

LEREN PRESTEREN

Haal het beste uit
je sporters in elke fase
van het seizoen

AFKE VAN DE WOUW



LERENPRESTEREN.NL

Colofon

ISBN 978-90-5472-439-1

NUR 488

Foto's: Bastiaan Heus, Niels van Kesteren, Marijke Molenaar,
Marjo van de Peppel-Kool, Humberto Tan, Afke van de Wouw

Ontwerp en opmaak: www.Pageturnerdesign.com

Drukwerk: PrintSupport4U, Steenwijk

Hoewel de uitgever zijn uiterste best heeft gedaan alle rechthebbenden van het beeldmateriaal te achterhalen, dan wel de bron te vermelden in geval van gebruikte quotes en overgenomen teksten, is het mogelijk dat hij daarbij in gebreke is gebleven. In dat geval verzoeken wij u hem daarvan in kennis te stellen.

Overal waar in deze uitgave 'hij' of 'hem' staat, kan in algemene gevallen ook 'zij' of 'haar' gelezen worden. Om de leesbaarheid te bevorderen, is besloten niet telkens beide vormen te gebruiken, maar het grammaticaal geslacht aan te houden.

© 2020 Afke van de Wouw/Arko Sports Media, Nieuwegein

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave door de rechthebbende(n) gemachtigd namens hem (hen) op te treden, niets uit deze uitgave worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Leren presteren

Leren presteren. Haal het beste uit je sporters in elke fase van het seizoen is geschreven voor trainers en coaches in de sport. Het is echter ook interessant voor sporters en andere begeleiders, die mensen ondersteunen in het leveren van prestaties.

De inhoud van dit boek is gebaseerd op theorieën en onderzoek uit de (sport-)psychologie, sportwetenschappen en pedagogiek. Daarnaast heb ik mijn werkervaring als sportpsycholoog in de (top)sport verwerkt in het boek. Al deze informatie is praktisch gemaakt, zodat trainers van verschillende sporttakken en niveaus er zelf mee aan de slag kunnen.

In dit praktijkboek staan oefeningen en tips beschreven, die toegevoegd kunnen worden aan de reeds bestaande training. Op die manier worden zoveel mogelijk aspecten getraind, die van invloed zijn op de prestatie. Daarnaast wordt met deze trainingsstof in kortere tijd hetzelfde (of meer) bereikt met minder overbelasting, meer welbevinden en uiteindelijk betere prestaties.

*Je kunt leren presteren
En van presteren leren*

*Je kunt leren waarderen
Wat je hebt weten te presteren*

*Je kunt leren reflecteren
En van reflecteren leren*

*Soms is leren fijn
Soms doet leren pijn
Maar het maakt ons tot wie we zijn*





Voorwoord

Als speler heb ik veel geleerd van mijn trainers. Vooral Foppe de Haan (mijn trainer destijds bij sc Heerenveen) is belangrijk voor me geweest. Niet alleen voor mijn voetbalontwikkeling, maar ook voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Foppe stelde me vragen als: Wie ben je? Wat wil je? Wat kan je? Hij leerde me naast voetballen ook doelen te stellen en te reflecteren. Vaardigheden die er mede voor gezorgd hebben dat ik die internationale topspits ben geworden die ik wilde zijn (zie fragment van de *DWDD* op lerenpresteren.nl).

Nu ik trainer bij PSV U19 en assistent-coach van Ronald Koeman ben bij het Nederlands elftal, wil ik spelers optimaal kunnen ondersteunen in hun ontwikkeling. Echter, bij de cursus Trainer Coach I/UEFA A werd toen – naar mijn idee – te weinig gesproken over zelfkennis, communicatie, motivatie, je spelers leren kennen, omgaan met druk en tegenslagen, doelen stellen, zelfreflectie, teambuilding, et cetera. Gelukkig is dat inmiddels veranderd. Ik hunkerde naar manieren om mijn ontwikkeling als coach zelf in de hand te hebben. Om die reden hebben we destijds bij de Ruud van Nistelrooy Foundation voor trainers, coaches en andere (sport)begeleiders van jeugd de training ‘Doelgericht coachen – Scoren door Contact’ ontwikkeld. Afke was een van de trainers die deze succesvolle trainingen verzorgde. De oefening ‘Key moments’ die in dit boek wordt beschreven, komt uit deze training. Door onze intensieve samenwerking hebben Afke en ik gemerkt dat we veelal hetzelfde denken over de opleiding van sportbegeleiders en het coachen van sporters.

