

DE MENTAAL VAARDIGE VOETBALLER

Timothy Koning



Wanneer in de voetballerij gesproken wordt over spelers gaat het al snel over de technische, tactische of fysieke onderdelen van het spel. De laatste jaren neemt ook de interesse in de mentale component toe. Timothy Koning is sport- en prestatiepsycholoog bij YAAP en helpt spelers kennis te vertalen naar de praktijk. “Uiteindelijk draait het om de prestaties op het veld.”

Koning onderscheidt drie verschillende type doelstellingen waar spelers zich tijdens een trainingssessie of wedstrijd op kunnen focussen. Een doelstelling is een van tevoren vastgelegd doel of streven dat men probeert te behalen. In de sport is dat veelal geënt op het verbeteren van de sportieve prestatie op de korte of lange termijn. Toch is er een groot verschil tussen verschillende soorten doelen en de manier waarop die zijn uitwerking hebben op een sporter en het effect dat dit heeft op de prestaties.

“Om het verschil te duiden spreek ik over win-, trainings- en verbeterdoelen. Ik zeg vaak: zorg ervoor dat je tijd afbakent waarin je het wil bereiken en dat het meetbaar is. De coach kan dan bijsturen of het realistisch of acceptabel is. Dat kan leuke gesprekken opleveren. Een spits kan dan bijvoorbeeld de verwachting uitspreken dat hij minimaal vijftien doelpunten in één seizoen maakt”, zo vertelt Koning.

Windoelen

“Het windoel is iedereen waarschijnlijk wel bekend en gaat over het behaalde resultaat van een team of individu. Het winnen van een bepaalde wedstrijd is, denk ik, het meest gebruikte windoel op team-niveau. Het nadeel van het stellen van windoelen is dat er in mindere mate controle is over het gestelde doel, omdat het altijd beïnvloed wordt door bijvoorbeeld tegenstanders, de arbitrage en de factor geluk. Bij een sport als voetbal komt de geleverde sportieve prestatie lang niet altijd overeen met de stand op het scorebord.

“

“IN HET BEHALEN VAN VERBETERDOELEN SPEELT EEN NEGATIEF RESULTAAT EEN MINDER BEPALENDE ROL”

Zo kan een team veel meer kansen creëren dan de tegenstander en een wedstrijd alsnog verliezen. Het behalen van het windoel is afhankelijk van het resultaat, met als gevaar dat er voorbij wordt gegaan aan het onderliggende proces.”

Verbeterdoelen

“Een verbeterdoel is gericht op het verbeteren van jouw eigen prestatie op individueel of teamniveau. Neem bijvoorbeeld het target dat een trainer kan afspreken met zijn spits, waar ik net over vertelde. Als diezelfde spits in het vorige seizoen twaalf doelpunten heeft gemaakt leg je de lat hoger door nu te mikken op vijftien treffers. Er is een belangrijk verschil tussen win- en verbeterdoelen. In het behalen van verbeterdoelen speelt een negatief resultaat in mindere mate een bepalende rol. Als er bijvoorbeeld met 3-2 verloren wordt, kan een spits alsnog een persoonlijk succes ervaren, door trefzeker te zijn.”

Trainingsdoelen

Het laatste doel dat Koning onderscheidt is het trainingsdoel, in theorie ook wel het procesdoel genoemd. “Win- en verbeterdoelen gaan over de ‘wat-vraag’. Wat wil het team, of het individu graag bereiken? In de sport is het volgens mij belangrijk dat de focus vaker verlegd wordt naar de ‘hoe-vraag’. Natuurlijk is het een mooi streven van de spits

om meer te willen scoren, maar daarna moet wel de vraag volgen hoe hij dat denkt te kunnen bereiken. Als trainer is het dan belangrijk om spelers hier zelf over te laten nadenken. Door iemand zelf te laten reflecteren op zijn eigen kwaliteiten is de intrinsieke motivatie om hiermee aan de slag te gaan hoger dan wanneer je het als trainer oplegt. Een trainingsdoel gaat over de techniek van een bepaalde vaardigheid en hoe deze wordt uitgevoerd. Een spits kan zich dan bijvoorbeeld een tijdlang focussen op het verbeteren van zijn wreeftrap, waardoor het scoren hem op termijn makkelijker zal afgaan.”

