

# **SUCCESVOL SPORTEN**



**Michiel van Nieuwstadt**

# **SUCCESVOL SPORTEN**

**De beste trainingsmethoden volgens  
coaches, topsporters en wetenschappers**

**Nieuw Amsterdam**

© 2017 Michiel van Nieuwstadt

© 2017 Nieuw Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Tekstredactie Arjan Post

Register Ansfried Scheifes

Ontwerp omslagen binnenwerk Paul Pollmann

Omslagbeelden Hollandse Hoogte/Martijn Beekman,

Soenar Chamid en Li Ga Xinhua; Shutterstock

Beelden binnenwerk Hollandse Hoogte (16, 108);

Shutterstock (28, 46, 58, 74, 90, 124, 134, 148, 162)

Foto auteur Peter van Dorst

NUR 480

ISBN 978 90 468 2286 9

[www.nieuwamsterdam.nl](http://www.nieuwamsterdam.nl)



# Inhoud

Voorwoord – Marc Lammers 7

Inleiding Voetballen op ski's 10

## **Deel1 GRATIE ONDER DRUK**

### **1 Het belang van stijl 18**

Björn Borg – Wolfgang Schöllhorn – Rafael Nadal –  
Roberto Carlos

### **2 Het spel met de mogelijkheden 30**

Dennis Bergkamp – Nikolai Bernstein – Bruce Elliott –  
Luis Suarez – Karl Newell

### **3 Met ruime blik 48**

Adriaan en Dorian van Rijsselberghe – Adriaan de Groot –  
Xavi Hernandez

## **Deel2 EEN NIEUWE KIJK OP TRAINEN**

### **4 Leren in stilte 60**

Tiger Woods – Richard Masters – Joost Luiten – Arantxa Rus

### **5 Focus op het doel 76**

Jonny Wilkinson – Joan Vickers – Gabriele Wulf –  
Richard Schmidt – Marc Lammers – Marco van Basten –  
Damien Lafont – Jordan Spieth

<b>6 Het spel van kat en muis</b>	<b>92</b>
Roger Federer – Bruce Abernethy – Roy Makaay – Wiel Coerver – Markus Raab – De onzichtbare gorilla – Stephen Curry	
<b>7 Lessen van de straat</b>	<b>110</b>
Teun de Nooijer – Tiger Woods (2) – Mark Williams – Lionel Messi – Benjamin Bloom – David Bunker en Rod Thorpe – Andre Agassi	
<b>8 Leren zonder lol</b>	<b>126</b>
Stuart Brown – Daniel Memmert – Marc Lammers (2) – Wolfgang Schöllhorn (2)	
<b>9 Leren is experimenteren</b>	<b>136</b>
Timothy Gallwey – Marcel Wouda – Ranomi Kromowidjojo – John Kiely	
<b>10 Snelkookpan</b>	<b>150</b>
Johan Crujfff – Albert Puig – Pep Guardiola	
<b>11 Niet elk spel is speels</b>	<b>164</b>
Wim Jonk – José Mourinho – Horst Wein	
<b>12 De beste oefeningen ter wereld</b>	<b>174</b>
Vijfuitgangspunten voor effectief trainen	
 Gebruikte bronnen	 <b>197</b>
 Register	 <b>202</b>

# Voorwoord

Marc Lammers

Iedereen is uniek. Elke sporter is anders. Iedereen heeft zijn eigen motoriek, techniek, karakter en lichaamsbouw. Daarom moeten coaches spelers geen oplossingen opleggen, maar maatwerk leveren. Een voorbeeld. Strafcornerspecialisten als Maartje Paumen en Mink van der Weerden hebben elk hun eigen sleeppush. En die van Taeke Taekema was weer anders. Spelers hebben elk hun eigen stijl, lichaamsbouw en coördinatie. En daarom heeft elke speler zijn eigen individuele aanwijzingen nodig. In mijn tijd als coach heb ik de eigen stijl van spelers bij de sleeppush onderzocht, samen met collega Toon Siepman. We ontdekten dat veranderingen waar de een beter van werd, bij de ander niet hielpen.

