

Maandelijks uitgave • verschijnt niet in februari - mei - juli en november • afgiftekantoor Antwerpen X

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

11

6e jaargang • Dug-Out nr. 11 • juni 2003

Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Philippe Saint-Jean, de apostel van de opleiding

Op bezoek bij Sporting Lissabon

Wat met het tussenseizoen?

Wat is voethalconditie?

Hof en voetbal, hoffelijk voetbal?

Emoties en sport

DUG-OUT

NR. 11 – JUNI 2003



Dug-Out
Uitgave van



KLUWER

www.kluwer.be
Raghen Business Park, Motstraat 30,
B – 2800 Mechelen
Tel (0800) 30 143 • fax (0800) 17 529
BTW 405.772.873

in samenwerking met



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
015 36 16 31 • kristof.geeraerts@wkb.be

Redactieraad

J. Peeters, Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,
F. Masson, Aimé Anthuenis, M. Van Geersom,
B. Browaers, Prof. P. De Knop, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
F. Colin, J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts.

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Geeraerts Kristof,
Prof. Luk Buyse, Prof. Romain Meeusen,
Herman Vermeulen, Peter Van den Abeele,
Advocate Lut Wille, Advocaat Johnny
Maesschalck, Prof. Werner Helsen.

Uitgever

Bernard Lefèvre • 015 36 15 45 •
bernard.lefevre@wkb.be

Dug-Out is een samenwerking van Kluwer
Uitgevers en de Koninklijke
Belgische Voetbalbond.
www.kluwer.be – www.footballbel.com

**Klantenservice
Kluwer uitgevers**

tel. (0800) 30 143
tel. (vanuit het buitenland) +32 2 402 77 54
fax (0800) 17 529
e-mail: info@kluwer.be

Prijs

jaargang 2003
€ 72,61
(inclusief BTW en verzendkosten)

Reclameregie

Klantenservice (0800) 40 340
fax +32-15 36.15.94 • e-mail: kbp@wkb.be

Verantwoordelijke uitgever

Daniel Lefèvre, Raghen Business Park,
Motstraat 30, B – 2800 Mechelen

© 2002 Kluwer uitgevers

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

De redactie streeft naar betrouwbaarheid van de gepubliceerde informatie, waarvoor ze echter niet aansprakelijk kan worden gesteld.

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over voetbaltraining voorleggen aan de redactie. Met deze vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden worden bij de inhoudelijke samenstelling van de volgende nummers.

IN DIT NUMMER

Standpunt Philippe Saint-Jean, de apostel van de opleiding 4

Standpunt Mediatraining, een noodzaak? 7

Federale Bezoek jeugdcentrum Sporting Lissabon 9

Trainersschool

Oefenstof Thematrainingen Sporting Lissabon 14

Wetenschap Wat met het tussenseizoen? 17

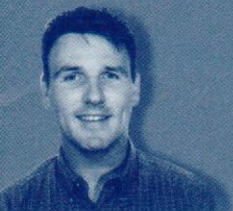
Oefenstof Wat is voetbalconditie? 22

Rechten en plichten Terugbetaling medische kosten 27

Rechten en plichten Hof en voetbal, hoffelijk voetbal? 28

Boeken Emoties in de sport 31

Thema / praktijk Quiz: de voetbalvragen en antwoorden 34



VOORWOORD

Het merkwaardige voetbalseizoen 2002 - 2003 zit erop, vele clubs kijken met angst naar het volgende seizoen. De redactie van Dug-Out zit uiteraard niet stil en blikte reeds vooruit naar het nieuwe voetbalseizoen en biedt u alweer heel wat voetballectuur.

Journalist Jean-Louis Donnay trok op pad en kruiste dit van Phillipe Saint-Jean. Saint-Jean is vooral bekend als trainer van de nationale beloften en aspiranten, maar ook door zijn werk in Moeskroen, waar hij Futurosport uit de grond stampte. Recent koos hij voor het werk met een eerste elftal en werd kampioen met AFC Tubize in derde klasse. Als deelnemer aan de Pro License Opleiding kon hij dit jaar bovendien een bezoek brengen aan een paar topvoetbalclubs, zodat hij vanuit verschillende invalshoeken een kijk heeft op het voetbal.

In het kader van deze Pro License Opleiding kon de redactie van Dug-Out, op uitnodiging van Directeur Opleidingen Frans Masson, een bezoek brengen aan het opleidings- en trainingscentrum van Sporting Lissabon. In dit nieuwe en modern uitgeruste oefencomplex staat alles in het teken van topvoetbal en -opleiding. De grasvelden liggen erbij als biljarten, even vlak en groen, de accommodaties ademen topsport en ambities uit. Tijdens ons bezoek konden we ook een paar thematrainingen van Lazlo Bolini bijwonen. De ex-speler van Racing Jet en voormalig Roemeens bondstrainer gaf heel geanimeerde trainingen waar de spelers duidelijk van hielden, wat bleek uit de pittigheid waarmee de spelers de training afwerkten. Wij laten u alvast uitgebreid in de keuken van Sporting Lissabon kijken.

Cees Wijburg geeft ons een aantal tips en spelregels om met de pers optimaal te communiceren. De regels zijn zeker niet bedoeld om de spelers en trainers monddood te maken tegen de pers, integendeel. Het overzicht zou de communicatie met de pers alleen moeten verbeteren.

Het fundament van een goed voetbalseizoen wordt in de zomer gelegd. Dokter Luc Buyse en Prof. Dr. Romain Meeusen geven een theoretisch overzicht van hoe je een tussenseizoen kan overbruggen. Dit theoretisch model wordt in het volgende nummer van Dug-Out getoetst aan een praktijkvoorbeeld van een eerste klasser. De theorie is zo opgebouwd dat ook trainers uit provinciale reeksen meer inzicht krijgen in het hoe en waarom van een goede onderbouw en hun planning reeds op papier kunnen zetten.

In hun tweede deel over 'wat is voetbalconditie' bespreken Herman Vermeulen en Peter Van den Abele de aërobe duurtraining, als onderbouw of fundament om op te bouwen, onmiddellijk gekoppeld aan bruikbare oefenstof. Vroeger was men (in het voetbalmilieu) geneigd om de voetballer als een weerstandssporter te benaderen. Een vast gegeven is echter dat een voetballer tijdens een wedstrijd ongeveer 12 kilometer loopt, waardoor we duidelijk te maken hebben met een duursport.

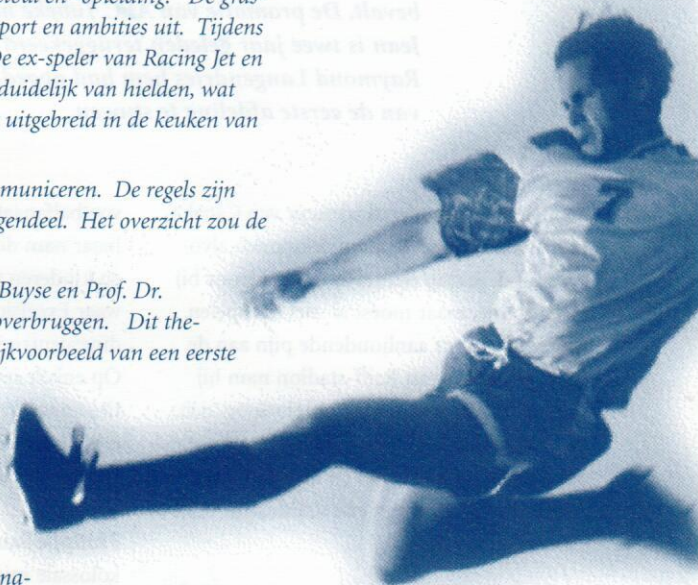
De ministerraad keurde recent een voorstel goed van minister F. Vandenbroucke om vanaf 1 mei 2003 te ziekteverzekering te laten tussenkomen voor de amateurssporters die voor een betalend publiek een kwetsuur oplopen. Maar wie zijn die amateurs? Advocate Lut Wille geeft ons meer inzicht. Advocaat Johnny Maeschalck bekijkt de inmenging van het hof in het voetbal. Geblesseerde spelers trekken naar de rechtbank met hun klachten, de pers springt er op. Leidt dit tot het einde van het voetbal of eerder tot hoffelijk voetbal? We vroegen het aan hem.

Weg met de ouders die de oren van hun geliefde kinderen dolschreeuwen. Weg met de faalangst of uiten van overdreven agressie op het voetbalveld. Psycholoog Bert De Cuyper geeft tips aan trainers hoe ze kunnen omgaan met probleemspelers en -ouders.

Werner Helsen tot slot stelt weer een paar moeilijke reglementsvragen. Een authentiek Rode Duivels T-shirt is de eerste prijs. Alvast een reden om de vragen op te lossen en door te sturen naar de Dug-Out redactie.

Veel succes en leesplezier.

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur



Philippe Saint-Jean, de apostel van de opleiding

Jean-Louis Donnay, redacteur *Le Soir*

Philippe Saint-Jean, de bijna 50-jarige trainer uit Eigenbrakel is vooral bekend van zijn werk bij de beloften en aspiranten bij de nationale selecties. Recent nam hij de stap van jeugd naar seniorcoach, wat hem enorm bevalt. De promotie van AFC Tubeke naar de wachtkamer van de elite betekent zijn officiële erkenning. Saint-Jean is twee jaar geleden teruggekeerd naar het Brabantse en is meesterlijk geslaagd in de taak die voorzitter Raymond Langendries hem had opgedragen: in derde afdeling de titel behalen en Rood-Geel naar de drempel van de eerste afdeling te stuwen.

Saint-Jean, gewaardeerd adviseur van Canal +, had al alle mogelijke fasen doorlopen alvorens hij deze stap nam. Hij was midvoor bij RCS Braine, maar moest al snel het spelen opgeven wegens aanhoudende pijn aan de knie. In het Gaston Reiff-stadion nam hij dan de leiding van een schoolploeg op zich. In 1981 begon hij zijn opleiding aan de trainersschool op de Heysel en drie jaar later studeerde hij daar met een schitterend resultaat af.

Hij werd vervolgens technisch jeugdcoördinator bij Union Saint-Gilloise, om daarna naar zijn eerste liefde terug te keren en zich te werpen op het gedurfde plan om in Eigenbrakel een echt opleidingscentrum te openen. Samen met Vercauteren probeerde hij er zelfs de basis te leggen van voetbalstudies. De gemeente, die vooral oog had voor basketbal en de beroemde Castors, betuigde echter nooit de nodige interesse voor zijn ambitieus project. Omdat hij de valse beloften beu was en ontgoocheld raakte door twee opeenvolgende tegenslagen aan het hoofd van de eerste ploeg op weg naar de derde afdeling, verliet hij Eigenbrakel om eerst sportief directeur te worden bij Union en daarna trainer van de UEFA-junioren bij KV Mechelen.

Alles kwam in een stroomversnelling terecht toen in mei '97 Jean-Pierre Detremmerie, de voorzitter van Moeskroen, hem een voltijdse job in de stad van de Hurlus aanbood. De

voetbalfanaat werkte in een bankkantoor, maar nam definitief ontslag om met vrouw en kinderen te verhuizen naar de grensstad, waar Excelsior hem vroeg om een opleidingscentrum op z'n Frans uit te bouwen. Op enkele jaren tijd verrichtte Saint-Jean titanenwerk. Hij maakte van Futurosport een formidabel uitstalraam voor de club die Detremmerie zo na aan het hart ligt.

Philippe Saint-Jean: "De voorzitter had mij kolossale middelen ter beschikking gesteld: 12 voetbalvelden waaronder twee semi-synthetische, tal van kleedkamers, een joggingpiste rond het hele domein, een andere piste om te sprinten, een werkruimte voor de keepers, een cafetaria, kantoren, een vijver voor de natuurlijke bevoeiing van de grasvelden en een heleboel op stapel staande projecten".

En toch hebt u dat eldorado verlaten.

Philippe Saint-Jean: "Ik ben met pijn in het hart weggegaan, maar ook met het gevoel dat ik mijn taak goed had volbracht. Volgens sommigen liet Futurosport de eerste ploeg te veel in de schaduw staan. In plaats van mezelf op te vreten omwille van soms anekdotische conflicten, heb ik ervoor gekozen om op de achtergrond te blijven. Toch is het onwaarschijnlijk wat wij daar in zo korte tijd hebben verwezenlijkt. Het is nu één jaar geleden dat ik ben weggegaan bij Futurosport en hoewel ik nog steeds in Moeskroen woon, ben ik nooit meer op het

domein geweest, omdat ik er de moed niet toe had".

Ondertussen had u wel contact gehad met Charleroi? Waarom is dat niets geworden?

Philippe Saint-Jean: "Enzo Scifo heeft inderdaad contact met mij opgenomen. Maar aangezien ik nog een contract had bij Excelsior, heb ik hem gezegd dat hij eerst met mijn voorzitter moest praten. Ik heb overigens ook gesprekken gehad met een andere club uit eerste afdeling. Ik had net als Enzo echter al snel door dat niemand Detremmerie zou hebben kunnen overtuigen. Hij weigerde hardnekkig om mij naar de concurrentie te laten gaan".

Toen is Tubeke op de propfen gekomen. Hoe is dat gebeurd?

Philippe Saint-Jean: "Door toedoen van Roland Louf, een vriend die daar op dat moment werkte en die ik had leren kennen toen hij trainer was bij Overijse. Hij is iemand die ik altijd al heb gewaardeerd. Ik had hem net als Herman Van Holsbeek willen meenemen naar Moeskroen. Met die twee erbij zou Excelsior 10 jaar voorspoed hebben gekend. Maar ik werd daarin niet gevolgd. Langendries heeft me dan gevraagd om opnieuw de leiding over zijn eerste ploeg op mij te nemen. De eerste contacten dateren van januari 2001. Ik ben echter pas in mei beginnen te werken. Het was toen te laat om nog transfers te doen slagen. De uitdaging

trok me echter aan. Ik zou eindelijk de kans krijgen om te tonen dat ik naast opleiding geven ook in staat was een ploeg te trainen”.

Kan de burgemeester van Tubeke, Raymond Langendries, op zijn terrein doen wat burgemeester Detremmerie in Moeskroen heeft gedaan?

Philippe Saint-Jean: “Nee, op korte termijn is dat onmogelijk. Bij Detremmerie werd een project van de ene op de andere dag verwezenlijkt. In Tubeke zien we elkaar één of twee keer per jaar om de situatie te evalueren. De benaderingswijze is helemaal anders. De middelen zijn dat ook. Men gaat minder snel vooruit, maar de ambities van de voorzitter om ooit in eerste afdeling te spelen zijn redelijk”.

Is de betrokkenheid van de overheid noodzakelijk om tot iets waardevols te komen?

Philippe Saint-Jean: “Zeker! Als men mij in Eigenbrakel was gevolgd, zouden we 10 jaar voor-
sprong hebben gehad op de rest. Het is vooral op het vlak van scholing dat de hulp van de overheid van kapitaal belang is. In Frankrijk hebben de stagiairs tussen 15 en 18 al twee trainingssessies per dag. De lichamelijke voorbereiding is vanaf die leeftijd primordiaal. Maar je moet die jongeren de tijd geven om hun studies te combineren met hun sport, die ze overigens steeds minder op school kunnen beoefenen. Thuis is zwaar werk vervangen door vrije tijd. De clubs moeten dus alles op zich nemen: lichamelijk werk, uithouding, spiertraining enz. Op 17-18 jaar moet een jongere lichamelijk in staat zijn om volwassenen het hoofd te bieden. De techniek kan permanent worden verbeterd, zelfs op slechte terreinen. De Brazilianen, wereldkampioen in alle categorieën, leren niet op biljarttafels voetballen, net als de Afrikanen trouwens. Dat belet hen echter niet om zeer sterk te presteren. Bij ons moet men zo vlug mogelijk de klemtoon leggen op de fysiek, indien mogelijk met een voorbereidingsprogramma dat “à la carte” is, met andere woorden aangepast aan elk individu afzonderlijk. De prestaties en de resultaten in kampioenschappen moeten op de tweede plaats komen”.

Hebt u in Moeskroen op ieders medewerking kunnen rekenen?

Philippe Saint-Jean: “Ja, dankzij de burgemeester, die erin geslaagd is om de boodschap goed te doen overkomen bij de turnleraars. Ons credo was om alle jongens tussen 14 en 16 jaar lichamelijk en mentaal sterker te maken en hen daarbij de mogelijkheid te bieden een normaal schoolprogramma te volgen. Wij hebben eerst een schoolbusdienst met bestelwagens in het leven geroepen en dan een internaat geopend, dat op 12 maanden tijd gegroeid is van 8 tot 60 leerlingen. Bij de sportstudies waren 200 jongeren betrokken, terwijl onze elitestructuur de laatste tijd met 60 tot 80 stagiairs werkte. Maar wij waren nog heel ver verwijderd van het Franse systeem, waar alle lesroosters opgesteld worden op basis van de

sportbeoefening. Wij hebben de leemten gedeeltelijk opgevuld door het aantal trainingen tijdens de schoolvakanties op te voeren. Tijdens de vakantie trainden de 14- tot 16-jarigen 7 keer per week en de 16- tot 18-jarigen 9 keer! De rest van de vakantie werd gebruikt om het werk bij te schaven”.

Zal het nationaal centrum dat in Tubeke in de maak is, zorgen voor een nieuwe dynamiek?

Philippe Saint-Jean: “Iedereen heeft opgeroepen tot een dergelijk project. Maar ik hoop dat, naast alles wat daar gaat komen ten behoeve van onze nationale ploegen, er in Futurofoot een permanent centrum voor reflectie komt waar trainers, technici en bestuurders constant van gedachten kunnen wisselen. Tot nu toe hebben we haast alles zelf moeten leren of ontdekken. Het is door van gedachten te wisselen en discussies te voeren dat we vooruitkomen. Op alle niveaus. Het is enorm wat wij dankzij onze contacten tijdens de reizen naar Rijsel, Lissabon of Turijn in het kader van de lessen voor onze Pro License allemaal hebben geleerd. Frankrijk heeft een aanzienlijke voorsprong op de rest van de wereld dankzij de centra in Vichy en Clairefontaine, die echte voetballaboratoria die voortdurend veranderen”.

Is men op het vlak van infrastructuur de verloren tijd aan het inhalen?

Philippe Saint-Jean: “Ook op dat vlak is er nog heel wat werk aan de winkel. Maar we tellen weer mee als je ons vergelijkt met de landen van het vroegere Oostblok, die op het vlak van opleiding beter georganiseerd waren dan wij hoewel ze niet noodzakelijk over meer financiële middelen beschikten. Hier en daar zie je een echte wil tot vooruitgang. Standard en Brugge hebben op korte tijd enorme vooruitgang geboekt op het vlak van opleiding. Maar de overwinningseisen die inherent zijn aan de legitieme ambities

De techniek kan permanent worden verbeterd, zelfs op slechte terreinen. De Brazilianen, wereldkampioen in alle categorieën, leren niet op biljarttafels voetballen, net als de Afrikanen trouwens.

Saint-Jean en Joel Muller, manager van RC Lens. “Het is enorm wat wij dankzij onze contacten tijdens de reizen naar Lens, Lissabon of Turijn in het kader van de lessen voor onze Pro License allemaal hebben geleerd” (Photonews).





Wanneer een verdediging met drie in praktijk wordt gebracht, wat natuurlijk een onberispelijke techniek en een grote actiesnelheid vereist, zijn er ten minste 7 spelers die echt voetbal leren spelen en kansen leren creëren (Photonews).

van die clubs beletten nog te veel jongeren om zich volledig te ontplooiën op het allerhoogste niveau. Ongetwijfeld omdat ze niet voorbereid zijn op de ruwe strijd die hen te wachten staat. In dat opzicht kan men het niet genoeg betreuren dat de voormalige bondsvoorzitter Michel D'Hooghe buitenspel is gezet toen hij de kampioenschappen in derde afdeling wou openstellen voor de reserveploegen van eerste afdeling. We hebben aanzienlijk veel tijd verloren met nutteloze dorpsruzie. En het ergste van al is nog dat we op dat vlak geen meter zijn opgeschoten! De jongeren moeten te lang wachten alvorens ze aan de beurt zijn. En op 32-jarige leeftijd zijn voetballers gepensioneerd voor ze het goed en wel beseffen".

