



*Photonews, Gent, 14-05-2011, KAA Gent vs KRC Genk, Cesar Arzo Amposta and Kevin De Bruyne*

## Scoren met het hoofd

Praktisch oefenboek leert jeugdspelers omgaan met druk, stress en emoties



### Tim Janssens

*Over het belang van mentale ondersteuning in het voetbal is al veel gezegd en geschreven. Maar woorden zijn tot nader order nog altijd geen daden, en dus gaan we er over het algemeen nog steeds van uit dat het niet meer dan normaal is dat voetballers perfect met de druk kunnen omgaan. "Een enorme misvatting," weet mental coach Kris Perquy, "het is hoog tijd dat men mentale ondersteuning niet langer beschouwt als een zwaktebod, maar als een extra troef die in belangrijke mate kan bijdragen aan het presteren van een speler en een team. Zeker in de ontwikkeling van jeugdspelers kan mental coaching een cruciale rol vervullen."*

*"Spelers, clubs en coaches beseffen dikwijls niet hoe veel progressie voetballers op mentaal vlak kunnen boeken."*

Om deze overtuiging kracht bij te zetten, bundelden Perquy en zijn collega Eva Maenhout hun expertise inzake het mentaal begeleiden van jeugdspelers in een handig, toegankelijk boek. In tien hoofdstukken, tien voetbalmaanden waarin er telkens een ander thema aan bod komt, leert 'Scoren met het hoofd' voetballers tussen veertien en achttien jaar hoe ze kunnen omgaan met de mentale belasting die (top)voetbal met zich meebrengt. Het inspireerde ons tot een boeiend gesprek over het boek en de rol van mental coaching in het hedendaagse voetbal...

## ENORME PROGRESSIEMARGE

Iedereen die vroeger heeft gevoetbald of nu nog als voetballer actief is, kent het gevoel wel. Je mist een controle, waardoor je tegenstander de bal kan veroveren en een gevaarlijke aanval kan opzetten. Je coach en je medespelers doen hun beklag, mijn volgende actie moet goed zijn! Je gaat je focussen op het 'niet missen van de controle', denkt enkel en alleen aan de eventuele negatieve gevolgen (het 'falen') en raakt het noorden kwijt. Je verliest het overzicht, kiest voor de makkelijke oplossing en speelt bijgevolg een uiterst matige wedstrijd. Het vertrouwen daalt, want ook de volgende wedstrijden ga je aanvagen vanuit die negatieve emotie. Een vicieuze cirkel die we, alle elf spelers!, kennen als de beste, maar die zeer moeilijk te doorbreken is. En toch worden het belang en de meerwaarde van mental coaching nog steeds onderschat... Dat vindt ook Kris Perquy, die zich haast dagelijks bezighoudt met het mentaal begeleiden van voetballers, maar die merkt dat mentale fitheid in het voetbal over het algemeen nog steeds als een evidentie wordt beschouwd.

**Kris Perquy:** "Wat ik altijd grappig vind als ik interviews met voetballers of coaches hoor en lees, is dat ze vaak benadrukken dat 'voetbal tussen de oren wordt gespeeld' en dat 'het mentale toch zo belangrijk is in het moderne voetbal'. Maar hoeveel van die voetballers of coaches investeren ook effectief in degelijke, professionele mentale begeleiding? Er wordt nog al te vaak van uitgegaan dat 'spelers dat wel zelf kunnen verwerken'. Zeker als je een topper bent, vindt men het maar normaal dat je, zelfs onder de meest stressvolle omstandigheden, steeds je emoties onder controle weet te houden. In de opleiding van spelers wordt slechts zeer zelden stilgestaan bij de mogelijke invloed van stress, faalangst, agressie enz. Die zaken worden in feite nooit onderzocht, laat staan getraind."

**Dug-Out: "En dus trappen we hier even een open deur in door te stellen dat mentale begeleiding wél belangrijk is in het hedendaagse voetbal?"**

**Kris Perquy:** "Zeker weten! Spelers, clubs en coaches beseffen dikwijls niet hoe veel progressie voetballers op mentaal vlak kunnen boeken. Het mentale aspect is niet los te koppelen van de andere aspecten in het voetbal. Als je over het tactische spreekt, heb je het in één adem ook over inzicht, concentratie en decision making. Dit zijn stuk voor stuk mentale processen die gevoed worden door emo-

ties. Ook aan het fysieke werk is een belangrijke mentale component verbonden. Spelers zullen in mindere mate tot het uiterste (willen) gaan wanneer ze zich niet goed in hun vel voelen, slecht in de groep liggen, persoonlijke problemen kennen enz. Tal van onderzoeken hebben al aangetoond dat dit zelfs kan resulteren in oververmoeidheid en blessures, net omdat spelers in dat geval dus steeds met een bepaalde stress kampen.