Spelers zijn gebaat bij een gevarieerde omgeving en iedereen moet uitdagende doelen stellen op zijn eigen niveau. Dit boek, *Succesvol sporten*, beschrijft een training van het Belgisch elftal waarin wij dat idee als coaches in de praktijk brengen. Het klinkt logisch om stoppen en slaan te gaan oefenen als spelers de basis niet beheersen, maar er zijn ook spelers die meer uitdaging nodig hebben. Sommige spelers zijn erbij gebaat direct een lastige schijnflats aan te leren en niet uiteindelijk de basistechniek van een slag te herhalen met een doelgerichte oefening.

Ik houd ervan om spelers zelf te laten ontdekken wat werkt. Die werkwijze past bij deze tijd. Mensen zijn bereid om te veranderen, maar ze willen niet veranderd worden.

Hoe meer en hoe langer je instructies geeft, hoe groter het risico dat

je spelers kwijtraakt met je betoog. Als je tegen spelers zegt: ‘doe het zo’, dan is de kans groot dat ze in verzet komen. Als je ze vraagt: ‘hoe zouden jullie het oplossen’, dan zullen ze eerder geneigd zijn het ook werkelijk zo te doen.

In *Succesvol sporten* betoogt Michiel van Nieuwstadt dat coaches en trainers te veel praten en dat is waar. We zeggen soms domme dingen. Die fout heb ik in het verleden ook gemaakt. ‘Naar buiten, naar buiten,’ roepen coaches. En een jonge speler zal denken: Maar we zijn toch buiten? ‘Diep, diep!’ roept de coach en een kind zal zich afvragen: Waar zitten de kuilen in het veld waarin ik me moet verstoppen?

Niet alleen bij kinderen, maar ook bij volwassenen kunnen dat soort misverstanden ontstaan, want iedereen voelt en ziet dingen op zijn eigen manier. Beter is het als een coach ervoor kiest zaken spelenderwijs duidelijk te maken. Je bedenkt een spel waardoor dat wat jij wilt, automatisch gaat gebeuren.

Stel, je wilt dat spelers het spel verleggen: de bal naar de andere kant van het veld spelen omdat daar meer ruimte is. Je kunt ze dat vertellen, maar het is beter om te kiezen voor een bepaalde partijvorm, een ‘setting’, zoals het heet in dit boek, die spelers ertoe uitnodigt de ruimte te zoeken.

Dat kan bijvoorbeeld door een veld met vier doeltjes te gebruiken. Je hoeft dan niet te zeggen: breng de bal naar de andere kant van het veld. Spelers zien dat ze het andere doeltje moeten kiezen als het aan één kant van het veld te druk wordt. En als een speler bijvoorbeeld haar hoofd te vroeg wegdraait bij het slaan, waardoor zij haar balans verliest, dan is het niet altijd nodig om tegen haar aan te praten. Je kunt ook gaan oefenen met een klein balletje, zodat de speler de blik op het raakpunt moet houden om te zien of de bal weg is. Of je gaat konijnkeutels slaan in de duinen. Dan moet je ook je hoofd wel stilhouden.





# Inleiding

## Voetballen op ski's

**O**p mijn elfde stond het wel vast: voor mij zou nooit een vol stadion op de banken staan. In bewondering klappend voor mijn slalom langs gefopte verdedigers of mijn afronding met een tegendraads schot in de kruising. De realiteit daalde in, maar de bewondering bleef. Voor Lionel Messi met de bal aan een onzichtbaar elastiek dicht bij zijn voet. Voor Roger Federer die bij matchpoint tegen achteloos een servicereturn op de lijn legt.

Met de bewondering kwam ook de verwondering. Want hoe flikken ze 'm dat? Wat verklaart de gratie onder druk van 's werelds allerbeste sporters? Duidelijk is dat talent en hard werken allebei nodig zijn. Dat is de slotsom van de discussie die in de afgelopen twintig jaar is gevoerd naar aanleiding van de theorieën van de Zweeds-Amerikaanse psycholoog Anders Ericsson over doelgericht oefenen. De gedachte dat het een (tienduizend uur oefenen) zou kunnen zonder het ander (natuurlijke aanleg) is mal voor wie zich verdiept in wetenschap en sportcarrières. Lionel Messi liep als jochie jaren oudere verdedigers voorbij met lichaamsschijnbewegingen die hij nog steeds gebruikt. Maar hij was, zoals bijna elke topvoetballer, ook verliefd op de bal. Messi bleef maar dribbelen, zelfs als zijn moeder hem vroeg om naar de winkel te lopen voor een boodschap. Hij sliep met de bal aan zijn voeten.

