

Voetbal Jeugdopleiding

• Friese eredivisieclub geeft mentale begeleiding van talenten volwaardige status

Jeugd Heerenveen krijgt steun van 'mental coach'

Met hulp van karakterschetsen wil Heerenveen het rendement van de jeugdopleidingen verbeteren. 'Een talent komt te vaak blanco binnen.'

Geert Langendorff

Heerenveen huurt een professional in om de mentale ontwikkeling van talenten in goede banen te leiden. Deze *mental coach* krijgt de taak om het karakter van spelers in kaart te brengen en eventuele knelpunten weg te poetsen. Daarbij moet hij trainers basistechnieken aanleren. Deze methodes moeten de jeugdopleiding een extra impuls geven. Zowel op als buiten het voetbalveld.

Vraag Jan de Jonge niet om percentages, maar een voorzichtige schatting durft hij wel te maken. „De overgrote meerderheid van de afvallers schiet op het mentale vlak tekort”, zegt het hoofd jeugdopleiding. „Exceptionele talenten komen, ondanks alles, toch wel bovendrijven. Die moet je eigenlijk niet meetellen. Zou het niet prachtig zijn om spelers uit de middencategorie of net daaronder een duwtje naar de top te geven? Dat effect kan mentale begeleiding hebben.”

De Jonge vond een aanknopingspunt tijdens een trainingscyclus van het Tiende Huis, een bureau gespecialiseerd in persoonlijke ontwikkeling. „Bijna alle deelnemers, onder wie veel zakenmensen, herkenden zich in de opgestelde karakterstructuur. Ze stonden ook achter de oplossing om zich een beter mens te voelen. Toen vroeg ik me af hoe je de theorie erachter van handen en voeten kon voorzien om een talent op onze academie van dienst te zijn.”

De kennismaking met het Tiende Huis kwam niet toevallig tot stand. Heerenveen gebruikt het Friese bedrijf sinds enkele jaren om de technische staf wegwijs te maken in de mentale aspecten van het coachen. Gesteund door de positieve ervaringen van De Jonge krijgt de samenwerking vanaf volgende week een veel intensiever karakter. Al moet de precieze invulling daarvan nog uitkristalliseren.

De Jonge, vorig seizoen nog trainer van De Graafschap, zoekt naar een praktische invulling, toegespitst op



Mentale begeleider Martin Beljan gaat op sportcomplex Skoatterwâld knelpunten in het gedrag van talenten wegpoetsen. FOTO PATRICK POST, SPORTSTATION

talentontwikkeling. Hij ziet vooral heil in de specifieke vraagtechniek die hoort bij de werkwijze van het Tiende Huis. Als trainers er bijvoorbeeld in slagen spelers het achterste van hun tong te laten zien, kan hun houding in een vroeg stadium worden gecorrigeerd.

Zo experimenteert de club sinds vier weken met mentorgroepjes, waarin vijf spelers met hun coach op gezette tijden om de tafel zitten. De opdrachten, zoals het bijhouden van een gedetailleerd logboek, leverde direct resultaat op. Tot schrik van de club bleek het merendeel een gat in de dag te slapen en te weinig op voeding te letten.

De Jonge: „Eén jongen schreef om 11.30 uur uit zijn bed te komen, twee saucijzenbroodjes en een energiedrankje te nemen om vervolgens twee uur later tegen Vitesse te spelen. Dan kan je het vergeten. Je moet leven als een topsporter. Talenten moeten beseffen wat het inhoudt om te voetballen bij Heerenveen en be-

grijpen waarom ze hier zijn. Hun grondhouding moet verbeteren. We moeten hun leren die zelfstandig bij te sturen.”

Dit praktijkvoorbeeld vormt slechts het topje van de ijsberg, vertelt Martin Beljon. De mededirecteur van het Tiende Huis gaat zijn filosofie gebruiken om belemmerende gedachten bij een speler weg te nemen. Een laatste man met faalangst of een heetgebakerde spits hoeft niet aan te liggen op een divan. Het karakterprofiel dient als leidraad bij het zoeken naar een oplossing. Via een serie verhelderende gesprekken kunnen mentale blokkades – 'vormingen' in het jargon van Beljon – worden opgeheven.

Met dit bewustwordingsproces alleen verandert het gedrag van een talent niet. Ingesleten gedachtepatronen, veelal opgedaan in de prille jeugd, staan een volle wasdom in de weg. Beljon laat een speler visualiseren wat er in hem omgaat op het moment dat hij de fout ingaat. Als de

oorzaak van deze verkramping boven water is en de persoon in kwestie die onderkent, kan verbetering optreden.

„Veel mensen kennen hun capaciteiten niet”, legt Beljon uit. „Stel je denkt niet over moed te beschikken, dan neem je geen risico's. Als ik uit een test kan afleiden dat je wel degelijk lef hebt, dan overtuig ik je daarvan. Dan kies je niet langer voor een zouteloos balletje breed maar voor een dieptebal.”

