

Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg

# OMGAAN MET TEGENSLAGEN



Hoe ga je als trainer en als ploeg om met tegenslagen? Kan je de rug rechten na een achterstand of blijf je in dat negatieve gevoel hangen? Sportpsycholoog Ivo Spanjersberg ontwikkelde de kieskubus. "Als trainer heb je de rol om spelers bewust te maken van hun gemoedstoestand wanneer die ineffectief is."

De rol als coach gaat tegenwoordig verder dan de boel technisch en tactisch op de rit hebben. Het mentale aspect heeft de laatste jaren een belangrijkere rol gekregen binnen het trainersvak. Eén van de struikelblokken waar spelers en trainers tegenaan lopen is het omgaan met tegenslagen. Hoe zorg je als trainer dat jouw ploeg het hoofd koel houdt als er een medespeler afgestuurd is of er een onterechte penalty tegen gegeven is? "Frustraties ontstaan wanneer dingen niet gaan zoals je wil", begint Ivo Spanjersberg zijn verhaal. "Je wil iets bereiken, maar het gaat net anders. Hoe belangrijker het doel, hoe groter de tegenslag als dat niet lukt. Vaak zie je frustratie ontstaan bij een achterstand: spelers gaan langer mekkeren tegen de scheidsrechter. De tijd tikt echter door en je ziet dat spelers slechter in staat zijn hun concentratie te behouden op zaken waar ze invloed op hebben. De kostbare tijd verspillen ze echter door te klagen tegen de scheidsrechter en die draait zijn beslissing echt niet terug."

Spanjersberg is van mening dat je een 'worst case scenario' klaar moet hebben liggen, een plan B. "Het is goed om dergelijke zaken met elkaar te bespreken. Het moet een onderdeel zijn van een bespreking. Als plan A niet lukt en je komt op achterstand of met tien man te staan, hoe verder? Dan heb je een nieuw plan en nieuwe doelen. Dat voorkomt een grotere frustratie dan wanneer je geen plan hebt. Dat is het tegengaan van frustraties op teamniveau en die rol ligt bij de trainer."

## Kieskubus

Spanjersberg ontwikkelde de kieskubus (zie grafic). Via deze kubus kunnen mensen inzicht krijgen in hun keuzes wanneer tegenslagen

<p><b>Onttrekken</b> De situatie vermijden</p>	<p><b>Doen</b> Iets doen zodat de situatie verandert</p>
<p><b>Klagen</b> Frustraties, boosheid, balen (maar niks aan de situatie doen)</p>	<p><b>Accepteren</b> Aan de situatie kunnen denken zonder dat je er boos of verdrietig van wordt</p>

De Kieskubus

de kop opsteken. Volgens de kubus zijn er vier manieren waarmee sporters kunnen reageren op tegenslag. "Individueel heb je verschillen in karakter en vaardigheden. Dat laatste kun je leren. Voor de tennisbond werk ik met jonge spelers. Voor individuele sporters is het mentaal nog zwaarder, want een fout levert de tegenstander direct een punt op. Naar aanleiding van het werken met tennisspelers heb ik een model ontwikkeld, de kieskubus. Die brengt vier manieren in beeld om met tegenslag om te gaan. Dat werkt niet alleen bij tennissers, maar ook bij andere sporten en zelfs buiten de sport."

### Frustratie

De eerste -vaak natuurlijke- reactie bij een teleurstelling is frustratie. Je bent de bovenliggende partij, maar komt via een ongelukkige goal op achterstand. "Dan komen er emoties en boosheid boven. Soms heeft dat een functie. Er zijn sporters en trainers die het nodig hebben om even stoom af te blazen. In elke sport heb je de introverte en de extraverte spelers. Spelers die bezig zijn met emotionele ontlading. Trainers als Diego Simeone of Jürgen Klopp hebben dat ook. Die hebben daar even behoefte aan. Bij voetballers heb je ook twee type spelers: de introverte, Messi, en de extraverte, Ronaldo. Wanneer Ronaldo een kans mist, zie je daar soms een stuk theater bij. Soms is het effectief en soms juist niet."



## "EEN PLAN B VOORKOMT GROTERE FRUSTRATIES"

"Wat je ook vaak ziet is dat spelers in de slotminuten een kaart pakken als de wedstrijd toch al verloren is", vervolgt Spanjersberg. "Neem Karim El Ahmadi in het uitduel met N.E.C.. Hij kreeg een onnodige gele kaart en miste daardoor het cruciale duel met PSV. Dat is een gebrek aan emotionele controle. Er zijn tal van voorbeelden van het wegvallen van spelers doordat ze hun emoties niet in de hand kunnen houden. Denk aan de elleboog van Patrick Kluyvert tijdens het WK van 1998. Hij moest een aantal wedstrijden aan de kant zitten. De kopstoot van Zinedine Zidane in de WK-finale van 2006 is een voorbeeld van een speler die zijn ploeg in diezelfde wedstrijd nog dupeert. Het werkt altijd contra-productief wanneer spelers in frustraties blijven hangen."