Natuurlijke gaven en overgave zijn beide onontbeerlijk. Dat staat wel vast, maar intussen is een interessantere kwestie blijven liggen. Hoe oefenen we het best? Die vraag staat centraal in dit boek. Het antwoord helpt om Messi en Federer te begrijpen, maar het is niet alleen

van belang voor talenten op weg naar de wereldtop. Sporters en coaches van elk niveau kunnen hun voordeel ermee doen.

Wat verklaart het succes van heel goede sporters, naast talent en hard werken? Hoe oefenen zij? Wat doen ze anders en beter dan anderen? In *Succesvol sporten* ga ik op zoek naar antwoorden op die vragen aan de hand van reportages, levensverhalen en wetenschappelijk onderzoek.

We bezoeken het strandje op Texel waar olympisch kampioen Dorian van Rijsselberghe leerde surfen. We slaan een bal met de swingcoach van Joost Luiten. Ik vertel over Pelé die als jochie de was van de lijn jatte om zijn lompen voetbal te vullen. Over Andre Agassi die als baby een tafeltennisbatje rond zijn arm getapet kreeg en over Cristiano Ronaldo die 's nachts stiekem uit zijn slaapkamer ontsnapte om te gaan trainen in de fitnessruimte.

Interviews, reportages, films en fragmenten uit sportbiografieën bieden inzicht in de manier waarop topsporters hebben getraind en geleerd. Maar om succes in de sport te begrijpen, zijn verhalen van individuen niet genoeg. Mijn reis gaat daarom niet alleen langs sportvelden, maar ook langs onderzoekscentra. Ik spreek met bewegingswetenschappers, neurologen en psychologen over hun inzichten in de beste methoden om onze motoriek te ontwikkelen, te verbeteren en te verfijnen. Want als topsporters, -coaches en wetenschappers het eens zijn over de effectiviteit van een trainingsmethode, dan hebben we vast een productieve aanpak beet.

Een paar schoten voor de boeg alvast. Coaches moeten niet te veel praten of proberen technieken te vormen naar een vermeend ideaalbeeld. Werkwijzen 'uit het boekje' hebben (top)sportcarrières gebroken. Een aanwijzing als 'doe je elleboog omhoog' verlegt de focus van sporters naar hun eigen lichaam en dat gaat ten koste van prestaties, zeker onder stress.

Sporters moeten een stijl ontwikkelen die bij hen past. Dat lukt niet door een vaste beweging in te slijpen met behulp van herhaling en drill-

oefeningen. Experimenteren, uitproberen en zelf onderzoeken is de sleutel tot succes. Die experimenten kunnen knotsgekke vormen aannemen, zoals ik in 2011 al beschreef in de Wetenschapsbijlage van *NRC Handelsblad*, de kiem van dit boek. Zo pleit de Duitse hoogleraar Wolfgang Schöllhorn voor voetballen op ski's en het draaien van een pirouette voorafgaand aan een afstandsschot.

Nog een inzicht dat ik in dit boek zal onderbouwen: beginnende sporters, en zeker kinderen, hebben de ruimte nodig. Als ze een spel zelf ontdekken, zelf de regels bepalen, leren ze meer dan op een georganiseerde training. Maar met die vrijheid alleen ben je er niet. De succesvolste trainingmethoden vragen niet van sporters dat zij bewegingen als robots herhalen.

Het opknippen van om het even welke sport in losse, geïsoleerde technieken werkt niet. Dat gaat ten koste van het plezier en het inzicht. Als een techniek los van het spelletje is aangeleerd, is het vaak lastig om die in de praktijk te brengen. Het is niet zo zinvol om passeerbewegingen te oefenen langs een rij pylonen – of erger, op een leeg veld. Passeren leer je het best met een echte tegenstander voor je neus.

Het draait niet om de trucs, maar om het snel verwerken van informatie. Waar ligt de ruimte? Staat de tegenstander op het verkeerde been? In hun snelle waarneming en het inspelen op de geboden mogelijkheid onderscheiden toppers zich van de middelmaat.

