

Ronnie Couwenberg, life & performance coach én voetbaltrainer

Principes voor de ontwikkeling van een trainer-coach

Ronnie Couwenberg coacht topsporters, trainers en ondernemers in het ontwikkelen van vaardigheden waardoor ze onder alle omstandigheden het beste uit zichzelf halen. Hij heeft zeventien jaar ervaring als voetbaltrainer: werkte als jeugdtrainer bij PSV, begeleidde voetbalprojecten in o.a. Azië en was jarenlang trainer in de top van het amateurvoetbal. Acht jaar combineerde hij zijn voetbalpassie met een baan als sportinstructeur bij de Geestelijke Gezondheidszorg Eindhoven. Op basis van zijn levensverhaal en zijn huidige job benoemt hij voor deze special de principes voor trainers die bereid zijn veel energie te stoppen in hun ontwikkeling.

‘Train de trainer’

‘Ik doe alleen maar dingen waar ik goed in ben.’ Met zijn openingszin én basisprincipe maakt Ronnie Couwenberg meteen duidelijk wat zijn eigen gedrevenheid ook bij dit gesprek moet opleveren: Kwaliteit! De life & performance coach én voetbaltrainer heeft daarom de locatie op Strijp S in Eindhoven zelf geregeld om ervan verzekerd te zijn dat beamer, laptop en flip-over op de gewenste plek staan en de wifi en stiften gecontroleerd zijn. Ondersteunende filmpjes en documenten staan na drie dagen voorbereiding precies in de gewenste volgorde op zijn laptop. Om mentaal en fysiek goed voorbereid te zijn, heeft hij een vroege ochtendrun van ruim een uur en de dagelijkse meditatie al achter zich. We kunnen!



Foto: Hein Gijssbers

Principe 1: Ga alleen een uitdaging aan als je ervan overtuigd bent dat je optimale kwaliteit kunt leveren. Doe iets goed of doe het niet

‘Thuis hebben we altijd een autobedrijf gehad. Voor mijn vader was het vanzelfsprekend dat ik zijn opvolger werd. Zes jaar heb ik autotechniek gestudeerd. Ik werd er steeds ongelukkiger van. Gefraudeerd bij het leven om nog wat voldoende te scoren. Geen motivatie, laat staan bezieling. Halverwege de MTS was het overduidelijk: de autobranche zou het niet worden. Ik stopte abrupt met de studie, hoe pijnlijk dat voor mijn vader ook was. Wat dan wel? Geen idee. Alles pakte ik aan. Rubbers in ruiten duwen, werken in een friettent en het vrachtwagenrijbewijs werd gehaald om te kunnen bijklussen. Tot het moment dat een tante zei: ‘Ronnie, je

bent sportief, is het CIOS niets voor jou?’ Nooit aan gedacht. Maar toen ik ontdekte wat die opleiding inhield, was ik verkocht: ‘Dit is wat ik wil.’ Het commitment dat ik meteen met mezelf aanging: ‘Stoppen met frauderen en hier vol voor gaan. Je doet vanaf nu iets goed of je doet het niet.’ Met die instelling begin ik nog steeds aan elke nieuwe dag.’

Om het belang van dit eerste principe te onderstrepen, kondigt Ronnie Couwenberg een opmerkelijke video voor ons aan. Een beetje gedateerd, maar door de inhoud kan die als inspiratiebron nog lang mee. Het is het interview van Henk Spaan met Robin van Persie waarin de laatste vertelt hoe Dennis Bergkamp, toen ze samen bij Arsenal speelden, hem op het trainingsveld liet inzien wat ervoor nodig is om het allerbeste uit jezelf te halen. Het filmpje staat op de site van De Voetbaltrainer. Of tik bij YouTube de zoekopdracht ‘Robin

van Persie over Dennis Bergkamp' in (3'38"). Het is ook prachtig materiaal om aan je spelers te laten zien.

Principe 2: Accepteer een periode van onzekerheid en risico's als je je hart, je passie wilt volgen

'In het tweede CIOS-jaar kwam het volgende belangrijke moment. Je weet dat het moeilijk is je kost als trainer te verdienen wanneer je geen profvoetballer bent geweest. Dus koos ik voor Bewegen & Hulpverleners als hoofdvak met daarnaast zwemmen en een beetje voetbal als bescheiden keuzevakken. Maar na een week in het zwembad gelegen te hebben, dacht ik: 'Wat doe ik hier in vredesnaam in zo'n zwembad?' Ik zeurde zolang dat ik alsnog de zwemuren mocht inleveren voor meer voetbaluren, hoewel daardoor mijn toekomst op papier onzekerder werd. Voetbal was en is mijn passie en vanaf dat moment was ik een gelukkig mens en heb alleen maar plankgas gegeven.'

