

Leren Presteren: Trainen & Leren

- Wedstrijden winnen zit hem niet alleen in tactisch inzicht, goede voetbalhandelingen, krachtige spieren en een optimaal uithoudingsvermogen. Voetbalprestaties worden ook beter door een goede wedstrijdvoorbereiding, waarin duidelijk naar voren komt wat het wedstrijdplan is en welke taken je spelers hebben; door het richten van de aandacht op relevante informatie (focus) en deze informatie snel verwerken, waardoor een speler eerder tot actie kan overgaan (handelingsnelheid); door goed om te gaan met wisselende omstandigheden, tegenslag en druk; door een goede communicatie en samenwerking met teamgenoten en de coach; door een optimaal herstel en leren van hetgeen gebeurd is in een wedstrijd en training (reflecteren).



In het werken met sporters en coaches kwam ik erachter, dat voor bovenstaande 'hoofdzaken' voornamelijk aandacht is als het niet goed (meer) gaat. Als een speler op de training veel beter presteert dan in de wedstrijd, als een team moeite heeft met presteren onder druk, als een speler zijn kop te lang laat hangen na een mislukte actie. Dus als een soort pleister op de wonden. Maar als deze zaken belangrijk zijn voor het winnen van wedstrijden, waarom wordt er dan niet meer/vaker op getraind? Waarom is het nog geen vast onderdeel van de trainingen en voorbereiding? Waarom wordt er gewacht tot het mis gaat?

"Topvoetbal speelt zich voor 80% af in je bovenkamer" Met deze opmerking schudde Louis van Gaal ooit zijn spelers wakker in mijn Ajax-periode als speler. Het zette me destijds aan het denken, het was een tijd waarin er nog niet zoveel aandacht was voor juist dat aspect in de topsport (begin jaren 90). We zijn inmiddels vele jaren verder en gelukkig wordt er tegenwoordig meer aandacht besteedt aan wat er zich allemaal afspeelt in het brein.

Trainer/coach Fons Groenendijk

Wetenschappelijk onderzoek heeft al lang aangetoond, dat datgene wat zich afspeelt in het hoofd van een speler van invloed is op zijn prestaties. Echter de vertaling van de wetenschap naar de praktijk is niet altijd makkelijk. Om die reden heb ik het boek 'Leren presteren' geschreven. Een 'op de wetenschap gebaseerd praktijkboek' met veel werkbladen en oefeningen die trainers, coaches en/of spelers direct kunnen toepassen in hun sportpraktijk ongeacht hun niveau. Bijbehorende oefeningen (werkbladen en audio oefeningen) en aanvullende informatie over de thema's uit het boek (video's, podcasts en boeken) zijn terug te vinden op de website lerenpresteren.nl.



Onderdeel van een reeks

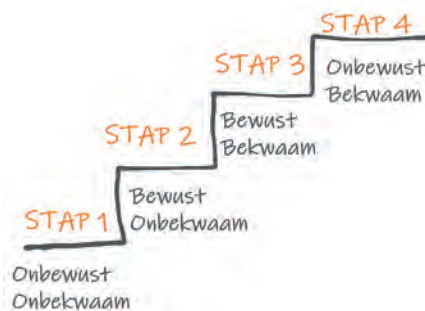
Dit artikel is het eerste deel van een reeks over hoe je het beste uit je spelers kunt halen in elke fase van het seizoen. Over hoe je je spelers leert presteren. De reeks bestaat uit een tweetal artikelen in dit magazine, een tweetal blogs op www.vvon.nl en twee Webinars. Houd de site in de gaten voor meer informatie. In dit eerste artikel wordt verder ingegaan op 'Trainen en Leren'. Hoe je als trainer de juiste voedingsbodem voor je spelers kunt creëren om te groeien.

Trainen & Leren

Gedrag en (voetbal)vaardigheden kunnen we leren en trainen. Als we dit doen, ontstaan er nieuwe hersencellen en nieuwe verbindingen tussen hersencellen. Onze hersenen zijn namelijk plastisch. Ze veranderen door bewegingen, het gebruik van zintuigen, denken en voelen. Door het juiste gedrag en de juiste vaardigheden regelmatig te trainen, kan een speler zich ontwikkelen in de richting die jullie voor ogen hebben.