Samenhang

Koning benadrukt dat de verschillende doelen niet los van elkaar gezien moeten worden, maar dat ze juist versterkend werken naar elkaar toe. “Wanneer de spits zijn technische vaardigheden verbetert, gaat hij met meer zelfvertrouwen op het vijandelijke doel af. Het trainingsdoel, het verbeteren van zijn wreeftrap, zal dan effect hebben op zijn verbeterdoel, namelijk het opvijzelen van zijn doelpuntenaantal. Als het lukt om die twee doelen te verbeteren zal dat uiteindelijk van invloed zijn op het realiseren van de gestelde windoelen. Echter blijft een individu in een teamsport als voetbal ook altijd afhankelijk van medespelers en andere omgevingsfactoren. Juist daarom is het ook noodzakelijk om ook op teamniveau met doelen aan de slag te gaan.”

“EEN TRAININGSDOEL GAAT OVER DE TECHNIEK VAN EEN VAARDIGHEID EN HOE DEZE WORDT UITGEVOERD”



Aandachtsstijlen van Nideffer

Met het bepalen en afstemmen van de verschillende soorten doelen kiezen een trainer en zijn spelers de koers die gevaren wordt voor een bepaalde tijd. Het werk is dan nog niet gedaan, want het geeft geen garantie dat de gestelde doelen ook daadwerkelijk behaald zullen worden. Een trainer moet tot op zekere hoogte kennis hebben van de mentale gesteldheid van zijn pupillen, om zo tot optimale prestaties te komen.

Koning probeert trainers hiervan bewust te maken, door te spreken over verschillende aandachtstijlen die sporters hebben. Hij baseert zich hiervoor op een theorie die ook wel de aandachtsstijlen van Nideffer¹ worden genoemd. Een veelgehoord (container)begrip in de sportwereld is dat een coach wil dat zijn spelers zich focussen. Hier wordt vaak niet uitgelegd wat er bedoeld wordt met 'focus', met als gevolg dat iedere sporter hier zijn eigen invulling aan geeft.

Nideffer beschrijft vier verschillende aandachtsstijlen met ieder hun eigen kenmerken. Hierbij zijn twee dingen belangrijk. Ten eerste de 'breedte' van de focus. Sommige sportsituaties vereisen een brede vorm van focus, terwijl andere situaties juist een 'smallere' vorm vereisen. Bijvoorbeeld: het raken van een bal vereist een smalle vorm van focus, omdat andere dingen eromheen er op dat moment niet toe doen.

Ten tweede is de 'richting' van de focus belangrijk. Soms moet de aandacht meer 'intern' gericht zijn (op alles wat er binnen in je lijf en hoofd afspeelt), terwijl andere keren de aandacht meer extern gericht moet zijn (op alles wat er buiten om je heen gebeurt, bijvoorbeeld de bal of de tegenstander).

In iedere sport is het belangrijk op het juiste moment de juiste vorm van focus en aandacht te kunnen gebruiken en, minstens net zo belangrijk, hier tijdens wedstrijden tussen te kunnen switchen. De combinatie van smal/breed en intern/extern bepaalt de 'aandachtsstijl'. Er zijn vier verschillende aandachtstijlen (Nideffer, 1986):