U bent een vurige voorstander van een verdediging met drie.

Philippe Saint-Jean: "Ik pin mij niet vast op dat systeem, maar ik denk dat het voor de jongeren de beste tactiek is om vorderingen te maken, zowel individueel als collectief. Men heeft bij ons veel te veel tijd gestoken in het bevoorrechten van de zone ten nadele van het individuele. De zone is veel voordeliger voor de speler. En wanneer ze in praktijk wordt gebracht met drie achteraan, wat natuurlijk een onberispelijke techniek en een grote actiesnelheid vereist, zijn er ten minste 7 spelers die echt voetbal leren spelen en kansen leren creëren".

Wat is de ideale leeftijd om een jongere in de eerste ploeg te lanceren?

Philippe Saint-Jean: "Op dat vlak bestaat er geen enkele duidelijke regel. Jonathan Blondel was op

16-jarige leeftijd klaar voor de grote sprong. Maar het belangrijkste is dat men niet te hard van stapel loopt. Dat men niet koste wat kost het rijpingsproces versnelt. Er moet rekening worden gehouden met tal van parameters zoals bijvoorbeeld het vermogen om met stress om te gaan. De trainer moet aanvoelen wat het goede moment is om zijn poulain het veld op te sturen en mag niet aarzelen om hem terug te halen bij de eerste tekenen van zwakheid. In feite komt alles op zijn tijd. De periode van 3 tot 7 jaar is de fase van de eerste kennismaking, van de ontdekking. De periode van 7 tot 10 jaar is de fase van de vooropleiding die zich vertaalt in spelplezier. Na de kleuterschool en het lager onderwijs komt het middelbaar. In de periode van 10 tot 14 jaar moet de voetballer worden opgeleid en moet hij zich oefenen. Vervolgens - tussen 14 en 16 jaar - moet hij zich vervolmaken. Dat is de tijd van de individuele, lichamelijke, mentale en technische verbetering. Op 16 jaar is de tijd gekomen om naar de voetbaluniversiteit te gaan en daar het vak te leren. Op 21 jaar begint dan de professionele carrière. Dat zijn volgens mij de verschillende fasen die men idealiter moet doorlopen om aan de top te komen".

We hebben het in Kroatië alweer gemerkt: ons nationaal elftal en ons voetbal in het algemeen hebben te kampen met een schrijnend gebrek aan persoonlijkheden. Wat is daar aan te doen?

Philippe Saint-Jean: "Het zou te simplistisch zijn om de nederlaag tegen Kroatië enkel aan dat fenomeen toe te schrijven, maar ik moet toegeven dat te veel van onze profvoetballers hun ambities beperken tot het in de wacht slepen van een contract. Je kan ze dat niet kwalijk nemen aangezien de meesten onder hen nooit een sportopleiding die naam waardig hebben gekregen. Ook op dat vlak moet je trapsgewijs te werk gaan. Op 10 jaar moet je leren hoe je jezelf binnen een ploeg dient te gedragen. Op 12 jaar moet je jezelf beter leren kennen. Op 14 jaar moet je alle facetten van een sport ontdekken waar het spelplezier voortdurend dient te flirten met de drang om te winnen. Vervolgens dien je de sleutels van het succes te ontdekken die je in staat stellen om beetje bij beetje het spel te gaan beheersen. Vanaf 18 jaar ten slotte komt het erop aan de laatste en belangrijkste slag te winnen, namelijk controle krijgen over jezelf, je temperament, je aard, je kracht, je karakter. Zodra al die fasen achter de rug zijn, zou een speler zonder veel problemen zijn stempel moeten kunnen drukken op zijn omgeving, het speelveld en de tegenstrever".

Wat denkt u over de massale toestroom van buitenlanders in het Belgische kampioenschap?

Philippe Saint-Jean: "Dat is een catastrofe. Ik droom ervan om in het buitenland een academie voor het Belgische voetbal op te starten. Al was het maar om onze jongeren, die hier door al die overlopers worden gedwarsboomd, elders de kansen te geven die ze hier niet krijgen".

Men kan het niet genoeg betreuren dat de voormalige bondsvoorzitter Michel D'Hooghe buitenspel is gezet toen hij de kampioenschappen in derde afdeling wou openstellen voor de reserveploegen van eerste afdeling. We hebben aanzienlijk veel tijd verloren met nutteloze dorpsruzie.



Mediatraining, een noodzaak?

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

Op mediaandacht moet je voorbereid zijn. Journalisten voeren hun beroep uit en willen van de spelers veel informatie krijgen om de krant of het magazine vol te krijgen. De voetballer kan dit platform soms ongewild verkeerd gebruiken, het platform kan ook tegen hem gebruikt worden. Cees Wijburg, gespecialiseerd in communicatie- en mediatraining, geeft meerdere tips en voorbeelden van hoe je met de pers moet omgaan.

Mediagedragscode Sporters en Trainers

Deze gedragscode is geschreven ten behoeve van de sporters, trainers en coaches. Zelfs naasten, zoals familieleden, moeten hun ver-

antwoordelijkheid kennen. Iedereen wordt geacht de in deze code opgenomen regels na te leven. De regels zijn geenszins bedoeld eenieder het zwijgen op te leggen, integendeel. Maar de ervaring heeft geleerd dat onbedachtzaam en roekeloos gedrag in de

pers slecht kan zijn voor de sporter en/of de samenhang binnen een team. Door het opstellen van deze code, die een aantal spelregels bevat voor het omgaan met de media, kunnen de grootste mediarisico's worden ingedekt.

Spelregels voor het omgaan met de media

- ✓ Spreek niet met de media alvorens dit te melden bij een daartoe door de club/instelling aangesteld aanspreekpunt.
- ✓ Vraag vervolgens aan een journalist waarover hij/zij wenst te praten.
- ✓ Blijf bij de beantwoording van vragen bij je eigen competentie. Doe dus nimmer uitspraken over zaken die niet direct tot jou verantwoordelijkheid behoren en die schadelijk kunnen zijn voor de sfeer en eenheid binnen je team.
- ✓ Verwijs zo nodig door naar de juiste man op de juiste plaats.
- ✓ Sporters dienen vragen over de organisatie van het team door te verwijzen naar de voorzitter/woordvoerder, alsmede vragen over de trainer en andere sporters indien dit zaken betreft die niet tot hun competentie behoren. Antwoorden of opmerkingen vanuit een emotie kunnen grote negatieve gevolgen hebben en de ploeg schade berokkenen.
- ✓ Ook de technische staf dient zich te onthouden van uitlatingen over sporters of bestuur als deze door de betrokkenen als schadelijk kunnen worden ervaren. Kritiek mag er geleverd worden, maar doe dat als er ruimte is voor enige nuance. Kritiek is nooit leuk maar kan opbouwend zijn. Kies dus de juiste toon.
- ✓ Zoek als sporter of medewerker nooit zelf de media op zonder vooraf contact op te nemen met de leiding.
- ✓ Pas op voor uitspraken tegen journalisten die je 'off the record' doet, ook al zijn het je beste vrienden. Een journalist is 24 uur 'on air'.

Het geven van een interview

- ✓ IJdelheid is niemand vreemd. Aandacht van de pers voor een persoon of organisatie kan plezierig zijn. Je zou de eerste niet zijn die achteraf een interview betreurt. De interviewer was blijkbaar toch niet zo geïnteresseerd in zaken die jij belangrijk vindt of hij heeft juist die wat ongelukkige uitspraak van je als kop boven het artikel gebruikt. Om dat te voorkomen zijn er een aantal regels voor het geven van een interview.
- ✓ Beperk je tot feiten en je eigen ervaringen. Ga niet in op geruchten en speel geen stoere rol.
Spreek over zaken op jouw terrein.
Geef kort en helder antwoord op een vraag. Vooral radio en televisie houden van bondige antwoorden. Maak jezelf, zoals men dat noemt, makkelijk monteerbaar.
- ✓ Tijdens een gesprek zal een journalist zijn hele arsenaal aan technieken op je loslaten. Hij zal je begrijpend laten uitpraten, maar even later zal hij misschien al je antwoorden onderbreken door het stellen van een nieuwe vraag.
- ✓ Een andere techniek die veel gebruikt wordt is het laten vallen van een stilte, of men blijft de microfoon onder je neus houden. Dat zijn riskante momenten, een journalist weet dat. Dan maak je vaak fouten waar je later spijt van zult hebben. De remedie is: blijf net zo stil als de journalist. Wat hij kan, kan jij ook.

- ✓ Wees eerlijk en lieg niet. Onwaarheden komen altijd aan het licht.
- ✓ Wees vriendelijk. Als je bezig bent, of je wordt net van het veld gestuurd, zeg dan dat je even niet in staat bent een gesprek aan te gaan. De eerste emotie kan voor de journalist top zijn, maar voor jou wel eens verkeerd uitpakken.
- ✓ Als je op een vraag geen antwoord kunt geven zeg dat dan. Iets eenvoudigweg niet weten kan altijd. Zeg nooit; "geen commentaar" of "daar heb ik geen mening over".
- ✓ Probeer tijdens het gesprek een aantal keren terug te komen op de kernboodschap.
- ✓ Toon betrokkenheid en enthousiasme over je team.
- ✓ Weersta de aandrang om via de publiciteit je gelijk te halen over iets dat je niet bevalt. Zaken over een ploeggenoot, de trainer, bestuur enz. Klachten bespreek je eerst intern. De vuile was buitenhangen is een bedreiging voor de sfeer in je team en kan je omstreken maken.

De afweging

Openhartig met de media praten wil niet zeggen dat je over vertrouwelijke zaken kunt praten. Vraag jezelf het volgende af, voordat je antwoord geeft op een vraag:

1. Ben ik de juiste persoon om deze vraag te beantwoorden ?
2. Is het vertrouwelijke informatie, zo ja, leg dan uit dat je niet de vrijheid hebt om over vertrouwelijke informatie te praten.
3. Is mijn informatie correct ? Je moet niet gaan raden, iets gaan verzinnen om geruchten te verspreiden. Maak het niet mooier dan het is.
4. Is het een gepast onderwerp om over te praten ? Er zijn onderwerpen die ongeschikt zijn om met de media te bepraten, zoals details over verhoudingen binnen je team, transfers of zaken die jou of je team in opspraak kunnen brengen.
5. Wees jezelf en blijf een prof.

De mediaregels zijn geenszins bedoeld eenieder het zwijgen op te leggen, integendeel. Maar de ervaring heeft geleerd dat onbedachtzaam en roekeloos gedrag in de pers slecht kan zijn voor de sporter en/of de samenhang binnen een team (Photonews).

Vragenlijstje voor de kritische mediaklant, de InterviewMaster Radio TV en schrijvende pers.

10 kritische vragen aan jezelf

1. Was dit interview en mogelijkheid om te scoren ?
2. Bevatte het interview geen voorspelbare risico's ?
3. Was het interview goed voorbereid ?
4. Was de doelstelling voor dit interview van tevoren duidelijk ?
5. Is de doelstelling van dit interview gehaald ?
6. Bevatte het interview geen jargon of verhullende taal ?
7. Bevatte het interview slechts een onderwerp/statement ?
8. Stond de kern van het verhaal in dit interview voorop ?
9. Leverde het interview persklare statements op ?
10. Was het interview energiek, betrokken, bevlogen ?

Eenieder kan zichzelf bij elke vraag een cijfer geven tussen en 1 en 10. De optelling bepaalt de score.

Met deze tips zou een interview veel vlotter kunnen verlopen, maar vooral, kan je de boodschap die je wil brengen duidelijk overgebracht worden, niet meer, maar ook niet minder.



FEDERALE TRAINERSSCHOOL



Bezoek jeugdcentrum Sporting Lissabon

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

In het kader van de UEFA-Pro-opleiding bezochten de cursisten dit jaar drie buitenlands topclubs, met elk een andere, uitgesproken voetbalcultuur. Dit jaar stonden Racing Club Lens, Juventus Turijn en Sporting Lissabon op het programma. Sporting Lissabon opende verleden jaar het modernste jeugdoefencomplex ter wereld. Op uitnodiging van Frans Masson, directeur Federale Trainersschool van de KBVB, kon de redactie van Dug-Out het opleidingscentrum van Sporting bezoeken.

Specifieke cultuur van de club

Sporting Lissabon tracht zich aan te passen aan de veranderde economische situatie en tracht zich te wapenen voor de toekomst. Centraal in de filosofie van de club staat de aanpassing aan de realiteit. Sinds het arrest Bosman veranderde het voetballandschap danig. Een fundamenteel objectief voor Sporting is dan ook om zelf spelers te vormen die kans maken om voor het eerste elftal te spelen.

Supermodern oefencomplex

Om dit op een efficiënte wijze te organiseren bouwde de club een indrukwekkend oefencomplex (12,5 miljoen EURO), waar de formatie van spelers -16 tot en met 21 jaar gebeurt. De terreinen liggen op een veertigtal kilometer van het centrum van Lissabon, onder een meestal blakende zon, verzorgd alsof het om een golfterrein ging. Om het de ouders en kinderen makkelijk te maken worden de spelers met de bus van en naar de training gebracht. Bovendien is er een goede samenwerking met de plaatselijke school, waar het leeuwendeel van de spelers middelbare studies volgt. Naast dit moderne oefencomplex heeft Sporting in het centrum van Lissabon een oefencentrum voor de (voor-)opleiding van spelers tussen 9 en 15 jaar.

In het opleidingscentrum zijn er 5 oefenvelden, allemaal van uitstekende kwaliteit. Verder beschikt men over een modern sporthotel waar naast genodigden ook sommige spelers overnachten. In het oefencomplex vinden we een ultramoderne fitnesszaal, een dokterkabinet, yacouzi, ruime kleedkamers, een bibliotheek en studeerruimte, een ontspanningsruimte... Alles is zo georganiseerd dat de spelers enkel moeten denken aan voetbal. Verder wordt voor hen alles

geregeld, het centrum ademt topsport uit, er heerst een hartelijke voetbalsfeer.

Technische, medische en psychopedagogische staf

Om de jonge spelers optimaal te begeleiden heeft men een uitgebreid technisch kader. Aan het hoofd van de jeugdopleiding staan een technisch coördinator opleidingen, een technisch coördinator pre-opleiding en een verantwoordelijke voor de fysieke voorbereiding. Daarnaast heeft men een uitgebreide psycho-pedagogische staf met een psycholoog en een pedagoog. De psycholoog zorgt voornamelijk voor het testen van de spelers, de pedagoog volgt de prestaties van de spelers op school. Ook de medische staf is zeer uitgebreid, met een 3 dokters (een fysioloog, een sportarts en een orthopedist) en een soigneur.

Sporting Lissabon beschikt over een uitgebreid trainerscorps. Merk ook de piramidale structuur op. Veel jonge spelers, minder oudere spelers.

- 21 3 trainers (voor 15 spelers)
- 18/19 2 trainers (voor 22 spelers)
- 17 2 trainers en een stagiair van de Universiteit van Lissabon (voor 18 spelers)
- 16 1 trainer en een stagiair van de Universiteit van Lissabon (voor 18 spelers)
- 15 2 trainers en een stagiair van de Universiteit van Lissabon (voor 20 spelers)
- 14 1 trainer en een stagiair van de Universiteit van Lissabon (voor 32 spelers)

Voor alle doelmannen staan er twee keepertrainers ter beschikking.

Het Bosman arrest veranderde het voetballandschap danig. Een fundamenteel objectief van Sporting Lissabon is dan ook om zelf spelers te vormen die kans maken om voor het eerste elftal te spelen.





In het supermoderne oefencomplex is alles zo georganiseerd dat de spelers enkel moeten denken aan voetbal. Verder wordt voor hen alles geregeld, het centrum ademt topsport uit, er heerst een hartelijke voetbalsfeer (Geeraerts).

Het model dat Sporting voor de jeugdwerking gebruikt wordt phare genoemd. Men heeft een handleiding voor specifieke wedstrijdkenmerken:

Zonder bal / defensie

Hoofddoel: trachten het initiatief van de tegenstander sterk te beperken door de bal snel te recupereren. Hoe doet men dit?

- Alle spelers werken bij balverlies samen om de bal zo snel mogelijk te veroveren.
- Steeds druk op de man die in balbezit is (in zone).
- Trachten steeds een numerieke meerderheid te creëren in de zone waar men de bal tracht te recupereren.
- Door balgeoriënteerd te schuiven, om zodoende de ruimte voor de tegenstander te beperken.
- De linies zo afsluiten dat een dieptepas moeilijk kan worden gegeven.
- Steeds zorgen voor rugdekking van je medespeler.

Met bal / offensief

- Samenwerking van alle spelers vanaf het moment dat de bal gerecupereerd wordt.
- Snelle omschakeling tussen verdediging en aanval.
- Omschakeling snel uitvoeren met zeer veel beweging.
- In zo weinig mogelijk passen naar het andere doel trekken.
- Steeds veel beweging rond de balbezitter (aanvallende rugdekking).
- Veel ruimte creëren en dieptepas mogelijk maken.
- Nooit het defensief evenwicht uit het oog verliezen (T-restverdediging).

Aan de basis van dit alles wil men een goed tactisch systeem aanleren.

- Men wil voetballers vormen (technisch sterk geschoold).
- Het eerste wat men in een wedstrijd moet oplossen zijn de tactische problemen.

- Elke speler moet dezelfde tactische taal spreken.
- Men legt accent op de spelprincipes. Zowel technisch al tactisch sterke spelers ontwikkelen.

Om een duidelijke rode draad te hebben in de jeugdopleiding heeft men de opleiding opgesplitst in vier verschillende onderdelen, elk met zijn bepaalde en specifieke kenmerken.

Initiatie (- 9 tot – 13 jaar)

- Werken aan de basistechnieken.
- Kennismaking met de belangrijkste spelprincipes.
- Coördinatie, snelheid en springvermogen.
- Rijke persoonlijke en sociale ontwikkeling.

Pre specialisatie (- 14 tot – 15 jaar)

- Individuele techniek perfectioneren.
- Kennis maken met meer complexe principes van het voetbalspel.
- Complexere spelsystemen worden aangeleerd.
- Coördinatie, snelheid en springvermogen.
- Start van krachttraining.
- Er wordt meer discipline geëist.

Specialisatie (- 16 tot – 19 jaar)

- Drillen van de juiste techniek en hem toepassen in spelsituaties.
- Perfectioneren van de spelprincipes en de spelsystemen.
- Ontwikkeling van de kracht.
- Progressieve verhoging van het trainingsvolume en trainingsritme.

Rijping (- 20 tot – 21 jaar)

- Integratie in de professionele groep.
- Leren toepassen van eigen techniek en spelinzicht in moeilijke spelsituaties.
- De strategie van een eerste elftal leren kennen.
- Grote aandacht aan de zwakke punten.

Scouting

Sporting Lissabon rekruteert niet enkel in de hoofdstad, maar in het hele land. Zo gebeurt het dat spelers in de week trainen met in eigen (kleine) club, maar tijdens het weekend een wedstrijd spelen voor Sporting. Dit gebeurt reeds op zeer jonge leeftijd (-9 jaar). Om dit allemaal in goede banen te leiden is er een coördinator, bijgestaan door 2 leden van de technische staf. Portugal wordt verder onderverdeeld in 13 zones, met in elke zone een verantwoordelijke en een eigen team van scouts. Drie maal per jaar worden spelers uitgenodigd om een stage door te brengen in het jeugdcomplex. Tijdens de kerstperiode, karaval en Pasen. De spelers moeten een wedstrijd spelen en moeten enkele snelheidsproeven afnemen.



