

Schrijversdebuut Robert Maaskant met

# Voetbalpsychologie

36

Psychologie hoort bij de voetballerij als kleurloosheid bij Jan-Peter Balkenende, maar in de Nederlandse sportliteratuur is het alom als zweverig beschouwde thema tot dusverre doodgezwegen. De uit Deventer afkomstige Robert Maaskant (35), de jongste trainer uit het betaalde voetbal, brengt daar - samen met mental trainer Henk Maarten Chin - verandering in. Na drie jaar van kneden, boetseren en voorbereiden verschijnt volgende maand van hun hand 'Mentale training in het voetbal', een boek dat de sluier van mystiek rond de onmiskenbare twee-eenheid voetbalpsychologie moet doen optrekken. "Met dit boek wil ik de voetballerij iets teruggeven," zegt medeauteur Maaskant.

(door Eddy van der Ley)

Waarom mist Clarence Seedorf op cruciale momenten de koelbloedigheid en de precisie om, in welk prominent shirt dan ook, een strafschop te benutten? Waarom heerst FC Twente in het eigen Arke Stadion als een grootvorst, maar laat de club zich buiten Enschede voor paal zetten door elk willekeurig provincieploegje? Waarom wordt het Nederlands elftal wereldwijd bewonderd om zijn technische en tactische surplus, maar winnen 'we' nooit een platte prijs? Waarom krijgt een om zijn mentale vaardigheid geroemde trainer als Huub Stevens het ambitieuze Hertha BSC maar niet aan het voetballen? Waarom, waarom, waar-

om? Duidelijk is dat het geen kwestie is van kwaliteit, maar van psychologie. Het kan gaan om faalangst, stress, spanning, onderschatting, overschatting, egocentrisme, frustratieagressie of een gebrek aan impulscontrole, maar in alle gevallen geldt dat het proces zich afspeelt in het hoofd van de voetballer(s). De tijd dat een trainer kon volstaan met open deuren als 'kom op, schouders eronder' of 'geef alles wat je hebt' ligt achter ons en heeft bovendien zelden een spectaculaire uitwerking gehad. Nee, de voetballer moet op andere, meer specialistische manieren tot daden worden aangespoord.

## Grootste winst

Robert Maaskant, de huidige trainer van RBC Roosendaal en vanaf juli werkzaam voor Willem II, is altijd gefascineerd geweest door mentale vraagstukken. Al vanaf zijn negentiende vreet hij alles wat me sportpsychologie te maken heeft. "Er bestaan 100.000 boeken over sportpsychologie, vooral in de sector van de Olympische sporten, maar geen enkele heeft specifiek betrekking op voetbal. Vreemd, want we hebben het wel over volkssport nummer één. Iedereen heeft het altijd over techniek, tactiek en fysiek als de drie belangrijkste pijlers van de voetbalsport, maar het mentale aspect hoort daar zeker ook bij. Op dat terrein is zelfs de grootste winst te boeken."

Op het moment dat hij voorzichtig het plan opvatte de lacune in de sportliteratuur hoogstpersoonlijk op te vullen, wist hij één ding zeker: het zou een transparant schrijfsel worden in de taal van de voetballer, zonder ondoordringbare theoretische verhandelingen of mysterieus jargon. "Psychologie wordt al zweverig gevonden, dan moet je in elk geval zorgen dat je het helder op papier zet. Zowel de oefenvormen als de woordkeus moeten de voetballer aanspreken." Zelfs het als gezag-

De schrijver en trainer Robert Maaskant: "De mentale training moet worden gegeven door de voetbaltrainer zelf en niet door een aparte mentale trainer, zoals bij een resem Europese topclubs het geval is."



'Mentale training in het voetbal'

# in gewone taal

hebbend gekwalificeerde boek 'Wie wil kan winnen', van de inmiddels aan het nationale voetbalelftal van Engeland verbonden mentale trainer Willi Railo, is Maaskant te theoretisch. "Het moet in mijn optiek een stuk inzichtelijker. Ik lees vaak een term als 'flow', maar dat zegt een gemiddelde voetbaltrainer geen moer."

## RBC

Het plan om een boek te schrijven ontstond drie jaar geleden, tijdens zijn eerste dienstverband als trainer van RBC Roosendaal. "Het was in de periode dat we met RBC geen deuk in een pakje boterschopten. Op een zeker moment namen twee mentale trainers contact met ons op, onder wie Henk Maarten Chin. Omdat ik in principe wel geïnteresseerd was, besloot ik het een kans te geven. Vanaf dat moment was sportpsycholoog Huiberts dagelijks op de club te vinden. Het resultaat: we degradeerden kansloos. Ik kwam tot de conclusie tot zijn werk te zweverig was. Met Henk Maarten Chin - die wel op mijn lijn zat - heb ik toen het plan opgevat om onze eigen ideeën uit te geven in de vorm van een boek." Het debuutwerk van Maaskant en Chin kwam niet zonder slag of stoot tot stand. "Omdat we allebei een druk bestaan leiden, hebben we er bijna drie jaar over gedaan," zegt de trainer. Maar nu ligt het manuscript bij de uitgeverij, het boek moet in maart uitkomen."

