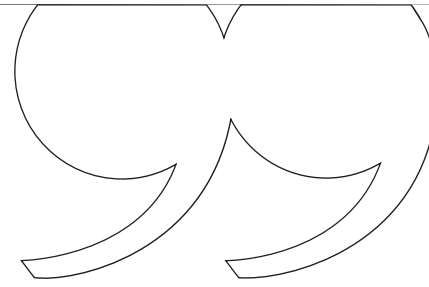


Richt je op datgene wat je wilt bereiken in plaats van wat je wilt vermijden

sportpsycholoog Afke van de Wouw



Wielrennen Jakobsen volgende uitvaller in de Giro d'Italia

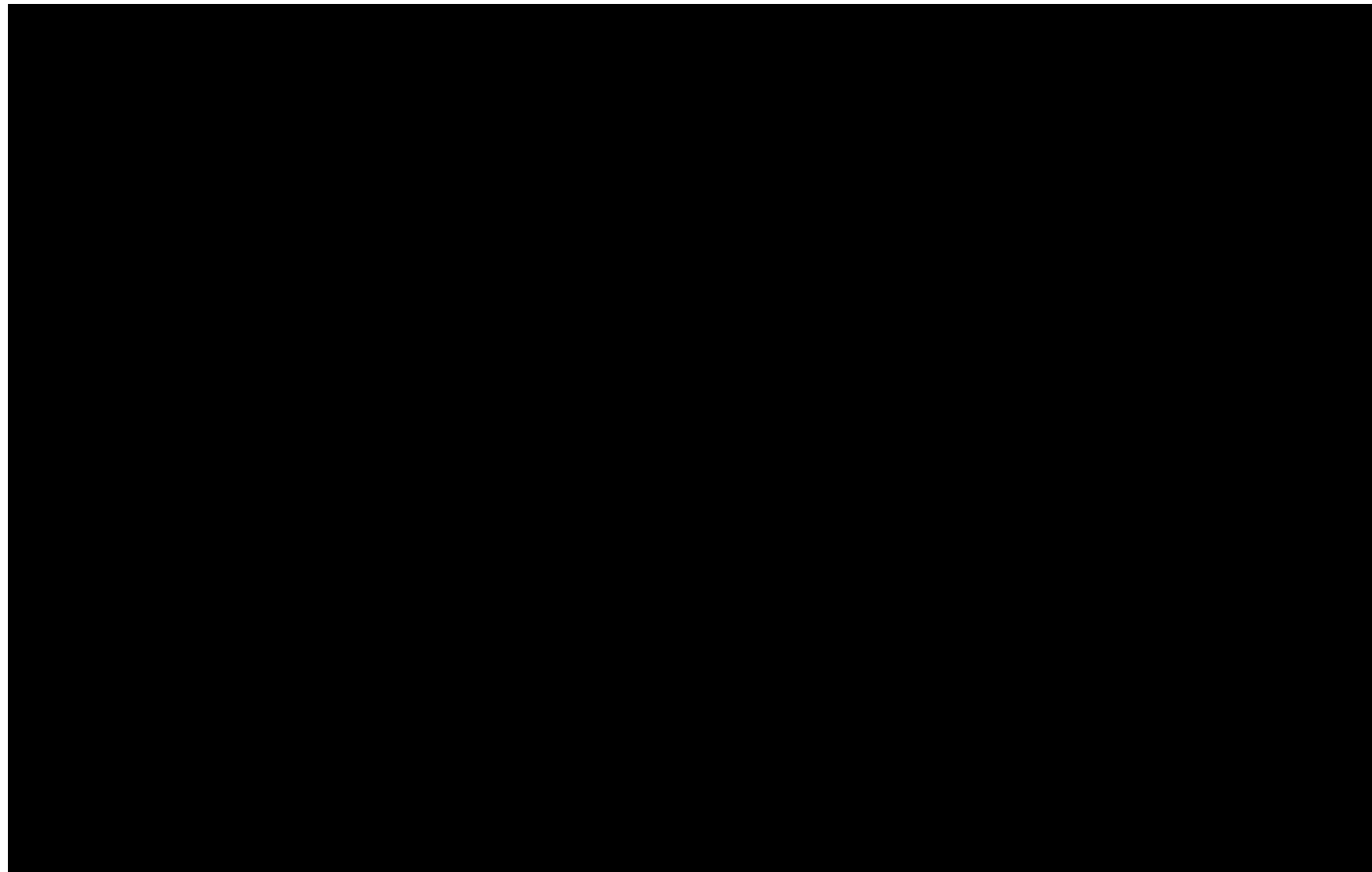
Fabio Jakobsen kan niet verder in de Giro. De klachten van de 27-jarige sprinter verergerden afgelopen nacht na zijn zware valpartij in de elfde etappe van woensdag. Hij liep geen breuken op bij zijn val. Eerder stapten Bram Welten, Olav Kooij en Robert Gesink al uit de koers. De twaalfde etappe werd donderdag gewonnen door Julian Alaphilippe (31). De Fransman van Soudal Quick-Step kwam na een lange ontsnapping in de rit van Martinsicuro naar Fano alleen over de streep. Jhonatan Narváez finishte als tweede voor de Belg Quinten Hermans. De Sloveen Tadej Pogacar kwam op ruim vijf minuten in het peloton binnen en behoudt de roze leiderstrui. ANP