Principe 3: Oogsten komt meestal pas na een langere periode van intensief investeren in jezelf en je netwerk

'Op het CIOS was Jan Lauers een van mijn voetbaldocenten. Streng en gedreven. Jarenlang trainer in de top van het amateurvoetbal en van jeugdteams bij PSV, Fortuna Sittard en Roda JC. In 2000 was mijn vraag aan hem: 'Vanaf nu wil ik alleen nog maar van de besten leren. Kun je me helpen om een stageplek bij PSV te krijgen?' Hij regelde een gesprek met Hoofd Jeugdopleiding Remy Reijnierse en ik kon aan de slag. Mijn insteek was: 'Elk uur dat het kan, ben ik bij PSV.' Er waren weken van zestig uur en meer bij. Alle kennis wilde ik opsnuiven. Na het stagejaar kreeg ik drie jaar achter elkaar een bescheiden contract. Dat boeide me niet, als ik maar in zo'n topcultuuromgeving kon blijven leren en meteen een groot netwerk wist op te bouwen. Het was de tijd dat bij PSV elk jaar een nieuw Hoofd Jeugdopleiding werd gepresenteerd: na Remy Reijnierse - wat had die man een visie op het spelletje!

- waren dat Fred Rutten, Pim Verbeek en Joop Brand. Ook de aanpak en de ideeën van Pim Verbeek spraken me aan. In die periode stelde PSV me in staat het TCI- jeugd diploma te halen. 's Morgens werkte ik inmiddels als sportinstructeur bij de Geestelijke Gezondheidszorg in Eindhoven met mensen die alleen maar diep in de shit zaten. In de middaguren ging ik onder het spoor door naar de Herdang om daar met louter toptalenten te werken. Is er door die grote tegenstelling nog een betere leerschool

niveau trainen. Dat beviel blijkbaar en al snel kreeg ik soortgelijke verzoeken uit andere delen van Japan en China, maar ook bijvoorbeeld Canada. Het was een periode waarin ik snelle stappen in mijn ontwikkeling maakte. Het resultaat van jarenlang investeren en een netwerk opbouwen.'

Principe 4: Als je optimaal wilt presteren, heb je een obsessie nodig

'Als je steeds naar kwaliteit wilt streven, moet je blijven investeren en

'Doelen zijn belangrijk, maar belangrijker is het om een persoon te worden die doelen realiseert'

denkbaar? Voor mij in elk geval niet. Het was keihard werken, steeds opnieuw investeren, maar ik zou het zo weer doen. Ook al stond er maar een matige vergoeding tegenover.

Door het opgebouwde netwerk bij PSV kwam een paar jaar later het aanbod langs van René Eijer om hem een keer te vervangen bij een voetbalklus in Japan. Voor een korte periode mocht ik daar jonge spelers van een aardig

mag je geen uren tellen. Ik ben met mijn vak zeven dagen per week bezig en op vakantie heb ik mijn laptop bij me. Dat houd ik vol, omdat ik passie heb voor wat ik doe en dagelijks ook de tijd neem voor fysiek herstel en een goede conditie. Maar voor de rest sta ik onafgebroken in een leeren doestand wat mijn vak betreft. Ik zoek ook steeds opnieuw de echte innovators in de sportwereld op die hun nek durven uit te steken, al weten ze



De jonge Van Persie leerde bij Arsenal van de ervaren Bergkamp wat nodig is om het beste uit jezelf te halen.



dat ze op veel weerstand kunnen rekenen. Er is bij mij zeker het besef dat die obsessie veel van mijn omgeving vraagt, maar dat zou ook zo zijn als ik minder kwaliteit lever, want daar word ik niet gelukkig van. Investeren in je persoonlijke groei levert een geluksgevoel op. Maar groei vereist ook leren om te gaan met tegenslagen

dernermer een keer zoveel tegenslag gehad dat ik me afvroeg waar ik mee bezig was. Er volgde na die vervelende tijd een intensieve en lange periode van onderzoek naar wat zelfvertrouwen in de kern is. Ik sta nu vol in mijn kracht. Dit wil niet zeggen dat ik nooit twijfel of mezelf nooit eens onzeker

‘Hoe hard je ook werkt of gefocust bent, alleen met een rustige geest haal je het beste uit jezelf’

en pijn. En dan toch steeds het lef hebben om buiten je comfortzone te treden. Er zijn mensen die daar angst voor hebben. Maar pijn is ook een prikkel om te groeien.’