Bij het lezen van dit boek kwam ik de onderwerpen tegen die ik zo had gemist in de trainerscursus. Op een simpele en duidelijke manier wordt beschreven welke facetten van invloed zijn op prestaties en hoe ik daar met mijn spelers aan kan werken. De vele praktische tips, werkbladen en de bijbehorende site helpen daarbij. Dat het boek het seizoen volgt, maakt het nog makkelijker om in de praktijk toe te passen.

Leren presteren heeft ervoor gezorgd dat ik mijn eigen ontwikkeling als coach en de ontwikkeling van mijn spelers meer in de hand heb gekregen. Ik wens jullie lezers dit ook toe. Op welk niveau je ook training geeft.

Ruud van Nistelrooy



Inhoud

INLEIDING.....	10
I TRAINEN EN LEREN.....	12
1. ALGEMENE LEER- EN TRAININGSTHEORIEËN.....	15
1.1 HOLISTISCH TRAINEN.....	16
1.2 VIERSTAPS LEERPROCES.....	17
1.3 IMPLICIET LEREN.....	19
1.4 FORMAL PRACTISE.....	25
2. LEERKLIMAAT.....	27
2.1 VIER INZICHTEN OVER TRAINERSCHAP.....	27
2.2 MINDSET.....	29
2.3 MOTIVATIE.....	30
2.4 OMGAAN MET OUDERS.....	34
II VOORBEREIDING SEIZOEN.....	42
3. WIE BEN JE?.....	45
3.1 KEN JE JEZELF?.....	46
3.2 SPORTERS IN KAART BRENGEN.....	55
3.3 KENT DE SPORTER ZICHZELF?.....	62
4. WAAR WIL JE NAAR TOE?.....	71
4.1 DOELEN.....	72
4.2 BIJHOUDEN VAN ONTWIKKELING.....	76
4.3 TEAMCODE.....	83
III HET SEIZOEN.....	90
5. VOOR DE WEDSTRIJD.....	93
5.1 BOUWEN AAN ZELFVERTROUWEN.....	94
5.2 VISUALISEREN.....	104
5.3 WEDSTRIJDVOORBEREIDING.....	114
6. TIJDENS DE WEDSTRIJD.....	125
6.1 COMMUNICATIE.....	126
6.2 CONCENTRATIE.....	135
6.3 GEDACHTEN EN EMOTIES.....	146
6.4 OMGAAN MET DRUK.....	154
6.5 OMGAAN MET TEGENSLAG.....	182
7. NA DE WEDSTRIJD.....	197
7.1 DEBRIEFING.....	197
7.2 HERSTEL.....	202
8. OVER DE GRENSGEVALLEN.....	211
8.1 OVERTRAINING.....	212
8.2 BLESSURES.....	218
IV AFSLUITING SEIZOEN.....	228
9. EVALUATIE.....	231
SLOTWOORD.....	241
REFERENTIES.....	245
OVER DE AUTEUR.....	259
DANKWOORD.....	261

Inleiding

Wedstrijden winnen zit hem niet alleen in een goede technische uitvoering, sterke spieren en een optimaal uithoudingsvermogen. Prestaties worden ook beter door een goede wedstrijdvoorbereiding, waarin duidelijk naar voren komt wat het wedstrijdplan is en welke taken de sporters hebben; door het richten van de aandacht op relevante informatie (focus) en deze informatie snel te verwerken, waardoor er eerder op actie kan worden overgegaan (handelingssnelheid); door goed om te gaan met wisselende omstandigheden, tegenslag en druk; door een goede communicatie en samenwerking met teamgenoten en de coach; door een optimaal herstel na wedstrijden en trainingen en door te leren van hetgeen gebeurd is (reflecteren).