- Klein binnen: Je focust je hierbij in gedachten op bijvoorbeeld de stand van je voet waarmee je de bal wilt raken als je een pass wilt versturen
- Klein buiten: Je richt je aandacht op iets van kleine omvang buiten jezelf, bijvoorbeeld het zo goed mogelijk raken van de bal of het dekken van je directe tegenstander
- Groot binnen: Je maakt je een voorstelling van volledige bewegingen, die je als een film afdraait in je hoofd, ook: bepaling van de speelwijze, analyse van de situatie
- Groot buiten: Je creëert voor jezelf een (letterlijk) zo breed mogelijk gezichtsveld; je bent je bewust van je gehele omgeving

Iedere sporter heeft zijn eigen voorkeur voor een van de vier aandachtsstijlen. Wanneer een sporter onder druk komt is het logisch dat de vorm van focus die de sporter zich het meeste eigen heeft gemaakt (en daardoor het beste beheerst: zijn 'voorkeursstijl') op dat moment naar voren komt. Een sporter die vooral klein binnen gefocust is, zal dit onder druk in extreme mate worden. Zoals je je misschien kunt voorstellen zal dit zijn prestaties niet altijd ten goede komen. De smal intern gerichte sporter zal niet meer doorhebben wat er om hem heen gebeurt en daardoor kunnen de prestaties achteruitgaan.

Het is van belang dat voetballers onder stress in staat zijn om te switchen naar een aandachtsstijl die van toepassing is op situaties die zich op het veld afspelen. "Het goede nieuws is dat dit verander- én trainbaar is", zo vervolgt Koning. "Door middel van oefeningen is het mogelijk om spelers bewust te maken van de verschillende aandachtsstijlen, waardoor er verandering kan optreden."

Groot buiten-focus

"Vaak zie je dat spelers die de bal ontvangen erg gericht zijn op het uitvoeren van de technische handeling, zoals een balaanname of een pass. Wanneer ze de bal ontvangen gaat hun gezicht omlaag, waardoor ze goed kunnen zien op welke manier ze de bal raken. Het gevolg hiervan is dat spelers zich minder bewust zijn van hun omgeving en kostbare tijd kunnen verliezen en bepaalde opties wegvallen."

"Deze spelers zijn op dat moment klein buiten gefocust. Je kunt spelers hiervan bewust maken door ze een simpele passvorm te laten doen, waarbij ze elkaar lange ballen moeten toespelen. Als je spelers eerst stimuleert om te letten op het plaatsen van hun standbeen zal je zien dat de ballen alle kanten op vliegen, omdat ze geen oog hebben voor hun medespeler, waardoor het lastig is om een pass de juiste richting te geven."

Klein buiten-focus

"Tijdens het uitvoeren van oefenvormen gericht op het scoren hanteren spelers diverse vormen van focus. Spelers met een klein binnen-focus herhalen vaak een specifieke gedachte in hun hoofd, waarin ze zichzelf moed inpraten. Andere spelers zijn juist weer groot buiten gefocust en hebben aandacht voor het doel én de keeper, waardoor ze waarschijnlijk te laat een keuze zullen maken. Binnen deze taak is het gewenst om een klein buiten-focus te hanteren. Dan ben je namelijk bezig met één plaats in het doel waar je de bal graag wilt plaatsen."

Zoals gezegd is er voor iedere spelsituatie een gewenste aandachtsstijl. "Aan de bal kan het dus voordelig zijn wanneer een speler een groot buiten-focus heeft. Dat geldt echter niet voor iedere situatie. Tijdens het verdedigen van een hoekschop kan dit bijvoorbeeld leiden

¹ Onder andere gebaseerd op: [http://www.sportgeest.nl/v2/files/Concentratie%20en%20aandacht%20\(Sportgeest\).pdf](http://www.sportgeest.nl/v2/files/Concentratie%20en%20aandacht%20(Sportgeest).pdf)



“

“NET VOORDAT EEN SPELER DE BAL KRIJGT IS HET HANDIG ALS HIJ ZIJN GROOT BUITEN-FOCUS AL HEEFT INGEZET”

tot onoverzichtelijkheid, doordat er veel spelers in een relatief kleine ruimte staan. Een kleine buiten-focus is dan gewenst, omdat een speler zich dan vaak moet richten op het dekken van één tegenstander.”