Principe 5: Werk aan je zelfvertrouwen

‘Mijn zelfvertrouwen is al heel wat keren op de proef gesteld en er zijn tijden geweest dat ik het geloof in mezelf helemaal kwijt was. Gepest op school, zware blessures, een echtscheiding, als voetbalcoach geen grip op een wedstrijd krijgen en als on-

voel. Volgens mij ervaren we dat van tijd tot tijd allemaal. Waar het om gaat, is de manier waarop je met de onzekerheid omgaat. Door een eigen-gemaakt model - ‘De piramide van zelfvertrouwen’ - kan ik snel inzichtelijk maken op welk niveau er een probleem ontstaat en gericht actie ondernemen. De mensen die ik coach en train reik ik op deze manier praktische handvatten aan om zelfvertrouwen te ontwikkelen tot een niveau van innerlijke zekerheid, waarin je presteert in de afwezigheid van angst en afleiding.

A. In die zoektocht heb ik ontdekt dat eigenwaarde de basis van zelfvertrouwen is. Het allerbelangrijkste is dat de relatie met jezelf goed op orde is. Op dat fundament bouw je je leven. Als die basis zwak is, zal alles wat je hierop bouwt geen werkelijke waarde hebben.

B. Aan vaardigheden kun je werken. Bijvoorbeeld aan je Engels als je op een internationaal congres moet spreken. Kwaliteit was immers de basisnorm en daar hoort geen gebrekkig Engels in een internationaal gezelschap bij. Beheers je voor een bepaalde situatie de basisvaardigheden onvoldoende, dan doet dat meteen iets met je zelfvertrouwen.

C. Dat geldt ook voor een goede voorbereiding. Elke trainer kent het gevoel voor een wedstrijd dat het die dag eigenlijk niet meer fout kan gaan, ook al speel je tegen een sterkere tegenstander. Vaak heeft dat te maken met het zelfvertrouwen dat spelers én staf door die goede voorbereiding voor dat duel samen hebben opgebouwd, delen en dus uitstralen.

D. Nog hoger in het model komt ‘weten’. Je weet dat je weet. Dit weten heeft niets met je rationele denken te maken, maar komt vanuit je hart. Ineens zijn keuzes helder, zie je de oplossing voor een probleem of word je je bewust van een diepgaand inzicht.

E. Dit weten gaat vooraf aan flow: het hoogste stadium van zelfvertrouwen. Flow is ‘weten’ in actie, je bent volledig geconcentreerd en presteert in de afwezigheid van angst en afleiding.’

Principe 6: Zorg voor voldoende energie

‘Ik ben een grote fan van het gedachtegoed van Toon Gerbrands, de Algemeen Directeur van PSV. Dus ook van zijn boeken over topsportmanagement. Zijn meest recente uitgave, ‘Mijn Stijl’, gaat ook over wat de principes zijn om succes te bereiken. Daarin benadrukt Gerbrands hoe cruciaal het is om je energie goed te managen als je prestaties wilt leveren. Hij benoemt daarbij drie pijlers: de fysieke (voldoende slaap en een gezond voedingspatroon), de emotionele (doe voldoende dingen die je leuk vindt en

Waarom als trainer en voetballer mediteren?

1. Het helpt je te focussen
2. Je kunt beter omgaan met pijn
3. Je kunt beter omgaan met angst
4. Het versterkt je immuunsysteem
5. Je geest komt tot rust
6. Het maakt je veerkrachtig
7. Je stressniveau wordt lager
8. Het helpt bij het stabiliseren van je emoties
9. Je slaapt beter
10. Het verschaft je inzicht

'Sporters verbeteren hun vaardigheden door te trainen. Maar als je het optimale uit jezelf wilt halen, is dat niet voldoende. Wat ook nodig is, is inzicht in wie je werkelijk bent. Meditatie is een proces dat je steeds meer en dieper inzicht geeft in wie je bent en hoe je het beste uit jezelf haalt.