Tennis Arantxa Rus keert na vijf jaar terug op Rosmalen

Arantxa Rus (33) doet volgende maand voor het eerst sinds 2019 mee aan het grastoernooi van Rosmalen. In 2017 haalde de mondiale nummer 49 al eens de kwartfinale van het enige WTA-toernooi in Nederland. In 2019 verloor ze in de tweede ronde van finaliste Kiki Bertens. Rus is als elfde geplaatst. De nummer 5 van de wereld, de Amerikaanse Jessica Pegula voert de bijna volledige deelnemerslijst van Libéma Open aan. Haar naam werd eerder al bekendgemaakt. Ook de Russin Ekaterina Aleksandrova, de winnares van de afgelopen twee jaren, is er van 10 tot en met 16 juni bij op de grasbanen van het Autotron. Het toernooi heeft nog vier wildcards uit te delen. ANP

Voetbal Vitesse krijgt van rechter nieuwe commissarissen

Rechters zullen twee nieuwe commissarissen van voetbalclub Vitesse benoemen. De Arnhemse club had de ondernemingskamer van het gerechtshof in Amsterdam gevraagd om onafhankelijke commissarissen aan te wijzen. Dit moet aantonen dat de organisatie voortaan helemaal onafhankelijk van oude aandeelhouders van de club opereert, wat volgens interim-directeur Edwin Reijntjes een cruciale stap is om Vitesse te redden van een faillissement. Vitesse wil ook dat alle aandelen in handen van de Russische eigenaar Valeri Oyf overgaan naar een onafhankelijke stichting. Vrijdag moet Vitesse aan de licentiecommissie laten zien dat het clubbestuur behoorlijk genoeg is om een proflicentie te behouden. ANP



Roda JC-trainer Bas Sibum (links) en speler Matisse Didden toen alles nog mooi en vrolijk leek in Kerkrade. FOTO ANP

Roda JC moet zich oprichten, maar kan dat nog na alle trauma's?

Voetbal • Roda JC zit in een emotionele achtbaan. De club dacht al te zijn gepromoveerd. Vrijdag dreigt een afscheid van de play-offs. Wat te doen?

Jan-Cees Butter

Bij Roda JC gaan de emoties de laatste weken alle kanten op. Het was nog maar twee weken geleden dat spelers, trainers en supporters al dachten dat de Limburgers waren gepromoveerd. Men stond al op het veld te feesten, tot duidelijk werd dat de stadionspeaker zich had vergist. Geen promotie. En dat was niet alles. Op de laatste speelronde verspeelde Roda JC de tweede plaats, waar het vrijwel het hele seizoen stond, in een rechtstreekse confrontatie aan FC Groningen.

Nu speelt Roda vrijdag een alles-of-niets-wedstrijd, op dezelfde plek waar onlangs nog een feestende menigte stond. Het moet minimaal twee doelpunten goedmaken op NAC Breda om überhaupt nog kans te maken op promotie naar de eredivisie. Wat is er toch aan de hand bij Roda JC? Zoals trainer Bas Sibum zelf al zei: "Roda is voer voor amateurpsychologen".