Taakgerichte aandachtsstijl

Om aandachtsstijlen van spelers stelselmatig op een positieve manier te beïnvloeden wordt van trainers theoretische en praktische

kennis gevraagd over dit onderwerp. “Wanneer ik trainers vertel over de verschillende aandachtsstijlen komen ze vaak met herkenbare praktijkvoorbeelden, die aansluiten op de theorie. Door inzage te krijgen over de werking van het brein, kunnen ze daarna in de praktijk aan de slag. De kunst is dan om oefenvormen zo in te richten dat spelers na verloop van tijd bewust en onbewust hun aandachtsstijlen gaan aanpassen aan hun taak of positie in het veld.”

“Om de aandachtsstijl te prikkelen kan een trainer er dan voor kiezen om te werken met bepaalde vakken in het doel, bijvoorbeeld in de linker- en rechterhoek, waar de spits moet proberen te scoren. Als de spits dan tijdens de oefening naar het vijandelijke doel dribbelt, wordt hij impliciet getriggerd om zijn blik op het doel te richten, omdat hij de bal moet plaatsen in het vooraf bepaalde vak. De keeper wordt dan ineens een stuk minder belangrijk, want hij oefent in beginsel geen invloed uit op de taak.”

Kijkgedrag

“Tegenwoordig is er in de voetbalwereld ook veel aandacht voor het verbeteren van het kijkgedrag van spelers. Als je dat vertaalt naar een taak of positie in het veld zal je zien dat middenvelders het meest gebaat zijn bij een breed blikveld, als zij de bal in bezit hebben, of juist willen ontvangen. Het middenveld is doorgaans de meest drukbezette linie tijdens een wedstrijd, waardoor een speler gebaat is bij een hoge handelingsnelheid.”

“Uiteraard spelen technische vaardigheden daar een belangrijke rol in. Als je in staat bent een bal goed aan te nemen en een goede pass in je benen hebt, wordt het een stuk makkelijker om je taak als middenvelder goed uit te voeren. Die kwaliteiten worden alleen niet optimaal benut als een speler te laat begint met het scannen van zijn omgeving. De handelingsnelheid gaat hierdoor omlaag, waardoor een speler minder snel een goede keuze zal maken, of de bal eerder verliest.”

“Door oefenvormen aan te bieden waarin spelers gedwongen worden om zich heen te kijken kan het kijkgedrag getraind worden. Dit heeft opnieuw te maken met een veranderende aandachtsstijl. Middenvelders met een kleine buiten-focus op de bal komen sneller in de problemen als de bal wordt ingespeeld en er veel medespelers en tegenstanders in de buurt zijn.”

“De transfer naar een groot buiten-focus kan stapje voor stapje gemaakt worden. Als middenvelders dan worden ingespeeld zullen ze minder snel in paniek raken, omdat ze zich bewust zijn van de omgeving. Het uitstellen van een eerder bedachte keuze is dan makkelijker, omdat ze in een stresssituatie vaker het overzicht weten te bewaren.” ■

de MENTAAL VAARDIGE voetballer

WINDOEL

Een windoel gaat over winnen en verliezen en is altijd afhankelijk van een tegenstander. Hierdoor is de mate van controle een stuk lager.
Vb. Ik wil topscorer van de competitie worden.



TRAININGSDOEL

Een trainingsdoel gaat over de techniek van een bepaalde taak of vaardigheid en hoe deze wordt uitgevoerd. Het wordt ook wel een procesdoel genoemd.
Vb. Ik wil mijn wreeftrap verbeteren.



VERBETERDOEL

Een verbeterdoel is gericht op het verbeteren van jouw eigen prestatie.
Vb. Ik wil mijn doelpuntenaantal verhogen van 10 naar 14.