*Succesvol sporten* is geschreven vanuit mijn fascinatie voor, en verbazing over prestaties van topsporters. Toch gaat het boek zeker niet alleen over hen. Sporters en coaches van elk niveau kunnen aan de slag met de visie op leren sporten die ik beschrijf. Niemand anders heeft het talent van Lionel Messi of Roger Federer, of kan hun leerschool exact nabootsen, maar we kunnen ons voordeel doen met hun ervaringen.

Met bloed, zweet en tranen focussen op fouten en vaste regels volgen. Het is niet het enige wat telt op weg naar verbetering en het kan zelfs averechts werken. Alleen al het idee dat we als sporters mogen vertrouwen op ons eigen gevoel, en dat het volgen van aanwijzingen 'uit

het boekje' niet altijd de beste keuze is, zal bijdragen aan onze sportprestaties en ons sportplezier.

Sporters van elk niveau hebben er baat bij om minder schools te oefenen, en niet alleen maar om doelgericht te werken aan een vermeend perfecte techniek. We kunnen speelser leren, meer experimenteren en meer vertrouwen op ons eigen gevoel voor beweging.

Er zijn zelfs wetenschappelijke studies die aantonen dat we direct beter gaan sporten wanneer we beseffen dat ons brein en lichaam een fantastisch doelgericht systeem vormen, waarop we mogen vertrouwen. Het onderzoek, de praktijkverhalen en de biografieën die in dit boek zijn verzameld, resulteren uiteindelijk in vijf uitgangspunten voor effectief oefenen: speels, stijl, sturing, skill en setting.

Die vijf inzichten, elk met een 'S', vormen samen een model, een handvat om in de praktijk beter te leren trainen. Daarmee wil ik een bijdrage leveren aan het plezier en succes van alle sporters die graag elke dag een stapje beter willen worden of anderen daarbij willen helpen als trainer of coach. We beginnen in het midden van de jaren zestig, bij een garagedeur in een stadje ten westen van Stockholm.



DEEL 1

**GRATIE**  
**ONDER DRUK**

**Houd je niet te  
veel bezig met  
rigide regels**

*Björn Borg*





# 1 Het belang van stijl

**T**opsportcarrières beginnen nogal eens met een beetje ballen tegen een muurtje. Of tegen een garagedeur. Neem het voorbeeld van het ijskonijn. Omdat er op de lokale tennisclub dicht bij Stockholm geen plaats voor hem was, sloeg de negenjarige zoon van een van de beste tafeltennissers van Zweden daar zes weken lang in zijn eentje tegenaan. Hij klooidde maar wat aan. Boem, boem, met het balletje tegen de muur, minstens tien keer achter elkaar om het punt te winnen van zijn denkbeeldige tegenstander. Een stadion vol enthousiaste toeschouwers verzon hij er ook bij. Het racket, de prijs die zijn vader had gewonnen met een tafeltenniswedstrijd, was te zwaar om met één hand onder controle te houden en daarom sloeg het joch dubbelhandig.

Hij deed het aardig als tennisser, maar critici dachten dat hij met een dubbelhandige backhand nooit de top zou halen. ‘Zo wordt het nooit wat met jou,’ zeiden ze toen hij eenmaal was toegelaten tot de tennisclub van Södertälje. De jongen luisterde niet. Hij hield voet bij stuk en kreeg gelijk. Met zijn dubbelhandige backhand won Björn Borg elf grand slams, waaronder vijf keer Wimbledon.

Als vierjarig jochie zat Richard Krajicek voor de televisie toen Borg op zijn knieën zakte na zijn eerste gewonnen Wimbledonfinale. Dat wilde de kleine Richard ook. In 1996 bereikte Nederlands beste tennisser zijn doel en imiteerde hij het overwinningsgebaar van zijn Zweedse idool.

## **PERFECTE TECHNIEK**

Hoge doelen stellen, keihard werken, doorzetten als het tegenzit, dan komt de glorieuze overwinning vanzelf. Die boodschap zien we terug in

de biografieën van veel topsporters. Om 's werelds beste voetballer te worden – onsterfelijk zelfs – staat Cristiano Ronaldo in zijn puberjaren op de voetbalacademie van Sporting Lissabon 's nachts stiekem op om in zijn eentje te gaan fitnessen. Tijdens trainingen draagt hij onzichtbare gewichten rond zijn enkels en steeds weer traint de Portugees op eigen houtje door als de anderen allang zijn gestopt.

