een tentamen, het in elkaar zetten van een IKEA-kast of het bereiden van een heerlijke ovenschotel. Voor mij is winnen het maximale uit jezelf halen terwijl je er veel plezier aan beleeft en dat plezier met anderen weet te delen. Winnen raakt aan het woord succes. Het is de lading die je eraan geeft, die bepaalt wat het woord betekent. En daar heb je dus zelf invloed op. Dergelijke inzichten hebben mijn leven veranderd. De manier waarop ik naar de wereld om mij heen en naar mezelf heb leren kijken, deel ik graag met anderen. Vandaar dat ik met dit uitgangspunt als houvast de Elf van Van Breukelen heb opgesteld.

1) Winnen is een keuze

Het is niet toevallig dat dit boek een hoofdstuk bevat met dezelfde titel. Mijn levensmotto is dat succes maakbaar is. Je kunt ervoor kiezen om te willen winnen. In dat geval staan alle keuzes altijd in het teken van dat doel. Als je vervolgens altijd beslissingen neemt met dit doel voor ogen, zal winnen – en dus succes – onderdeel van je leven worden. Gelukkige momenten in je leven kun je ook creëren door leuke, gezellige dingen met partner, je kinderen en vrienden te doen. Mazzel en pech overkomen je. Succes is een relatief begrip en daarom voor iedereen verschillend. Wanneer je het maximale uit je kwaliteiten haalt, en of dat nu Champions League-niveau of de vijfde klasse is, ben je in mijn ogen een winnaar. Winnen kun je in alle aspecten van het leven. Van een ander en van jezelf. Winnaars zijn niet alleen degenen die met een beker in hun handen staan. Je wint in mijn ogen als je datgene bereikt waar je voor staat. René van der Gijp is ook een winnaar. Hij heeft immers bereikt wat hij wilde: een leuk, ontspannen, comfortabel en gezellig leven. Op alle terreinen in het leven zijn overwinningen mogelijk en achter elk succes schuilt een strategie.

Voor mij is winnen overigens iets anders dan ‘scoren’. Winnen is een levensstijl en scoren is het boeken van resultaten. Het is het verschil van lange versus korte termijn. Door alleen te scoren, ben je nog niet aan het winnen. In de huidige resultaatgerichte prestatimaatschappij zijn we te veel bezig met scoren, maar te weinig met winnen. Kijk naar de politiek: er wordt volop gescoord, maar wordt er op lange termijn als samenleving gewonnen?

Succes is het resultaat van hard werken en het beste in jezelf naar boven halen. Zoals Marco van Basten zei: ‘Klasse dwing je af, dan komt het geluk naar je toe.’ Het voornaamste blijft of je zelf tevreden bent met je prestatie en of je zelf vindt dat je een stap hebt gemaakt. Bekijk winnen om die reden vanuit jezelf en laat het niet afhangen van je tegenstander en omgeving. De volgende uitspraak van Dirk Kuyt sluit hier mooi op aan: ‘Ik kan verliezen, maar ik zal nooit een verloren gevoel hebben, omdat ik er alles aan gedaan heb om te winnen.’

2) Mensen presteren beter als ze lekker in hun vel zitten

Voor mij is het een waarheid als een koe, dat mensen pas het beste in zichzelf naar boven kunnen halen als ze lekker in hun vel zitten. Hier heb je zelf invloed op en dit kun je bij anderen stimuleren. Tijdens lezingen vraag ik aan de mensen in de zaal of zij van mening zijn dat ze beter presteren als zij goed in hun vel zitten. Iedereen knikt instemmend. Vervolgens vraag ik: 'Zou dat voor een ander ook zo zijn?' Weer knikt iedereen bevestigend. Waarom zijn we dan zo vaak bezig om onszelf en anderen een slecht gevoel te geven?