GROOT BUITEN

Voetballers met een groot buiten focus hebben het overzicht en zijn bezig met de speelwijze en anderen positioneel neer te zetten. In stresssituaties kan het hebben van veel overzicht leiden tot het uitstellen van keuzes.

KLEIN BUITEN

Voetballers met klein buiten focus, focussen op één punt of beeld; bij het maken van een schijnbeweging zijn ze enkel gefocust op de tegenstander. Hetzelfde geldt voor een één-op-één situatie met de keeper. In stresssituaties kan het leiden tot het opgaan in details, waardoor het 'doel' uit het oog wordt verloren.



KLEIN BINNEN

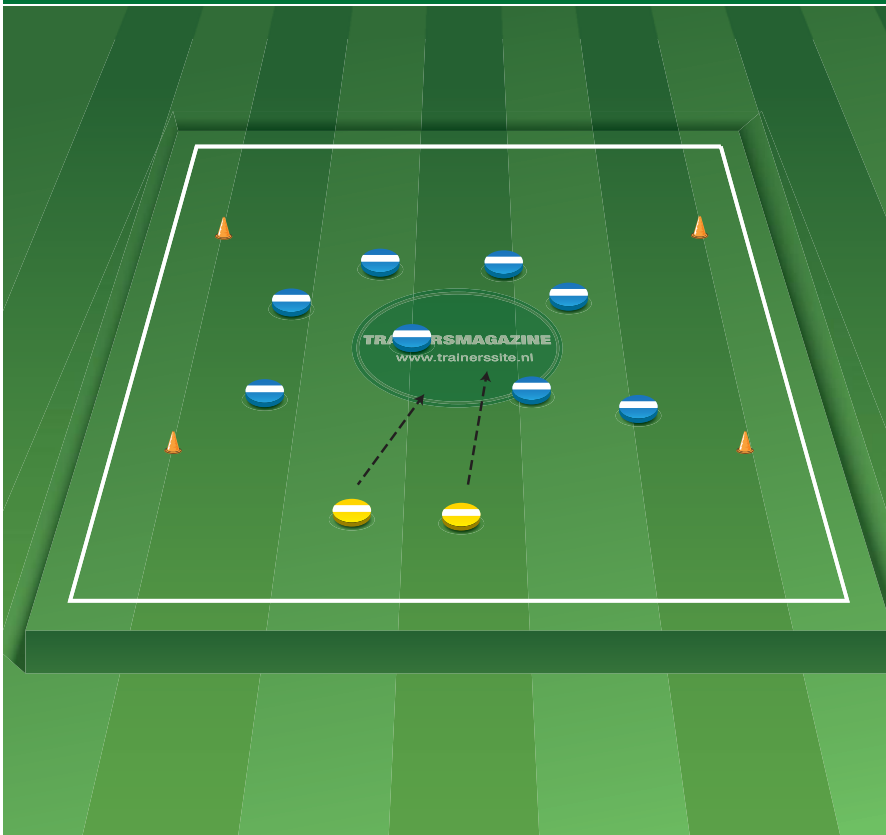
Voetballers met een klein binnen focus zijn nauwkeurig en houden graag controle over de taken die zij uitvoeren. In stresssituaties kan dit leiden tot een paniekerig gevoel.



GROOT BINNEN

Voetballers met een groot binnen focus kunnen bepaalde gedachten in hun hoofd blijven herhalen, zowel positief als negatief. De sfeer in het team en/of stadion kan invloed hebben op deze gedachten. In stresssituaties kan het leiden tot dagdromen en spanning.