De technische staf voor de jongeren is zeer uitgebreid. Merk ook de perfecte kwaliteit van de grasvelden op (Geeraerts).

Na het bezoek aan Sporting Lissabon zochten we Frans Masson nog even op in zijn kantoor aan de Houba De Strooperlaan. Sinds 1995 hebben de technische afdeling en de Federale Trainersschool, onder impuls van het Uitvoerend Comité, hun inspanningen om een degelijke trainersopleiding uit de grond te stampen duidelijk verveelvoudigd. Vanaf 30 juni 2003 krijgen de diploma's van de Federale Trainersschool, naar het voorbeeld van andere landen die opleidingen hebben erkend door de UEFA, uiteindelijk een zekere erkenning met de invoering van een minimum aantal verplichtingen voor de Belgische clubs op het vlak van de aanwerving van trainers of jeugdopleiders. Zo moet een club een minimaal aantal gediplomeerden in dienst hebben, naar gelang van haar niveau of haar eerste elftal. Een club uit eerste nationale zal dan moeten beschikken over minstens 1 UEFA-PRO gediplomeerd trainer voor de kern van het eerste elftal.

Wat is de meerwaarde van een bezoek aan een buitenlandse topclub voor onze Belgische trainers?

Frans Masson: "We proberen ons rijker te maken door te kijken naar culturen van de naburige landen en te analyseren, onze oogkleppen af te zetten. De Pro License is aan zijn derde editie toe en we hebben reeds een bezoek gebracht aan Nederlandse, Engelse, Italiaanse, Portugese en Franse clubs. In Nederland bezochten we in het eerste jaar PSV en Willem II, in Frankrijk zijn we in Lille en Lens op werkbezoek geweest. In de tweede lichting zijn we verder getrokken en bezochten onder andere Liverpool. Met de derde lichting zijn we naar Frankrijk, Italië en Portugal kunnen gaan. Het is interessant om de verschillende culturen op te zoeken, ze naast elkaar te

leggen en te vergelijken. Ons laatste bezoek aan Sporting Lissabon was de kers op de taart. Er heerst een schitterende voetbalcultuur met veel aandacht voor de jeugdopleiding.

De Pro License is gericht naar trainers die reeds een diploma hebben en bovendien al een bepaalde (voetbal)ervaring hebben. We gaan deze mensen niet leren hoe men een training moet geven, we trachten enkel onze visie aan te brengen en hier discussies over te houden".

Tijdens het bezoek van de Pro License aan Lens werd er duchtig genoteerd (Nijs).



In Engeland heeft iedere club de verplichting om een jeugd-academie te hebben. Zo beschikt FC Liverpool over maar liefst 11 terreinen, exclusief voor de jeugd.

Hoe is het programma voor deze opleiding opgebouwd?

Frans Masson: "Tijdens de 240 uur opleiding zijn er voornamelijk bijeenkomsten in Brussel. Het gaat over management in het voetbal, communicatie, tactiek, over de nieuwste trainingsprincipes, omgaan met spelers,... Een eerste deel van de opleiding wordt gegeven door professoren of Belgische experts of door buitenlandse toptrainers.

Het tweede deel van de opleiding omvat collectieve bezoeken aan buitenlandse clubs. Een bezoek duurt gemiddeld iets meer dan twee dagen. We bekijken hoe de clubs werken. Hoe is hun management, visie op trainingsleer, omgang met de media? Dit alles is heel verschillend van land tot land, van club tot club. We analyseren ook andere culturen, maar willen geen visie opdringen. De bezoeken aan topclubs en gesprekken met buitenlandse trainers geven ons nieuwe ideeën, stof tot discussie. Trainen wij in België wel voldoende? Hoe ga je om met de media die steeds op je huid plakt? Hoe wordt de jeugd opgeleid en begeleid?

Het derde deel omvat een stage in een profclub. Iedereen is verplicht om twee periodes van 3 tot 5 weken te werken in een profclub. Dit kan eventueel in de eigen club zijn. Elke trainer moet een uitgebreid oefenprogramma opstellen, moet een paar keer op het veld staan en trainingen geven. We vragen aan de trainers om een training te geven volgens de visie van

Bij Juventus valt vooral de individuele aanpak van de voetballers op. Uiteraard blijft het een ploegsport, maar elke speler wordt individueel bijgewerkt om tot een sterk geheel te komen op het veld.



de KBVB en een training waarin de trainer zijn eigen visie duidelijk maakt, met zijn accenten. Elke stage die een kandidaat geeft wordt door de jury bezocht. We willen de kandidaat trainers immers aan het werk zien in een echt profteam.

Daarnaast loopt ook elke trainer stage in een buitenlandse topclub. Emilio Ferrera heeft zijn stage in Valencia gelopen, Michel Preudhomme in Marseille, Etienne Delangre in Liverpool. Het zijn de grote clubs, waar elke trainer wel iets kan van opsteken".

Is het makkelijk om onze cursisten in een buitenlandse topclub onder te brengen?

Frans Masson: "Door de jarenlange ervaring van de KBVB en het vele scouten in binnen en buitenland kunnen de contacten met topclubs makkelijker gelegd worden. Het is al jaren (1995) dat ik als directeur van de Federale Trainersschool naar de bijeenkomsten van de UEFA ga. Ook via onze trainers kunnen we verschillende contacten leggen. Zo legde cursist en trainer van Standard D'Orofio de contacten met Juventus Turijn. Het is anders niet altijd evident om in zulke instituten binnen te raken. Uiteraard openen namen als Raymond Goethals, Guy Thuys, Jan Ceulemans, Michel Preud'homme, Stephane Demol, Lorenzo Staelens of Franky Vanderelst ook vele poorten. Het ontvangst in de clubs is steeds indrukwekkend. We spreken dan niet over luxe, maar vooral de vriendschappelijkheid, de bescheidenheid en de openheid. Voetbal is overal hetzelfde, maar het zijn de details die het verschil maken.

Wat zijn de meest opvallende verschillen tussen de verschillende landen en clubs?

Frans Masson: "In Nederland wordt alles heel goed georganiseerd, zowel voor de jeugd als voor het eerste elftal. Er is bovendien een zeer goede communicatie. De nadruk wordt gelegd op de coaching, zowel onderling als de coaching van de trainer. Er wordt zeer globaal gewerkt, met aandacht voor het spelen met tegenstanders.



In Engeland bezochten we FC Liverpool. Het valt op dat men minder traint, maar dat is waarschijnlijk inherent aan de overvolle voetbalkalender in

Engeland. Elke training is er wel een op het scherp van de snee. In elke oefening wordt een fighting spirit verwerkt. Een trainer zal veel partijtjes op het programma zetten, waarin de spelers tot het uiterste gaan. De spelers moeten elkaar kunnen uitdagen en weddenschappen aangaan. Wat in Liverpool opviel was de enorme strengheid en correctheid. Spelers schakelen de gsm uit van het ogenblik dat men het trainingscentrum binnenkomt. Dit is uiteraard een detail, maar geeft wel de sfeer en cultuur weer. Uiteraard is de rol van de manager-trainer in Engeland veel belangrijker dan in

andere landen. Hij is verantwoordelijk voor het gehele sportieve beleid en beheert de portefeuille van de club en koopt en verkoopt spelers.

Ouders die naar de wedstrijd komen kijken zijn verplicht om het rustig te houden, enkel de trainers mogen coachen en schreeuwen. Indien ouders over de schreef gaan door scheidsrechters, spelers of tegenstanders te beledigen gaan ze er onmiddellijk uit. Ouders mogen tijdens de training in de bar blijven, een bar zonder ramen. Ouders zien de kinderen dus niet tijdens de training, ze kunnen eventueel TV kijken of een krant lezen. Als je dit als ouder niet pikt moet je maar naar een andere club gaan is hun filosofie. Ouders kiezen voor een bepaalde club en moeten dan ook volledig achter het concept staan.

In Frankrijk valt de professionele aanpak van de trainers op, de puntjes moeten op de i. We bezochten Lens, waar de technische bagage van de spelers enorm opviel. Als men een pas van 30 meter geeft eist de trainer dat die perfect aankomt, en de bal komt dan ook perfect aan. Discipline staat centraal. Eenmaal per maand wordt het publiek uitgenodigd om naar een training van het eerste elftal te kijken, wat soms een ware toeloop geeft. De benadering van de fysieke voorbereiding gebeurt er ook op een volledig klassieke methode en alles is er wetenschappelijk onderbouwd. Er wordt heel veel met hartslagmeters en lactaatmetingen gewerkt. Fysiek staat op de eerste plaats, men start pas met voetballen en tactische trainingen wanneer iedereen fysiek in orde is.

De jeugdopleiding in Frankrijk is uitermate belangrijk, de clubs steeds over een centre de formation, maar er is duidelijk veel onderling verschil tussen de verschillende accommodaties.

In Italië bezochten we Juventus. Bij Juventus leerden we dat, ondanks het feit dat voetbal een ploegsport is, er geen algemeen programma voor de spelers bestaat. Bijna elke speler wordt individueel begeleid door een zeer uitgebreide technische staf. Van elke spelers bestaat een uitgebreide fiche met technische gegevens. Wat is zijn gewicht? Hoe hoog springt hij? Wat is de startsnelheid, wat zijn overslagpols?... Men kent hierdoor de speler door en door en kan tijdig ingrijpen indien er opgemerkt wordt dat een speler in een mindere periode zit. Men weet wat elke speler individueel nodig heeft en begeleidt hem zeer intensief.

De trainingen zijn ook anders opgebouwd dan hier in België. De trainer geeft een voetbaltraining op het veld gedurende ongeveer een uur. Voetbal staat en gaat voor de rest, alles staat in dienst van het voetbal met veel aandacht voor techniek en tactische concepten. Zelfs tijdens de voetbaltraining wordt er reeds in

kleinere, specifieke groepen gewerkt. Na de training wordt er aan nevenaspecten gedacht, zoals bijvoorbeeld conditie en kracht. Voetbal staat echter op de eerste plaats. Bepaalde oefeningen worden eindeloos herhaald.

Zo merk je dan dat er spelers na de basistraining vertrekken naar het krachthonk, andere werken aan de explosiviteit of werken aan uithouding. Het is een hele andere benadering dan de onze en deze van de Fransen. Eerst voetballen, daarna werken aan de lichamelijke en fysieke parameters die belangrijk zijn voor een voetballer. Daarom werkt Juventus met de allergrootsten en allerbeste specialisten. Voor een kern van 25 man staan 6 personen fulltime ter beschikking. Jens Bangsbo, bekend om zijn wetenschappelijke aanpak, staat in voor de fysieke training, J.P. Ventroni zorgt voor de krachttraining, R. Agricola is de clubarts. Dat zijn namen als een klok in het voetbalmilieu.

De basis van het seizoen wordt gelegd tijdens de uitgebreide voorbereiding. Op maandag staat geen losloop of regeneratietraining op het programma. Als je echte profs hebben die ver wonen van de club is het soms beter om te kunnen rusten bij de familie. Maandag is dan zowel een fysiek als een mentale ontlasting. Het gevaar schuilt er dan in dat de spelers niet onder controle staan van de club. Wat gebeurt er op een maandag als de spelers niet op de club zijn? Bij Juventus is dat echter geen probleem. De spelers worden medisch op de voet gevolgd, zodat men onmiddellijk kan detecteren als er iets misloopt of de speler op maandag zijn rust niet respecteert.

Juventus beschikt over een kern van 25 personen. Daarbuiten lenen zij een groot aantal spelers uit aan andere clubs. Hun visie is dat de spelers beter kunnen spelen in tweede klasse in plaats van te verkommeren op de bank in de eigen club. Dit jaar werden ze trouwens uitgeschakeld in de beker van Italië door een ploeg die 3 van hun spelers in de rangen had. Deze spelers worden door Juventus betaald.

Tot slot, bij Juventus heeft men ook weinig aandacht voor de jeugdopleiding. Juve koopt jaarlijks zijn spelers en wil niet investeren in een uitgebreide jeugdopleiding. Hun prioriteit is immers om onmiddellijk spelers te hebben die inzetbaar zijn en resultaat kunnen behalen. Alleen al in Italië beschikt Juventus over 60 scouts. Alle rapporten worden in de week zelf gemaakt en onmiddellijk gerapporteerd. Zo worden alle clubs doorgelicht, op zoek naar die ene witte of gouden raaf".

Omdat de trainers niet op voorhand kunnen inschatten hoe hard de spelers trainen worden de gegevens na de voetbaltraining onmiddellijk verwerkt en geïnterpreteerd, waardoor enkele spelers eventueel een extra training moeten afwerken of de daaropvolgende dag een aangepaste conditietraining krijgen. Dit alles om de spelers in optimale omstandigheden aan de aftrap te krijgen.



Omdat men er vanuit gaat dat een sportman maar maximaal een maal per dag maximaal zich kan inzetten, wordt er maar 1 maal per dag getraind, maar heel intensief.

Opvallend is ook het lage aantal trainingen tijdens het seizoen. Indien er op zondag een wedstrijd wordt gespeeld, komen de spelers dinsdag pas naar de eerste training.

Thematrainingen Sporting Lissabon

Geeraerts Kristof, hoofdredacteur Dug-Out

Tijdens het bezoek van de Pro License cursus aan Sporting Lissabon gaf trainer Boloni een paar voorbeelden van thematrainingen die hij aan zijn spelers aanbiedt. Uitgangsfilosofie: werk rond een paar basics die je als trainer de ploeg wil bijbrengen, mankementen die tijdens een wedstrijd worden opgemerkt.

In oefening 1 staat een tactische training beschreven die we konden bijwonen. Trainer Boloni constateert dat Portugese spelers verliefd zijn op de bal, er graag eindeloos mee lopen en dribbelen, waardoor de effectiviteit van het spel soms ver te zoeken is. Het doel van de training was daarom 'een snelle overgang van verdediging naar aanval + het gebruik maken van de vrije zijkanten (gebruik van cross)'.

Oefening 1: tactische training

Op iets meer dan een half terrein, welk op zijn beurt in twee wordt gedeeld, speelt men met vijf (of zes) aanvallers tegen vier verdedigers. Om van dit overtal maximaal gebruik te maken wordt gevraagd om de cross bal te gebruiken en de bal het werk te laten doen. Bij overgang van verdediging naar aanval kan een verdediger mee extra aanvallende impulsen geven, zodat het overtal nog groter wordt. Merk op dat het ritme van de oefening zeer hoog ligt. De rustperiode die aanvallers en verdedigers van niet spelende spelers hebben, kan goed gebruikt worden.

9 + k : 9 + k

Vier verdedigers staan steeds tegen vijf aanvallers + eventueel inschuivende verdediger (4 : 6).

Doel

- Snelle omschakeling tussen verdediging en aanval.
- Creëren en uitbuiten van overmacht (6 : 4).
- Gebruik maken van de vrije ruimte langs de zijlijn.

Opgdrachten bij balbezit

- Gebruik maken van de vrije ruimten.
- Verdediger die de bal het laatst inspeelde wordt een extra aanvaller.
- Bal tegen hoge snelheid rond spelen zodat overtal maximaal uitgespeeld kan worden.
- Steeds eindigen met actie naar het doel.

Opgdrachten bij balverlies

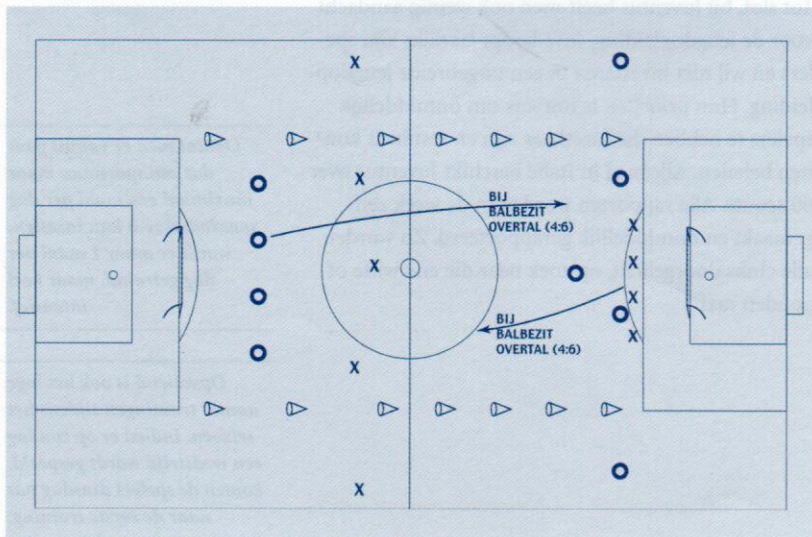
- Extra inschuivende aanvaller wordt heel snel terug verdediger.
- De centrale as steeds bezet houden en maximaal verdedigen.

Coaching

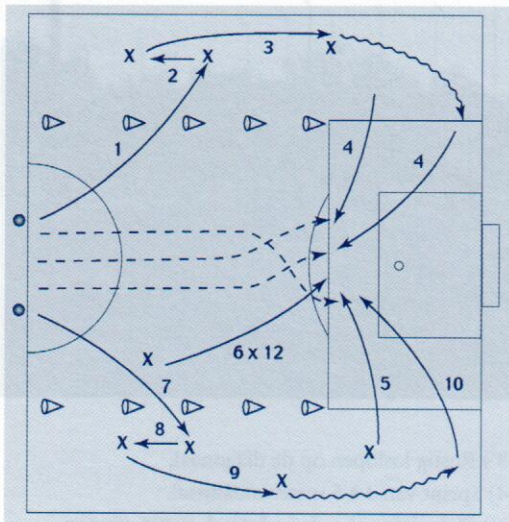
- Steeds eindigen met een actie naar het doel gericht.
- Indien er een verkeerde dribbel uitgevoerd wordt door ploegmaat dan trachten de ploegmaats dit steeds onmiddellijk recht te zetten.

Extra opdrachten

- De spelers langs de zijlijn mogen enkel aangevallen worden na een balcontrole.



Oefening 2: schietoefening



10 spelers

Doel

- De drie opkomende middenvelders elk een schietoefening laten uitvoeren, dit door langs beide kanten een aanval op te zetten en als derde bal een bal uit het middenveld toespelen. Bij vele schietoefeningen wordt er slechts 1 voorzet gegeven naar drie spelers. De succesbeleving is minder, de inspanningen zullen mentaal zwaarder wegen indien je meermaals naar voor trekt en geen bal raakt en niet kan afwerken, wat het doel is van deze oefening.

Opdrachten bij balbezit

- Bal wordt buitenwaarts gespeeld, drie opkomende middenvelders begeven zich naar het strafschopgebied.
- Langs de zijlijn lopen drie spelers. Controle bal, bal terug spelen naar de back en diepte zoeken. De diepe flankspeler zet de bal voor en blijft aanvallend staan om bij de volgende aanval een pas te geven vanop de andere flank dan deze waar de aanval verliep (5 & 11).
- Drie centraal opkomende spelers gaan elk een bal afwerken. Eerste bal komt van de flank waar de actie werd opgezet. Tweede bal wordt toegespeeld door de andere flankspeler, die nog op de flank staat, derde bal wordt uit het middenveld aangebracht. Zo heeft iedereen kans tot afwerken op het doel.