Huib Stevens is ervaringsdeskundige en heeft tips. De oud-trainer moet de laatste dagen onbewust veel denken aan een donkere bladzijde uit zijn carrière; de sensationele ontknoping van de Duitse Bundesliga in 2001. Stevens dacht destijds dat hij met Schalke 04 kampioen was geworden, totdat concurrent Bayern München in de allerlaatste seconden scoorde en de landstitel

alsnog naar Zuid-Duitsland ging.

Eenzelfde emotionele achtbaan ziet Stevens nu bij zijn oude club Roda JC. "Dit is niet makkelijk hoor", zucht hij als de situatie van Roda JC ter sprake komt. "Het hele seizoen sta je bij de bovenste drie en nu krijg je klap op klap te verwerken, waarbij elke wedstrijd een finale is. Dat is toch anders."

'We zijn nog niet klaar. Ik geloof er nog heilig in.'

'Bas moet vooral dicht bij zichzelf blijven en niet ineens een soort Louis van Gaal gaan uithangen'

Wat Sibum, bezig aan zijn eerste seizoen als hoofdtrainer, moet doen? Stevens: "Bas moet vooral dicht bij zichzelf blijven en niet ineens een soort Louis van Gaal gaan uithangen. Nee, blijf dezelfde dingen doen die je het hele seizoen hebt gedaan. In 2001 heb ik de spelers twee dagen naar huis gestuurd. 'Kop leegmaken en ik zie jullie woensdag weer', zei ik." Een week later won hij de Duitse bekerfinale tegen Union Berlin.

Onnodige fouten

Dat Roda JC in de eindfase van het seizoen bezwijkt onder de druk en een vrijwel zeker promotieticket dreigt te verspelen, is iets wat vaker gebeurt in de topsport, ziet sportpsycholoog Afke van de Wouw. "Als de druk zo hoog is, ben je geneigd te gaan denken in de toekomst of het verleden".

Van de Wouw wijst op een onderzoek bij tennisfinales, waarbij de beker in de helft van de gevallen pal naast de baan werd geplaatst. "Tennisers maakten veel meer onnodige fouten, omdat ze al bezig waren met de gevolgen van winnen of verliezen. Terwijl je je beste wedstrijden speelt als je gefocust bent op je taak. Dus: waarnemen, beslissen en die beslissing zo goed mogelijk uitvoeren."

Volgens Van de Wouw, schrijfster van het boek *Leren presteren*, doet Si-

bum er verstandig om aan vooral bij de taken van zijn spelers te blijven. "Hoe willen we spelen? Welke tactiek gebruiken we? En wat zijn de scenario's als we voor of achter komen?" stipt zij aan. "Belangrijk is om te benoemen wat spelers wél moeten doen. Als je zegt dat spelers niet de lange bal moeten spelen of niet hun kopjes moeten laten hangen, dan zul je zien dat dit juist gaat gebeuren. Dus: richt je op datgene wat je wilt bereiken in plaats van wat je wilt vermijden."

Om de emotionele achtbaan van Roda JC nog een extra dimensie te geven, werd Sibum woensdag ook nog uitgeroepen tot trainer van het jaar in de Keuken Kampioen-divisie – voor Peter Maes (Willem II) en Dick Lukkien (FC Groningen), die wél promoveerden met hun clubs. "Dit voelt wel een beetje gek", zei Sibum na zijn uitverkiezing. "Maar we zijn nog niet klaar. Ik geloof er nog heilig in."

Dat vertrouwen moet je ook uitspreken, vindt Van de Wouw. "Ga niet ineens dingen anders doen", haast ze te zeggen. "Want je bent zo hoog gekomen door hetgeen je het hele seizoen al hebt gedaan. Daar mag je op vertrouwen." Stevens put nog hoop uit de late Limburgse trefte in Breda. "De steun van het publiek zal ook belangrijk zijn", meent hij. "Maar ook dat heeft een klein trauma opgelopen."