Wanneer vraag jij aan je vriend of collega wat zijn club gedaan heeft? Alleen als ze verloren hebben natuurlijk. In Nederland noemen we dat zelfs 'humor'. Ten koste van een ander scoren. Er zijn veel nare artikelen en berichten over mij geschreven. Onderwerpen die op het persoonlijke vlak liggen en geen verband houden met mijn beroep als voetballer of ondernemer. Dat doet pijn, ook bij mensen in mijn nabije omgeving. Dat raakt mij nog steeds, hoewel ik een uitstekende manier gevonden heb om ermee om te gaan. In feite ligt in onze hele maatschappij de nadruk op het negatieve. We geven elkaar (of onszelf) zelden een compliment of een schouderklopje. Ouders kijken primair naar de slechte cijfers op het rapport van hun kind, in plaats van naar de goede. Help je kind met van een 8 of een verdwaalde 9 een 10 te maken, in plaats van van een 4 een 6. Wat heb je immers aan een zes? Onderzoek wijst uit dat ouders gemiddeld slechts één op de twaalf keer iets positiefs tegen hun kind zeggen. De rest is neutraal of negatief. Leraren corrigeren met een rode pen in plaats van een groene. Terwijl zij snappen dat dit eerder angst inboezemt dan stimuleert. Allemaal voorbeelden dat het negativisme ingebakken zit.

Als je bij mensen de negatieve zaken benoemt, neem je ze mee naar negatieve gedachten en naar een negatief gevoel. Je kunt dus beter uitgaan van hoe iets wél moet en daarin trachten te verbeteren. Ik geloof dat je moet coachen op het 'gewenste' beeld. Positief coachen is niet voor niks een sterk in opkomst zijnde coachingsmethode die in topsport en bedrijfsleven snel zijn weg vindt. Het benoemen van elkaars en de eigen kwaliteiten en goede prestaties is iets wat we met z'n allen vaker moeten doen. Als voetbalcoach kan je spelers de opdracht geven om iets positiefs over zichzelf en een ander te zeggen. Ook als werknemer, partner of vriend kan je jezelf tot doel stellen om iemand te complimenteren en het te benoemen als hij iets goeds heeft gedaan of er bijvoorbeeld leuk uitziet.

Als je in staat bent om een andere film in je hoofd af te spelen en een ander gesprek met jezelf te voeren, creëer je een ander gevoel en kan je veel meer genieten en daardoor beter presteren. Je kunt anderen hierbij helpen. Door met oprechte aandacht iemand op andere gedachten te brengen, bijvoorbeeld. Dit is een van de belangrijkste, zo niet de belangrijkste, vaardigheid van een coach of leidinggevende. Oprechte aandacht is dat je goed luistert en interesse in iemand toont. Onderzoek wijst uit dat slechts één op de tien mensen doorvraagt als iemand met 'Mwah. Gaat wel,' antwoordt op de vraag hoe het met hem of haar gaat. Dat zegt genoeg.

Je stemming is bepalend voor je emoties en gedrag. Het beïnvloeden van de stemming

is dus een waardevolle techniek. Een simpel voorbeeld van hoe je dit kunt doen, is het luisteren naar jouw favoriete muziek, die je terugbrengt in een geweldige beleving, een positief gevoel. Ik heb een cd in mijn auto liggen waar nummers op staan die me herinneren aan gelukkige momenten. En die zet ik op wanneer ik mij iets minder voel. Bij het beluisteren stijgt mijn energieniveau. Dit zijn positieve ankers. ‘Als je jezelf niet af en toe kietelt, lach je te weinig.’ Die woorden sprak mijn vader ooit tegen mij en raken precies wat ik hier duidelijk wil maken.



Hans van Breukelen: ‘Gelukkige momenten kun je creëren, mazzel en pech overkomen je.’

3) Goede fouten

Aan ieder structureel succes liggen vele mislukkingen, blunders en fouten ten grondslag.

Het geheim van veel succesvolle mensen is dat zij tegenslagen in hun voordeel gebruiken als leermomenten. Om te groeien moet je fouten kunnen en durven maken. Ontwikkeling is hieruit opgebouwd. Goede fouten zijn fouten die gemaakt zijn ondanks de juiste intentie. Voor mij waren het polletjes-incident in De Kuip en de gedwongen wisselbeurt in Oranje tegen Hongarije zeer belangrijke leermomenten. Zonder die twee momenten was ik waarschijnlijk niet zo succesvol geworden. Het maakte onvermoede krachten in mij los, waardoor ik naar een hoger niveau kon groeien.

