



Over de druk op topvoetballers en hun omgeving

Balans tussen droom en realiteit

In het algemeen is sporten en bewegen gezond. Topsport echter is een wereld apart; een wereld met enorme aantrekkingskracht, maar soms ook met een zeer ongezonde keerzijde. Het vergt het uiterste op fysiek, emotioneel en psychosociaal niveau. Een gedreven, geïsoleerd en gefocust bestaan met keiharde onderlinge concurrentie binnen en buiten de club. Druk op en vanuit het team, de stad, de fans, de media en familie. Het toppunt van dualisme tussen coöperatie en competitie, verering en verguizing.

In gesprek met Henrich Leenders, psychosociaal therapeut 'Jeugd in opleiding en ouders' bij FC Utrecht, en Paul van Zwam, sportpsycholoog onder meer werkzaam bij de KNVB, onderzoekt de TvC-redactie wat dit betekent voor het coachen van deze topsporters.

AUTEUR: ANNETTE NOBUNTU MUL

Identiteit

Wat is de grootste impact van het altijd onder druk moeten presteren voor voetbaltalenten?

Henrich Leenders bedenkt zich geen seconde: "Als ik alles afpel dan kom ik uit bij het thema 'worsteling met identiteit'. Jaar in jaar uit worden jonge kinderen aangesproken op wat ze zijn, namelijk 'de talentvolle voetballer', maar nauwelijks op wie ze zijn. Als jonge speler moet je altijd

voldoen aan verwachtingen: van de club, de trainer, je ouders, de fans, de media en daarmee is het risico groot dat je die verwachtingen verinnerlijkt. Dat je moet voldoen aan wat je bent: voetballer. Ik heb onlangs nog een speler horen zeggen: 'Als ik dadelijk stop met voetballen dan ben ik niemand meer...' Dit geeft wel aan dat de roem, de eer en het grote geld een impactvolle keerzijde kunnen hebben."



Over Paul van Zwam...

Paul van Zwam is afgestudeerd sportpsycholoog en helpt mensen binnen en buiten de sport om balans te vinden en maximaal te presteren. De afgelopen twintig jaar heeft hij gewerkt voor Feyenoord, Chelsea FC en PSV. Op dit moment is Paul adviseur van verschillende betaald voetbalcoaches, expertcoach bij de KNVB en verbonden aan Willem II.



Over Henrich Leenders...

Als consultant, coach en psychosociaal therapeut adviseert en begeleidt Henrich dagelijks mensen binnen bedrijven en in topsportorganisaties, op zowel individueel als relationeel niveau. Henrich Leenders is als adviseur en psychosociaal therapeut verbonden aan de jeugdopleiding bij FC Utrecht.

Big business

Leenders: "Bij FC Utrecht wordt altijd gezegd: 'Je stapt in een opleiding, niet in een spelletje.' En dat geldt natuurlijk voor elke club in het betaald voetbal. Er gaat veel geld om in de voetbalwereld. Alleen al in Nederland zijn er duizend contractspelers en maar liefst vierhonderd zaakwaarnemers. Gemiddeld genomen kost de opleiding van een jonge speler de club € 15000 tot € 20000 op jaarbasis. Als ze op achtjarige leeftijd worden 'gehaald' dan zijn ze zo'n tien jaar in opleiding en investeert de club dus ongeveer een ton in zo'n speler. Ik zie echter in toenemende mate jongens uitvallen: ze kunnen de druk niet aan. Een sportpsycholoog van Everton heeft ooit onderzoek gedaan naar de overeenkomsten tussen de voetbaljeugdopleiding en een jeugdgevangenis: er waren meer overeenkomsten dan verschillen."

Invloed gezin

Leenders: "Jochies van acht jaar oud, die een leuke bal kunnen trappen en gescout worden, willen natuurlijk romantisch gezien allemaal 'Ronaldo' worden. Een prachtige droom, maar ze weten niet waar ze instappen, en hun ouders net zomin. Het is elke dag keihard buffelen. 's Morgens om zes uur worden de kinderen thuis al opgehaald. Van acht tot twee uur naar school en daarna meteen trainen. Rond acht uur 's avonds zijn ze weer thuis, maar dan moeten ze nog eten en huiswerk maken. Daarna meteen naar bed en de volgende ochtend weer om zes uur op. Het hele gezin staat in dienst van het kind en de impact is gigantisch. Wat te denken van ouders die al hun geld in de voetbalcarrière van hun zontje hebben gepompt, dat moeder daardoor niet naar de begrafenis van haar vader in Suriname heeft kunnen gaan en dat dan