In het werken met sporters en coaches kwam ik erachter dat voor deze 'hoofdzaken' voornamelijk aandacht is als het niet goed (meer) gaat. Als een sporter op de training veel beter presteert dan in de wedstrijd, als een team moeite heeft met presteren onder druk, als een sporter zijn hoofd te lang laat hangen na een tegenslag. Het werd meer gebruikt als een pleister op de wonden. Maar als deze zaken belangrijk zijn voor het winnen van wedstrijden, waarom wordt er dan nog zo weinig op getraind? Waarom is het (over het algemeen) geen vast onderdeel van de training en voorbereiding? Waarom wordt er gewacht tot het mis gaat?

Wetenschappelijk onderzoek heeft al lang aangetoond dat datgene wat zich afspeelt in het hoofd, van invloed is op prestaties. Echter de vertaling van de wetenschap naar de praktijk is niet altijd makkelijk. Dit boek probeert daarin een brug te slaan door samen te werken met Raoul Oudejans en Frank Bakker van de Vrije Universiteit Amsterdam, die het wetenschappelijke boek *Sportpsychologie* hebben geschreven, en door te putten uit mijn praktische ervaring als sportpsycholoog, bewegingswetenschapper en voormalig fysiotherapeut. Dit boek is daardoor een 'op de wetenschap gebaseerd praktijkboek' geworden met veel werkbladen en oefeningen die meteen in de praktijk toegepast kunnen worden.

Aan dit boek is de website www.lerenpresteren.nl gekoppeld. Alle werkbladen zijn daar terug te vinden en te downloaden. Daarnaast kunnen op de site de video's die in het boek genoemd worden, worden bekeken en de ontspannings- en visualisatie-oefeningen worden beluisterd. Het volgende pictogram  geeft aan dat op www.lerenpresteren.nl meer informatie te vinden is over het betreffende onderwerp. Ook de podcast 'Leren presteren' met diverse (oud-)topsporters en (oud-)coaches is daar terug te vinden, evenals andere interessante (aanvullende) informatie over de thema's uit dit boek. De site wordt regelmatig aangevuld met nieuwe informatie en is geschikt voor sporters, trainers/coaches en andere sportbegeleiders. Hoewel alles met een sportinsteek is beschreven, kunnen andere presteerders, zoals musici, managers en acteurs, er ook hun voordeel mee doen.

Het boek begint met een algemeen stuk over trainen en leren: Hoe leert een sporter en welke manieren van trainen zijn er? Daarna volgt het boek het verloop van een sportseizoen: voorbereiding van het seizoen, tijdens het seizoen en de afsluiting van het seizoen. In de voorbereiding gaat het over wie je bent, wie je sporters en stafleden zijn, wat jullie teamcode is en wat jullie willen bereiken.

Tijdens het seizoen komen wedstrijdthema's als zelfvertrouwen, wedstrijdvoorbereiding, visualisatie, concentratie, communicatie, zelfvertrouwen, omgaan met gedachten, emoties, druk en tegenslag aan bod. Ook wordt beschreven hoe het herstel na een wedstrijd geoptimaliseerd kan worden.

Bij de afsluiting van het seizoen wordt aandacht besteed aan de evaluatie. Het boek eindigt met de referenties, leestips, achtergrondinformatie over mezelf en een dankwoord.

Alke van de Wouw

An aerial photograph of a soccer field. The field is green with white lines. Several players in blue and black uniforms are scattered across the field. A white ball is visible in the lower-left quadrant. The background is a solid orange color on the left side.

Deel I

TRAINEN EN LEREN

Hoofdstuk 1

ALGEMENE LEER- EN TRAININGS- THEORIEËN

“Je bent wat je brein doet. Je doet wat je brein wordt. Je wordt hoe je je hersenen vormt.”

NEUROPSYCHOLOOG MARGRIET SITSKOORN

Gedrag en (sport)vaardigheden kunnen we leren en trainen. Als we dit doen, ontstaan er nieuwe hersencellen en nieuwe verbindingen tussen hersencellen. Onze hersenen zijn namelijk plastisch. Ze veranderen door bewegingen, het gebruik van zintuigen, denken en voelen. Door het juiste gedrag en de juiste vaardigheden te trainen, kan de sporter zich ontwikkelen in de richting die hij voor ogen heeft. In dit hoofdstuk wordt een aantal trainings- en leermethoden beschreven.