Mensen nemen over het algemeen de belangrijkste beslissingen in hun leven als ze in een moeilijke periode zitten. Personen die nooit twifelen, blijven hangen op eenzelfde niveau. Het pijnprincipe gaat gelden als iemand niet wil luisteren of het niet wil zien. Dan moet je het voelen. Ik heb ervaren dat het voelen van pijn de kans vergroot, dat je de stap wel maakt. Mensen nemen over het algemeen de belangrijkste beslissingen van hun leven op basis van gevoel. In een werkklimaat, binnen een bedrijf, organisatie of club is het goed als mensen onderling durven te wijzen op elkaars gedrag. Guus Hiddink zei hierover: 'Zorg voor een topsportklimaat, waarin mensen mogen falen.' Zo'n klimaat kan ook in het onderwijs, de zorg, het bedrijfsleven of waar ook worden gecreëerd. We moeten afstappen van het idee dat fouten slecht zijn. Zolang je er van wilt leren en hier alles aan doet, zijn fouten functioneel. Hiddink streeft naar familiair professionalisme. Een goed gevoel als basis, om van daaruit de lat heel hoog te leggen. Dat is volgens mij het juiste uitgangspunt om het maximale uit mensen te halen.

4) Je wordt wat je denkt

We hebben allemaal wel een droom. Elk van ons wil diep vanbinnen geloven dat we een speciaal talent of vermogen bezitten waarmee we een verschil in de wereld kunnen maken. Hoewel de meeste mensen als kind mooie dromen hebben van wat of wie we willen zijn, blijkt te vaak dat we op latere leeftijd onze dromen hebben aangepast of zelfs achter ons hebben gelaten. We leiden een leven dat minder spectaculair, oppervlakkiger of minder aantrekkelijk is dan we ons aanvankelijk hadden voorgesteld.

De vader van elke handeling is een besluit. Veel besproken topvoetballers blijken al op jonge leeftijd het besluit te hebben genomen om in voetbal uit te blinken en zijn geëngageerd aan hun doelstelling. Mensen met zo'n instelling kom ik ook tegen in het bedrijfsleven, onderwijs, de zorg en andere branches. Besluiten nemen is van grotere invloed op ons leven dan de omstandigheden. Ruud van Nistelrooy, Frank de Boer, Clarence Seedorf: het zijn slechts enkele voorbeelden van jongens die als kind hun droom concreet hebben gemaakt en ook daadwerkelijk overtuigd waren dat ze die droom konden verwezenlijken.

Als je in je gedachten al bij je doel bent, is het veel gemakkelijker om daar te komen.

In gedachten is het 'al gedaan'. Mohammed Ali was al een kampioen in zijn hoofd voordat hij dit in werkelijkheid was. Een *selffulfilling prophecy* is een bekende term uit de psychologie. Onderzoek heeft uitgewezen dat als je denkt dat iets misgaat, dit ook vaak gebeurt. Het gaat erom je gedachten te sturen.

5) Steek energie in beïnvloedbare zaken

Alleen op je eigen gedrag heb je direct invloed. Op het gedrag van anderen heb je indirect invloed. Door gericht te werken aan je eigen gedrag, neemt jouw invloed op het gedrag van anderen toe. En de invloed van het gedrag van anderen op jou af. Het gaat erom dat je accepteert dat je niet overal grip op hebt en je je tegelijkertijd richt op datgene waarop je wel invloed hebt. Span je in voor zaken waar je echt iets aan kunt veranderen. Het is gemakkelijk om naar anderen te wijzen en in de slachtofferrol te kruipen. Ik stond ook wel eens te wijzen naar anderen bij een tegengoaal om zo mijn eigen straatje schoon te vegen voor de camera's van *Studio Sport*. Terugkijkend had ik meer energie moeten steken in de vragen 'Wat had ik kunnen doen om de tegengoaal te voorkomen?' en 'Hoe had ik mijn teamgenoten zo kunnen coachen dat het doelpunt niet gevallen was?'.