WARMING-UP: 'DE MENTAAL VAARDIGE VOETBALLER'



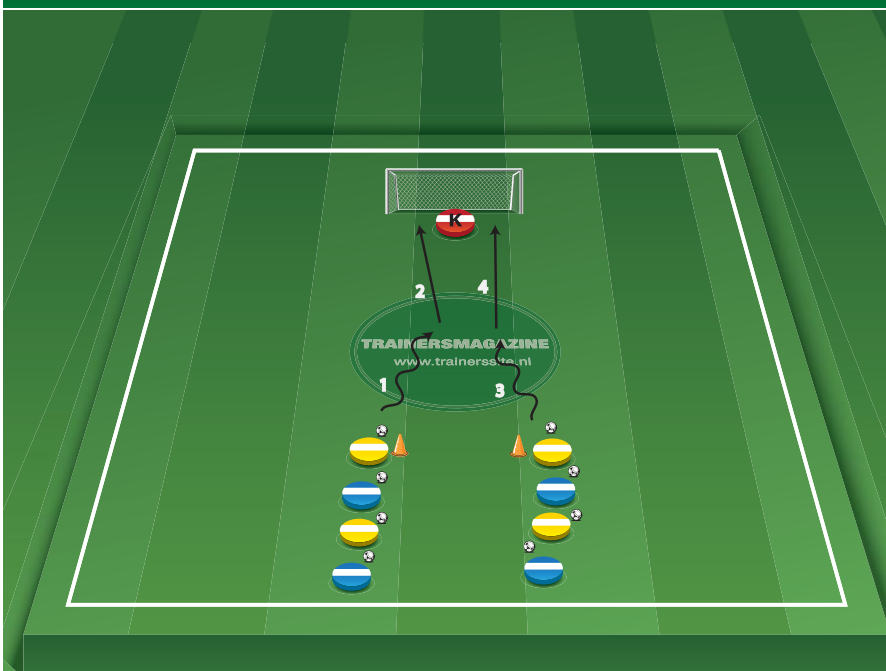
ORGANISATIE:

- Twee tikkers proberen de andere spelers in het vak af te tikken
- Wordt een speler afgetikt, dan blijft hij stilstaan. Hij is weer vrij als een andere speler op zijn rug springt
- Spelers moeten deze opdrachten voor zichzelf uitvoeren, zodat ze weten waar hun focus het makkelijkste naartoe verschuift
- Evaluatie van de oefenvorm en herhaling wordt aangeraden voor structurele mentale ontwikkeling

COACHING:

- De trainer legt het spel op willekeurige momenten een aantal keer stil, met de volgende opties:
 - 1) De spelers gaan met gesloten ogen na wie er binnen twee meter naast ze staat (groot buiten-focus)
 - 2) De spelers proberen met gesloten ogen de ademhaling weer rustig te krijgen (klein binnen-focus)
 - 3) De spelers gaan met gesloten ogen na welke kleur schoenen de speler links van hen heeft (klein buiten-focus)
 - 4) De spelers vragen zich met gesloten ogen af hoe ze zich voelen (groot binnen-focus)

AFWERKVORM: 'DE MENTAAL VAARDIGE VOETBALLER'



ORGANISATIE:

- De spelers (in duo's) dribbelen om de beurt richting de keeper en proberen te scoren. Elke speler krijgt vier kansen
- Met onderstaande vormen komen de spelers in aanraking met alle vier de aandachtstijlen. Ze ontdekken ze dat ze een bepaalde voorkeursstijl hebben, die misschien niet juist is voor deze taak, waardoor ze leren te switchen

COACHING:

- Vorm 1: de speler gaat met één specifieke gedachte op het doel af. Deze gedachte bepaalt hij vooraf en herhaalt hij op weg naar het doel
- Vorm 2: de speler dribbelt naar het doel en heeft zijn continu op het geheel: het doel en de keeper. Tijdens het schieten behoudt hij deze focus
- Vorm 3: de speler is voornamelijk gericht op de gedachten hoe hij deze bal erin gaat schieten
- Vorm 4: de speler in actie gaat op de goal af en focust zich op de hoek waar hij de bal gaat schieten

VARIATIE:

- Extra druk creëren: Scoren beide spelers van een duo, dan krijgen ze een bonuspunt, mist een van de twee, dan krijgen ze 0 punten