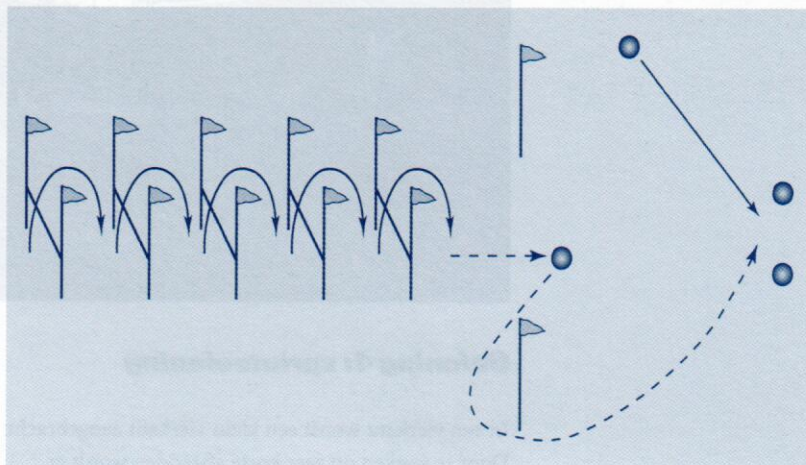
Opdrachten na afwerken

- Na afwerken wordt snel teruggekeerd naar verdedigende positie.

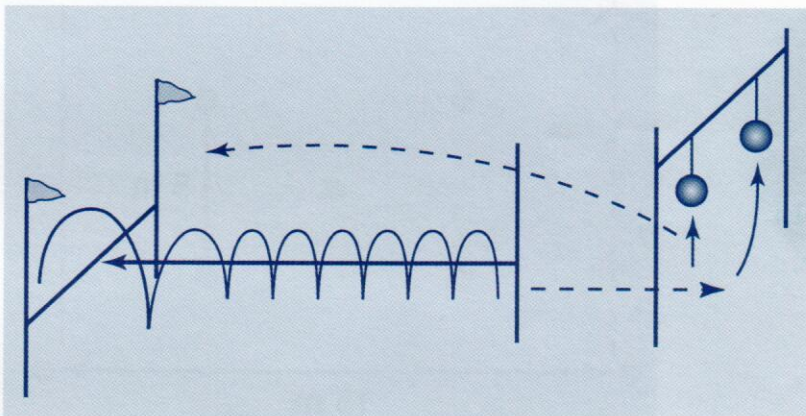


Oefening 3: explosiviteit

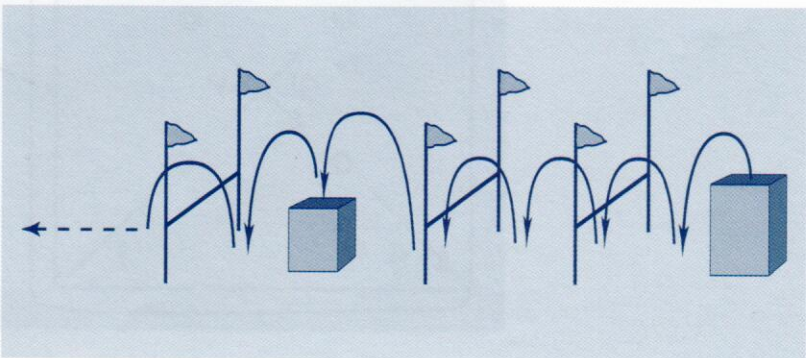
Er werd met de hele groep ook aan explosiviteit gewerkt. Zie hier de standen die voorzien werden:



Stand 1: huppen met beide voeten over hekjes (20 cm), sprint van 5 meter voorwaartse richting, snel achterwaarts lopen zonder bochten maken, voorwaartse sprint en ingespeelde bal wegspeelen.



Stand 2: met beide voeten over een toversnoer huppen, twee maal koppen naar ballen welke opgehangen zijn aan een toversnoer, onmiddellijk klaar maken om voorzet af te werken op doel.

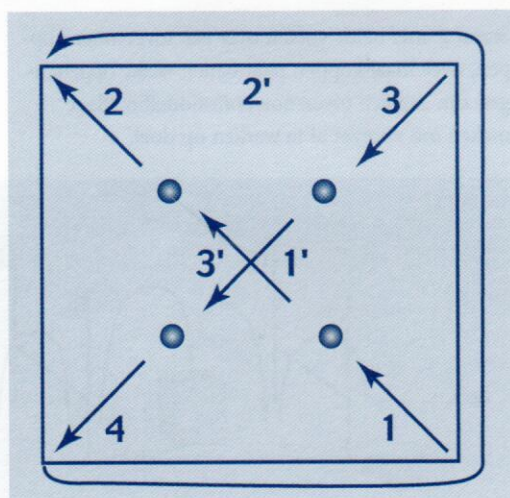
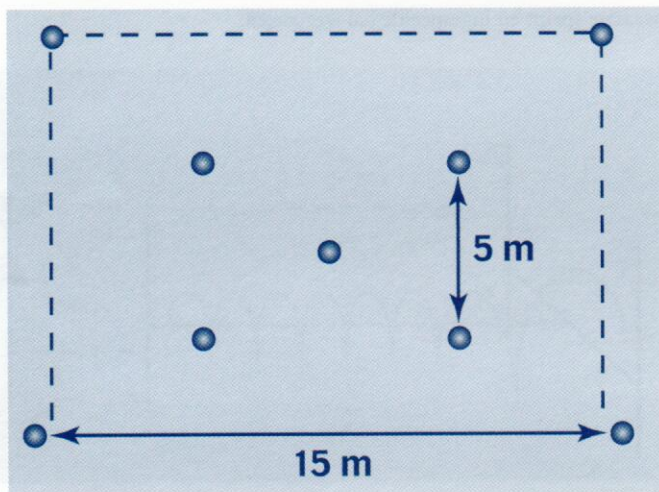


Stand 3: er wordt van een platform gesprongen, onmiddellijk overgegaan tot dubbele sprong over toversnoeren, sprong op verhoogd platform, onmiddellijk over toversnoer en trap op ingespeelde bal naar het doel.



Oefening 4: sprintoefening

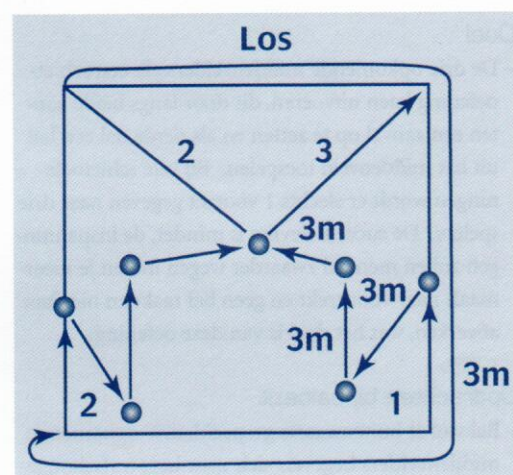
In een vierkant wordt een klein vierkant aangebracht. Door te werken op zeer korte afstanden wordt er rekening gehouden met rust/inspanning verhouding en kunnen sprints steeds aan maximale snelheid afgewerkt worden.



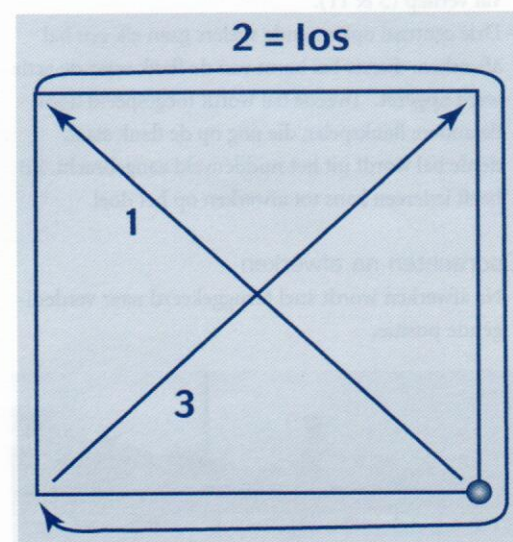
- 1) sprint van 3 à 5 meter maximaal.
- 1') Rustig loslopen op diagonaal.
- 2) Sprint van 3 à 5 meter maximaal.
- 2') Rustig langs buitenkant van vierkant lopen tot andere hoek.
- 3) Sprint van 3 à 5 meter maximaal.

- 3') Rustig loslopen op de diagonaal.
- 4) Sprint van 3 à 5 meter maximaal.
- 4') Drie zijden van de rechthoek rustig aflopen.

Deze oefening werd twee maal afgewerkt.



Er worden sprints afgewerkt met richtingsverandering. De reeks bestaat uit 4 opeenvolgende sprints van 3 meter. Nadien wordt er rustig losgelopen op 3/4 van het vierkant.



Sprints van maximaal 20 meter, met grote loslopronde rond het grote vierkant.

Wat met het tussenseizoen?

Dr. Luk Buyse, Prof. Dr. Romain Meeusen, VUB - Menselijke Fysiologie & Sportgeneeskunde

De lange, slepende competitie zit er op. Althans, voor de spelers. De medische staf en de trainers van de meest clubs zitten alweer rond de tafel om het volgende seizoen te plannen. Vooral de voorbereidingsperiode, het 'interbellum' tussen twee competities, verdient een grondige evaluatie. Welke nieuwe spelers dienen ingepast te worden in het geheel? Hoe worden die geëvalueerd, welke eisen worden gesteld om hen op hetzelfde conditioneel niveau te brengen als de huidige spelersgroep. Hoe zit het met de blijvers? Kan je de spelers zomaar een aantal weken op verlof sturen? Wanneer haal je de groep terug bij elkaar? En de geblesseerde spelers, diegenen die zich met vallen en opstaan, half fit half gekwetst, voortgesleept hebben tot het einde van het seizoen, welke instructie krijgen deze spelers mee?

De ideale voetballer dient, om te presteren op hoog niveau, een mix te vertonen van goed tactisch inzicht, voetbaltechnische kwaliteiten en fysiek prestatievermogen. Daarnaast moet hij mentaal weerbaar zijn, zich goed voelen in de groep en mag hij buiten het voetbal, privé of zakelijk, niet te veel beslommeringen hebben. In deze bijdrage concentreren we ons op de fysieke paraatheid.

Fysieke vereisten van het moderne voetbal

Over de fysieke vereisten van het moderne voetbal vindt u alle informatie in de reeks van Herman Vermeulen en Peter Van den Abeele (wat is voetbalconditie?). Samenvattend kunnen we stellen dat elite voetballers een behoorlijk grote afstand afleggen gedurende een wedstrijd (gemiddeld 10,8 km). Het grootste deel van deze inspanning wordt door de aërobe energiesystemen aangezwengeld (17 % stilstaan, 40 % wandelen, 35 % lopen aan lage snelheid). Hoe hoger het spelniveau, des te groter is het aandeel van de anaëroob aangedreven inspanningen zoals sprints. Een grote aërobe inspanningscapaciteit aangevuld met een stevig anaëroob a-lactisch (phosphocreatine en ATP) en lactisch prestatievermogen zijn dus spelbepalend wat betreft de fysieke capaciteit.

Medische screening

Het geheel van onderzoeken heeft als doel risicofactoren voor intensieve sportbeoefening op te sporen en te remediëren, aanslepende blessures naar behoren te onderzoeken en te behandelen in het tussenseizoen terwijl de extreme prestatiedruk van bekercampioenschappen en competitie nog veraf is en eventuele tekortkomingen zowel op hematologisch als fysiek vlak te ontdekken en te behandelen.

Voetbalvoorgeschiedenis

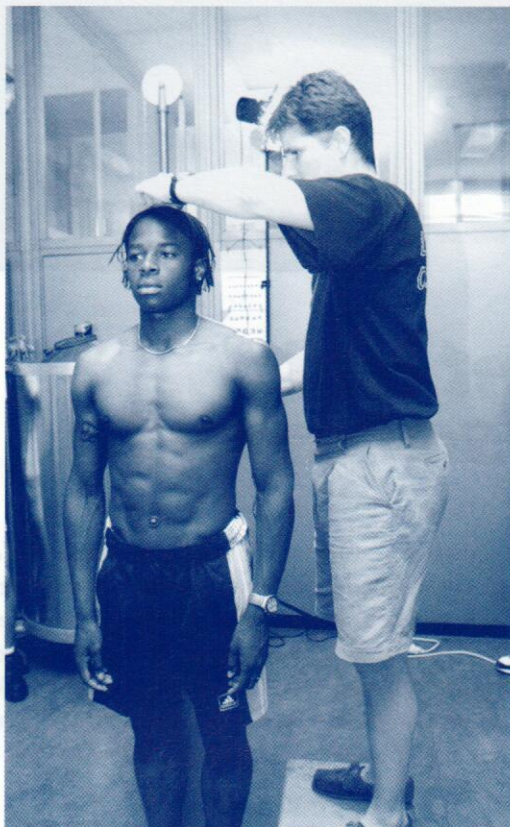
Bij nieuwe spelers zal men zoveel mogelijk proberen te weten te komen over hun 'voetbalvoorgeschiedenis'. Naast hetgeen men reeds kon vernemen in de media gedurende de voorbije seizoenen zullen de belangrijkste bronnen van informatie de speler zelf en zijn dossier zijn. Dit dossier kan, mits uitdrukkelijke toelating van de speler, opgevraagd worden bij de clubarts van de vorige club. Hier zou een uniform dossiersysteem opgelegd vanuit de FIFA en waarin systematisch een aantal screeningsresultaten en opvolgingsrapporten bij blessures opgenomen zijn, een gouden zaak zijn voor de clubarts.

Indien de taalbarrière geen spelbreker is kan men mits een klassieke anamnese van de speler zelf, heel wat

(Photonews).



Algemeen klinisch onderzoek met aandacht voor alle orgaan-systemen, biometrie (gewicht, lengte, vetpercentage), wordt aangevuld met een aandachtig orthopedisch nazicht. (Photonews).



vernemen over zijn algemene en sportieve voorgeschiedenis. Tevens wordt gepeild naar recente of aanslepende problemen op louter fysieke maar ook op psychosociaal vlak. Niet zelden immers zijn, meer nog dan lichamelijke problemen, mentale factoren belangrijke spelbreker. Slechte huisvesting, andere voeding, sociale isolatie, gewijzigde familialesituatie kunnen een (buitenlandse) speler danig uit evenwicht brengen.

Klinisch onderzoek

Een oogonderzoek moet tot de standaardtestbatterij behoren. Gezichtsscherpte, gezichtsveld, kleurenzicht kunnen, indien ontoereikend, een getalenteerd speler degraderen tot een meeloper. Cardiologisch nazicht met echocardiografie is soms om verzekeringstechnische redenen vereist. Isokinetisch onderzoek van enkele belangrijke spiergroepen zoals quadriceps, hamstrings, kuit en rugspieren verschaft nuttige info over eventueel bestaande links-rechts onevenwichten. Deze kunnen mits specifieke oefentherapie zo goed mogelijk gecompenseerd worden. Een aantal andere onderzoeken zijn eveneens facultatief, doch nuttig. Denken we maar aan een bezoek aan de tandarts om latente infectiehaarden op te sporen en een podologisch nazicht om statiekafwijkingen te documenteren en te remediëren.

Dieetadvies

Dieetconsult en -advies verdienen de nodige aandacht. Naast fysieke training is correcte voeding algemeen en in voorbereiding op wedstrijden van primordiaal belang. Wie met halflege glycogeenreserves aan de aftrap van een wedstrijd verschijnt, start al

met een achterstand en bezit niet de energie om deze op te halen. Het is immers bewezen dat voetballers die met een te laag spierglycogeen de match induiken vooral tijdens de tweede wedstrijd helft aan prestatievermogen inboeten.

Laboratoriumonderzoek

Tenslotte is een standaard laboratoriumonderzoek aangewezen waarin vooral aandacht wordt geschonken aan hematologie (rode bloedlichaampjes, hemoglobine, hematocriet, afmetingen van de rode bloedlichaampjes, witte bloedcellen, bloedplaatjes), ijzer en ijzervoorraad, nier- en leverfunctie, suikergehalte, vetgehalte en schildklier (TSH, vrij T4). Een HIV test en bepaling van Hepatitis B en C antistoffen/antigenen kunnen hieraan worden toegevoegd. Het is sowieso aangeraden alle spelers de kans te bieden zich correct te laten immuniseren voor tetanus, Hepatitis A en B (en eventueel andere infectieuze agentia) indien ze over onvoldoende antistoffen beschikken. Aanvullende testing gebeurt op indicatie.

Welke test?

De gouden standaard voor de bepaling van de aërobe capaciteit, de belangrijkste energieleverancier voor een wedstrijd (70% aërobe prestatie) blijft een loopbandtest in het sportlabo. Hierbij zal men op basis van een graduele maximale inspanningsproef waarbij snelheid, hartfrequentie, lactaat en/of maximale zuurstofopname gemeten worden, een aantal hartslagzones aangeven waarin diverse trainingsvormen dienen afgewerkt te worden om op korte termijn een verbetering van de aërobe capaciteit te bewerkstelligen. Door de erkende topsportlabo's werd dit jaar voor voetballers het volgende protocol bij consensus vastgelegd: standaard 1° helling van de loopband, tien minuten opwarming aan een snelheid van 9km/u gevolgd door stappen van 3 minuten met een verhoging van de loopsnelheid van 1.8km/u (= 0.5m/sec) tot uitputting of maximale hartfrequentie bereikt worden.

Op het einde van iedere belastingstrap worden hartfrequentie, lactaat en snelheid bepaald. In de laatste trap, wanneer duidelijk is dat de voetballer de inspanning geen extra drie minuten meer zal kunnen volhouden, wordt eveneens de maximale zuurstofopname geregistreerd. Leerlingen van de Topsportscholen voetbal zullen op basis van dit protocol getest worden. Indien de testleider oordeelt dat de startbelasting van 9km/u te zwaar is (en reeds tot een aanzienlijk lactaatgehalte zou leiden reeds voor de aanvang van de graduele belasting, kan de inloophase aan 5.4km/u uitgevoerd worden.

Kracht en snelheid worden getest door middel van sprong- en sprinttests. Hierbij wordt gebruik gemaakt van contactmatten en foto-electrische cellen.

Voor de **sprongkracht** wordt meestal gekozen voor de squat-jump (starthouding: handen in de zij, knieën

90° gebogen; sprong: zo hoog mogelijk opspringen), counter-movement-jump (starthouding: handen in de zij, 10° flexie knieën en heupen; sprong: door knieën buigen tot starthouding squat-jump, zo hoog mogelijk opspringen), of drop-jump (er wordt van een lage hoogte afgesprongen). Door een aantal sprongen na elkaar te laten uitvoeren meet je eveneens kracht-uit-houding (kort : 4x springen, intermediair : 15 sec, lang: 30 sec) De zweeftijd wordt automatisch omgerekend naar spronghoogte. Reactiesnelheid, een belangrijk gegeven in de voetballerij, wordt gemeten door een visuele of auditieve stimulus aan te bieden waarop de speler links/rechts moet sprinten.

Diverse opties zijn mogelijk voor de **sprinttest**. Er kan gekozen worden voor een rechte sprint van 15m vanuit stand, zonder aanloop. De tijd over 5meter is indicatief voor de startsnellheid, de totale tijd over 15m geeft de totale sprintsnelheid over die afstand aan. Bangsbo stelt een sprinttest die meer voetbalspecifiek is. Een totale afstand van 40m wordt afgelegd waarin een zijwaartse beweging uitgevoerd wordt. Deze sprint wordt zevenmaal herhaald. Op die manier bekom je niet alleen informatie over de maximale sprintcapaciteit maar ook over de **sprintuit-houding** of vermoeibaarheid. Bij al deze tests moet rekening gehouden worden met een leereffect. Het is tevens belangrijk voortdurend alert te zijn op de correcte uitvoering van de test : foute starthouding en geassocieerde armbewegingen bij de sprongtests, te vroeg stoppen bij de sprinttests, het geeft allemaal vertekende resultaten.