Je kunt stellen dat je op 80 procent van de wedstrijd invloed hebt en op 20 procent niet. Dat laatste deel wordt gevormd door bijvoorbeeld de foute beslissingen van een scheidsrechter, de briljante acties van de tegenstander, een polletje of de pech dat een bal door de wind een andere wending krijgt. Er zijn veel spelers die 80 procent van hun energie in die 20 procent steken, terwijl ze zich beter kunnen richten op datgene wat ze kunnen beïnvloeden. Dit inzicht lag aan de basis van mijn omslagmoment in 1988. Daarvoor was ik veel bezig met wat anderen van mij vonden; een hunkering naar erkenning en waardering. Pas toen ik leerde om me te richten op datgene wat ik zelf kon beïnvloeden, zijn mijn prestaties sterk verbeterd.

Zo'n 40 procent van mijn publiek is razend enthousiast over wat ik met hen deel en wil er direct mee aan de slag in hun persoonlijke leven. 40 procent heeft twijfels en 20 procent zal er niets mee hebben. Ik heb geleerd om mij te richten op de eerste 40 procent en een beetje op de tweede 40 procent. In het verleden richtte ik mij alleen op de kritische 20 procent. Verloren energie dus.

6) Als je een situatie wilt veranderen, moet je beginnen bij jezelf

Onze waarnemingen zijn geconditioneerd. Met andere woorden: we zitten vol oordelen en vooroordelen. De lens waardoor we kijken, is bepalend voor de interpretatie van wat we zien. We zien de wereld niet zoals die is, maar zoals wij zijn, of zoals wij geconditioneerd zijn ernaar te kijken. Als je iemand voorovergebogen ziet lopen, dan is over het algemeen de indruk dat die persoon verdrietig is, terwijl het ook kan dat diegene last van zijn rug heeft. Als we beschrijven en oordelen wat we zien, beschrijven we in feite onszelf.

Als je een situatie wilt veranderen, moet je bij jezelf beginnen. Er is geen absolute waarheid, realiteit of werkelijkheid. Er is slechts een perceptie van die werkelijkheid. Vroeger had ik de neiging om anderen mijn wil op te dringen. Of het nu René van der

Gijp of Romario was, ik wilde en verwachtte van hen hetzelfde als van Berry van Aerle en Wim Kieft. Ik ging voorbij aan de verschillen tussen mensen en negeerde hun behoeften, voorkeuren en kwaliteiten. Logisch dat mijn gedrag destijds niet altijd het gewenste effect had op anderen. Ik kreeg het pas voor elkaar dat anderen de dingen deden die ik wilde, toen ik mezelf veranderde en anders naar de situatie leerde kijken. Zoals Cruijff zegt: 'Je gaat het pas zien als je het doorhebt.'

7) Lef is het enkelvoud van leven

Ik hoorde artieste Karin Bloemen eens zeggen: 'Lef is het enkelvoud van leven.' Dat is voor mij ook een waarheid. Om die droom die we allemaal hebben te leven en persoonlijk te groeien, moet je zo en nu dan lef tonen en in het onbekende stappen. Een gevleugelde uitspraak hierbij is: 'Als je doet wat je altijd al deed, krijg je hetzelfde als wat je altijd al kreeg.'

Sporters en coaches willen vaak de veiligheid van het gekozen speelplan niet loslaten. Helaas ontbreekt het nogal eens aan lef om het onbekende te verkennen. In dit boek staat beschreven dat grensverleggend trainen noodzakelijk is voor het verbeteren van vaardigheden. Een gebrek aan lef helpt hierbij niet. Het blijven vasthouden aan ogenschijnlijke zekerheden zie je overal gebeuren. Oorzaak hiervan is dat veel mensen denken in problemen. Zij zien overal gevaren die hun gevoel van zekerheid bedreigen. In de psychologie wordt dit type mensen DIP'ers genoemd. Het zijn de mensen die Denken In Problemen, vasthouden aan de gebaande paden en daarmee allerlei barricades opwerpen om succesvol te zijn. Voor hen is het leven van een droom een dimensie te ver. Tegenover hen staan de DIM'ers. Deze mensen Denken In Mogelijkheden, zien sneller kansen en bereiken in hoge mate hun doelen. Zij geven zichzelf en anderen energie.