Mentale kwaliteiten zijn, net als je fysieke vaardigheden, perfect trainbaar. Er bestaan tal van technieken om spelers te leren hoe ze bepaalde zaken beter kunnen relativeren, hoe ze zich optimaal kunnen concentreren op de volgende wedstrijd, hoe ze kunnen omgaan met negatieve emoties enz. In het voetbal draait het dikwijls om details, en als je net gedurende die twee cruciale seconden extra attent bent en de juiste beslissing neemt, is het niet overdreven om te stellen dat je een wedstrijd inderdaad 'tussen de oren' hebt gewonnen."

**Dug-Out: "Kunnen we ook stellen dat mental coaching in het Belgisch voetbal nog aan zijn definitieve doorbraak toe is?"**

**Kris Perquy:** "In feite wel. In het Belgisch voetbal is er (nog) niet echt een draagvlak voor professionele mentale begeleiding omdat de kennis errond momenteel erg gefragmenteerd is. Maar toch ben ik optimistisch. De voorbije vijf jaar was er duidelijk sprake van een kentering. Alle Belgische topclubs lijken overtuigd van de noodzaak

van professionele mentale begeleiding, maar zoeken wel nog naar een optimale invulling.

Coaches dragen op dat vlak echter een grotere verantwoordelijkheid dan algemeen wordt aangenomen. Als ze van hun bestuur de keuze krijgen tussen een extra speler of mentale begeleiding voor het ganse team, kiezen de meesten doorgaans nog voor de eerste optie. In wezen een onbegrijpelijke beslissing, zeker als je weet wat voor positieve effecten mentale begeleiding kan hebben. In plaats van te zoeken naar een diepere oorzaak voor eventueel slecht presteren, schildert men spelers blijkbaar liever af als een 'miskoop'. Terwijl die 'miskopen' een club toch ook heel wat kosten en hun mindere prestaties dikwijls te wijten zijn aan mentale factoren (aanpassingsproblemen, functioneren binnen de groep enz.)? Ik ben er rotsvast van overtuigd dat je het merendeel van die spelers met een tikkeltje mentale begeleiding wél op niveau kan brengen. Een mental coach is dus wel degelijk een investering die rendeert."

*"De meeste coaches willen liever één extra speler dan een mental coach, een onbegrijpelijke beslissing als je weet wat voor positieve effecten mentale begeleiding kan hebben."*



Photonews, Matthias Algoet (Ronse) and Bruno Massimo (RSC Anderlecht) during a friendly match on June 26, 2012, Ronse



Photonews, Kris Perquy

**Dug-Out: “En toch zijn er nog maar weinig clubs die investeren in professionele mentale begeleiding. Misschien redeneren veel coaches dat zij de mental coaching ook wel op zich kunnen nemen?”**

**Kris Perquy:** “Dat is mogelijk, en in feite is die redenering op zich nog niet zo verkeerd. De trainer is effectief de eerste mental coach of psycholoog van het team, want om een team goed te managen, moet je een behoorlijke dosis emotionele intelligentie en menselijk inzicht aan de dag kunnen leggen. In dat opzicht kan een mental coach een belangrijke aanvulling betekenen, net zoals dat bij een physical coach het geval is met betrekking tot het voetbalconditionele luik. Het is immers toch de bedoeling om een team optimaal te laten presteren? De basics, zoals het aanscherpen van de concentratie, het organiseren van een ontspanningsoefening en het inschatten van de persoonlijkheid van de spelers, kan een trainer gerust op zich nemen, maar om dieper in te gaan op bepaalde zaken en eventuele problemen weg te werken, heeft hij de hulp van een specialist nodig.

Ik ben er dan ook zeker van dat mental coaches binnen tien jaar een volwaardig deel zullen zijn van elke professionele voetbalploeg. We merken alvast dat jonge coaches zeer geïnteresseerd zijn en dat er stilaan toch een mentaliteitswijziging plaatsvindt. Dat blijkt bijvoorbeeld uit het enthousiasme voor de opleiding 'De psychologie van de voetbaltrainer', die we dit seizoen voor het eerst hebben georganiseerd in samenwerking met de KBVB.”