### Rol van de coach

Maar wat is de rol van de coach? Is het hopen dat een speler snel over de eerste teleurstelling heen is en zijn emoties in de hand krijgt of kun je er als coach een actieve rol in spelen? Spanjersberg haalt een voorbeeld aan

van voormalig bondscoach Marco van Basten die een positieve invloed had op één van zijn spelers. "In zijn tijd als bondscoach was Romeo Castelen soms de rechtsbuiten. Hij kreeg van Van Basten te horen dat hij te lang in het baalmoment bleef hangen. Daar is de speler zelf mee aan de slag gegaan en dat is verbeterd. Als coach is jouw rol dat je spelers bewust moet maken van hun gedrag. Als mental coach leer ik spelers bepaalde vaardigheden in te zetten, maar een coach kan aangeven dat bepaald gedrag onwenselijk is. Hij hoeft niet meteen te sanctioneren, maar wel als het voortduren terugkomt. Wie niet horen wil, moet voelen is dan het credo."

### Onttrekken

Een andere mogelijkheid in het omgaan met tegenslag is je er aan 'onttrekken'. Een goedbedoende staat die contraproductief werkt, weet Spanjersberg. "Spelers denken dan: 'dit wordt hem niet' en laten zich soms met een lichte blessure wisselen. Ze willen geen onderdeel van de malaise zijn. Dat gebeurt op



alle niveaus. Soms zie je Hakim Ziyech bij FC Twente ook rondlopen met een gezicht van 'hier hoor ik niet bij'. Dat is ook een vorm van onttrekken. Je kunt beter je schouders eronder zetten zoals spelers als Klaassen en Clasic zouden doen. Soms zie je aanvallend ingestelde spelers zich ook onttrekken aan het spel door niet mee te verdedigen. De rol van de trainer hierin kan zijn dat hij speler kan leren niet 'op te geven' als de partij nog niet beslist is of zich te distantiëren van de verdedigers. Het onttrekken gebeurt namelijk al op

jonge leeftijd en ook tijdens trainingen. Als je dit probleem wil oplossen, moeten trainers al op jonge leeftijd met spelers bezig gaan."

#### Doen

Spanjersberg vindt dat de voetballerij daar nog een stap in kan maken. Meer de nadruk leggen op het mentale gebeuren en dergelijke onderwerpen bespreken. "Het draait vaak op techniek en tactiek. De kubus kan een speler inzicht geven dat hij niet te lang in bepaalde keuzes moet blijven hangen. In alle de meeste

gevallen is er iets aan doen het beste. Wanneer je 1-0 achterstaat kun je er als team namelijk wat aan doen. Wel zal je de stand en de gemaakte fouten die misschien leidde tot de tegengoal moeten accepteren. Zij zijn immers niet meer te veranderen. En ook is het handig als een speler weet wat hij het beste kan 'doen' aan de situatie. Op welke taak hij zich het beste kan richten. Moet hij harder werken en meer ballen komen halen? Of juist geduldig zijn en afwachten. En de uitvoering van de aanpak moet vaak collectief gebeuren. Druk zetten in je eentje is niet zo zinvol. Dus moeten meerdere spelers overtuigd zijn van wat de beste aanpak is van die situatie."

## "ALS COACH MOET JE SPELERS BEWUST MAKEN VAN HUN GEDRAG"



#### Accepteren

"Het is belangrijk dat je situaties leert te accepteren die je niet meer kunt veranderen. Een penalty, een gele kaart, beslissingen van de scheidsrechter zijn per definitie zonde van je energie om je druk over te maken, hij gaat ze toch niet veranderen. Je kunt die man wel 'onder druk' proberen te zetten, zodat hij een volgende keer wel in jouw voordeel fluit, maar dat kan veel effectiever dan met ze zessen opgefokt tegen zo'n man staan te schreeuwen. Als dat lukt kun je sneller over frustratie heen stappen en je richten op wat je nog wel kan doen. Keihard werken om die gelijk maken te scoren bijvoorbeeld. Wanneer je een speler op de bank zet, mag hij best even balen. Maar bij het ingaan van de warming-up moet de speler in kwestie zich er overheen gezet hebben. Robin van Persie is bij Feyenoord een keer naar huis gestuurd, omdat hij een ongeïnteresseerde indruk maakte bij het warm lopen. Dan gaat iemand dus niet goed om met zijn frustratie."

#### Frustratie van trainers

"Voor trainers is het vaak dubbel lastig. Zij hebben te maken met de frustratie van de spelers, maar moeten ook proberen hun eigen emoties in bedwang te houden. Een uitdaging voor elke oefenmeester", vindt Spanjersberg.

“Als trainer heb je meerdere petten en verantwoordelijkheden. Je bent onderdeel van het team en moet keuzes maken, aansturen, ingrijpen of juist niet. Daarnaast heb je te maken met jouw eigen frustraties en emoties. Die moet je zelf leren managen.”