8) Zoek werk dat bij je past, dan hoef je nooit meer te werken

Volgens mij moet je energie steken in de dingen waar je aanleg voor hebt. Mensen zijn succesvoller als ze naar hun hart luisteren, vanuit hun talent werken en plezier hebben in datgene wat ze doen. In het moderne voetbal is de tendens ontstaan van multifunctionaliteit. Een speler moet allround én specialist zijn, kunnen verdedigen én aanvallen, kracht hebben én lenig zijn, de vrije ruimte kunnen benutten én onverzettelijk zijn in het duel. Er wordt niet gekeken naar iemands unieke kwaliteit. Een moderne prof moet overal in uitblinken. Hierdoor gaat plezier, en dus talent, verloren. Ik denk dat je specifiek moet zijn. Ronaldo moet je vooral beoordelen op zijn scorend vermogen, mij op het aantal ballen dat ik tegenhoud. Het elftal moet complementair zijn en niet perse uit elf allrounders bestaan. Je selecteert dan op kernkwaliteiten en spijkt de basisvaardigheden indien nodig bij. Dat werkt in een bedrijf net zo. Het is onzinnig van een administratief medewerker te verlangen dat hij vier talen vloeiend spreekt en telefonische verkoopgesprekken kan voeren.

Plezier is de brandstof om energie te steken in het ontwikkelen van jezelf. Als een speler het voetbalspel zelf niet heel leuk vindt om te doen, zal hij nooit de motivatie kunnen opbrengen om daar alles voor te doen en te laten. Hetzelfde geldt in het bedrijfsleven. Het is eenvoudig om jezelf te bedriegen door een drukbezet leven te leiden. Keihard werken om hoger op de maatschappelijke ladder te komen en dan

ontdekken dat die ladder tegen de verkeerde muur staat. Het gaat er daarom niet alleen om of je de dingen goed doet, maar in de eerste plaats om of je de voor jou goede dingen kiest om te doen. Of je het je hart, je gevoel, je intuïtie of je instinct noemt, er is meer dan alleen de ratio om op te vertrouwen. Naar mijn idee kunnen mensen beter naar zichzelf luisteren. Van Ted Troost leerde ik naar mijn lijf te luisteren. Een openbaring. In de huidige maatschappij, waarin we in hokjes worden geplaatst en vastzitten aan structuren, verwachtingspatronen en denkrichtingen, is dit niet eenvoudig.

Het kan helpen om een *mission statement* voor jezelf te schrijven. Schrijf eens voor jezelf op hoe je er nu voor staat en waar je over twee of drie jaar wilt zijn. Denk aan zaken als werk, privé, de combinatie daarvan, gezondheid, vrije tijd, reizen, financiële situatie en je dromen. Ik heb dit samen met mijn vrouw Karen gedaan. Onafhankelijk van elkaar. Dit gaf ons nieuwe inzichten. Je wordt aangezet om na te denken over zaken waar je normaal gesproken niet over nadenkt, zo spraken wij bijvoorbeeld de intentie uit om over twee jaar nog steeds samen te zijn. Het lijkt een vanzelfsprekendheid, maar dat lijkt je gezondheid evengoed. We weten allemaal dat schijn bedriegt. Neem niets voor vanzelfsprekend aan. In dit opzicht volg ik het principe van uitbouwen, opbouwen en afbouwen. Wat je kunt en wilt, bouw je uit. Wat je niet kan, maar wel wilt, bouw je op en wat je niet kan en niet wilt, bouw je af. Daar wordt iedereen gelukkiger van.

9) Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden

Groei en ontwikkeling is altijd en voor iedereen mogelijk. Zelfs de meest succesvolle sporters, ondernemers of artiesten kunnen nog beter worden. Topvoetballers uit dit boek zijn, ook op latere leeftijd, blijven zoeken naar manieren om hun niveau te verbeteren en hebben daar inspanningen voor geleverd. Zij waren zich terdege bewust van het feit dat als ze een prijs willen winnen, ze daar een prijs voor moeten betalen, in de vorm van tijd, geld, inspanning, pijn, vermoeidheid en stress. Om die reden is het ook vreemd dat mensen die hun gedrag willen veranderen en daarom de hulp van een psycholoog of mental coach inschakelen, worden beschouwd alsof zij ziek zijn. Zij willen gewoon beter worden, dat is een heel ander vertrekpunt.

10) 1 + 1 = 3

Het woord team staat voor mij voor: *together everyone achieves more*. Het geheim is om betrokkenen duidelijkheid te verschaffen op vier terreinen: doelstellingen, strategie om de doelen te realiseren, de wijze waarop we met elkaar omgaan – de zogenaamde kernwaarden – en het imago dat we nastreven. Zowel intern als extern. De synergie van een groep competente mensen maakt altijd het verschil. Synergie kan overal zijn. Zet twee planten naast elkaar en de wortels zullen zo verstrengeld raken dat ze beter groeien dan wanneer ze van elkaar gescheiden staan. Twee balken kunnen meer dragen dan de som van wat ze afzonderlijk kunnen hebben. Het geheel is meer dan de som der delen. Een plus een is drie of zelfs meer.

Dit besef is ontzettend belangrijk. Net als het bewustzijn dat een team uit verschillende rollen bestaat. Iemand zonder techniek, maar met veel doorzettingsvermogen en discipline, kan tot een zeker niveau stijgen. Dat zijn niet de spectaculaire spelers, dat zijn de werkers. Zij moeten begrijpen dat zij, met hun

beperkingen, afhankelijk zijn van het slagen van de sterren. In de natuur zou je spreken van een 'symbiose': kleine visjes maken de tanden schoon van de haai, vogeltjes reinigen de huid van de olifant. Een sprekend voorbeeld in het voetbal was Jan Wouters. Hij aanvaardde zijn beperkingen en was trots op zijn eigen rol en inbreng. Hij aanvaardde het niet-ster-zijn en groeide door deze houding uit tot een medebepalende speler.

Het is de kunst om als team dezelfde taal te spreken. Neem bijvoorbeeld het woord 'bal'. Iedereen heeft een eigen voorstelling van het woord bal. Ook zijn eigen omschrijving en gevoel hierbij. De een denkt aan een voetbal, de ander aan een strandbal, een golfbal, een feestelijk gala of zelfs een persoon. Probeer dus heel specifiek te zijn in de manier van communiceren. Tracht het beeld, het geluid en gevoel zichtbaar voor elkaar te maken.

Het in dit boek beschreven voorbeeld van hoe basketbalcoach Phil Jackson zijn ruim twee meter lange en meer dan honderd kilo zware spelers met elkaar verbindt, is inspirerend. Jackson had ook een fraaie visie op teambuilding. Hij stelde: 'In the word we there is no I.' Vanuit die basisgedachte wisten zijn Chicago Bulls in zeven seizoenen zes keer de NBA-landstitel te winnen. Voor de komst van Phil Jackson verstopte sterspeler Michael Jordan zich nog achter 'I'. Dat was de reden dat hij, ondanks zijn uitzonderlijke gave, tot zijn 27e zonder titel zat.

11) Je best doen is niet genoeg, het gaat erom álles te geven

Motivatie kun je beeldend maken door het je voor te stellen als het heilige vuur dat diep vanbinnen brandt en bepaalt hoe graag je iets wilt bereiken. Zonder deze interne vlam zijn excellente prestaties onmogelijk. Eigen gedachten kunnen het vuur doen ontsteken of doven, maar zonder prikkels vanuit de omgeving zal het vuurtje nooit opgestookt worden. Het gaat erom dat mensen zichzelf en elkaar voortdurend blijven stimuleren en inspireren. Ik gebruikte bijvoorbeeld de pers en criticasters als stimulering en inspiratie. Ik kon me boos en kwaad maken over onterechte kritieken. Niet zozeer kritiek op mijn prestaties, maar meer de kritiek op mijn persoonlijkheid en gedrag. Daar gruwelde ik van. Om het beste uit jezelf te halen, moet de intrinsieke motivatie aanwezig zijn om tot het gaatje te willen gaan. Geen enkel structureel succes komt zonder pijn en arbeid. Tijdens presentaties vraag ik mijn toehoorders om te gaan staan en hun armen uit te strekken zo ver als ze kunnen. Vervolgens vraag ik hen dit te herhalen, maar ditmaal werkelijk alles te geven. Gemiddeld komen ze dan tien centimeter verder. Het geeft eenvoudig weer dat grenzen verleggen pijn en moeite kost. Ben je bereid te lijden, dan zul je het maximale uit jezelf kunnen halen.