Tenslotte kan ook de **lenigheid** van de spelers getest worden. Een veelgebruikte test is de sit-and-reach test. Deze test, waarbij een zittende speler zover mogelijk voorover reikt met beide handen op elkaar, is algemeen gekend, doch heeft niet noodzakelijk een grote voorspellende waarde naar prestatie of blessure toe. Met deze test worden immers meerdere systemen getest: mobiliteit in lager rug, bekken en heupen, lengte van de hamstrings, romp- en beenlengte,... Indien men meer accurate informatie wenst dient de mobiliteit in elk gewricht apart gemeten te worden volgens standaardprocedures. Een overzicht hiervan kan je vinden in het naslagwerk van het Australian Institute of Sports, 'Physiological Tests for Elite Athletes'.

Individuele voorbereiding

Eens we van elke speler een goed beeld gevormd hebben van zijn mogelijkheden, beperkingen en tekortkomingen, moet een programma opgemaakt worden met als doel de competitie in optimale conditie aan te snijden. Om te voorkomen dat de moeizaam verworven inspanningscapaciteit verloren gaat door een aantal weken niets te doen tijdens zijn verlof moet de speler een individueel programma meekrijgen op vakantie. Dit programma moet zich enerzijds focussen op onderhoud van de aërobe basisconditie door minimum drie maal per week minstens een uur te lopen of te fietsen aan lage snelheid/hartfrequentie. Door middel van een hartfrequentiemeter met geheu-

gen kan nagegaan worden welk resultaat dit oplevert en of de speler wel degelijk het programma volgde.

Voor een aantal spelers blijkt die stok achter de deur een noodzakelijke stimulans te zijn. Door in het opgestelde trainingsprogramma ook explosieve elementen te voorzien, kan ervoor gezorgd worden dat ook die explosiviteit die dikwijls het verschil maakt tussen winnen en verliezen, tussen net bij een bal kunnen of afgetroefd worden, niet verloren gaat. Een partijtje squash of tennis, beachvolley of basket kunnen hier leuke alternatieven zijn. Daarnaast is het nuttig als de speler één à tweemaal per week de fitnessruimte bezoekt voor een rustige krachttraining. Op die manier blijft eveneens de spierkracht van de grote spiergroepen op een behoorlijk niveau.

Groepstraining

Het doel van de volgende fase in de voorbereidingsperiode is tweërlei. Enerzijds moet verder gebouwd worden aan het fysieke prestatievermogen van de spelers, anderzijds wordt vanaf nu de meer voetbalspecifieke training aangesneden. Het tweede luik valt grotendeels buiten het bestek van dit artikel. Het moge evenwel duidelijk wezen dat beide zaken sterk met elkaar verweven zijn.

Conditietraining in al zijn vormen moet tijdens de verdere aanloop naar, maar ook tijdens de competitie blijvend voldoende aandacht krijgen. Daarbij hoeven we niet steeds terug te vallen op 'saaie' duurlopen. Zowel extensief lange als korte trainingen kunnen al dan niet volledig met de bal uitgevoerd worden. Een circuittraining waarbij ook de doelmannen onder vuur genomen worden is perfect realiseerbaar. Mits

Zonder een goede basisconditie, aëroob en anaëroob, met stijve pezen en slappe spieren zal een speler niet in staat zijn technische hoogstandjes op de mat te brengen of zijn tactische opdracht naar behoren te vervullen.



De gouden standaard voor de bepaling van de aërobe capaciteit, de belangrijkste energieleverancier voor een wedstrijd (70% aërobe prestatie) blijft een loopbandtest in het sportlabo (Photonews).

Indien kort na de eerste loopbandtest een veldtest uitgevoerd wordt type Léger-Bouchard en deze test maandelijks herhaald wordt, kan de trainersstaf uit de evolutie van de prestatie op deze test de wijziging van de conditie van de spelers op een eenvoudige manier gaan volgen. Andere, gelijkaardige testen kunnen gebruikt worden.

het gebruik van de hartslagmeter kan elk individueel binnen zijn zone aan het werk blijven.

Tijdens deze tweede fase van de voorbereiding moet minimum tweemaal verder aan die basisconditie geschaafd worden, terwijl ook tijdens het seizoen minstens wekelijks een tweetal uur voor deze trainingsvormen uitgetrokken wordt. Ook voor het meer intensieve werk kan de hartslagmeter nuttige informatie opleveren. Aan de hand van de bekomen hartfrequentiegegevens kan de trainer post factum vaststellen of een bepaalde training wel degelijk het beoogde effect sorteerde: intensief of extensief, lange duur of weerstand. Via deze feedback kan de volgende training dan eventueel aangepast worden in omvang of intensiteit. Op die manier kunnen overbelastingsletsels of overtraining beter voorkomen worden.

Tenslotte mag niet vergeten worden dat elke wedstrijd, al is het máár een oefenwedstrijd tegen een lager geklasseerde ploeg, als een intensieve training moet beschouwd worden. Het is de meest specifieke oefenvorm op alle vlakken. Er wordt conditioneel een grote belasting opgelegd terwijl ook het groepsgevoel, de automatismen, de louter voetbaltechnische kwaliteiten op een ideale manier getraind worden.

Opvolging gedurende voorbereiding en competitie

Het ideale scenario om na te gaan of de geleverde trainingsarbeid wel degelijk het verwachte resultaat oplevert bestaat erin de testbatterij die voor de aanvang van de individuele training uitgevoerd werd te herhalen. Een nieuwe loopbandtest op het einde van augustus en tijdens de winterstop laat toe de hartslagdoelzones zo nodig aan te passen voor iedere speler afzonderlijk en de hopelijk gunstige evolutie te documenteren. Herhaling van de sprint- en sprongtesten laat ons ook hier toe de vooruitgang zo correct mogelijk te interpreteren.

Tegen dit scenario kunnen evenwel meerdere argumenten ingebracht worden. Het financiële kostenplaatje dreigt hier wel uit de hand te lopen terwijl tevens een serieuze tijdsinvestering noodzakelijk is. Om de hele kern te testen op de loopband is toch min-

stens een drietal dagen nodig. Sprint- en sprongtesten kunnen wel op enkele uren afgehandeld worden.

Een aantal valabele alternatieven zijn voorhanden. Het is evenwel belangrijk te kiezen voor een eenvoudige test die snel uitvoerbaar is en weinig materiaal vraagt. In dit opzicht lijkt de 'intermittent endurance test' die Bangsbo voorstelt, hoewel misschien meer sportspecifiek, iets moeilijker hanteerbaar. Het parcours vergt meer terreinvoorbereiding en is een stuk ingewikkelder dan de eerder vermelde test.

De ideale seizoensvoorbereiding

Nieuwe spelers worden zo snel mogelijk volledig medisch gescreend, en krijgen op basis van die gegevens een individueel trainingsprogramma dat het op vereiste conditioneel niveau brengt voor de aanvang van de groepstraining. De 'anciens' vertrekken op verlof na de competitie met in hun bagage een schema gebaseerd op de laatste veldtest van vorig seizoen. Eens de hele groep samen wordt de voorbereiding op twee sporen verder gezet: de basisconditie wordt verder uitgebouwd, terwijl de voetbalspecifieke training progressief opgebouwd wordt.

Ondertussen zijn een aantal vriendschappelijke partijen afgewerkt en is de bekercampagne met succes opgestart. De competitie wordt gezwind aangevat, de medische en trainersstaf houden elke speler nauwlettend in de gaten aan de hand van hartslaggegevens, resultaten van veldtests, zowel aërobe als anaërobe, en prestaties op het veld. Overbelastingsblessures worden voorkomen of tijdig onderkend, overtraining snel gecounterd.

In een volgend artikel trachten we de theorie te toetsen aan de praktijk en kijken we hoe een eerste klasse club zijn tussenseizoen en voorbereiding op het nieuwe seizoen aanpakte.

De wetenschappelijke begeleiding van topvoetballers

- medische screening moet grondig gebeuren;
- een inspanningstest op de loopband is de gouden standaard;
- aanvulling via legertests kan gebeuren;
- tussentijdse tests zijn noodzakelijk;
- de voorbereiding moet gericht zijn op een goede aërobe uithouding dit houdt in dat de anaërobe drempel van een voetballer best boven een loopsnelheid van 15 à 16km/u ligt. Dit is een streefdoel tijdens de voorbereiding. De juiste "afstelling" van de training om dit doel te bereiken gebeurt door het 'huiswerk' tijdens de vakantieperiode, en de aërobe uithouding, die individueel moet gestuurd worden;
- de andere basiseigenschappen zoals uithouding, snelheid,... worden met specifieke apparatuur getest en dienen eveneens als leidraad voor het conditionele verloop tijdens het seizoen (= regelmatige testing met bijsturing is noodzakelijk zeker wanneer men terugkeert uit blessure).

Tabel 1: Overzicht van een zes weken durende trainingsopbouw voor profvoetballers. Uitgangspunten: 3 weken vakantie, voorgestelde trainingen zijn minimum, wie meer wil kan op eigen houtje, maar steeds voldoende recuperatie voorzien. Eén week waarin testen voorzien moeten worden. Groepstrainingen hervatten vanaf 4de week.

week	dag	1	2	3	4	5	6	7
1	voormiddag	45' lopen				50' lopen		
vakantie	namiddag			fitness				tennis,...
2	voormiddag							
vakantie	namiddag	90' fietsen		25' lopen		55' lopen		squash,...
3	voormiddag	60' lopen			120' fietsen			
vakantie	namiddag		fitness					
4	voormiddag	med ond	recup/kennism	veldtest	65' lopen	sprinttest	70' lopen	2x20' wedstr
	namiddag	loopband	30' lopen	recup/kennism		sprongtest	automatismen	
5	voormiddag	75' lopen	fitness	automatismen		30' lopen	50' lopen	
	namiddag	30' met bal	wedstr.vormen	80' lopen (bos)		fitness	automatismen	oefenwedstr
6	voormiddag	wedstr.analyse	fitness	automatismen		40' lopen	50' lopen	
	namiddag	35' met bal	wedstr.vormen	90' lopen (bos)		fitness	automatismen	oefenwedstr

- rust : mag niet overgeslagen worden tijdens het seizoen. Zo nodig aandeel verhogen !
- recuperatie : mag ten allen tijde uitgevoerd worden, bevordert recuperatie vd spieren.
- extensief lang : vanaf 60' : na 20' 3 series van 5 sprints (10m, 15m, 20m) met tussen elke sprint 1', tussen reeksen 5' recuperatie.
- extensief kort : opwarming 10' aan recuperatiehartfrequentie, centraal deel extensief kort, cooling-down 10' aan recup.hartfreq.
- intensief : wedstrijd is intensieve training, behoudt tevens explosiviteit. Tijdens vakantie : tennis, squash, minivoetbal,...
- wedstrijdvormen : intensief met bal + afwerking, eindigen met spelvormen 6-6, 5-5, 4-4, (totale duur 60 à 90 min),
- fitness : intensief met bal + afwerking, 15' ext kort, 5' recuperatie), 1 uur krachttraining. Kan ook als veldtraining.
- labotesten : 30' cardiotraining (10' opwarming, 15' ext kort, 5' recuperatie), 1 uur krachttraining. Kan ook als veldtraining.
- veldtest : medisch onderzoek, loopbandtest, sprint- en sprongtesten,
- : veldtest uithouding. Zal maandelijks herhaald worden om progressie na te gaan.
- automatismen : inoefenen stilstaande fases, offensieve/defensieve afspraken, inwerpen, strafschootten, traptactie,...
- doelmannen : extensief lang/kort zelfde als veldspelers, intensieve trainingsvormen specifiek aangepast aan hen.

Aandeel extensief lang/kort wordt progressief verminderd naar wedstrijdperiode toe. Meer specifieke voetbalelementen inbouwen. Praktisch alle trainingen kunnen met of zonder bal, trainingsvorm aan te passen door trainer om het aantrekkelijk te maken.



Wat is voetbalconditie?

Herman Vermeulen, Assistant trainer K.A.A. Gent ° Peter Van den Abeele, Trainer beloften K.A.A. Gent

Om het prestatieniveau te verbeteren dient elke atleet, ongeacht de sportdiscipline, doelgericht te trainen. Een progressieve trainingsopbouw, vooraf bepaald en strikt opgevolgd zal steeds leiden tot een verhoging van het fysieke potentieel. Afhankelijk van de sportdiscipline kan de trainingsaanpak in omvang en intensiteit totaal verschillend gestructureerd zijn. Zo zal een sprinter (100m) logischer wijze een compleet andere trainingsopbouw hebben dan bijvoorbeeld een lange afstandsloper.

De trainingsarbeid wordt dus bepaald door de aard van de wedstrijd waaraan de atleet deelneemt; of m.a.w. het lichaam doet tijdens de wedstrijd een beroep op specifieke energieleveranciers die via training moeten worden verbeterd. De meest bepalende factor hierin is dat elke sportdiscipline nauwkeurig zal moeten detecteren welke specifieke arbeid er wordt geleverd en welke energiesystemen in welke mate worden aangesproken. Eenmaal deze zijn gelokaliseerd kan er heel specifiek worden getraind wat automatisch een verbetering van het prestatieniveau met zich zal meebrengen. Zelfs een triatleet, voor wie de wedstrijdduur vrij lang is en de drie disciplines erg verschillend zijn, kan de prestatie met de daarbij horende energieleveranciers heel concreet plaatsen.

De voetbalsport, met zijn conservatieve gedachtegoed, blijft op dat vlak maar al te graag nog achterop hinken. Toch kan ook een voetbalwedstrijd vrij makkelijk worden in kaart gebracht. Vandaar dat we in 'Voetbalconditie - deel 1' heel bewust een wedstrijdanalyse hebben gemaakt. Daar waar we vroeger nogal geneigd waren voetbal als een weerstandsport te benaderen, maakt de analyse duidelijk dat we te maken hebben met een duursport waarbij tal van explosieve inspanningen op kracht en snelheid zich opvolgen op onregelde tijdstippen. Een vast gegeven is dat een wedstrijd minimaal 90 minuten duurt en we ongeveer een 12-tal kilometer lopen, waardoor we duidelijk te maken hebben met een duursport.

De aërobe uithouding is het vermogen dat de speler in staat stelt om deze 90' aan een hoog tempo te spelen. Het aërobe uithoudingsvermogen zal dus instaan voor de her-

stelcapaciteit (omvang). M.a.w. het verbeteren van het zuurstofsysteem (hart/longen/bloedvaten) zal de omvang van het herstelproces moeten dragen. Dus hoe groter het aërobe uithoudingsvermogen hoe langer het hoge tempo in een wedstrijd kan worden volgehouden. Bovendien betekent optimale fitheid een toename van het zelfvertrouwen (mentale weerbaarheid).

De diversiteit aan afstanden, tempoveranderingen, ritmewisselingen en explosieve acties verschillen echter van speler tot speler en van wedstrijd tot wedstrijd. We spreken hierbij van een a-cyclische bewegingsafloop. We kunnen dus gerust stellen dat de voetbalwedstrijd een complex gebeuren is waarbij de verschillende energiesystemen zich op onregelde tijdstippen dienen aan te vullen. Het komt er dus op aan van alle benodigde energieleveranciers progressief te trainen zodat deze op de gepaste momenten aan de nodige behoeften kunnen voldoen. Principieel zal dit in eerste instantie gebeuren tijdens de voorbereidingsperiode (± 6 weken). Eenmaal de basis gelegd zorgen we ervoor dat tijdens de verscheidene trainingssessies de energieleveranciers niet geïsoleerd maar in de besproken wisselwerking worden aangesproken. Deze methodiek zal het grootste rendement geven naar de wedstrijd.

Het medisch profiel

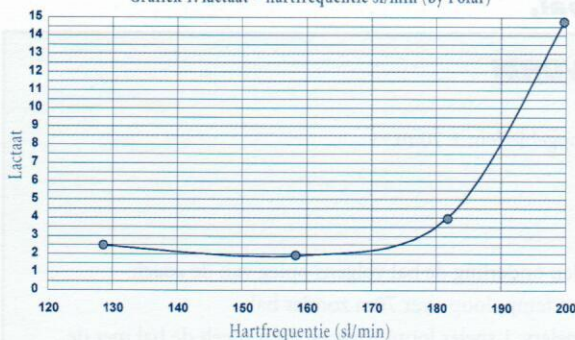
Het opmaken van een medisch profiel van een speler door middel van een inspanningsproef laat ons toe het fysieke potentieel met zijn diverse inspanningslimieten in beeld te brengen. In het algemeen gebeurt deze proef door te fietsen op een home-trainer, terwijl het testen van de voetballer meer specifiek zal gebeuren door te lopen op een loopband

waarbij de intensiteit (snelheid) en de weerstand (hellingsgraad) progressief worden opgevoerd. Deze inspanningsproef gebeurt maximaal zodat het uithoudingsvermogen wordt getest op zowel het submaximaal niveau (2-4 mmol) als het maximaal niveau (VO_2 max).

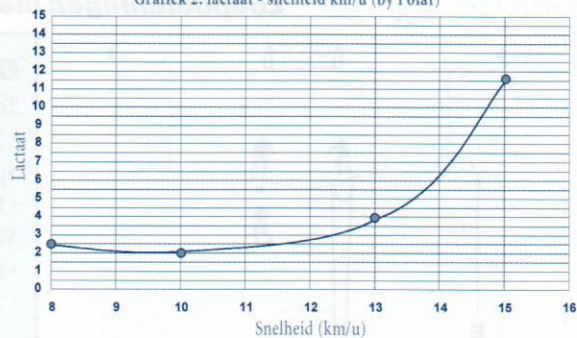
Deze informatie geeft ons een heel concreet beeld van de fysieke paraatheid van de speler(s) en laat ons bovendien toe om met exacte gegevens de trainingsintensiteiten (individueel en collectief) te bepalen. Vooral spelers met een conditionele achterstand opgelopen door trainingstekorten (bijvoorbeeld kwetsuren) of zelfs spelers met verschijnselen van overtraining (vermoeidheid), kunnen hierdoor heel gericht en progressief getraind worden. De volgende grafieken geven de resultaten weer van een fictieve inspanningsproef. Dit laat ons toe een summier opsomming te maken van de belangrijkste parameters noodzakelijk voor een doelgerichte trainingsopbouw. Hierbij wensen we nog eens te benadrukken dat het vooral de bedoeling is ons te beperken tot de gegevens die een onmiddellijke inpakt hebben op het dagdagelijkse veldwerk.

Tijdens het sporten doet ons lichaam een beroep op energie die vrij komt door verbranding. Bij dit proces ontstaan er afbraakstoffen die we melkzuur (lactaat) noemen. Deze waarden kunnen middels de test worden gelokaliseerd en zullen in verband met de hartfrequentie, ademhaling en snelheid een concreet beeld vormen van het fysiek vermogen van de speler. In functie van de bekomen waarden kunnen we dan de verschillende trainingszones bepalen.

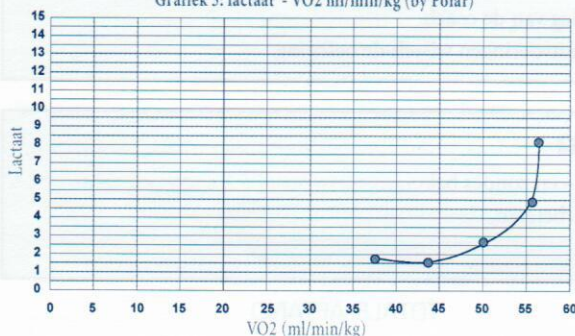
Grafiek 1: lactaat - hartfrequentie sl/min (by Polar)



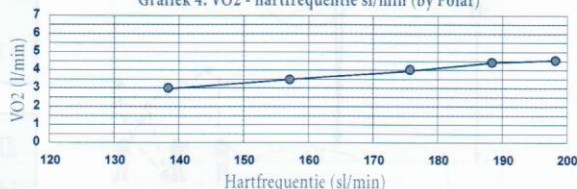
Grafiek 2: lactaat - snelheid km/u (by Polar)



Grafiek 3: lactaat - VO2 ml/min/kg (by Polar)



Grafiek 4: VO2 - hartfrequentie sl/min (by Polar)



Aërobe duurtraining als fundament om op te bouwen.