Aan jou als trainer de taak om je spelers de goede voetbalvaardigheden op een goede manier aan te bieden en ervoor te zorgen dat hij ook gemotiveerd blijft om ze te blijven herhalen. Indien voetbalvaardigheden veel herhaalt worden op de training, hoeft de speler er tijdens de wedstrijd niet meer over na te denken en heeft hij voldoende ruimte in zijn hoofd over om 'het spel te lezen'. Ofwel alle informatie te verwerken die hij nodig heeft om goede beslissingen te nemen en zijn acties te plannen. Volgens het 4 vier stappen leerproces is hij dan onbewust bekwaam, de laatste fase van het leerproces. In de eerste fase is de speler zich nog niet bewust van wat hij nog niet kan (onbewust onbekwaam). In de tweede fase merkt hij dat hij een bepaalde voetbalhandeling nog niet kan uitvoeren (bewust onbekwaam), waardoor hij er op de training aan wil gaan werken. Jij als trainer geeft hem dan aanwijzingen waardoor de speler er heel bewust mee bezig gaat op de training. De speler kan het dan na een tijdje al wel, maar moet er nog bij nadenken (bewust

bekwaam). Bij voldoende herhaling, zit de voetbalhandeling zo in zijn systeem, dat het automatisch gaat. Hij denkt er bijvoorbeeld niet meer na over hoe hij de bal moet aannemen, maar kijkt alweer meteen waar en aan wie hij de bal kan gaan passen. Zie figuur hieronder.



Gras groeit niet harder door eraan te trekken. Je kunt wel de juiste condities voor groei creëren.

Misschien herinner je je nog wel die wiskundeleraar van vroeger, die heel veel verstand had van wiskunde, maar geen idee had hoe hij de stof moest overbrengen en hoe hij zijn leerlingen gemotiveerd kreeg voor zijn vak. Als

leerling werd je hier niet veel wijzer van. Daarom is verstand hebben van voetbal niet het enige wat je nodig hebt als trainer. Als je je spelers nieuwe vaardigheden wilt aanleren, is het creëren van een gezonde voedingsbodem, een goed leerklimaat essentieel. Een leerklimaat waarin spelers voetbal leuk vinden, waarin ze het beste uit zichzelf halen, plezier hebben, zich veilig voelen, elkaar respecteren, hun grenzen mogen aangeven, zichzelf kunnen zijn, fouten durven maken, zich gezien voelen, mogen meedenken en gemotiveerd blijven. Hoe zorg je daarvoor als trainer?

Met elkaar afspraken maken

Een manier om spelers zich veilig te laten voelen, is door het creëren van duidelijkheid. Een speler weet dan waar hij aan toe is, wat hij wel en niet mag en kan doen. Dit doe je door verwachtingen naar elkaar uit te spreken, liefst al in de voorbereiding van het seizoen. De verwachtingen van jou als trainer naar je spelers en vice versa. In geval van jeugdspelers betrek je daar ook de ouders bij.



Op basis van deze uitgesproken verwachtingen kunnen dan afspraken met elkaar gemaakt worden. Dit kunnen zijn:

- Praktische afspraken, bijvoorbeeld over trainingstijden of het afmelden van een training.
- Voetbalafspraken, bijvoorbeeld over de speelwijze, rollen, posities in het veld en het wisselbeleid.
- Materiaalafspraken, bijvoorbeeld over het opruimen van de ballen, hesjes en het netjes achterlaten van de kleedkamer
- Gedragsafspraken, over hoe je met elkaar, andere spelers en scheidsrechters omgaat.

Naast het maken van afspraken is het ook goed om te bespreken wat er gebeurd als iemand zich niet aan de afspraken houdt. Als je je spelers betreft bij zowel het maken van de afspraken als het bespreken van de consequenties, is de kans groter dat ze zich eraan gaan houden en dat ze elkaar erop gaan aanspreken. Dit heeft als voordeel dat jij dan als trainer/coach minder de boeman hoeft te zijn. Ook leert de ervaring dat spelers zelf vaak met erg leuke en originele 'straffen' komen.