Laatste fluitsignaal

Wat is er mooier dan om succesvolle en blijde mensen te zien en te ontmoeten? Dat is ook wat ik ieder mens wens: een goede gezondheid, heel veel succes in datgene wat je doet en vooral heel veel gelukkige momenten in het leven, samen met de degenen die je liefhebt.

Dank voor het lezen van mijn boek. U steunt hier indirect drie goede doelen mee. Een deel van de opbrengsten wordt gedoneerd aan Spieren voor Spieren, de Suriprofs en de

Dirk Kuyt Foundation.

Geraadpleegde literatuur

- Bandler, Richard: *Magic in Action*, Meta Publications, Capitola 1992
- Bandler, Richard: *Hoe haal je wat in je hoofd*, Kosmos, Utrecht 1998
- Barroo, Ignace: *De bal in de buik: Psychologie en voetbal*, Maklu, Antwerpen 1990
- Bateson, Gregory: *Mind and Nature: A Necessary Unity (Advances in Systems Theory, Complexity, and the Human Sciences)*, Hampton Press, New York 1979
- Beswick, Bill: *Focused for soccer*, Human Kinetics, Leeds 2001
- Bourgois, Jan, Matthieu Lenoir en Jacques Vrijens: *Basis voor verantwoord trainen*, Tirion, Utrecht 2007
- Burg, Leo van der: *Doe waar je goed in bent*, Pearson Education, Amsterdam 2006
- Chin, Henk-Maarten en Robert Maaskant: *Mentale training en coaching in voetbal*, A.W. Bruna, Utrecht 2004
- Connolly, Christopher en John Syer: *Sporting Body, Sporting Mind: An Athlete's Guide to Mental Training*, Simon&Schuster, New York 1998
- Covey, Stephen: *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, Business Contact, Amsterdam 2003
- Coyle, Daniel: *The Talent Code*, Cornerstone 2010
- Cox, Richard: *Sport Psychology*, McGraw-Hill Education, Maidenhead 2006
- Csikszentmihalyi, Mihaly: *De weg naar Flow*, Boom, Amsterdam 2000
- Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow: Psychologie van de optimale ervaring*, Boom, Amsterdam 2007
- Cuyper, Bert de: *Zweep of achillespees? Over emoties bij competitiesporters*, Kluwer, Deventer 2002
- Damen, Toon, Bram Meurs, Olivier de Koning en Ruud Bröring: *Kopsterk*, Arko Sports Media, Nieuwegein 2010
- Ericsson, Karl en Janet Starkes: *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise*, Human Kinetics, Champaign 2003
- Feldenkreis, Moshe: *Awareness Through Movement*, HarperCollins, New York 1990
- Gaal, Louis van: *De visie van Louis van Gaal*, Publish Unlimited, Zegveld 2009
- Gerbrands, Toon: *De lerende winnaar*, Pharos, Utrecht 2008
- Gonnissen, Koen en Alain Goudsmet: *De bedrijfsatleet*, Kluwer, Alphen aan de Rijn

2003

Gough, Richard: *Character Is Everything: Promoting Ethical Excellence in Sports*, Harcourt Brace Pub, Orlando 1997

Gould, Daniel en Robert Weinberg: *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics, Champaign 2003

Gladwell, Malcolm: *Blink*, Penguin Books, Edinburgh 2005

Hanin, Yuri: *Emotions in Sport*, Human Kinetics, Champaign 2000

Hodges, Jeffrey: *SportsMind: An Athlete's Guide to Superperformance Through Mental and Emotional Training*, Hawk Personal Excellence Australia, Toowoomba 1993