Een valkuil voor een trainer is dat je uit emotie handelt. Soms werkt het voor een ploeg, maar in de meeste gevallen is het contraproductief. “Een grote valkuil is het reageren vanuit de emotie. Ook jouw eigen normen en waarden projecteren op een ander is gevaarlijk. Soms is het voor een speler moeilijk om zich te beheersen en als je het meteen veroordeelt, dan accepteer je niet dat een speler er moeite mee heeft. Als je iemand eraf haalt na een fout, dan zit je in jouw boosheid. Dan maak je verkeerde beslissingen. Je moet een beslissing nemen op basis van rationele afwegingen. Een goede coach kan blijven analyseren, ook al lopen dingen niet. Van Gaal is iemand die emotioneel kan zijn, getuige zijn karatetrap in de Champions League finale van 1995. Dat was een effectieve ontlasting. Hij kan echter ook rationeel een wedstrijd kantelen.”

### Doelen stellen

Maar hoe zorg je als trainer dat je de teleurstelling binnen een groep tot een minimum beperkt? Volgens Spanjersberg heeft het met de doelstellingen vooraf te maken. “Wanneer je alleen winstdoelen hebt, zoals kampioen worden of promoveren, dan loop je de kans dat je snel teleurgesteld raakt wanneer dat niet gebeurt. Ik las in de vorige TrainersMagazine het verhaal met Alex Pastoor die het mooi verwoordde. Een goede coach is bezig met het proces. Als je als coach jouw spelers meegeeft dat ze in hun taak blijven spelen en dat ze vertrouwen moeten houden bij een tegenslag, dan laten ze minder snel hun kop hangen bij een achterstand.”

Het heeft volgens de sportpsycholoog ook te maken met groepsdynamica en de instelling

## “HET PROBLEEM VAN ‘ONTTREKKEN’ MOET JE VROEGTIJDIG OPLOSSEN”

van spelers. “Hoe kan het dat Duitsers over het algemeen goed in staat zijn tot het laatste moment te blijven knokken en overwinningen te behalen? Dat heeft te maken met de collectieve mindset en met hun overtuiging. Wanneer je de overtuiging hebt dat je een 2-0 achterstand niet kunt ombuigen, dan ga je niet meer lopen. De Duitsers, vroeger nog sterker dan nu lijkt het wel, maakten het niet uit hoe ver ze achter stonden. Ze stopten pas met knokken als de scheidsrechter had afgefloten en soms zelfs pas in de kleedkamer. Dat gedrag kun je aanleren. Pastoor had het over winnaarsgedrag. Dat heeft deels te maken met de overtuiging over jezelf, ook wanneer je op achterstand staat. Dat heeft dan weer invloed op het groepszelfvertrouwen. Een trainer kan bijvoorbeeld bepaalde spelers wisselen die technisch beter zijn, maar minder goed omgaan met een achterstand. Neem een type Dirk Kuijt. Iemand die blijft knokken,

maar ook zijn teamgenoten blijft aansporen. Die doet iets met de teamgeest.”

### Oefeningen

Zijn er voor coaches bepaalde oefeningen die je spelers kunt aanleren om beter om te gaan met tegenslagen? “Het belangrijkste is het aanleren van het proces, zoals Van Basten deed. Eerst een speler bewust maken van zijn gedrag als hij dat zelf niet is. Als je boos bent, heb je even nodig om tot jezelf te komen. Daar heb je technieken (zie kader) voor waar mental coaches en sportpsychologen je goed bij kunnen helpen. Een coach die vindt dat hij ook goed is in het mentale gedeelte, kan deze prima aanleren. Bied de speler een alternatief en complimenteer hem wanneer het goed gaat. Als je als coach een speler positief stimuleert, dan is de kans groter dat hij dat goede gedrag herhaalt en dat het kwartje valt.”

### EMOTIE REGULATIE: TECHNIEKEN OM RUSTIG TE BLIJVEN

Als eerste gaat het om bewustwording: moet een speler zich bewust worden van zijn eigen emotie en herkennen wanneer deze contraproductief beginnen te zijn. Dus leren aanvoelen wanneer ‘frustratie’ lekkere energie oplevert of begint te zorgen voor vervelende irritatie zodat de kans toeneemt dat ik straks een kaart pak wegens zeuren of iemand een rotschop geef. De volgende stap is vervolgens te leren de emoties te reguleren, te veranderen. De simpelste, maar ook meeste effectieve techniek is de ademhaling. Met een rustige, ontspannen ademhaling is het moeilijk lang boos te blijven. Tot 10-tellen is een andere welbekende techniek. Het mooie hiervan is dat je je reactie even uitstelt en je ook letterlijk je ‘nadenk-hersenen’ activeert en uit je emotionele brein komt. Ook kan een speler dingen tegen zichzelf zeggen op zo’n moment die helpen om rustig te blijven. Een simpel: ‘rustig blijven’ of ‘accepteren’ doet vaak al wonderen. En dan zijn er nog specifieke technieken als bijvoorbeeld visualisatie. Spelers kunnen hiermee in gedachten bepaalde situaties en scenario’s meemaken en oefenen. Als een speler moeite heeft met onterechte beslissingen van de scheidsrechter kan hij die een aantal keer in zijn hoofd oefenen. De kans is dan iets groter dat hij in de volgende wedstrijd die situatie sneller herkent en eerst even nadenkt, ademhaalt en tot tien telt voordat hij begint te schelden op de scheidsrechter.