De uitbating

Algemeen / basis

Hartfrequentie: 78 sl/min

Uithoudingsvermogen op submaximaal niveau

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| Aërobe drempel (2 mmol) | Anaërobe drempel (4 mmol) |
| • Hartfrequentie: 167 sl/min | • Hartfrequentie: 185 sl/min |
| • Arbeidsvermogen: 11,1 km/hr | • Arbeidsvermogen: 13,4 km/hr |
| • VO2 max: $\pm 83\%$ | • VO2 max: $\pm 96\%$ |

Uithoudingsvermogen op maximaal niveau

- Max hartfrequentie: 198 sl/min
- Arbeidsvermogen: 15 km/hr
- Max lactaat: 11,5 mmol

Herstelvermogen

- Na 1 min: HF 154 sl/min
- Na 2 min: HF 120 sl/min

Trainingszones

- Hersteltraining: 145 – 155 sl/min
- Extensieve duurtraining (EDT): 160 – 170 sl/min
- Intensieve duurtraining (IDT): 175 – 185 sl/min
- Gefractioneerde duurtraining (GDT): 180 – 190 sl/min
- Weerstand >190 sl/min
- Extensieve interval (EIT): < 195 sl/min
- Intensieve interval (IIT): > 195 sl/min

Oefenstof

De mogelijkheden om aërobe duurtraining te vertalen naar oefenstof zijn vrijwel onbeperkt. In het verleden dacht men veelal dat deze training enkel en alleen kon worden ingevuld door aan durlopen te doen. Uiteraard bestaat deze mogelijkheid nog steeds, alleen weet men inmiddels dat aërobe duurtraining perfect kan gebeuren door te trainen met bal. Het lijkt ons overbodig te stellen dat juist het trainen met bal een duidelijke en rechtstreekse transfer oplevert naar het eigenlijke spel toe. Anderzijds zou het fout zijn om een (gefractioneerde) duurloop op de taboelijn te plaatsen.

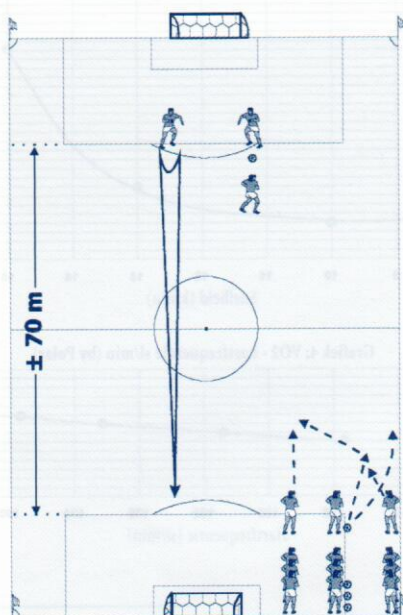
Duurlopen blijft ontegensprekelijk een betrouwbare en vooral controleerbare methode. Vooral het nauwkeurig bepalen van de trainingszones (hartfrequenties) biedt heel precieze mogelijkheden. Vandaar dat deze loopsessies vooral zijn terug te vinden tijdens de voorbereiding (opbouw) of als hersteltraining na een wedstrijd. Het voordeel om de aërobe capaciteit te verwerven door baltrainingen is dat zowel de opbouw als het onderhouden van de conditie gebeurt door wedstrijdgerichte trainingen. Behalve het aërobe systeem (hart/longen) zal vooral het lichaam (spieren) belast worden op een voetbalspecifieke manier. De oefenstof moet dus gekozen worden in functie van de vooropgestelde doelstelling. Om aërobe duurtraining om te zetten in baltraining dienen we rekening te houden met de volgende basisregels:

- Omvang in tijd – groot, staat in verband met de wedstrijdduur: 90minuten.
- Omvang & afstand – veel, staat in verband met de gemiddelde wedstrijdafstand: ± 12 km.
- Tempo – relatief laag, in functie van omvang en tijd: ± 11 km/u.
- Hartfrequentie – relatief laag, individueel in functie van het medisch profiel.
– volgens ons fictief voorbeeld: 160 – 170 sl/min.
- Recuperatie – voldoende rust voorzien.
- Explosiviteit – naargelang de vooropgestelde doelstelling zuivere explosieve oefeningen vermijden.
- Vochtregulatie – vaak verwaarloosd maar van essentieel belang is dat elke vorm van duursport nood heeft aan vochtregulatie. Regelmatig drinken (beperkte hoeveelheden) is dus van enorm belang.

Trainingsvormen

- ☐ Gepaste loopoefeningen met – of zonder bal.
- ☐ Techniekscholing (basistechnieken).
- ☐ Pass- en trapvormen (toegepaste technieken).
- ☐ Positiespelen.
- ☐ Wedstrijdvormen.

Loopoefeningen met – of zonder bal,



ORGANISATIEVORM

Terrein

- Tussen beide strafschoopgebieden: ± 70 m.

Spelers

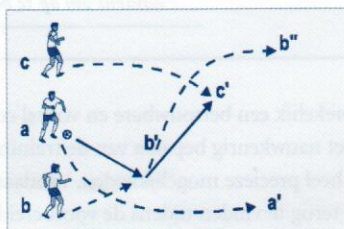
- Drietalen.

Verloop

- Heen: 3 spelers spelen onderling de bal volgens opleg van de coach.
- Terug: – 1 speler doet tempoloop over 70m zonder bal.
– 2 overige spelers: 1 speler loopt rugwaarts en speelt de bal met de handen naar de andere speler die technische oefeningen uitvoert volgens de opleg van de coach.
- Einde: telkens na 3 uitvoeringen wisselt de oefening.

DOELSTELLING

- Afstand afleggen met – en zonder bal.
- Aërobe uithouding verbeteren.
- Technische scholing.



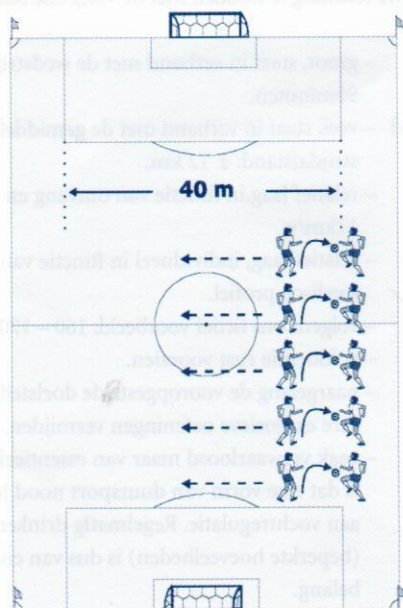
OEFFENINGEN

1. a speelt in op b en wisselt van plaats met b.
b speelt in op c en wisselt van plaats met c.
Terug: bal terugspelen met het hoofd (zonder opsprong).
2. Looptraject idem als oef 1 maar bal spelen in de lucht (1x raken). Terug: idem als oef 1 maar met opsprong.
3. Idem oef 2 maar met het hoofd. Terug: bal controleren met de borst en terugspelen.
4. 2 reeksen.

TOTALE AFTAND

- $420\text{m} \times 3$ oefeningen = 1260m.
- $1260\text{m} \times 2$ reeksen = 2520m.

Techniekscholing (basistechnieken)



ORGANISATIEVORM

Terrein

- In de breedte, lengte strafschoopgebied = 40 m.

Spelers

- Tweetalen.

Verloop

- Heen: 1 speler loopt rugwaarts en speelt de bal met de handen naar zijn partner die voorwaarts loopt en technische oefeningen uitvoert volgens opleg van de coach.
- Terug: beide spelers wisselen.
- Einde: telkens na 5 oefeningen spelen de tweetallen elkaar de bal toe als actieve recuperatie.

DOELSTELLING

- Afstand afleggen met – en zonder bal.
- Aërobe uithouding verbeteren.
- Technische scholing.

OEFFENINGEN

Reeks 1 (1 x raken).

1. Bal terugspelen met de wreef (L en R).
2. Idem binnenkant voet (L en R).
3. Idem met de dij (L en R).
4. Idem in volley (L en R).
5. Idem in drop kick (L en R).

Reeks 2: (2 x raken) werken met balcontrole + pas.

Reeks 3: oefeningen met het hoofd.

Reeks 4: varianten.

TOTALE AFTAND

- $80\text{m} \times 5$ oefeningen = 400m.
- $400\text{m} \times 4$ reeksen = 1600m.

Pass- en trapvormen (toegepaste technieken)

ORGANISATIEVORM

Terrein

- ± 30 m diepte.

Spelers

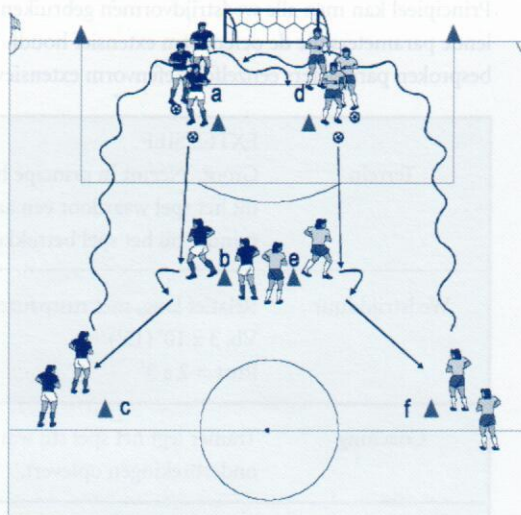
- ± 16 .

Verloop

- Speler a speelt naar b.
- b draait open en speelt naar c.
- c neemt de bal mee en sluit aan bij d.

Plaatswissel

- a - b - c - d - e - f - a.



DOELSTELLING

- Afstand afleggen met - en zonder bal.
- Aërobe uithouding verbeteren
- Technische scholing.

COACHING

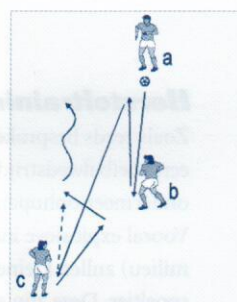
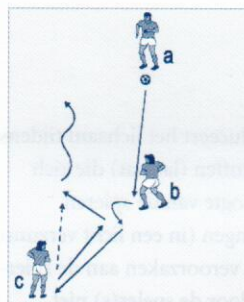
- Hard inspelen over de grond.
- Georiënteerde balcontrole.
- Inspelen op de juiste voet.
- Goed opendraaien.

VARIANTEN

1. Zelfde organisatievorm doch c speelt 1-2 met b.
2. Zelfde organisatievorm doch a kaatst met b en speelt dan op c; c speelt 1-2 met b.

TOTALE DUUR

3 reeksen van 6'.



Positiespelen

8 <-> 8

ORGANISATIEVORM

Terrein

- ± 50 m x 40 m.

Spelers

- 16 (of meer).

Verloop

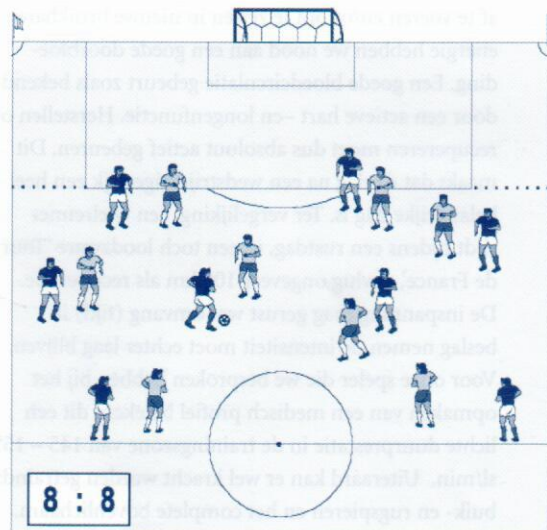
- Spelen op balbezit (2 tijden).

Variante

- 8 passenspel = 1 punt.
- Spelen met kaatsers.
- Na 5 passen de bal spelen in de handen van de eigen doelman = 1 punt ($8 + K \cdot 8 + K$).

DOELSTELLING

- balbezit verbeteren.
- Samenspel bevorderen.
- Aërobe uithouding verbeteren.



COACHING

- Collectieve reacties bij BB en BV = juiste keuzes maken.
- Onderlinge coaching.

TOTALE DUUR

3 (4) reeksen van 6'.
Rust: $\pm 2'$.

Wedstrijdvormen

Princiepelijk kan men alle wedstrijdvormen gebruiken op voorwaarde dat men rekening houdt met enkele belangrijke parameters die de oefenvorm extensief houdt. Vandaar een vergelijkende tabel waarbij het inspelen op de besproken parameters eenzelfde oefenvorm extensieve - of intensieve duurtraining maakt.

Terrein	EXTENSIEF Groot. Neemt in principe het tempo uit het spel waardoor een aantal spelers minder bij het spel betrokken worden.	INTENSIEF Klein. Brengt automatisch tempo in het spel. Alle spelers worden intensief betrokken bij het spel.
Wedstrijdduur	Relatief lang, met rustpauzes. Vb. 3 x 10' (15') Rust = 2 a 3'	Kort, met korte rustpauzes. Vb. 6 x 5'. Rust = 1'30".
Coaching	Trainer legt het spel stil wat onderbrekingen oplevert.	Trainer coacht actief en laat het spel doorlopen.
Spelregels	Beperkte balcontacten (2 tijden) => De bal loopt, niet de speler. => Minder duels. Spelherhvattingen zorgen voor onderbrekingen.	Vrij spel en/of beperkte balcontacten. Geen spelherhvattingen. Telkens weer opstarten bij de doelman, geen onderbrekingen. Reserveballen voorzien.

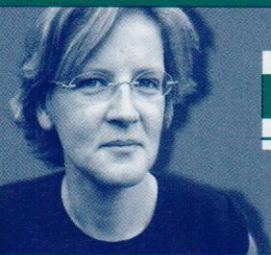
Hersteltraining

Zoals reeds besproken produceert het lichaam tijdens een voetbalwedstrijd afvalstoffen (lactaat) die zich ondermeer ophopen ter hoogte van de spieren. Vooral explosieve inspanningen (in een licht verzuurd milieu) zullen kleine letsels veroorzaken aan de spierspoeltjes. Deze zijn echter door de speler(s) niet expliciet waar te nemen waardoor er een acuut gebrek aan bewustwording is wat betreft het herstellen van een geleverde inspanning. Om enerzijds nieuwe stoffen aan te maken en anderzijds de afvalstoffen af te voeren en/of om te zetten in nieuwe bruikbare energie hebben we nood aan een goede doorbloeding. Een goede bloedcirculatie gebeurt zoals bekend door een actieve hart - en longenfunctie. Herstellen of recupereren moet dus absoluut actief gebeuren. Dit maakt dat de dag na een wedstrijd eigenlijk een heel belangrijke dag is. Ter vergelijking: een wielrenner rijdt tijdens een rustdag, in een toch loodzware 'Tour de France', al vlug ongeveer 100 km als recuperatie. De inspanning mag gerust wat omvang (tijd) in beslag nemen de intensiteit moet echter laag blijven. Voor onze speler die we besproken hebben bij het opmaken van een medisch profiel betekent dit een lichte duurprestatie in de trainingszone van 145 - 155 sl/min. Uiteraard kan er wel kracht worden getraind: buik- en rugspieren en het complete bovenlichaam.

Voorbeeld

- Warming up.
- Duurloop $\pm 20'$.
- Voetbaltennis $\pm 20'$.
- Wedstrijdvorm $\pm 20'$.
=> 4 <-> 4 op kleine doeltjes.
=> 4 x 5' - 2 tijden (of vierkant 6 <-> 2).
- Kracht $\pm 15'$.

Volgende uitgave: voetbalconditie deel 3,
Specifieke uithouding staat voor herstelvermogen.



RECHTEN EN PLICHTEN

Terugbetaling medische kosten

Lut Wille, Advocaat en Bondsprocureur KBVB en VWB

De ministerraad keurde recent het voorstel goed van minister F. Vanden Broucke om vanaf 1 mei 2003, de ziekteverzekering te laten tussenkomen voor de amateursporters die voor een betalend publiek een kwetsuur oplopen. Wie zijn die amateurs, patiënten in spé?

Alle sporters die een vergoeding ontvangen voor het leveren van sportieve prestaties voor een publiek, welk daarvoor een toegangsticket betaalt. Voordien, en nu nog eigenlijk, worden die sporters uitgesloten van een tussenkomst van de ziekteverzekering van zodra ze tijdens die activiteiten een verwonding oplopen. Deze niet gedekte kost zou door de club moeten gedekt worden via een extra verzekering. Vandaar enige tijd geleden het artikel over de noodkreet inzake de aangekondigde bom onder het provinciale voetbal.

Maar deze beslissing van de ministerraad moet nog minstens gepubliceerd worden in het Belgische staatsblad. Dus nog even wachten op het officieel bericht. Ondertussen is 1 mei 2003 reeds lang gepasseerd. De beslissing van de ministerraad is op zich wel positief, maar het kan niet zonder enkele bedenkingen.

Kunnen de sporters nu echt zo juichen? Is die maatregel zo sportvriendelijk en doordacht? Wel voor de pure amateurs die enkel en alleen maar een onkostenvergoeding van hun club ontvangen of niets en waarbij de club geen extra ziekteverzekering had. Waar zijn die witte raven die echt puur pro deo spelen voor een betalend publiek?

Trouwens de rasechte amateurs spelen gratis en voor een publiek die niet betaalt of er niet is.

Zij zouden moeten gedekt zijn met een arbeidsongevallenverzekering, waardoor ze naast de medische kosten ook loonsderving moeten kunnen genereren. De clubs zullen juichen omdat het voor hen lijkt dat ze een extra uitgavenpost besparen, voorzover die uitgaven reeds gemaakt werden. En de meeste clubs behandelen hun spelers officieel maar onterecht als pure amateurs tegenover de fiscus en de sociale zekerheid, wat ten nadele is op lange termijn van de sporter die zich ooit zwaar zou kwetsen.

Welke club heeft zijn spelers verzekerd voor 'loon'verlies? Door de scheef getrokken situatie in vele clubs, wordt de recente maatregel toegejuicht. Gedeeltelijk terecht. Maar een kleine analyse van de realiteit leert dat de bal eigenlijk in het verkeerde kamp ligt. De stelling dat enkel de echte professionele beroepsspelers recht hebben op een arbeidsongevallenvergoeding is onjuist, ook de zogenaamde amateur die bijvoorbeeld 500 euro per maand bij 'voetbal'.

Maar wie gaat controleren bij de uitbetaling van de medische kosten of de patiënt en echte amateur is of niet? Wie zal de pseudo-amateur, zijnde niet professionele werknemer wijzen op zijn extra rechten? Toegegeven, de nog steeds huidige wetgeving die de pure amateursporter uitsloot van terugbetaling van zijn medische kosten is onbegrijpelijk. Maar daarmee is de kous niet af. Vele amateursporters blijven sporten onder het mom van pure amateurs terwijl ze toch meer ontvangen dan loutere onkosten. Maar die amateurs blijven in de kou voor de extra vergoedingen waarop ze recht hebben van zodra ze een zware verwonding oplopen. De ziekteverzekering dekt hun 'loon'verlies niet. Bovendien indien de amateur die zich kwetst kan aantonen dat hij zijn verwondingen opliep door de fout van een derde, kan hij of zij zijn kosten recupereren via de schuldlige, ook de medische kosten en indien van toepassing het 'loon'verlies. Natuurlijk moet het slachtoffer dan zijn of haar werkelijk verlies kunnen aantonen.

Het is een open deur intrappen dat vele amateursporters meer ontvangen dan een loutere onkostenvergoeding en dit ofwel officieel ofwel onder de bank. Maar dan zijn ze wettelijk te beschouwen als werknemer van de club! En bij een kwetsuur hebben zij recht op meer dan een loutere gedeeltelijke terugbetaling door de ziekteverzekering.



Hof en voetbal, hoffelijk voetbal?