Huijbers, Jan en Peter Murphy: *Totaalcoachen*, Arke Sports Media, Nieuwegein 2006

Jackson, Phil en Hugh Delahanty: *Sacred Hoops*, Hyperion, New York 2006

Kok, Auke: *Onze jongens*, Thomas Rap, Amsterdam 2006

Kraaijenhof, Henk: *De kunst van presteren*, Van Maastricht en Verhoeven, Nijmegen 2005

Kremer, J., D. Lavallec, A. Moran en M. Williams: *Sports Psychology: Contemporary Themes*, Palgrave Macmillan Publishers, New York 2004

Kuper, Simon: 'Moneyball verovert het voetbal', In: *Hard Gras* nr. 77, de Buitenspelers, Gouda 2011

Kuper, Simon en Stefan Szymanski: *Dure spitsen scoren niet*, Nieuw Amsterdam, Amsterdam 2009

Lange, Paul van en Michaéla Schippers: 'The Psychological Benefits of Superstitious Rituals in Top Sport: A Study Among Top Sportspersons', In: *Journal of Applied Social Psychology*, Blackwell, Boston 2006

Lewis, Michael: *Moneyball*, W.W. Norton & Co, maart 2004

Matser, Erik: *Personage – sterke en zwakke kanten van bekende mensen*, Mierlo 2005

Michels, Rinus: *Teambuilding als route naar succes*, Eisma, Leeuwarden 2000

Moormann, Peter en Rob Pijpers: *Scoren tussen de oren*, Swets, Lisse 2004

Morris, T.: 'Psychological Characteristics and Talent Identification in Soccer', In: *Journal of Sports Sciences*, Taylor & Francis, Londen 2000

Nesti, Mark: *Psychology in Football*, Routledge, Oxon 2010

O'Connor, Joseph: *NLP & Sports*, Thornsons, Londen 2001

Orlick, Terry: *In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life through Mental Training*, Human Kinetics, Champaign 1990.

Porter, Kay: *The Mental Athlete*, Human Kinetics, Champaign 2003

Reardon, Jackie en Hans Dekkers: *Mindset*, Tirion Sport, Baarn 2007

- Rozendaal, Edith: *Sportgek*, Tirion Sport, Baarn 2010
- Schuijers, Rico: *Mentale training in de sport: toepassingen en effecten*, Reed Business Information, Amsterdam 2004
- Servan-Schreiber, David: *Uw brein als medicijn*, Kosmos, Utrecht 2008
- Shinar, Yehuda: *Denk als een winnaar en haal het beste uit jezelf*, Deltas, Oosterhout 2008
- Stiff, Mel en Yuri Verkhoshansky: *Supertraining*, Verkhoshansky, Moskou 2009
- Sieberlink, Jeroen: *De voetbalbelofte*, Tipi, Amstelveen 2008
- Suinn, Richard: *Seven Steps to Peak Performance: The Mental Training Manual for Athletes*, Hans Huber Publishers, Bern 1986
- Stoutjesdijk, Rini en Ellen Dreijer: *Coaching: een kunde*, BSW, Burgh Haamstede 2010
- Trapattoni, Giovanni: *Coaching High Performance Soccer*, Reedswain, Spring City 2000
- Verbraak, Coen: *Kijken in de ziel – Toptrainers*, Thomas Rap, Amsterdam 2010
- Verheijen, Raymond: *Het periodiseren van voetballen*, KNVB, Zeist 2009
- Wann, Daniel: *Sport Psychology*, Prentice Hall, Londen 1996
- Warbout, Danny en Martin Beljon: *Topsport is hoofdzaak*, Eisma Businessmedia, Leeuwarden 2008
- Wilson, Jonathan: *Vier-vier-twee*, Amstel Sport, Amsterdam 2010
- Yperen, Nico van: 'Why Some Make It and Others Do Not: Identifying Psychological Factors That Predict Career Success in Professional Adult Soccer', In: *The Sport Psychologist*, Human Kinetics, Champaign 2009