## Houvast

Als Maaskant de pr-tante van de uitgeverij was, zou hij 'Mentale training in het voetbal' als volgt omschrijven: "Het is een praktische handleiding voor coaches in het betaalde en amateurvoetbal over de vraag hoe ze moeten omgaan met mentale processen. Als trainer doe je veel op intuïtie, je bent een soort amateurpsycholoog, maar met dit boek krijg je wat meer praktijkgerichte en wetenschappelijke houvast. Het is geschreven in gewone, heldere taal, waardoor de mystiek er vanaf is gehaald."

Maaskant ontleent een zekere trots aan zijn schrijversdebuut. "Ik ben ervan overtuigd dat het zal aanslaan, omdat we ons vooral richten op concrete wedstrijd- en trainingssituaties. Ook publiceren we oefenvormen om mentale vaardigheden onbewust te trainen. Ook in dit geval geldt: je hebt slechte trainers en je hebt

## Verbeek zweert bij mentale trainer

Bij Heracles Almelo is Gert-Jan Verbeek nadrukkelijk bezig met het fenomeen psychologie. Waar Robert Maaskant in zijn boek betoogt dat de mentale training moet worden gedaan door de voetbaltrainer zelf, daar maakt de naar SC Heerenveen vertrekende oefenmeester al anderhalf jaar gebruik van een externe mentale trainer, in de persoon van Paul van Zwam. Verbeek besloot tot het aantrekken van een mental coach omdat hij ruiterlijk erkende zelf specifieke kennis over het psychologische aspect te ontberen. Om de scepsis weg te nemen en de club te overtuigen van het nut, betaalde Verbeek de mental coach het eerste jaar uit eigen zak. "Met zijn aanpak is er een wereld voor me opengegaan en heb ik een boel bijgeleerd," zegt Verbeek nu. Van Zwam is doordeweeks een dagdeel op de club en bezoekt voorts zestig procent van de wedstrijden. Verbeek ziet Van Zwam in eerste instantie als zijn persoonlijke adviseur. "Hij loopt rond, kijkt, beweegt zich tussen de spelers, analyseert, let op de interactie en brengt verslag uit. Daar heb ik veel aan. Ook de spelers kunnen gebruik van hem maken. Hij toont interesse, luistert, neemt alle tijd." Volgens Verbeek heeft de inbreng van Van Zwam bijgedragen tot de goede resultaten van de Almeloese eerste divisionist. "Hij heeft zijn specifieke inbreng in de psychologische processen en daaruit valt meer winst te halen dan uit speltechnische facetten, want dat wiel is al honderd keer uitgevonden."



Gert-Jan Verbeek besloot tot het aantrekken van een mental coach bij Heracles Almelo: "Er is een wereld voor me opengegaan."

goede trainers. Belangrijk voor mezelf is dat ik de voetballerij met dit boek iets wil teruggeven, want ik heb veel aan deze sector te danken."

Maaskant geeft in zijn boek een duidelijk statement af: de mentale training moet worden gegeven door de voetbaltrainer zelf en niet door een aparte mentale trainer, zoals bij een resem Europese topclubs het geval is. "Als trainer moet je alle processen binnen een spelersgroep in eigen hand houden," vindt Maaskant. "Daarvan is het mentale aspect een belangrijk onderdeel. Je hebt de spelers elke dag tot je beschikking, je kunt ze leren denken hoe ze zich moeten gedragen en manifesteren, om ze daar vervolgens in te begeleiden. Natuurlijk is niet iedereen vatbaar voor mentale training, en je hebt ook te maken met een wisselend intelligentiepeil en met verschillende karakterstructuren."

## Persoonlijkheid

Het uiteindelijke doel: punten pakken. "Daar draait het allemaal om. Waarom

winnen we met RBC opeens uitwedstrijden? Omdat we een stuk brutaler zijn geworden, omdat we de schroom van ons hebben afgegooid." De trainer dist in zijn boek verschillende praktijkvoorbeelden op, maar weigert - hoe aantrekkelijk ook - man en paard te noemen. "Ik wil niemand tegen de schenen trappen, want ik moet nog even door in de voetballerij," zegt hij. "De verleiding was groot om onze psychologische kennis los te laten op de problematiek rondom het Nederlandse elftal, maar dat hebben we maar niet gedaan; over een paar maanden kan de situatie weer anders zijn. Je kunt je ook niet overal een mening over vormen, omdat je er vaak te ver vanaf staat. Als ik nu lees over het stapgedrag van de spelers van Barcelona, dan zou ik daar dolgraag mee aan de slag gaan, al heb je het dan eigenlijk over sociale begeleiding." Misschien iets voor een volgend staaltje van de schrijver Robert Maaskant.