Nog een voorbeeld van focus en doelgerichte volharding. Al voor de geboorte van zijn dochters plant Richard Williams het verloop van de tenniscarrière van Venus en Serena in een 87 pagina's tellend document. Het gezin verhuist naar een getto-voorstad van Los Angeles. Voor zijn dochters is het een ideale buurt om op te groeien, redeneert Williams, want grote sportkampioenen als Muhammad Ali hebben hun mentale hardheid te danken aan hun jeugd in een vergelijkbare buurt.

Ook in de autobiografie *My Life and Game* van Björn Borg komt het oefenen en hard werken naar voren. Vanaf het moment dat Borg is ontdekt door een Zweedse tenniscoach traint hij zeven dagen in de week. Dat gefocust trainen succes brengt, is ook wetenschappelijk aangetoond. De theorie van het doelgerichte oefenen van Anders Ericsson stelt zelfs dat wilskrachtige mensen die zichzelf doelen stellen, en een helder stappenplan volgen, vanzelf de top bereiken. De Zweeds-Amerikaanse psycholoog berekende een vaste doorlooptijd voor het halen van de top: tienduizend uur doelgericht oefenen.

Die stelregel is intussen onderuitgehaald. Om de top te halen hebben teamsporters vaak aan vijfduizend uur training genoeg. Concertpianisten komen al gauw aan de vijfentwintigduizend oefenuren. Problematischer nog is het onmiskenbare feit dat drommen doordouwers wel tienduizend uur oefenen, maar bij lange na de top niet halen.

Naast volle overgave hebben sporters aanleg nodig. Björn Borg trainde hard, maar hij kreeg via zijn vader ook de genen mee van een toptafeltennisser. En zonder West-Afrikaanse genen had Usain Bolt geen gouden olympische medailles gewonnen. Zo zijn er talloze voorbeelden. Ook Ericsson zelf erkent intussen dat talent naast hard werken voor top-

sporters belangrijk is. Zo hebben de beroemde psychologen en zijn critici een middenweg gevonden.

Maar de theorie van Anders Ericsson wringt op een ander, belangrijker punt: het hele concept van het *doelgerichte* oefenen. Er valt namelijk wel wat af te dingen op Ericssons stelling dat eindeloze herhaling met een specifiek doel voor ogen 's werelds beste trainingsmethodiek is. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat doelgericht oefenen bijdraagt aan een superieure sportbeheersing, maar ook dat een scala aan andere trainingsvormen – speelser, zonder vooropgesteld doel – minstens even belangrijk is. De praktijk bewijst dat ook.

Dit hoofdstuk begint met Björn Borg, omdat zijn verhaal mooi laat zien waarom doelgericht oefenen in de sport niet vanzelfsprekend is. Wat was Borgs doel immers? Natuurlijk stelde de Zweed zichzelf carriëredoelen: hij wilde altijd winnen bijvoorbeeld. 'Mijn sterkte punt is mijn doorzettingsvermogen,' zei hij over zichzelf. 'Ik geef nooit op.'

Maar om de beste tennisser ter wereld te worden, moest Borg beter leren tennissen dan al zijn concurrenten. En wat is dat eigenlijk, goed tennissen? Met welke ultieme techniek word je Wimbledonkampioen? We zagen dat experts Borgs dubbelhandige backhand niet beschouwden als een techniek waarmee hij de top zou halen. Dat gold ook voor zijn *forehand grip*: met het handvat een kwartslag gedraaid. Borg trok zich weinig aan van de kritiek en stelde zijn eigen doelen: 'Wanneer ik als jochie niet de moed had gehad om te improviseren, om in te gaan tegen conventionele opvattingen over de grip en het slaan van diepe ballen, dan had ik geen rij Wimbledonstitels aaneengeregen.'

Borg pleit voor een andere manier van leren dan het plannen en stap voor stap doorzetten dat we kennen van Ericsson en dat in biografieën zo vaak wordt benadrukt. 'Houd je niet te veel bezig met de rigide regels van de tennisleer,' luidt zijn advies. 'Experimenteer en probeer te ontdekken welke technieken het best passen bij jouw spelletje.' Met die goede raad kan elke tennisser, elke sporter en elke coach van welk niveau dan ook zijn voordeel doen.