## OP ZOEK NAAR 'FLOW'

**Dug-Out: “Hoe gaan jullie precies te werk als jullie spelers mentaal begeleiden?”**

**Kris Perquy:** “Op basis van gesprekken, ingevulde vragenlijsten of observaties tijdens wedstrijden of trainingen, stellen we allereerst een persoonlijkheidsprofiel op. Hierin lijsten we de mentale sterktes en de zwaktes van de spelers op, zodat die een goed beeld krijgen op hun werkpunten en hun effectieve progressiemarge. Vooral de sterktes van de spelers zijn essentieel in dit verhaal, net omdat ze vaak het verschil maken en op die manier een aantal werkpunten kunnen compenseren. Onze aanpak is dan ook gestoeld op de kwaliteiten van de spelers.

Vervolgens stellen we dan samen met de spelers een actieplan op om hen doorheen het seizoen mentaal sterker te maken. We selecteren voor elk individu twee à drie thema's die we verder willen benadrukken: concentratie, omgaan met emoties, omgaan met druk, zelfvertrouwen, leiderschap, communicatie enz. In sessies van drie kwartier tot een uur proberen we dan eerst inzicht te geven in het desbetreffende mentale proces, zodat ze meteen beseffen dat wat zich afspeelt in hun hoofd eerder te wijten is aan chemische reacties in de hersenen, en dus niet zozeer aan 'zichzelf'. Nadien leren we hen methodes aan om die reacties te overrulen (emotionele signalen herkennen, ademhalingstechnieken, concentratieoefeningen, self talk, het positieve benadrukken, reality check enz.).

*“Ik ben er zeker van dat mental coaches binnen tien jaar een volwaardig deel zullen zijn van elke professionele voetbalploeg.”*



Photonews, Eva Maenhout

Dit alles proberen we dan ook te vertalen naar de dagelijkse praktijk. Neem nu de wedstrijdvoorbereiding: kan de speler best al een aantal zaken visualiseren in de aanloop naar de wedstrijd, moet hij de dag voordien al nadenken over zijn directe tegenstander (of net niet), volstaat het om pas een uurtje voor de match te beginnen focussen enz.? Eventuele problemen komen dikwijls voort uit bepaalde negatieve overtuigingen ('mijn tegenstander is te goed', 'ik ga me weer blesseren', 'ik speel niet graag bij warm weer' enz.). Zulke doembeelden worden dan snel allesoverheersend en kunnen een goede prestatie hypothekeren, terwijl er objectief gezien geen reden is om te beginnen twifelen. Door een speler bijvoorbeeld aan te leren hoe hij zelf een reality check kan doen, waarbij hij gedetailleerd overloopt in hoeverre de negatieve emoties gerechtvaardigd zijn (voor jezelf advocaat van de duivel spelen), kunnen we dat soort obstakels omzeilen.

Het spreekt voor zich dat we ook met specifieke vragen aan de slag gaan. Zo was er onlangs een coach die een half uur voor de wedstrijd steevast enorm zenuwachtig werd en er op die manier niet meer in slaagde om zijn tactische richtlijnen op een degelijke manier uiteen te zetten. Dit straalde af op zijn spelers, en dus wilde hij leren hoe hij die stress kan kanaliseren, zodat hij in de aanloop naar een match toch lucide kan blijven denken."

**Dug-Out: "Heeft U een concreet voorbeeld dat aantoonst dat spelers progressie maken door bepaalde technieken toe te passen?"**

**Kris Perquy:** "Ik werkte een aantal jaar geleden met een speler die zich fel kon opjagen in het feit dat andere spelers hun taken niet goed uitvoerden. Hij werd daar nerveus en zelfs kwaad van, waardoor zijn emoties de overhand kregen op de rationele wetenschap dat iedereen fouten maakt en dat het niet aan hem, maar aan de coach is om daar opmerkingen over te maken. In de individuele sessies heb ik hem dan een techniek aangeleerd waarmee hij zijn emoties onder controle kan houden. De speler in kwestie speelt graag golf, en dus heb ik gebruik gemaakt van een beeld waarbij hij die negatieve emoties wegslaat als een golfballetje. Telkens als hij het potje voelde overkoken, visualiseerde hij een golfballetje en sloeg hij zijn ergernissen in gedachten van zich af. Door dit goed in te oefenen (zowel op de sessies als thuis) en te combineren met een aantal kalmerende ademhalingstechnieken is hij geëvolueerd tot een speler die zijn kalmte nog maar zelden verliest."