Johnny Maeschalck, advocaat

Met de bijdrage 'Hof van Beroep tackelt doelman' op de frontpagina van De Juristenkrant van 29 januari 2003, werd sportief Vlaanderen sportjuridisch nog maar eens opgeschikt. De radiostations, geschreven pers en de televisie volgden. 'Wie durft nog tackelen?' werd hoofdditem van de week. De uitspraak zette 'het voetbal' op zijn kop. Nog maar eens werd gewaarschuwd voor 'het einde van het voetbalspel' door dit 'gevaarlijk precedent' (dat er wel geen was). Voetbal is geen sport voor 'poppemiekies' werd gesteld, de klassieke leer van de risicoaanvaarding werd er nog maar eens bijgehaald, de bondsvoorzitter waarschuwde dat 'voetbal speelbaar moest blijven en de stroom van rechtszaken het voetbal onmogelijk maakt', een aantal politici en ex-scheidsrechters waagden zich aan een uitspraak en zelfs Jan Mulder maakte er met 'Bloed aan de paal' een column van.



Is dit alles dan nieuw? Neen. Is het voetbal in gevaar? Neen. Tussen de wereld van de sport en die van het recht gaapte lange tijd een kloof die enorm breed was en blijkbaar hebben nog steeds velen het moeilijk die kloof te overbruggen. Zeer lang was de sport één van de zeldzame belangrijke facetten van het maatschappelijk leven waarin het recht amper voet aan de grond kreeg. Zij die zich met sport bezighielden, meenden zich best zelf te kunnen organiseren en ook alles zelf te kunnen regelen. Heren onder elkaar, soeverein en ontheven aan te veel wetten. Niet alleen de spel- en sportregels werden en worden vastgelegd, maar ook hun onderlinge juridische verhoudingen en zelfs deze met derden. Met andere woorden, de 'rechtsregels' werden intern en autonoom bepaald door de sport en haar organisaties.

Voor velen eindigde dienvolgens het recht aan de stadionpoort. Wat er 'binnen' gebeurde was het eigen autonoom terrein. Een aantal fundamentele rechtsbeginselen van ons steeds evoluerende rechtssysteem werd hierbij niet gevolgd. Naar de rechtbank stappen kon niet. Dat was not-done. Een inmenging van buitenaf in de eigen interne aangelegenheden kon niet. Naar de burgerlijke rechter stappen stond in vele bondsreglementen overigens omschreven als een grove overtreding die zelfs met een definitieve schorsing kon worden gesanctioneerd. Geen sportbeoefenaar waagde zich eraan.

Naar intern Belgisch recht besliste het Hof van Cassatie nochtans dat 'het recht van eenieder zich in rechte te verdedigen... de openbare orde aanbelangt'. Vandaag is zulks niet meer in vraag te stellen, noch voor profspelers noch voor de amateur. Sport is een

onderdeel van de samenleving en valt dus ook onder de regels van de samenleving. En die samenleving verandert, zoals ook de sport verandert. Ook 'sport' wordt geherdefinieerd en neemt de kleur aan van zijn tijd.

Algemene normen houden, zoals reeds aangegeven, niet halt aan de poort van het sportstadion of de piste en de autonomie waarop de sport en haar leiders zich maar al te graag beroepen of willen beroepen kan nooit inhouden dat de algemene rechtsregels buiten werking zouden kunnen worden gesteld.

Het waren enkelingen die hun problemen aankaartten. Maar als het dan gebeurde was het meteen raak en werd het een mediafeest. Berckmans dagvaardde Pijnen, de zaken Criquelion/Bauer en Lozano/Desloover kregen ruime aandacht. Later kwamen Verstraeten/De Vriese en De Bilde/Porte, om Jean Lumuangano niet te vergeten toen die verstek liet en effectief naar de gevangenis verwezen, tot hij verzet en beroep aantekende. Ook toen werd uitdrukkelijk gesteld dat dit het einde van het voetbal kon betekenen.

Iedere sportjournalist flirt thans met sport en recht. Iedere dag schrijft hij over vonnissen, arresten, bevelschriften, betekeningen en beslagen, al dan niet in een correcte juridische taal en worden dringende dwingende redenen en bewarende bezwarende beslagen. Soms wordt het ook wat juridisch onduidelijk. Opzettelijke slagen en verwondingen worden verward met onopzettelijke slagen, de geldboete en een schadevergoeding worden door elkaar gehaald en het verschil tussen een straf- en een burgerlijke procedure is journalistiek ook niet steeds even duidelijk. Alle begrippen en concepten worden nogal eens door elkaar gehaald.

Sport is een onderdeel van de samenleving en valt dus ook onder de regels van de samenleving. En die samenleving verandert, zoals ook de sport verandert. Ook 'sport' wordt geherdefinieerd en neemt de kleur aan van zijn tijd.

De media waren geïnteresseerd (omdat wij in die kanttekeningen geïnteresseerd zijn) en niet alleen meer voor de 'grote' zaken. En zo komen we dan aan die uitvergroting en de commotie er rond. Het houdt uiteraard ook de aandacht bij de problemen. De actuele sportief juridische realiteit is wat ze is en kan niet genegeerd. Er kan niet meer gesport buiten een wettelijk kader. Het sportrecht komt alsmaar indringender om de hoek kijken. Sport- en spelregels worden evenals sportgedragingen getoetst aan rechtsregels. Er worden voorwaarden gesteld om aan sport te doen. Sportdelicten horen niet thuis op het veld en de correctie van het recht kan hier de sport een meerwaarde bieden. Het slachtoffer mag, met een vaak lange arbeidsongeschiktheid, zeer zeker niet als boodschapper worden beschoten.

De sporter heeft lange tijd een verregaande juridische immuniteit genoten, niettegenstaande hij, in de beoefening van zijn sport - en zulks is algemeen aanvaard - bepaalde normen van gemeen recht, in het bijzonder de zorgvuldigheidsnorm, dient te respecteren.

Waar Silance en Matthijs eind de jaren zeventig nog stelden dat 'indien men kan aanvaarden dat er een zekere hevigheidsgraad kan aanwezig zijn bij sportbeoefening (...), dan moeten daarentegen de zware onvoorzichtigheid en de zware fout radicaal worden veroordeeld', wordt thans algemeen aangenomen dat bij het beoefenen van sport de beginselen van de foutaansprakelijkheid kunnen worden toegepast, met andere woorden, dat de fout van de sportbeoefenaar geëvalueerd wordt in het licht van de spelregels enerzijds en het criterium van de zorgvuldige (professionele of niet-professionele) sportbeoefenaar in dezelfde omstandigheden anderzijds.

Het Hof van Cassatie geeft al sedert geruime tijd als algemene stelling: 'Om te bepalen of een speler aansprakelijk is voor de verwondingen die een derde tijdens een sportwedstrijd heeft opgelopen, moeten de daden van die speler beoordeeld worden op grond van de beoefende sport, rekening houdende met de risico's inherent aan die sport, hoewel elke deelnemer aan een dergelijke wedstrijd verplicht is zowel de algemene regels van voorzichtigheid als die van de sport die hij beoefent, in acht te nemen' (Cass., 21 oktober 1982, Arr. Cass., '1983, 277; Sportrechtspraak, 3.2.1 nr. 15).

Telkens zal in concreto moeten worden geoordeeld en ons rechtssysteem houdt werkelijk voldoende waarborgen in om tot correcte beoordelingen en, bij vervolging, tot vrijspraak of afwijzing van de verdenking te komen. Er zijn dienaangaande talloze voorbeelden en de lat van de acceptatiecriteria ligt vrij hoog. In een nog recent arrest benadrukte het Hof van Beroep van Antwerpen dat men er zich moet voor hoeden de overtreding van een spelregel - in casu het niet correct uitvoeren van een tackle (dit is een regel om schadeverwekkende handelingen te ver-

mijden) - zonder meer met een fout in de zin van artikel 1382 en volgende B.W. gelijk te stellen. Het werd besproken in een eerdere Juristenkrant.

Bij de appreciatie van de 'daden' van een sportbeoefenaar zal men rekening moeten houden met de omstandigheden eigen aan de beoefening van de sportactiviteit (en ook de risico's eraan inherent) en met de van toepassing zijnde spelregels alsmede met de algemene voorzichtigheidsregels die dan zullen worden getoetst aan het gedrag van de normaal voorzichtige persoon geplaatst in dezelfde omstandigheden.

De hoven van beroep en de rechtbanken die geconfronteerd werden met de problematiek, hebben, wanneer het om burgerlijke zaken ging, de artikelen 1382 en volgende van het B.W. op sportongevallen toegepast, met de verfijning dat zij erin geslaagd zijn de algemene zorgvuldigheidsnormen bij de sport, in functie van de zich wijzigende feitelijke omstandigheden en bijzondere kennis of vaardigheden van de betrokkenen, een eigen inhoud of niveau te geven en een probleemgeval in concreto te toetsen met een bepalend referentiegedrag. Daarbij wordt zelfs bij de vaststelling van een overtreding van de spelregels niet automatisch geconcludeerd tot verantwoordelijkheid. Het is een 'kostbare gids' doch zeer zeker geen beslissend criterium. De rechtbanken en hoven hebben daarbij, bij de post-factum beoordeling want geen enkele sporter zal ooit met een gidsje in zijn achterzak het veld op komen, het juiste evenwicht gevonden.

De (nieuwe) roep van sommigen op opnieuw een bijzondere sportrechtbank lijkt mij hoegenaamd geen noodzaak. De rechtbanken en hoven hebben voldoende middelen tot beoordeling en overigens behoort de mogelijkheid van de aanstelling van experts ook in deze materie tot de mogelijkheden.

De redactie van Dug-Out zocht Johnny Maeschalck op en legde hem een paar cases voor.

Een speler kwetst zich en gaat er van uit dat de tegenstander hem moedwillig schade heeft berokkend. Wat moet of kan je dan als speler doen?

Johnny Maeschalck: "Een vraag die zeer moeilijk in een paar lijnen te beantwoorden is. Uiteraard is elke zaak ander en moet in elk geval in concreto worden beoordeeld. Bovendien is er soms (noodgedwongen dan wel bewust) de strafrechterlijke weg dan weer de burgerlijke. Wanneer naar aanleiding van een schadegeval bijvoorbeeld de 100 en/of de MUG zou worden opgeroepen, zal er ook een politieinterventie zijn. Stelt de politie een proces-verbaal op, gaat het dossier naar de procureur des konings en zijn we strafrechtelijk vertrokken. De schadelijder kan zich dan, wanneer het tot een vervolging zou komen, burgerlijke partij stellen.

De sporter heeft lange tijd een verregaande juridische immuniteit genoten, niettegenstaande hij, in de beoefening van zijn sport - en zulks is algemeen aanvaard - bepaalde normen van gemeen recht, in het bijzonder de zorgvuldigheidsnorm, dient te respecteren.



Wordt de zaak geseponeerd en komt er geen initiatief tot vervolging, dan kan later een burgerlijke procedure worden opgestart. Er is bij dit alles ook nog een tussenweg, met name de rechtstreekse dagvaarding. Waar deze minder en minder wordt gebruikt (probleem bewijslast bij penale benadering), deed ik als advocaat zulks in 1975/1976 bij de zaak Berckmans toch. Het is een opportuniteitsbeslissing. In het geval van Claude Criquielion nam het parket zelf het initiatief. Daarin had ik persoonlijk liever een civielrechtelijke benadering gezien (de slaagkansen zouden mijns inziens groter zijn geweest).

Zoals aangegeven moet iedere zaak in concreto worden beoordeeld, doch in de drie gestelde casussen laat het zich raden dat de betrokkenen speler zelf of, bij minderjarigheid, de wettelijke vertegenwoordiger(s) zich wel eens tot een advocaat zouden kunnen richten voor advies. Veelal zal daarbij het gevolg een doorslaggevende factor zijn.

De moed-/kwaadwilligheid zal uiteraard ook meespelen. Opzettelijke slagen en verwondingen zullen ook door de schadelijders anders worden 'geapprecieerd'.

Bij een voetbalwedstrijd in tweede provinciale duwde een speler de scheidsrechter omver en trapte hij hem vervolgens tegen het hoofd. De scheidsrechter moest naar het ziekenhuis worden overgebracht en bleef weken werkonbekwaam. Hij hield er ook een blijvende arbeidsongeschiktheid aan over. De speler verscheen 'voor handtastelijkheid op een scheidsrechter' voor het Provinciaal Comité. Hij legde er een verdedigingsnota neer, maar werd geschorst voor een periode van drie jaar.

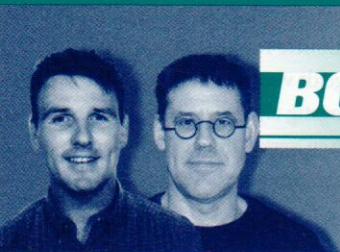
Tegen die beslissing tekende de speler hoger beroep aan en hij verscheen voor het Beroepscomité. Het Beroepscomité verzwaarde de straf tot vier jaar schorsing. De speler voorzag zich niet in evocatie, maar wende zich tot de Voorzitter van de rechtbank van eerste aanleg, zetelend in kort geding, en daagde de voetbalbond om "in afwachting van de uitkomst van de uitspraak van de bodemrechter die uitspraak zal doen over de rechtsgeldigheid van de disciplinaire maatregel, te horen zeggen voor recht dat hij met onmiddellijke ingang verder kan deelnemen aan de competitie van verweerster". De voorzitter achtte de gevorderde maatregel niet opportuun wegens onvoldoende schijn van recht "gelet op de vaststelling dat eiser voor de burgerlijke rechter middelen liet gelden die hij niet heeft aangewend voor de instanties van verweerster en dat hij geen evocatie heeft ingesteld op grond van schending van de wet". Hij verklaarde de vordering van de speler ongegrond. Hiermee is dan weer meteen aangegeven dat de burgerlijke rechter slechts een marginale toetsingsbevoegdheid heeft en geen appelrechter is van de disciplinaire rechter. De burgerlijke rechter beoordeelt alleen de legaliteit en niet de opportuniteit en is geen derde instantie. De speler bleef derhalve geschorst en mag gedurende vier jaar niet meer voetballen.

De scheidsrechter had ook strafklacht neergelegd en na onderzoek vervolgde het openbaar ministerie de speler voor de correctionele rechtbank. Die oordeelde de ten laste gelegde feiten bewezen en veroordeelde de speler – ook omdat die ook nog, dronken in een andere vechtpartij betrokken was geweest – tot een gevangenisstraf van twee jaar en een geldboete van 40.000 BEF (991,57 EUR). De rechtbank ging hierbij niet in op de door de speler gevraagde opschorting van de uitspraak. De tenuitvoerlegging van de hoofdgevangenisstraf werd wel voor drie jaar uitgesteld voor een gedeelte van achttien maanden van de hoofdgevangenisstraf. In concreto betekent dit derhalve dat de speler zes maanden effectieve gevangenisstraf moet ondergaan. De speler werd tevens veroordeeld aan de burgerlijke partij, de scheidsrechter, de som te betalen van 643.340 BEF (15.947,98 EUR), meer de vergoedende intresten. Tegen dit vonnis tekende de speler beroep aan.

De zaak werd op tegenspraak behandeld. Het Hof van Beroep had bij tussenarrest, alvorens verder recht te doen, een andere gerechtskundige aangesteld om de letsels van het slachtoffer te beschrijven, evenals de gevolgen en de omvang en de duur van de arbeidsongeschiktheid. De speler had namelijk de bevindingen van de (eerste) door de onderzoeksrechter aangestelde gerechtsdeskundige betwist. Na neerlegging van het deskundigenverslag verscheen de speler echter niet voor het hof. Het openbaar ministerie vorderde verstek en het Hof van Beroep oordeelde derhalve in afwezigheid van de speler. Uit de diverse getuigenverklaringen bleek, volgens het Hof, "zonder de minste twijfel dat beklaagde de burgerlijke partij niet alleen ten gronde heeft geduwd, maar nadien ook nog opzettelijk een trap tegen het hoofd heeft gegeven".

De blijvende arbeidsongeschiktheid van 10 % in hoofde van de scheidsrechter tast diens lichamelijke integriteit aan. Het slachtoffer is niet meer in staat is de normale lichamelijke arbeid te verrichten en de meerinspanning die hij moet leveren betekent een aantasting van zijn arbeidspotentieel. De schuld van beklaagde aan de tenlastelegging, die een inbreuk op artikel 400 eerste lid van het Strafwet voorziet, bleef bewezen. Het hof bevestigde de eerder door de correctionele rechtbank uitgesproken straf, met de aanpassing dat de tenuitvoerlegging van de hoofdgevangenisstraf van achttien maanden niet gedurende drie jaar maar gedurende vijf jaar wordt uitgesteld. De burgerlijke partij kreeg in graad van beroep een bedrag toegerekend van 843.932 BEF (20.920,53 EUR). Het Hof van Beroep koppelde aan de blijvende arbeidsongeschiktheid een hoger bedrag dan de eerste rechter.

Een advies geven in het wilde weg over de algemene principes zou ik als advocaat terzake niet willen geven. Ik zou, met de cliënt/opdrachtgever, zelf de concrete zaak bekijken en dan met hem evalueren en inschatten. Een rechtsgang in een zaak als deze mag geen avontuur zijn..."



Emoties in de sport

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

Het verhaal is bekend, de brave huisvader komt het veld op en verandert volledig van gedrag, tackelt wild, scheldt de scheidsrechter uit, kortom, is helemaal anders dan de man die we in zijn maatspak kennen. Maar vanwaar deze verandering, vanwaar deze emotie? Emotie en sport, neen, sport is emotie.

Mensen veranderen vaak bij het aantrekken van hun sporttenue en laten emotionele expressies volledig de vrije loop. Hoe kan je dit verklaren?

Bert De Cuyper: "Een van de betekenissen van de uitdrukking 'sport is emotie' is net dat de expressiemogelijkheden van emoties in de sport groter zijn dan buiten de sportarena. Al is het zo dat onze huidige maatschappij 'emotioneler' wordt. Er wordt gesproken van een emocratie, met de vaststelling dat zelfs politici vandaag de dag vrijuit hun emoties kunnen tonen in de media. Vroeger was emoties tonen voor mannen taboe. Momenteel mag je in de hele maatschappij je emoties uiten. Maar toch blijft: in sport worden emotionele expressies nog meer getolereerd, en zelfs beloond met aandacht en sympathie vanwege publiek, trainer en medespelers. Vele kijkers zullen een emotionele minister niet appreciëren, terwijl niemand er zich aan stoort dat Serge Baguet na een overwinning in de Tour al snikkend voor de camera verschijnt. Er is niemand die dan denkt dat Baguet een komediant is. Het maakt een essentieel is een deel uit van de sport.

Het is ook terug te brengen tot een psychologisch proces. Als mensen lichamelijk vermoeid zijn, zullen de remmen op het uiten van emoties ook veel minder zijn. Normaal trachten mensen hun emoties zo veel mogelijk onder controle te houden. Dat zal veel minder het geval zijn indien je lichamelijk vermoeid bent. De remmen zullen losser worden.

Veel mensen kijken graag naar sport omdat er vele emoties merkbaar zijn. Als je tegen je baas je frustratie uit en schreeuwt dat je ontevreden bent met zijn manier van werken zal je snel een ontslagbrief ontvangen. Het uiten van emoties kan wel tijdens een voetbalwedstrijd, zij

het binnen de perken. Regels in de sport zijn ook veel duidelijker omschreven. Verbaal mag je laten weten aan een scheidsrechter dat je niet akkoord bent. Enkel als je brutaal wordt zal er opgetreden worden.