Het is daarbij goed om te realiseren dat trainen niet het streven naar perfectie is of het vermijden van fouten. Ontwikkelen dient de focus te zijn van trainen, niet alleen het winnen van wedstrijden. Als een sporter alleen maar traint om te winnen, wordt het lastiger om vol te houden, want hij verliest in zijn sportcarrière vaker dan hij wint. Zorg er daarom voor dat je sporters ook genieten van het proces, van de weg naar het succes, waarin ze al hun energie, creativiteit en inspiratie kwijt kunnen. Ze kunnen zich dan ontwikkelen als sporter en als mens.

Hij sport met plezier. Dát is de reden waarom hij elke ochtend uit bed stapt en nog steeds schaatser is, zegt hij. Niet het ontbreken van olympisch goud op de 10 kilometer, al staat die medaille het hoogst op zijn verlanglijstje. “Dat is niet de bepalende factor om door te gaan.”

INTERVIEW MET SCHAATSER SVEN KRAMER IN AD (1 JANUARI 2018)

1.1 HOLISTISCH TRAINEN

Met holistisch wordt bedoeld dat je de mens als geheel ziet. ‘Holisme’ stamt af van het Griekse woord ‘holon’ wat ‘heel of alomvattend’ betekent. Dit houdt in dat alles met elkaar verbonden is. Dat er geen scheiding gemaakt kan worden tussen fysiek en mentaal. Je kunt lichaam en geest namelijk niet los van elkaar zien. Als een sporter bijvoorbeeld piekert en negatief denkt over de wedstrijd, zit dat niet alleen in zijn hoofd, maar vindt er ook reactie plaats in de rest van zijn lijf. Zo kan zijn hartslag omhooggaan, zijn ademhaling versnellen, zijn pupillen vernauwen en de spanning in zijn spieren toenemen. Deze reacties zijn dan weer van invloed op zijn sportuitvoering.

Bij het toepassen van de holistische visie op trainen, train je dus de mens als geheel. Niet alleen het uithoudingsvermogen, kracht of coördinatie van je spieren, maar ook bijvoorbeeld concentratie, visualisatie en het omgaan met druk en tegenslag. Dit boek biedt verschillende trainingsmethoden waar je als sporter en trainer/coach mee aan de slag kunt.

Ondanks dat lichaam en geest één geheel zijn, wordt er in de sportpraktijk nog wel vaak over fysiek en mentaal gesproken als zijnde aparte onderdelen, die ook los van elkaar getraind worden. In de quotes van sporters, coaches en journalisten in dit boek, zie je dit ook terug. De vraag is dan wat ze verstaan onder ‘mentaal’. De meeste sporters en coaches geven daarop als antwoord: “Datgene wat tussen de oren zit.” Maar tussen de oren zitten de hersenen, die weer een ‘fysiek’ onderdeel zijn van het lijf. Het is daarom een mooi onderwerp om eens met je staf en sporters over te discussiëren.

“Wie de coach ook wordt, het lijkt me goed dat de mentale component ook een vast onderdeel van de training gaat worden. Mentaal hard en stabiel worden is ook heel belangrijk op de grote momenten. Volgens mij kun je dat trainen. En dat heeft deze ploeg ook nodig.”

ALDUS NOS-VOLLEYBALCOMMENTATOR **MAARTEN TIP** OVER HET NEDERLANDS DAMES VOLLEYBALTEAM OP NOS.NL (13 JANUARI 2020)

1.2 VIERSTAPS LEERPROCES

Een van de manieren om duidelijk te maken hoe we leren, is door het vierstaps leerproces (zie figuur 1.1). Neem 'leren autorijden' als voorbeeld. Voordat je je rijbewijs haalde en dus nog nooit achter het stuur had gezeten, was je je nog niet bewust van de vaardigheden die bij autorijden komen kijken. Je wist toen nog niet wat je nog niet kon: je was onbewust onbekwaam (stap 1).

