

'Van der Gijp opent deuren voor nieuwe psychologie'

De rol van de (serieuze) psychologie in de sport wordt steeds groter, maar de voetbalerij blijft wat achter. Dat komt, zo denkt Huibrecht Boluijt, door de grote groep oudgedienden die erin werkzaam is. Grootheden van weleer, die nu trainer zijn of als analyticus hun geld verdienen, hebben de grondhouding: niet lullen, maar poetsen. „Die zegen: vroeger hadden we ook zenuwen en toen deden we daar ook niet moeilijk over.”

René van der Gijp is zo iemand. De oud-international veegt in het RTL-programma Voetbal International geregeld de vloer aan met sportpsychologen en coaches die denken iets van psychologie af te weten. Boluijt kan erg van hem genieten, want hij voelt zich geenszins aangesproken. „Van der Gijp vindt het, net als ik, maar niks als trainers maniertjes bedenken om hun spelers scherp te krijgen. 'Focussen' is de laatste jaren ook een modewoord geweest, net als 'visualiseren'. Hij heeft heel goed door dat dat soort dingen niet helpen.” Boluijt pakt zijn laptop erbij. Hij surft naar YouTube en tikt 'Voetbal International' en 'psychologie' in. Even later heeft hij het juiste filmpje gevonden en schalt de gulle lach van Van der Gijp door zijn fraaie praktijkruimte in het centrum van Middelburg. „Kijk, hier hebben Johan Derksen en hij het helemaal bij het rechte eind.”

Een moment uit Voetbal International van 21 september 2009: Wilfred Genee: „Nu even over die psychologie. Leonardo, de nieuwe coach van AC Milan, heeft nu een nieuwe methode bedacht. Voor elke wedstrijd van AC Milan laat-ie de Champions League-hymne horen, ook in de competitie.”

René van der Gijp: „Dat zijn van die dingen, die verzin je met een slokje op, met je vrouw erbij. Maar je wordt natuurlijk de volgende dag ook nog een keer wakker en tijdens het ontbijt moet je dan toch tegen haar zeggen: oh joh, we doen het niet, hoor... Waar slaat dit op?”

Johan Derksen: „Ja, de voetballerij staat bol van de amateurpsychologie en ik geloof niet in die onzin.”

Volgens Boluijt hebben Van der Gijp en Derksen het zelf niet door, maar tijdens het goedbekeken programma openen ze juist deuren voor én bedrijven ze zelf de nieuwe psychologie. „Wat zij benoemen, is allemaal psychologie van de koude grond. Die zaken zijn voor wat ik, met alle respect, amateurpsychologen noem. Ik begeef me niet op dat terrein, ik ga verder.”

De Middelburgse Brabander - hij groeide op in Dinteloord - legt wat hij doet uit aan de hand van een geval van faalangst. „Het gebeurt dat voetballers bij een stadion aankomen, waar tienduizenden mensen in gaan, en opeens bang worden en van de zenuwen niet meer kunnen presteren. Veel sportpsychologen zeggen dan: nu moet je ademhalingsoefeningen doen en je gaan focussen op je wedstrijd. Mijn antwoord op het mentale probleem van deze sporter is Acceptance and Commitment Therapy. Daarbij laat je alle sensaties - bepaalde angsten en gedachten - gewoon toe. Het is de bedoeling dat je ernaar kijkt en je niet verzet. Doe je dat wel, dan kost dat juist heel veel kracht. En onderbewust gaan die gedachten je presteren beheersen. Laat die storm van angsten gewoon even uitrazen. Die gaat vanzelf weer liggen.”

Boluijt verduidelijkt het idee van Mindfulness, een onderdeel van de Acceptance and Commitment Therapy, met de drijfzand-metafoor. „Als je in drijfzand terecht komt, kun je heel hard gaan vechten om eruit te komen. Maar dat werkt averechts; je raakt er alleen maar sneller in verstrikt. Je kunt beter de situatie accepteren en goed om je heen kijken: misschien biedt er iemand jou wel een helpende hand,

wat je in je paniek niet had waargenomen?” Tal van absolute toppers in de sport zijn mentaal stabiel. Die laten zich niet afleiden en kennen geen angsten.

Die vertrouwen op hun talenten en hebben het vermogen zich niet te laten belasten door gepieker. „Neem Sven Kramer, de schaatser. Bij hem is die onverstoortbaarheid aangeboren. Pas toen hij echt even aan het denken werd gezet - zijn coach Gerard Kemkers wees hem de verkeerde baan tijdens de Spelen - ging het mis.”