**Dug-Out: "In hoeverre bepaalt de persoonlijkheid van een speler of hij al dan niet mentale begeleiding nodig heeft?"**

**Kris Perquy:** "Elke speler kan vooruitgang boeken via mentale ondersteuning, ongeacht zijn persoonlijkheidstype. De vraag is dus niet zozeer of, maar hoe spelers mentaal begeleid moeten worden. Een van de grootste misvattingen rond mental coaching is de overtuiging dat sterke persoonlijkheden geen mentale begeleiding nodig hebben. Mijn ervaring leert me immers dat ook de mentaal sterkeren nog veel winst kunnen boeken en dat ook zij dus nood hebben aan extern advies. Dat bepaalde spelers bijvoorbeeld zeer goed kunnen omgaan met druk, wil immers niet zeggen dat er geen andere aspecten voor verbetering vatbaar zijn. Je ziet bijvoorbeeld dikwijls dat

stressbestendige spelers vrij vatbaar zijn voor nonchalance of een gebrek aan discipline. Een ander aspect dat dikwijls aan de aandacht ontsnapt, is de communicatie met de medespelers. Een constructieve omgang met de medespelers is nochtans een basisvereiste om je als speler te kunnen integreren in een goed draaiend team."

**Dug-Out: "Je haalt het hier net aan: elke speler maakt deel uit van een team. In welke mentale staat moet een team verkeren om tot optimale prestaties te kunnen komen? Hoe creëer je die mentale staat precies, want een team reduceren tot een optelsom van individuen is allicht wat te simplistisch?"**

**Kris Perquy:** "Het komt erop aan om een team in een 'flow' te brengen, een ideale prestatietoestand die het midden houdt tussen een hoog zelfvertrouwen en een hoge challenge-graad (een uitdaging die een hoog prestatieniveau vereist). Veel zelfvertrouwen zonder de challenge leidt tot nonchalance, onderschatting en verminderde concentratie, terwijl veel challenge zonder zelfvertrouwen dan weer leidt tot stress. Het komt er met andere woorden op aan om beide aspecten optimaal te combineren. Via constructieve, positieve coaching proberen we spelers individueel op dat niveau te krijgen, om dan vervolgens gezamenlijk te werken op de teamspirit en de optimalisering van de onderlinge verhouding tussen de spelers. De spelers hoeven daarom niet allemaal beste vrienden te zijn, maar moeten wel op elkaar ingespeeld zijn om tot de best mogelijke resultaten te komen (bijvoorbeeld weten wie in bepaalde situaties het voortouw neemt, min of meer weten hoe de persoonlijkheid van de medespelers in elkaar zit enz.)."

## SCOREN MET HET HOOFD

**Dug-Out: "Kris, laten we overschakelen op iets anders: je hebt net een nieuw boek uit, 'Scoren met het hoofd'. Een uiterst toepasselijke titel voor een leuk boek dat zich specifiek richt op jeugdspelers tussen veertien en achttien jaar. Hoezeer hebben zij nood aan mentale begeleiding?"**

**Kris Perquy:** "Jonge spelers zijn op mentaal vlak dikwijls vrij kwetsbaar. Ze worden doorgaans toch wel geconfronteerd met een behoorlijke dosis druk (van zichzelf, van de trainers, van de ouders enz.), en dat net in een periode dat ze als mens gevormd worden. Vandaar dat het zeker niet slecht is om ze aan te leren hoe ze de druk van zich af kunnen zetten, hoe ze, ook als de resultaten niet goed zijn, een positief zelfbeeld kunnen behouden, hoe ze een tegenslag kunnen verwerken enz.