hun zoon op de reservebank zit en niet wordt opgesteld? Dit geeft een enorm spanningsveld tussen ouders en trainer, en drukt daarmee op de jonge voetballer. Uit wanhoop hoor ik trainers weleens zeggen: 'Kunnen die ouders niet weg?' Het is maar weinig trainers gegeven om zowel oog te hebben voor de resultaatgerichte ambitie, als voor het kind in zijn context. Bij dat tweede aspect ligt mijn taak als begeleider, met als basisovertuiging: ieder kind is loyaal aan zijn ouders. Ouders kunnen een enorme steun zijn voor de ontwikkeling van het kind, maar ook – vaak onbewust – een enorme druk leggen op hun kind."

Selectie en begeleiding vanaf begin

Leenders: "De clubselectie 'aan de poort' wordt steeds strenger. Het gaat namelijk niet alleen om het voetbaltalent van het kind en zijn mentale begeleiding, maar ook de steun aan ouders/gezin krijgt gelukkig steeds meer aandacht.

Vanaf het begin ondersteunen we ouders in de erkenning van hun kind: wie ze zijn in plaats van wat ze doen. Daar hoort dus ook bij dat hun kind altijd oké is, ook als hij het niet 'haalt'. En belangrijk is ook de aandacht voor de overige kinderen in het gezin. Niet zelden zien we daar identiteitsproblematieken en symptoomgedrag, als een wanhopige poging om zelf ook iemand te zijn in plaats van altijd in de schaduw van de broer te staan."

"Een tijd terug attendeerde de trainer mij erop dat een van zijn jonge spelers, pas twaalf jaar oud, stagneerde in zijn spelersontwikkeling. Hij zat duidelijk niet goed in zijn vel. Bij navraag bleek dat zijn oudste broer bij een noodlottig ongeval was omgekomen. Hij miste zijn grote broer elke dag. Ook was het te begrijpen, dat zijn ouders, in dit geval met name zijn moeder, overbezorgd naar dit kind reageerde vanuit angsten en controles. Hij



Leenders:

"Bij FC Utrecht wordt altijd gezegd: 'Je stapt in een opleiding, niet in een spelletje'."

ervoer geen enkele psychologische ruimte en symbolisch doorgetrokken nam hij letterlijk ook geen 'ruimte' meer in op het veld.

Ik heb geruime tijd met de ouders 'gewerkt' aan dit inzicht en een andere rolverdeling gestimuleerd tussen vader en moeder met uitstraling naar hun zoon. Dit alles in nauwe samenwerking met de trainer, zodat

ook hij ervaart dat en hoe 'oog voor de psychosociale ontwikkeling binnen de context' hand in hand gaat met resultaatgerichtheid."

Werken in en met de context

Leenders: "Ik acht het dus van groot belang om oog te hebben voor, en te werken met de sociale context van de speler. Ik doel hier specifiek op de onlosmakelijk verbonden driehoek: ouders, club en school. Indien er zich problemen of zelfs excessen voordoen dan ga ik altijd eerst met de jongen en/of zijn ouders in gesprek om het probleem bespreekbaar te maken. Het is extra krachtig als zowel probleem als oplossing breed worden gedragen door ouders, school en club en dat de jongen geholpen en geleerd kan worden om zijn probleem – zoveel als mogelijk – op te lossen. Deze meerzijdige partijdigheid als grondhouding is een vak apart en daarmee is een dankbare rol voor mij als psychosociaal therapeut weggelegd. Uiteindelijk gaat het niet om het probleem maar om het stimuleren van het probleemoplossend vermogen van iedereen die betrokken en medeverantwoordelijk is.

De uiteindelijke 'vrijheid in het hoofd' van de pupil is het doel en dat dient ook weer zijn ontwikkeling als speler en daarmee de club. Een nauwe samenwerking van mij met de trainer is hierin erg belangrijk en nodig. Zo heeft de trainer allereerst al een sterk signalerende rol."

We willen ouders ondersteunen
in de erkenning van hun kind:
wie ze zijn in plaats van wat
ze doen

De trainer

"De trainer/coach is inderdaad een van de belangrijkste sleutelfiguren in het netwerk van topsporters", beaamt Paul van Zwam.