Toen kreeg je je eerste rijles en wees je rijinstructeur je op al de (speciale) verrichtingen die je nog moest gaan leren. Je werd je bewust van je onvermogen: je werd bewust onbekwaam (stap 2).

Door de vele autorijlessen leerde je de vaardigheden die nodig zijn om een auto te besturen eigen te maken. Zoals bijvoorbeeld bij het invoegen: eerst kijken in je binnenspiegel, daarna in je buitenspiegel en tot slot over je schouder. Hier was je toen heel bewust mee bezig: bewust bekwaam (stap 3).

Nu heb je waarschijnlijk al een tijdje je rijbewijs en hoef je niet meer na te denken over alle handelingen die je moet verrichten om veilig te rijden: je bent nu onbewust bekwaam (stap 4). Sterker nog, je kunt naast het rijden zelfs andere dingen doen, zoals bellen, je navigatie volgen, met anderen praten, enzovoorts. Als je deze fase hebt bereikt in je sport, kun je veel vaardigheden op je automatische piloot uitvoeren. Je lichaam weet wat het moet doen.

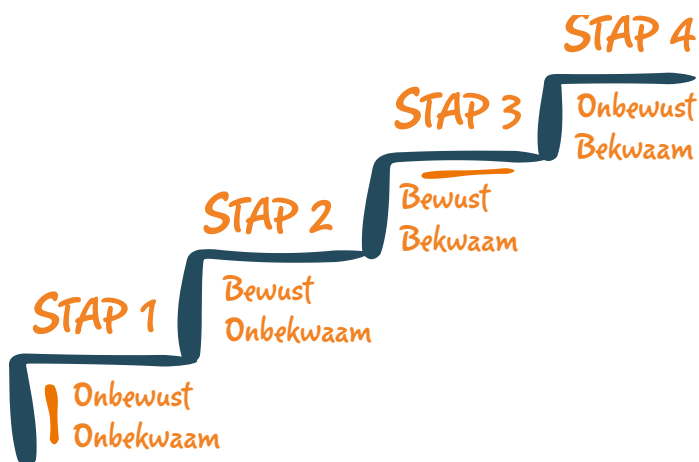
“De laatste fase is de Pete Sampras-fase: het is een beetje de fase van proftennissers in het algemeen, maar vooral van de toppers. Die denken niet na en doen gewoon. Op het moment dat je ze vraagt wat ze nu precies gedaan hebben,

zullen ze zeggen: 'Ik weet het eigenlijk niet, het gaat vanzelf.' Ze hebben het zó vaak gedaan, hebben zoveel talent en hebben zoveel getraind ook, dat ze in de fase van onwetend competent zijn. Als het niet goed gaat op de baan en je gaat twijfelen, zak je terug naar fase 3. Dan ga je dus nadenken over hoe je die bal zó moet slaan om hem in te slaan. In die fase kom je altijd wel terecht, zeker als je gespannen bent. Maar als alles goed gaat, kom je dus in die fase 4. En dat is het verschil tussen de goeie en de heel goeie. De heel goeie zitten veel grotere gedeeltes van de wedstrijd in fase 4.'

TENNISSEER RICHARD KRAJICEK TIJDENS EEN INTERVIEW MET ACADEMY MAGAZINE (2004)

Als sporter wil je tijdens de wedstrijd het liefst zo veel mogelijk in de onbewust bekwame fase blijven. Veel handelingen en uitvoeringen van bewegingen zijn dan automatisch, zodat je voldoende ruimte in je hoofd overhoudt om 'het spel te lezen'. Ofwel alle informatie te verwerken die je nodig hebt om goede beslissingen te nemen en je acties te plannen.

Tijdens de trainingssessies heb je meer ruimte om wat bewuster bezig te zijn met je handelingen. Dan zit je meer in de bewust bekwame fase (stap 3). Hoe bewust je met de handelingen bezig bent, ligt aan de manier waarop je coach training geeft. Hij kan dit op een expliciete of impliciete manier doen.



Figuur 1.1 Vierstaps leerproces.