Dat wat aandacht krijgt, groeit

Als je als trainer/coach alleen aandacht hebt voor de dingen die (nog) niet goed gaan,

zullen deze (onbewust) gaan groeien en vaker voorkomen. Dit geldt voor alle gedragingen, dus zowel voetbalhandelingen als algemeen gedrag op en buiten het veld. Als je je aandacht meer richt op de dingen, die wel al goed gaan, is kans groter dat deze meer gaan plaatsvinden. Zo vertelde een coach me dat altijd dezelfde speler in zijn eentje de ballenzak droeg naar de trainingsvelden, die best een stukje lopen waren. Voorheen zou hij de jongens die niks deden daarop aanspreken (aandacht op wat ze niet goed doen), maar - bovenstaande wetende - gaf hij deze keer een compliment aan de jongen die de ballen droeg. Op de terugweg waren er ineens meer jongens die hielpen met ballen dragen. Oud-hockeybondscoach Marc Lammers beschrijft in zijn boek 'Coachen doe je samen' dat hij aan het begin van zijn coachcarrière geneigd was om vooral datgene te trainen waar zijn speelsters nog niet zo goed in waren. Hij wilde van een 4 een 6 maken. Maar door alleen aan hun zwakke punten te werken, besteedde hij minder tijd aan de kwaliteiten van zijn speelsters, waardoor hun zelfvertrouwen en motivatie daalde. Hierdoor werden hun kwaliteiten ook zesjes en met allemaal zesjes win je geen toernooien, aldus Lammers. Hij ging daarom later tijdens trainingen meer aandacht besteden aan de sterke

punten van zijn sportsters. Op die manier maakten ze van hun 8 een 9 en groeide hun zelfvertrouwen en motivatie doordat ze zich meer competent gingen voelen.

Het volgende voorbeeld van voetbalkeeper Sari van Veenendaal geeft aan dat door voornamelijk datgene te trainen waar je minder goed in bent, het plezier ook vermindert.

"Ze vinden daar (bij Arsenal) dat je als keeper als het ware moet meevoetballen, terwijl ik een keeper ben die vooral graag ballen tegenhoudt. Daardoor raakte ik erg gefocust op dingen die ik minder goed beheers. En dan heb je minder plezier in wat je doet."

Sari van Veenendaal in Volkskrant Magazine (21 december 2019)

Je kunt de vaardigheden van je spelers laten groeien door eerlijke, concrete complimenten te geven. Richt je daarbij meer op 'winst boeken' in plaats van op 'winnen': Ook bij een verloren wedstrijd kan een speler goede dingen hebben gedaan en zich hebben ontwikkeld. Vergelijk ook de speler met zichzelf in plaats van met een ander. Bijvoorbeeld: "Ik zag dat je nu meer meeverdedigde dan de vorige keer", in plaats van: "Je verdedigt beter dan Rick."



“Je moet feeling hebben met de generatie waar je mee werkt. Ik vertel ze ook vaak genoeg hoe goed ze zijn.”

Arne Slot,

trainer AZ in De Volkskrant (10 april 2020)

Persoonlijke aandacht

Naast de aandacht voor zijn voetbalvaardigheden is ook persoonlijke aandacht erg belangrijk. Als een speler zich gezien en gehoord voelt, zal hij gaan groeien. Dit kun je doen door oprechte interesse in hem te tonen op voetbal- en persoonlijk vlak. Op die manier bouw je een band met je spelers op. Volgens Ruud van Nistelrooy (oud-profvoetballer en voetbaltrainer) is deze band zo belangrijk dat hij in zijn training ‘Coachen door Contact’ zegt: “Zonder relatie geen prestatie.”

Ook Ronald Koeman (oud-profvoetballer en voormalig bondscoach) gaf in de voetbaltalkshow VTBL (2019) aan dat “de relatie met de spelers veel belangrijker is geworden dan in mijn tijd als voetballer.” Koeman had ook buiten de periodes dat ze samen trainden veel contact met de spelers. Hij belde ze regelmatig op, stuurde ze appjes en kwam regelmatig naar hun wedstrijden kijken.

Je kunt je speler ook ‘zien’ door de trainingsintensiteit en -moeilijkheid op hem af te stemmen. Dit voorkomt dat hij (langdurig) over zijn grenzen gaat en te veel dingen moet doen die hij (nog) niet kan, waardoor het plezier afneemt en de kans op blessures toeneemt.