Boluijt kan sporters die die onverstoortbaarheid niet hebben, leren hun ratio uit te schakelen. „Ze moeten dan wel geloven dat ze niet met welke door gedachten aangestuurde acties dan ook hun prestaties kunnen bijsturen. Ofwel, stap van elk bijgeloof af, laat vaste ritmes los... Tuurlijk, je moet je rust hebben en technisch en tactisch moet je het goed voor elkaar hebben, maar je moet niet met je gedachten meegaan tot in een spiraal van rationalisaties en rituelen. Je moet niet bang zijn dat je faalt bij de dingen die je gewoon kunt. Het talent heb je, dat ben je niet ineens kwijt.”

Ook een belangrijk idee bij Boluijt is: voorkom vermindering, ga confrontaties niet uit de weg. Onderzoek, zo doceert de sportpsycholoog, heeft uitgewezen dat geluk in het leven én de sport wordt bereikt als je risico's aangaat. „Het actief-zijn brengt geluk”, weet Boluijt. „Sporters moeten uit hun comfortzone komen en niet altijd op veilig spelen. Je ziet veel voetballers die bal terug tikken naar de verdediging, terwijl er ruimte voor hen ligt. Waarom doen ze dat? Omdat ze misschien bij een verkeerde pass boze reacties krijgen? Je moet als speler van je trainer en medespelers fouten mogen maken. Anders komt er niets van terecht.”

„FC Barcelona wordt een vriendenteam genoemd”, vervolgt hij. „Dat is een cliché, oké, maar het is wel waar. En dat vertaalt zich naar de prestaties op het veld. Die jongens kunnen allemaal zichzelf zijn en hoeven dus geen rol te spelen. Van elkaar accepteren ze dat er fouten gemaakt worden. En dat gaat diep; zij voelen zich namelijk mentaal-emotioneel veilig bij elkaar. Daar moet de coaching zich juist ook op richten en niet alleen op de sportieve vaardigheid, de conditie en de tactiek.”

Boluijt heeft zich zo'n acht jaar geleden in Middelburg gevestigd met Psychologenbureau Boluijt. Van de praktijk met nu vier psychologen is hij directeur en hoofdbehandelaar. De Middelburger besteedt de meeste tijd aan diagnostiek en hulpverlening. Sportpsychologie neemt ongeveer tien procent van zijn werk in beslag. „Meer kan nog niet, hier in Zeeland.”

Boluijt heeft zelf Acceptance and Commitment Therapy geïntroduceerd in zijn reguliere psychologische handelen. „In het begin was dat nog 'not done'. Maar sinds vier à vijf jaar is het omarmd en erkend. Er zijn er nog niet veel die er ook zo tegen aankijken. Omdat ik de ACT-principes ook vind gelden bij mentale coaching in de sport, ben ik daarmee, denk ik, een voorloper in een nieuwe generatie sportpsychologen.”

Laatst hield hij in Sint-Laurens een lezing voor tal van prominenten uit de Zeeuwse sportwereld. Ook trainers van hoog spelende voetbalclubs zaten in de zaal. Hoewel hij voor een presentatie van twee uur gevraagd was, bleef hij vier uur praten. „Ik heb de mensen gezegd dat het wat langer ging duren. En ze bleven allemaal zitten.” Wat hielp was dat hij zijn verhaal doorspekte met YouTube-filmpjes, onder meer van Voetbal International. Die maakten de tongen wel los. En ook in Boluijts voordeel was dat hij de taal van de toehoorders sprak. „Ik ben geen standaardpsycholoog. Hoewel de materie complex is, ben ik goed te begrijpen, denk ik. Ik heb zelf jaren in de voetbalerij gezeten. Ik speelde in de hoofdklasse bij Halsteren en speelde in de jeugd ook bij de regionale KNVB-selectie. De mensen ruiken bij mij dus het gras.”



Sportpsycholoog Huibrecht Boluijt is anders dan anderen. De 44-jarige Middelburger heeft een broertje dood aan termen als focussen en visualiseren. En ademhalingsoefeningen helpen ook niet, weet hij. „Die zaken zijn voor wat ik, met alle respect, amateurpsychologen noem.” De oud-voetballer van Halsteren is een groot pleitbezorger van Acceptance and Commitment Therapy. De rode draad daarin: laat het talent onder de verdrukking van de ratio uitkomen.