

FOPPE DE HAAN

INZICHT KRIJGEN IN MENTALE BEGELEIDING



FOTO: SOENAR CHAMID

HET IS ALTIJD weer goed stil te staan bij wat er is gebeurd. De positieve en negatieve zaken op een rijtje zetten. Ook – of juist – als het goed is gegaan, zoals ik in het afgelopen voorjaar met Jong Oranje heb beleefd, dien je te beseffen waarom het succes is behaald. Zo vanzelfsprekend is het natuurlijk nooit geweest dat de Europese titel werd behaald. Daarvoor hebben we z'n allen (spelers, coaches en begeleiders) veel moeten doen. Bij een leerproces hoort evaluatie, terugkijken en analyseren. Zodat we de volgende keer weer succes hebben en de volgende keer ook zonder geluk fortuinlijk zijn.

Zo heb ik vooral weer geleerd dat mentale begeleiding heel belangrijk is. Er valt nog veel meer winst te halen uit de psychologie, vind ik. Voetbaltrainers onderschatten dit naar mijn smaak veel te veel. Op de trainersopleiding zou veel meer over de mentale zaken gedoceerd moeten worden. Ik ben geen psycholoog, ik heb dus net als alle andere coaches gereedschap nodig en liefst van psychologisch geschoolde mensen. Anders kan ik echt niet het uiterste uit spelers halen.

TIJDENS HET EK heb ik voortdurend gesprekken gevoerd met spelers, liefst individueel. Soms moest ik jongens weer even op hun plaats zetten. Als ze bijvoorbeeld na één geweldige wedstrijd waren overladen met juichende commentaren in de media. Weinigen kunnen daarmee goed omgaan. Emotionele jongens zijn erg gevoelig voor prikkels van buiten. Als ze dan gaan zweven of minder spelen, worden ze zo weer afgebrand door dezelfde media. Zo werkt het nu eenmaal. Dat moeten ze beseffen. Het zijn jonge, onervaren spelers. Ik doe dat graag door een rustig gesprekje te voeren.

Wij coaches hebben heel veel baat gehad bij de inbreng van Peter Murphy en Jan Huijbers en de door hun ontwikkelde Action Type-methode. Vóór het EK zijn alle spelers door Murphy getest; op temperament, kracht, communicatie, concentratie, motoriek en zo verder. Aan de hand daarvan is een typologie gemaakt van alle jongens. Op die manier heb ik een gebruiksaanwijzing voor al die verschillende jongens. Wat zijn de kansen en wat zijn de bedreigingen? De een moest ik aanspreken op zijn verstandelijke vermogens, de ander op zijn emoties. Ieder mens heeft een laatje, ieder mens is anders. Hoe kun je hem dus het beste coachen? Dat kun je door hem te observeren en naar hem te luisteren. En zo kun je ook in de gaten houden dat een speler niet van het pad af raakt als hij de hemel wordt in geprezen na een of twee doelpunten. Coachen is vooral ondersteuning.

ALS TRAINER BIJ HEERENVEEN heb ik ook met mentale begeleiders gewerkt, ook met Peter Murphy. Coaches moeten inzicht krijgen in mentale begeleiding. Zij moeten worden begeleid in het begeleiden. Zij moeten leren hoe ze zich het best kunnen gedragen. Echt dus, niet gespeeld.

Het is de taak van een coach zijn inzicht en levenservaring over te brengen op jonge jongens. Niet om de ouwe wijsneus uit te hangen. Maar om ze een realistische kijk te geven op de situatie. Kampioen worden doe je door wedstrijd na wedstrijd te winnen. Eerst vandaag winnen, dan naar de volgende stap. En als we de volgende stap hebben overwonnen, gaan we naar de daaropvolgende stap. Voetballen hoef je ze niet meer te leren. Het gaat om met elkaar omgaan, samen doen, samen winnen. Als het ze dan een keer in hun bol slaat, zoals vorig jaar gebeurde met Quincy en dit jaar dreigde met Royston Drenthe, dan is de coach daar om er met zijn gereedschap een goed gesprek over te voeren.