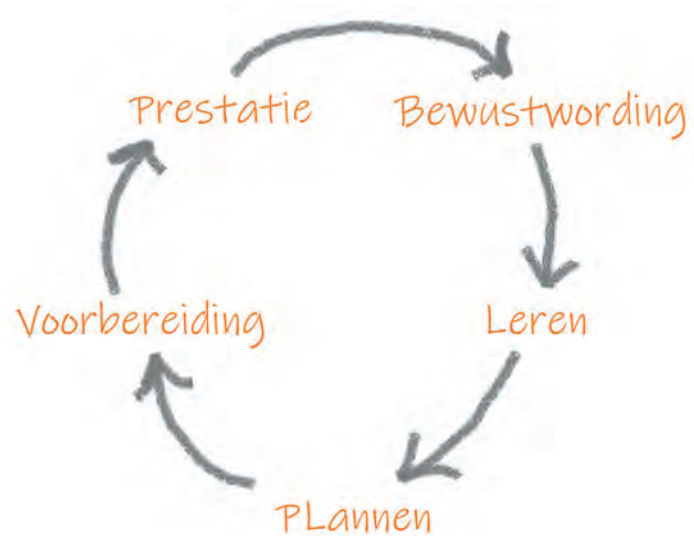
“Ik ben een strenge trainer met veel aandacht, niet alleen voor het team als geheel, ook voor een-op-een coaching.”

Voetbaltrainster Demi de Witte in Het Parool (19 juli 2019)

Spelers zelf laten nadenken

Spelers zijn vaak gewend om te wachten tot de trainer zegt wat ze moeten gaan doen en trainers zijn vaak gewend om meteen met tips en feedback te komen. Maar beter is om je spelers zelf na te laten denken over hun sterktes en zwaktes (reflecteren). Op basis daarvan kunnen ze dan zelf hun doelen stellen en

acties plannen om deze te behalen. Jij als trainer gaat dan meer (open) vragen stellen, zodat je spelers zelf gaan nadenken over hoe ze het willen gaan doen en hoe ze hun vorderingen willen gaan bijhouden (monitoren). Tot slot dienen je spelers dan zelf te evalueren of ze hun doelen behaald hebben. Op deze manier geef je je spelers meer autonomie en is de prestatiekring rond (zie onderstaande figuur)



Als spelers meer worden uitgedaagd om zelf keuzes te maken en te beslissen, raken ze meer gemotiveerd en vergroot je hun leer-effect. Op korte termijn lijkt het sneller te werken om als trainer te zeggen wat je spelers moeten doen, maar dan volgen ze eigenlijk alleen orders op zonder te weten waarom. Ze doen dan op korte termijn wel wat je zegt, maar zien niet het grote geheel en vergeten het ook weer sneller. Daardoor moet je het de volgende training of wedstrijd weer vertellen. Op die manier kost het op de lange termijn meer tijd.

In welke mate je spelers kunt laten meedenken, hangt af van verschillende zaken zoals hun leeftijd, het niveau waarop ze spelen en de fase in het seizoen. Zo kunnen kleine kinderen moeite hebben met geheel open vragen (wat zullen we gaan trainen vandaag?), maar kunnen trainers ze wel al keuzemogelijkheden geven (zullen we vandaag beginnen of eindigen met een partijtje?).

Tot slot...

Door bovenstaande tips toe te passen in je training en coaching, zorg je voor een goed bemeste voedingsbodem. Je schijnt voldoende van je zonlicht op het goede gedrag en vaardigheden van je spelers, zodat deze nog meer groeien. En je geeft persoonlijke aandacht door wat extra water te geven als dat nodig is. Als jouw speler zich op die

manier gezien voelt, zich veilig voelt, fouten mag maken en zijn grenzen mag aangeven, zal hij gaan groeien en stralen en gemotiveerd blijven. Hetgeen natuurlijk ook zijn voetbalspel ten goede komt.

Wie is Afke van de Wouw?

Afke is sportpsycholoog, bewegingswetenschapper en voormalig fysiotherapeut. Als fysio werkte ze voor diverse amateur voetbalteams. Als sportpsycholoog werkte ze o.a. bij VVV-Venlo, FC Twente, FC Utrecht en Vitesse. Daarnaast heeft ze haar eigen praktijk waar zij sporters en coaches individueel begeleidt. Samen met Yara van Gendt runt ze de maatschap WOUW Performance Coaching vanuit de KNVB Campus in Zeist waar ze naast projecten in de sport ook projecten in de gezondheidszorg en het bedrijfsleven hebben. In september heeft Afke het boek ‘Leren Presteren’ uitgebracht. Voor meer informatie over dit boek kun je terecht op www.lerenpresteren.nl