Voor opvliegende, te perfectionistische of verlegen spelers geldt hetzelfde principe. We praten erover en gaan vervolgens kijken of we de belemmerende gedachte kunnen vervangen door een andere. Dan is het probleem opgelost. Alles begint bij zelfkennis.”

Als de directie van Heerenveen het initiatief bekrachtigt, krijgt Beljon een vrije rol binnen de club. Behalve het uitwerken van karakterschetsen en het op verzoek bijsturen van spelers, mag hij mag aanschuiven bij

groepsessies, trainingen observeren en coaches adviseren. Sceptis wordt niet getolereerd.

„Trainers moeten van de materie afweten en ervoor openstaan”, waarschuwt De Jonge. „Anders zijn ze niet geschikt voor Heerenveen. „Voor kennis van coördinatie en grondhouding geldt hetzelfde. Het kan niet meer zo zijn dat je als coach een positie spel speelt en dan naar huis gaat. Dat was nog te veel het geval.”

De Jonge ziet mentale begeleiding als een welkome aanvulling op het bestaande pakket, niet als een doel op zich. „We willen toewerken naar een persoonlijk plan op maat voor binnen en buiten het veld. Daarom is het belangrijk, dat je invloedrijke gebeurtenissen uit het leven van een talent onderkent. Op het fysieke maar vooral op het mentale vlak. Zeker als je als club spelers uit andere culturen wilt blijft halen. Het gebeurt nog te vaak dat een talent blanco binnenkomt.”

'Een kleine groep haalt de top, de rest valt in een gat'

Hoe moeilijk is het om je als talent te handhaven bij een professionele voetbalclub? Jeroen Siebeling schreef er het boek 'De voetbalbelofte' over.

Antal Crielaard

Natuurlijk, schrijver Jeroen Siebeling stapte onbevooroordeeld en open in het avontuur een boek te schrijven over de Nederlandse voetbalopleiding. Nu *De Voetbalbelofte* in de schappen ligt, durft hij te stellen: „Het is me meegevallen. Veel mensen vragen me nu welke negatieve dingen ik heb meegemaakt. Dat valt reuze mee. Er vallen soms harde

woorden en er zijn nog een hoop dingen die beter kunnen. Maar in negentig procent van de gevallen gaat het goed. Ja, het is me meegevallen. Dat is het juiste woord.”

Het beeld van de Nederlandse voetbalopleiding kreeg een flinke knauw door de film 'Daar hoorden zij engelen zingen' uit 2000. De film toont een ontluisterend beeld over de manier waarop Ajax met talenten omging. De scène waarin jonge Ghanese voetballers worden 'gekeurd' is wellicht het meest treffende voorbeeld van de Amsterdamse manier van scouten dat in de film wordt getoond.

Van die wantoestanden merkte Siebeling het afgelopen jaar weinig. Hij

trof op de meeste plaatsen een redelijk geoliede opleiding, waarin de voetballertjes in hun waarde werden gelaten. „Zeker in de leeftijdscategorie tot 10 jaar houden de clubs er echt wel rekening mee dat ze te maken hebben met kinderen. Maar hoe hoger het talent komt, hoe harder het wordt. En dan zeker bij de oudste jeugd, als de mindere voetballers al zijn afgevallen. Er is maar een kleine groep die het haalt, de rest valt in een zwart gat.”

Het boek van Siebeling leest als een handboek. De schrijver geeft tips, heft soms zelfs de waarschuwende vinger. „Er bestond geen recept voor de meest voorkomende jongensdroom”, zegt hij. „En met dit boek is

dat er nog steeds niet. Maar ik zag bij de jongetjes op de club waar ook mijn zoontjes spelen dat ze niet goed wisten wat ze moesten doen als er een scout van een grote club kwam kijken. Met die onzekerheid wilde ik wat doen.”

Siebeling volgt in het boek de ontwikkeling van veertien jonge voetballers, van wie sommigen inmiddels zijn gestopt. In korte, vaak ontroerende portretten geeft hij een inblik in de harde wereld van het profvoetbal. „Het viel me op dat die jongens de energie écht uit zichzelf haalden. Ze zijn onafhankelijk, worden niet onzeker van geschreeuw of van complimenten. Die eigenschap hadden ze gemeen; ze trokken zich

niets aan van applaus. Ik zag in hun ogen een enorme kalmte.”

Siebeling hoopt dat het boek een handleiding kan zijn voor jonge voetballers, met de droom profvoetballer te worden. „Het moet inspireren, maar ook tonen wat de jongens en meisjes te wachten staat. Het is aan de ene kant hoopvol, maar ook realistisch; de kans om profvoetballer te worden is niet zo groot. Ook dat aspect heb ik beschreven.”

„Oorspronkelijk was het bedoeld als een laagdrempelig boek voor de jeugd, maar we merken nu dat juist trainers en begeleiders interesse tonen. Vandaag heeft PSV nog 50 exemplaren besteld. Blijkbaar is het instapniveau vrij hoog geworden.”