Uiten van emoties is ook onderhevig aan modes. Denk aan alle voetballers die op hun T-shirt een boodschap schrijven. Eigenlijk is het in de sport ingebakken dat je emoties toont, binnen bepaalde grenzen uiteraard. Neem lichamelijk contact tijdens het voetballen. Spelers die scoren vliegen op elkaar, liggen op een hoop elkaar te knuffelen. Je kan je niet voorstellen dat in een bedrijf collega's elkaar knuffelen en bespringen in de koffiekamer na het behalen van bijvoorbeeld goede verkoopcijfers. Sport is voor vele mensen een zekere uitlaatklep".

Is een sportpsycholoog nodig in de opleiding van jonge spelers?

Bert De Cuyper: "De trainer blijft steeds de centrale en belangrijkste schakel. Trainers zouden bijgeschoold kunnen worden om individueel om te gaan met de voetballers. Als het gaat om emotiemanagement zal een sportpsycholoog nodig zijn als er spelers zijn die merkbaar problemen hebben. Bijvoorbeeld bij steeds weerkerende woedeaanvallen met rode kaarten als gevolg, spelers die op training alles kunnen maar in de wedstrijd niet presteren... Hier zal dieper gegraven moeten worden".

Het stoort niemand dat Serge Baguet na een overwinning in de Tour al snikkend voor de camera verschijnt, er is niemand die dan denkt dat Baguet een komediant is. Het maakt een essentieel is een deel uit van de sport.

Emoties moeten niet weg gestopt of onderdrukt worden. Emoties moeten gekanaliseerd worden, waardoor je een surplus kan halen uit je emotie.

(Photonews).



De partner loopt in overdreven sympathie het gevaar om een excuus te leveren om bijvoorbeeld de pijngrens te verlagen en vlugger te stoppen met trainen: "na alles, wat ik heb meegemaakt..."

Voetballers hebben nood aan empathie, aan een luisterend oor, aan iemand die ze honderd percent vertrouwen en hen de kans geeft om hun emoties vrij te uiten, maar niet aan iemand die de onaangename emoties (voor de voetballer) koestert, en dat om uiteenlopende egocentrische motieven".



Je kan je niet voorstellen dat in een bedrijf collega's elkaar knuffelen en bespringen in de koffiekamer na het behalen van bijvoorbeeld goede verkoopcijfers, zoals voetballers soms doen na het scoren van een doelpunt. Sport is voor vele mensen een zekere uitlaatklep (Photonews).



In het voetbal kennen we ze allemaal, de ouders die hun kinderen dol schreeuwen, de scheidsrechter uitschelden en de tegenstander intimideren. Hoe moet en kan een trainer reageren?

Bert De Cuyper: "Geen emotie laten zien is zeer moeilijk voor wie kijkt naar de wedstrijd van zijn zoon of dochter, lief, man of vrouw. En voor de trainer die langs de lijn loopt. In de relatie ouder-kind volgt deze emotionele reactie vaak op gedragsuitingen bij het kind, die door de ouder als ongepast worden gezien. Het gebruik van schuttingtaal bij woede lokt dan bijvoorbeeld een verbale reactie als "Nog één keer, en ik haal je van het plein".

Men moet geen psycholoog zijn om te voorspellen dat dit nadelige effecten kan hebben op de prestatie van het woedende kind. Zijn aandacht kan min of meer blijvend verschuiven van de bal naar de zijlijn, waar papa post heeft gevat. De emotie van woede kan omslaan in de emotie van angst, met risicoloos spel, van een slechtere kwaliteit dan voor de interventie van de ouder. In deze situatie wordt er best dringend gezocht naar een geschikte expressie van de emotie voor het kind, die ook aanvaardbaar is voor de ouder(s). Emoties moeten niet weg gestopt of onderdrukt worden. Emoties moeten gekanaliseerd worden, waardoor je een surplus kan halen uit je emotie.

Ook buiten de wedstrijd zijn de ouders vaak de eerste deelgenoot van de emoties van hun sportend kind: zijn of haar angsten komen op tafel, aan de vooravond van een competitie, in de auto op weg van of naar training... Hoe goedbedoeld hun reacties ook zijn, effectief is het niet om bijvoorbeeld bij angst stevast te reageren met "je moet niet bang zijn; zo belangrijk is zo een beker niet; je hebt niets te verliezen".

Anders gezegd, effectief omgaan met emotie is sowieso niet gemakkelijk. En wordt nog veel moeilijker als

men dichtbij de persoon staat, en zelf ook belangen heeft, zodat ook eigen emotionele reacties om de hoek liggen. Wat voorzeker ook geldt voor trainers. Als zij merken dat hun pupillen angstig zijn, en ze beseffen dat daardoor hun winstkansen verkleind worden, dan is dat geen neutrale observatie. De voorbereiding van zoveel weken, de ruzies thuis omdat men weer voorrang gaf aan het volgen van zijn sporters boven een weekend met vrouw en kinderen... als deze beelden de revue passeren, is het zeer begrijpelijk dat de angst bij de pupillen irritatie en woede kan oproepen bij de trainer. Wat voor veel voetballers niet de meest optimale manier is van omgaan met hun angst.

Menselijk is dat trainers vaak weinig oog hebben voor hun manier van omgaan met de emotie bij de sporter, maar zich des te meer ergeren aan de wijze waarop de (groot)ouders van hun jonge sporters reageren op de emoties van hun (klein)kind. Of voor de negatieve invloed van de reacties van de partners van hun oudere voetballers.

Ouders moeten ook steeds beseffen dat ze een belangrijke voorbeeld functie hebben. Het ontstaan van emoties alsook het reageren op emoties is meestal heel onderhevig aan imitatie, kinderen doen na. Kinderen kunnen perfect imiteren, denk maar aan een miniplaybackshow. Kinderen doen een perfecte imitatie van Madonna terwijl ze de tekst niet begrijpen, evenmin als de seksuele connotatie van het heupwiegen. Als een ouder bij een scheidsrechterlijke beslissing enorm overdreven reageert is de kans groot dat het kind ook zo reageert.

De trainer moet ouders er op wijzen dat ze een belangrijke modelfunctie hebben. Confronteer ouders eventueel met hun gedrag door het tonen van videobeelden. Praat ook steeds individueel met probleemouders. Ze zijn meestal alleen geïnteresseerd in hun eigen kind. Heb je een gesprek in groep, dan zal iedereen wel knikken. Elke ouder weet dat hij zich in principe beschaafd, beleefd en sportief moet houden. Maar hun gedrag is moeilijk te veranderen. Je kan uitleggen hoe dat het gedrag van de ouders een eventuele voetbalcarrière van hun zoon kan hypothekeren, bijvoorbeeld via vroegtijdige demotivatie. Praat dan niet over sociale normen en fairplay. Je moet de ouders aanspreken over de sportieve toekomst van hun kind, meestal zijn ze enkel daarin geïnteresseerd".

Er is een duidelijke verandering merkbaar in de media. Er is momenteel een sterk toenemen aandacht voor de partners van volwassen sporters, voetballers in het bijzonder. Is dit een probleem?

Bert De Cuyper: "Bij de belangrijke rol van deze partners moet even stilgestaan worden. Deze partners komen immers meer dan vroeger op het voorplan, wat de taak van trainer, coach of manager er zeker niet eenvoudiger op maakt.

Een monument als Manchestertrainer, Sir Alex Ferguson, dient zich klaarblijkelijk aan te passen. Zijn standpunt dat "de echtgenote van een speler moet zorgen voor een rustig, geordend gezinsleven, zodat de speler op het veld zijn beste prestaties levert", lijkt een vrome wens geworden als het om David Beckham gaat. Victoria Adams, Posh Spice, verklaarde publiek dat manlief meer zal moeten verdienen bij Manchester, of van ploeg verandert. Omdat ze vindt dat hij als begenadigd speler een bijzondere behandeling verdient, waarmee ze lijnrecht ingaat tegen de beroemde manager die loyaliteit, discipline en teamgeest predikt. Zij woont met hun zoontjes in het zuiden van Engeland en wenst niet te verhuizen: manlief moet maar pendelen.

Er lopen uiteraard niet zoveel Beckham's rond. Zeker minder dan trainers, coaches, managers die de veranderde realiteit moeten ervaren, en geconfronteerd worden met reacties van partners die hun werk op zijn zachtst uitgedrukt, niet makkelijker maken. We beperken ons hier tot twee frequent voorkomende reactiepatronen van partners wanneer hun sporter emotionele opwinding vertoont. Een eerste reactie is opruiend gedrag, gestook tegen trainer of coach. Niet onbegrijpelijk gezien de speciale driehoeksrelatie die er (zeker in individuele sporten) bestaat tussen atleet, trainer en partner. Elke driehoeksrelatie is onderhevig aan coalitievorming: twee tegen één. Met de sportdriehoek sporter - trainer - partner loopt het niet anders. Het hoeft dan ook geen verwondering dat de partner van bepaalde situaties misbruik maakt, om de band met de vriend(in) nauwer aan te halen, op kosten van de trainer.

Neem bijvoorbeeld de speler die op de bank belandt en zijn (begrijpelijke) ontgoocheling kwijt wil bij zijn partner. Deze partner kan misbruik maken van de situatie, en beginnen stoken, met verhalen over de bijzondere belangstelling die de trainer vertoont voor de vrouw van zijn concurrent die in zijn plaats in de ploeg staat. In deze versie kunnen zelfs twee vliegen in één klap geslagen worden. Het is overigens niet zo moeilijk om een geëmotioneerd iemand negatief op te hitsen. En in eerste instantie veel lonender voor de partner dan hem te stimuleren om terug te vechten door hard te werken en er nog meer te investeren in zijn rol als sporter, wat betekent minder tijd en aandacht voor haar en voor de relatie.

Het effect van minder hard trainen en vechten kan ook bereikt worden zonder olie op

het vuur te gooien, zonder gestook tegen de trainer. Het (overdreven) meegaan in de emotie van bijvoorbeeld ontmoediging, kan op zich een zelfde effect hebben: "ge hebt gelijk, ge zijt precies voor tegenslag geboren; je mag nooit eens geluk hebben". Of "zo een tegenslag zou niemand te boven komen"...

Wat dan dreigt, is dat de dramatiek opgevoerd wordt (vergelijk met wat journalisten ook graag doen) ten koste van mentale weerbaarheid en doorzettingsvermogen... zo broodnodig om het maximum van zijn sportieve mogelijkheden te bereiken. De partner loopt in overdreven sympathie het gevaar om een excuus te leveren om bijvoorbeeld de pijngrens te verlagen en vlugger te stoppen met trainen: "na alles, wat ik heb meegemaakt..."

Wie sympathiseert bevestigt de interpretatie van de feiten, en moedigt de andere aan om zijn emotie aan te houden: "ongelofelijk hoe die trainer jou aangepakt heeft; je hebt meer dan gelijk om zo woedend te zijn". En blijven hangen in deze emotie is vaak niet de weg naar optimaal presteren. Voetballers hebben nood aan empathie, aan een luisterend oor, aan iemand die ze honderd percent vertrouwen en hen de kans geeft om hun emoties vrij te uiten, maar niet aan iemand die de onaangename emoties (voor de voetballer) koestert, en dat om uiteenlopende egocentrische motieven".

Supporters kunnen ook dicht op de huid zitten van de voetballer.

Bert De Cuyper: "Veel sporters kunnen getuigen dat de emotionele reacties van supporters hun prestaties hebben beïnvloed. De uitlokkende prikkels of triggers voor deze reacties zijn vaak de emoties die de sporter zelf op het terrein beleeft. Als kind die op de klokke naar de thuiswedstrijden van Club Brugge ging kijken, wachtte ik vol ongeduld op de eerste zierende woedereacties van de chauvinistische supporters. En hoopte ik op een vuile fout die een speler van de tegenpartij zou begaan. Want dan zou de getroffen Club-speler woedend reageren. En deze woede werd dan overgenomen en uitvergroot door de supporters. En als tienjarige snaak hoopde ik dat dit moment snel zou gebeuren, omdat ik dan de inwendige zekerheid had dat de match zou gewonnen worden. Want het gescheld van de supporters, wist ik uit ervaring, bracht de thuisploeg er toe om een tandje bij te steken en er met meer energie tegen aan te gaan.



(Photonews).

Ook een oorspronkelijk neutraal publiek kan in de loop van een wedstrijd heftige emotionele reacties vertonen. Bijvoorbeeld wanneer de uitingsregels voor het tonen van emoties overschreden worden, waarna de ene partij zal beschimpt of uitgefloten worden, terwijl de andere mag rekenen op sterke aanmoediging. Denk aan de afkeer die opgewekt werd door de reactie van de Spaanse voetballer Gallardo die de geslachtsdelen ging kussen van zijn teamgenoot (doelpuntenmaker).

Een scheidsrechter heeft uiteraard ook emoties...

Bert De Cuyper: "De refree is gevoelig voor de reacties van ontevredenheid bij de supporters. Zoals hij ook onderhevig zou zijn aan compensatiegedrag, wanneer een sporter geëmotioneerd uitdrukt dat hij (terecht of onterecht) onrechtvaardig behandeld werd. Men spreekt in de Engelstalige literatuur van een "make-up call". De compensatiestrafschop komt er evenwel niet altijd. Ook een rode kaart behoort tot de mogelijkheden. Veel hangt af van de wijze waarop de speler zijn emotie uitdrukt. Maar ook van het denkwerk van de arbiter. Wellicht wordt spontaan gezocht naar een verklaring voor het emotioneel gedrag van de sporter. En als de scheidsrechter uitkomt op een intern stabiele attributie ("het is een verstokte komediant"), dan is de compensatiestrafschop ver af.



Quiz: de voetbalvragen en antwoorden

Prof. Werner Helsen, KUL

Professor Werner Helsen stelt in dit nummer weer een paar moeilijke vragen over de voetbalreglementen en licht de vorige vragen toe. Blijf ons bestoken met juiste antwoorden, wij zorgen voor een authentiek Rode Duivels T-shirt voor de winnaar. De redactie wenst u veel succes.

Vraag 19. Bij het nemen van een strafschop komt een aanvaller te vroeg in het strafschopgebied. De strafschop wordt door de doelverdediger tot hoekschop verwerkt. Wat beslist de scheidsrechter?

Antwoord. Het juiste antwoord is B. Op dit ogenblik is het zo dat de scheidsrechter enkel het directe resultaat van de strafschop afwacht en dus verder weinig of geen consequenties hecht aan het vroegtijdig inlopen. Om tot een grotere duidelijkheid en uniformiteit te komen, is het waarschijnlijk zo dat in de nabije toekomst de betrokken spelregel wordt aangepast (strenger) en dat er dus inderdaad een sanctie gaat worden toegekend aan de speler die te vroeg inloopt of de doelverdediger die te vroeg beweegt.

Vraag 20. Tijdens een oponthoud in de wedstrijd, bijvoorbeeld bij het nemen van een doelschop, hoekschop of inworp, loopt de bal leeg. Hoe wordt het spel hervat?

Antwoord. Het juiste antwoord was A. Het spel wordt hervat net zoals dit zou gebeuren indien de bal niet leeg was gelopen.

Vraag 21

Een verdediger van ploeg A wordt gekwetst en ligt op de grond net buiten zijn eigen strafschopgebied. Intussen gaat het spel verder en is ploeg A in de aanval. Een speler van ploeg B recupereert de bal en geeft een pas aan een ploegmaat die aanvalt in de richting van het doel van ploeg A. Hij geeft een pas aan een ploegmaat die niet in buitenspelpositie staat. Deze speler tekent een doelpunt aan. De ploeg van speler A protesteert omdat de gekwetste speler die bij de fase nog steeds op de grond lag en de enige verdediger was, niet meer aan het spel deelnam en de aanvaller aldus in buitenspel een doelpunt zou aangetekend hebben. Is dit volgens de spelregels een regelmatig doelpunt en indien niet hoe moet dan het spel hernomen worden?

- A. Er wordt hernomen met een onrechtstreekse vrije trap op de plaats waar de aanvaller de bal ontvangt en doorgaat omwille van zijn gebrek aan fair-play.
- B. Geldig doelpunt.
- C. Er wordt hernomen met een scheidsrechtersbal op de plaats van de gekwetste verdediger.
- D. Er wordt hernomen met een onrechtstreekse vrije trap op de plaats waar de aanvaller de bal ontvangt aangezien hij buitenspel staat volgens de geest van de wet.

Vraag 22

Een doelverdediger houdt de bal in de handen en brengt hem vanuit zijn strafschopgebied met de voet terug in het spel. Door een onoplettendheid van de keeper van de tegenpartij en door de hevige wind belandt de bal rechtstreeks in het doel van de tegenstrevers. Wat is de beslissing van de scheidsrechter?

- A. Doelpunt ongeldig en scheidsrechtersbal vanop van op de plaats waar de bal zich bevond op het ogenblik dat hij door de wind werd meegenomen.
- B. Doelpunt ongeldig en doelpunt voor de doelverdediger.
- C. Doelpunt ongeldig en onrechtstreekse vrije trap vanop de plaats waar de bal zich bevond op het ogenblik dat hij door de wind meegenomen werd.
- D. Het doelpunt is geldig.

En de winnaar van onze vorige quiz is:

Dieter Sandra uit Kortrijk.

Gefeliciteerd! Hij ontvangt een authentieke Rode Duivelstrui.

Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 10 juli 2003 door naar Kristof Geeraerts, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen of mail naar kristof.geeraerts@wkb.be.

Vergeet vooral uw adres niet te vermelden.

Wij wensen u alvast veel succes!

De reeks Sportpsychologie

Zweep of achillespees? Over emoties bij competitiesporters



Wie aan sport doet, hoeft niet overtuigd te worden: emoties kunnen een sportprestatie kelderen, maar even goed kunnen ze een sporter boven zichzelf doen uitgroeien. Sportmensen zijn op de eerste plaats mensen. Met hun onzekerheden, emotionele stemmingen, sociale beslommeringen, enz. Alléén, er wordt verwacht dat zij voortdurend op topniveau presteren. Dat vergt een heel eigen psychologische aanpak. Losse babbels zijn niet voldoende. Resultaat boeken doe je met een gerichte en onderbouwde aanpak. Met een goede basis kom je al heel ver. Op elk niveau.

Sportpsycholoog Bert De Cuyper schrijft speciaal voor trainers een uitgebreide reeks over psychologie in de sport. De Cuyper leert trainers omgaan met atleten en hen met succes te begeleiden. En dat is het verschil tussen coaches die de boeken 'Sportpsychologie' lezen en diegenen die dat niet doen: net dat trapje hoger op het ereschavot, net die ene overwinning meer. Vindt u ook niet dat uw inspanningen de zegepalm verdienen?

Na het eerste succesvolle boek 'Effectief communiceren voor trainers' komt in het tweede boek een essentiële vaardigheid aan bod, namelijk het optimaal kunnen omgaan met emoties. 'Omgaan met emoties' moet je gelezen hebben.



ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar Kluwer, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen.
Of e-mail naar info@kluwer.be. Of fax gratis naar (0800) 17 529

- ☐ Ja, ik abonneer me op de reeks Sportpsychologie. Ik betaal slechts 20,33 euro per exemplaar.
- ☐ Nee, ik neem geen abonnement op de reeks Sportpsychologie. Ik bestel wel de hieronder aangekruiste titels aan de gewone prijs van 25,41 euro.
- ☐ Effectief communiceren voor trainers
- ☐ Zweep of achillespees

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum:

Handtekening:

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar Kluwer, Raghen Business Park, Motstraat 30, B-2800 Mechelen
Of e-mail naar info@kluwer.be. Of fax gratis naar 0800 17 529



- ☐ Ja, ik wil mijn eigen exemplaar van Dug-Out ontvangen. Ik neem een abonnement op het vakmagazine Dug-Out. Ik betaal nu slechts € 72.61 en ontvang 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

Voornaam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

E-mail:



KLUWER

Datum:

Handtekening:

Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur.
De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van Wolters Kluwer België nv (WKB is gevestigd te Raghen Business Park, Motstraat 30, 2800 Mechelen). Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen.
O ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van Wolters Kluwer België en/of van derden.