



SPARTA - VVV PSYCHOLOGIE

Hoe moet **VVV** uit de negatieve spiraal komen?

Na tien nederlagen op rij moet de knop nu echt om bij VVV. Een overwinning is bittere noodzaak in de degradatiestrijd. Maar hoe krijg je dat voor elkaar als je mentaal aangeslagen bent? Sportpsycholoog Afke van de Wouw en Jos Luhukay over de weerbaarheid van VVV.

VENLO
DOOR HANS STRAUS

Afke van de Wouw is sportpsycholoog. Zij werkte onder andere voor Vitesse, FC Utrecht, FC Twente, VVV en diverse grote sportbonden. Ze begon in de sport als fysiotherapeut, maar bekwaamde zich daarna ook in de mentale aspecten die komen kijken bij topsport. Van de Wouw schreef recent het boek *Leren presteren* voor trainers en coaches.

Van de Wouw vindt het moeilijk om specifiek in te gaan op VVV. „Dat is lastig op afstand. Ik ken de situatie en de persoonlijkheden in die selectie niet. Waar hebben zij behoefte aan? Meer duidelijkheid? Of juist meer overleg? Over het algemeen kun je zeggen dat het nu geen zin meer heeft om veel en grote veranderingen door te voeren. Een compleet andere manier van voetballen gajeer niet meer inslijpen. Je moet rust en duidelijkheid brengen. De goede momenten eruit lichten en niet alleen donderpreken houden.

Kleine, haalbare doelen stellen.” Ondertrainer Jos Luhukay is de defensie van VVV versterkt. Het team incasseerde de afgelopen drie duels minder tendoelpunten. „Je moet na tien nederlagen op rij op zoek naar een succesbeleving. Krijgen ze minder tegengoals? Focus je als coach dan daarop. Bekrachtig dat succes. Pluis uit waarom dat gelukt is.”

Motivatie

Om de motivatie bij de spelers op te vijzelen, helpt het volgens Van de Wouw om de onderlinge relatie te versterken. „Ruud van Nistelrooij zegt 'zonder relatie, geen prestatie'. Dat geldt ook voor de band tussen staf en spelers. Laat de spelers zelf met oplossingen voor problemen komen door ze meer vragen te stellen in plaats van ze opte leggen wat ze moeten doen. Daar mee creëer je ook meer binding. Door succeservaringen te bekrachtigen, laat je spelers voelen dat ze competent zijn. Enger ruimte voor kwetsbaarheid. Hoe moeilijk hebben de spelers het? Komende introverte types in je se-

lectie voldoende aan bod?” Teambuildingsactiviteiten zoals paintballen of samen wokken zitten er door corona niet in. Is dat een gemis? Dat hoeft niet volgens Van de Wouw. „Je kunt ook lol en plezier in trainingvormen brengen. Lachen ontlad spanningen druk. Dat kan ook op het trainingsveld. Daarvoor hoef je niet de Ardennen in.”

Teambuilding

VVV-trainer Jos Luhukay sprak de laatste weken geregeld met staf en spelers over het mentale aspect. Daar kwam teambuilding in de vorm van groepsactiviteiten bij ter sprake, maar die mogelijkheid ging snel van tafel. „Dat kan nu gewoon niet. We moeten ons aan de regels houden.” Hoe heeft Luhukay dan geprobeerd de mentale weerbaarheid te vergroten? „We zijn voor de wedstrijd tegen PSV begonnen met het tonen van videoclips van de wedstrijden in de maand januari toen het team goed presteerde. Als motivatie voor de spelers hebben we gezegd: kijk hier eens naar, dit kunnen jullie niet

verleerd zijn. We hebben filmpjes gemaakt voor de hele groep, maar ook voor individuele spelers. Juist niet alleen met negatieve dingen, maar met goede acties” Daarmee grijpt Luhukay, die in het verleden nooit met een vaste psycholoog bij zijn clubs heeft gewerkt, precies raak in de gereedschapskist van de deskundige. Niet alle en hameren op het negatieve, maar juist ook het positieve benadrukt. In kleine stapjes bouwen aan succes. „Dat is mooi om te horen, maar het werken met die videoclips is niet nieuw. Dat zie je bij veel collega's van mij.”

Sportpsycholoog

Luhukay kent spelers die individueel met een sportpsycholoog werken en juicht dat toe. „Dat was ooit een taboe. Iemand die met een psycholoog werkt, daar mankeert wat aan. Maar ik vind het juist van kracht en ontwikkeling getuigen. Als een speler daar baat bij heeft en dat gewoon deelt met de staf, dan zou ik daar geen enkel bezwaar tegen hebben.”

Nu een sportpsycholoog bij de club halen voor de hele groep hoeft van Luhukay niet. „Als je die voor een groep zet, zijn er altijd spelers die afhaken. Wat mij betreft is dat iets voor het individu. Sommige spelers hebben meer aan een vertrouwenspersoon.”

Die persoon wil Luhukay indier gewenst graag zijn. „Ik mijn tijd bij Augsburg werkte het goed om met spelers individueel te gaan ontbijten buiten de club. Daar kreeg ik veel voor terug. Op sociaal vlak. Vrouwen. Of ik ging 's avonds meteen nieuwe speler, die net als ik alleen was in de stad, wat eten. Dat deed ik echt niet alleen met de besten, maar vooral met jongens die veel kritiek kregen op hun spel. Dan reikten de gesprekken verder dan een gewonnen of verloren duel.”