Van Zwam begeleidt al vele jaren coaches en trainers in binnen- en buitenland, zoals Peter Bosz, voormalig trainer van Ajax en nu hoofdtrainer

bij Borussia Dortmund. Ook hij ziet grote stijlverschillen tussen de trainers als het gaat om pedagogische competenties en oog voor context in aanvulling op de resultaatgerichtheid met een 'niet zeiken maar spelen mentaliteit'.

Van Zwam: "Het is net als bij leiderschap in organisaties of in opvoeding bij kinderen: er is niet een goede of foute manier. Neem José Mourinho, momenteel trainer van Manchester United FC: met zijn extrovert gedrag leidt hij de aandacht van de media af van zijn spelers en schermt hen daarmee af van de buitenwereld. Zelf zegt hij daarover: *'It's my job to create a non-stressful environment in a stressful situation.'* Het lastige is, dat dit op zich heel goed werkt, maar ook weer niet voor iedere speler."

Coaching

Van Zwam: "Trainers zijn over het algemeen niet opgeleid in het voeren van gesprekken met teams en individuen. Zij kunnen zich in hun coachingskills enorm ontwikkelen."

Samen met zijn collega, betaaldvoetbatrainer Leon Vlemmings, heeft Van Zwam het zogeheten VCM-Model (Verantwoordelijkheid Coach Methodieken) ontworpen als instrument voor trainers om zowel individuen als teams aan de hand van een gericht stappenplan te coachen. Het model bestaat uit veertien concrete vragen, voor een deel geïnspireerd op het GROW-model van John Whitmore. De vragen

variëren van ‘Wat wil je bereiken?’ tot aan ‘Wie is waarvoor verantwoordelijk?’ Het gaat natuurlijk niet om de letterlijke vragen, maar om de intentie in die richting. Van Zwam trekt daarbij de parallel met coaching in andere organisaties: om goed te kunnen presteren is het van belang dat je in staat bent om controle uit te oefenen op je lichaam en geest. Dit geldt niet alleen voor topsporters en artiesten, maar ook voor andere personen die onder druk een prestatie moeten neerzetten.

Van Zwam: “In het betaald voetbal gaat het om het coachen van de sporter en zijn sociale context, het coachen van de trainer en het coachen van en voor de club/organisatie. Maar aan de start draait het om de cruciale vraag aan de organisatie, aan de algemeen directeur: ‘Draait het om het eindresultaat of om de mensen?’ Dat blinde vertrouwen, dat ik mensen de aandacht kan en mag geven die ze nodig hebben, dat heb ik weer nodig om vanuit mijn plek, rol en expertise te kunnen werken. Dat betekent dus ook dat ik geen verantwoording hoeft af te leggen aan de algemeen directeur.”

Ik lees op de VCM-kaart allemaal vragen, die gericht zijn op de individuele ontplooiing en verantwoordelijkheid. Voetbal is toch een teamsport? Hoe zit het met ‘om hulp vragen’ en ‘elkaar helpen’?

Van Zwam: “Voetbal is aan de ene kant een teamsport, maar de onderlinge concurrentie is enorm groot. En het team is weer een entiteit op zichzelf, grotendeels afgesloten van de buitenwereld. Het kan een onveilig plek zijn waar het moeilijk is om ‘jezelf’ te zijn. Spelers die last hebben van psychische klachten die veel voorkomen, zoals somberheid en negatieve stress, zoeken niet altijd de hulp die ze nodig hebben. Als voetballer kan het ongunstig zijn om dit te delen met medespelers of stafleden. Normale klachten kunnen dan uitgroeien tot een depressie, burn-out of verslavingen. Vroegtijdige signalering is erg belangrijk en daarom kom ik erop terug: de rol van de trainer is erg belangrijk en ook dat hij geruggensteund wordt, zodat hij samen met het team de totale druk kan dragen. Psychosociale begeleiding, coaching en training spelen hierin een onmiskenbare rol, met het oog op meerdere belangen tegelijkertijd, zoekend en begeleidend naar een continue balans tussen ambitieuze droom en realiteit.” ■

Annette Nobuntu Mul is lid van de adviesraad van het *Tijdschrift voor Coaching*, executive en organisatiecoach®, Gestalt psychotherapeut, Leertherapeut en Supervisor®, Vertrouwenspersoon Ongewenste Omgangsvormen® en founder van Ubuntu Society. www.ubuntusociety.nl