Jonge spelers beseffen echter nog niet genoeg dat ze zelf een grote impact hebben op hun ontwikkeling. De communicatie met de trainer verloopt nog al te vaak unilateraal, waardoor ze alles wat die trainer zegt doorgaans zomaar voor waar aannemen. Ze nemen de feedback op en proberen er vervolgens iets nuttigs mee te doen, waardoor het dus veel te weinig gebeurt dat spelers zelf naar oplossingen zoeken. Het is echter belangrijk om indachtig te houden dat het beeld van de coach op zijn spelers per definitie onvolledig is. Spelers die bepaalde zaken in vraag durven stellen en op die manier zelf verantwoordelijk willen zijn voor hun ontwikkeling (zelf hun sterktes en zwaktes bepalen, zelf plannen hoe ze bepaalde zaken beter kunnen doen, zelf initiatief nemen om bepaalde zaken te verbeteren enz.) blijken volgens tal van wetenschappelijke onderzoeken veel sneller progressie te maken. Het maken van deze 'click' is dus een eerste belangrijke stap voor zij die mentaal sterker willen worden."

*"Scoren met het hoofd is een praktisch georiënteerd oefenboek waarmee jonge spelers hun mentale kwaliteiten zelf leren versterken."*

**Dug-Out: "Eens die 'click' gemaakt is, kunnen ze dus een beroep doen op uw boek. Wat meteen opvalt, is dat het geen leesboek is, maar een echt 'oefenboek'..."**

**Kris Perquy:** "Inderdaad. 'Scoren met het hoofd' is een leidraad voor jonge spelers die inzicht willen krijgen in wat er zich in hun hoofd afspeelt. Op basis van onze professionele ervaring hebben we allerlei tips, inzichten en oefeningen gebundeld waar ze zelf mee aan de slag kunnen. Jonge spelers leren in het boek hoe ze zich beter kunnen concentreren, hoe ze hun emoties kunnen leren beheersen, hoe ze hun zelfvertrouwen kunnen opkrikken enz. Allemaal zaken die in feite cruciaal zijn om je ook als voetballer optimaal te kunnen ontwikkelen. Wat je leert door het boek te gebruiken, kan dus ook voor een eventuele verdere voetballoopbaan van groot belang zijn.

Wat het boek mijns inzien zo nuttig maakt, is dat het in hoge mate gericht is op de praktijk. De tips en adviezen die je erin vindt, zijn eenvoudig toepasbaar. Je hebt geen externe hulp nodig: door regelmatig te oefenen, kunnen jonge spelers zichzelf begeleiden. Op deze manier willen we de spelers ook voor een stuk responsabiliseren: wij bieden een hulpmiddel waarmee ze echt beter kunnen worden, maar het is natuurlijk aan hen om er ook effectief iets mee te doen. Want nogmaals: jonge spelers kunnen op mentaal vlak enorme stappen zetten. In plaats van een obstakel dat je verhindert om goed te presteren, moet je mentale instelling een troef zijn die je sterker maakt dan je tegenstander. Het boek leert je met andere woorden hoe je die switch effectief kan maken."

**Dug-Out: "Hoe is het boek precies opgebouwd?"**

**Kris Perquy:** "Het bevat tien hoofdstukken en representeert zo in feite een volledig voetbalseizoen. Elk hoofdstuk staat symbool voor een nieuwe voetbalmaand, waarin we telkens een nieuw thema aanreiken: zelfinzicht, teamspirit, routine, motivatie, winnaarsmentaliteit, concentratie, emotiemanagement, spelinzicht, zelfvertrouwen en lifestyle. In hoofdstuk 1, de start van het seizoen, leren we bijvoorbeeld hoe een speler zichzelf beter kan leren kennen. Allereerst leggen we kort en verstaanbaar uit waarom zelfinzicht zo belangrijk is voor een voetballer. Nadien geven we een aantal oefeningen om dat zelfinzicht te vergroten, waarbij het dus van erg groot belang is dat jonge spelers zelf initiatief nemen.

Dat is de rode draad doorheen het boek: als je beter wil worden, moet je de touwtjes zelf in handen nemen. We leren spelers in het boek dan ook echt nadenken over zichzelf. Zo vragen we ze om systematisch weekschema's in te vullen (wat stond er deze week op het programma, suggesties van mijn trainer of anderen uit mijn omgeving, wat waren mijn goede en minder goede momenten, evaluatie van de wedstrijd, mentale fitheid enz.?). Dit resulteert dan in een maandoverzicht met verschillende parameters,

*"Ook voor coaches is 'Scoren met het hoofd' een nuttige leidraad."*

## Doelstelling

- Na te streven gemoedstoestand = "FLOW" (Czichsentmihalyi)