Trainers die nog niet bekend zijn met meditatie, raad ik aan om het eens te proberen. Onderzoek welke meditatie bij je past. Geef het twee maanden de kans, kijk eens wat het met je doet. Je zult waarschijnlijk verrast zijn door de positieve resultaten. Op mijn website kun je twee meditatietechnieken downloaden om eens mee te experimenteren.'

die energie opleveren) en de mentale component (bepaal zelf je prioriteiten en focus je daar dan ook op). Dat kan ik alleen maar onderstrepen. Als ik topscherp moet zijn, dan gaat daar bijvoorbeeld altijd een stevige fysieke voorbereiding aan vooraf. Hardlopen en meditatie zijn dan vaste onderdelen. Dat laatste is een gevoelig thema in de conservatieve voetbalwereld. Maar kijk je naar de aantoonbare voordelen van meditatie, dan is de vertaalslag naar de voordelen daarvan voor sporter en trainer makkelijk in te vullen. Meditatie zorgt er namelijk voor dat er een natuurlijke rust over je heen komt. Daardoor herstel je sneller, neemt de concentratie toe, maar ook bijvoorbeeld de creativiteit. In 2015 reisde ik naar India om mezelf nog meer te verdiepen in meditatie en me te laten begeleiden door specialisten. Ik kwam in aanraking met meditatietechnieken waarvan ik het bestaan niet kende, maar waarvan ik direct voelde dat ze waardevol voor me waren. In de topsport gaat het om het zoeken naar die éne procent verbetering. Waar valt die winst te halen? Over de positieve aspecten van meditatie in het algemeen is al veel geschreven. Maar ook sporters en trainers die met regelmaat mediteren,

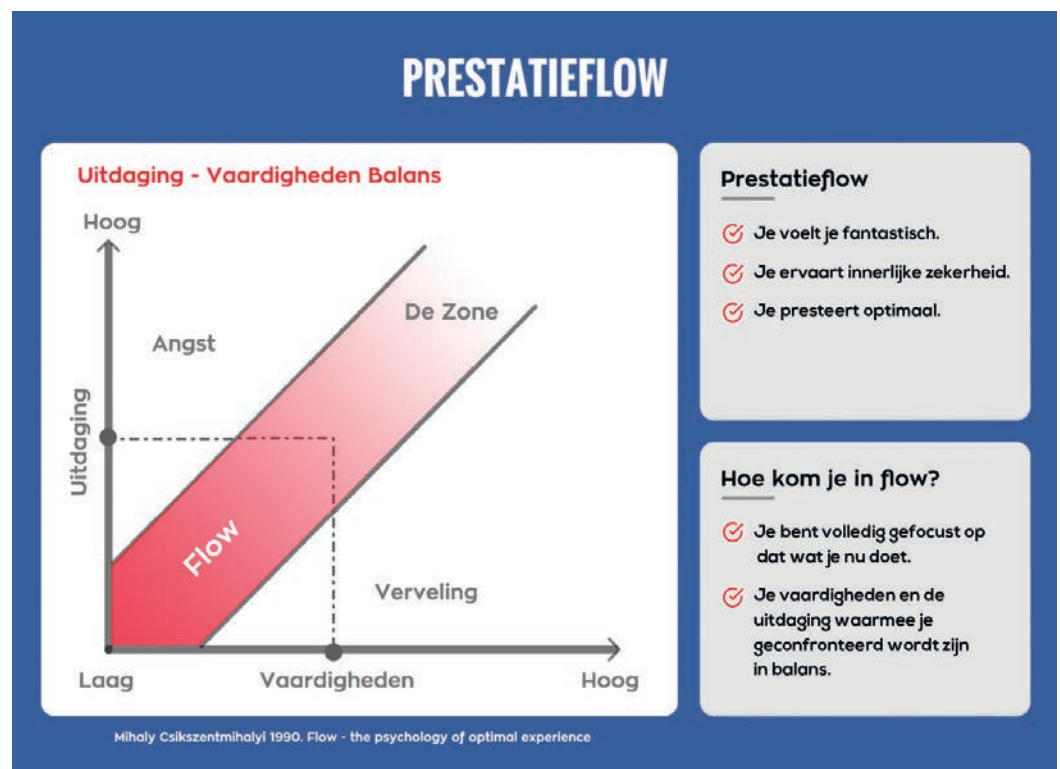
zullen de vele voordelen ondervinden die meditatie met zich meebrengt. Hoe hard je ook werkt en hoe gefocust je ook bent, alleen met een rustige geest haal je het beste uit jezelf.'

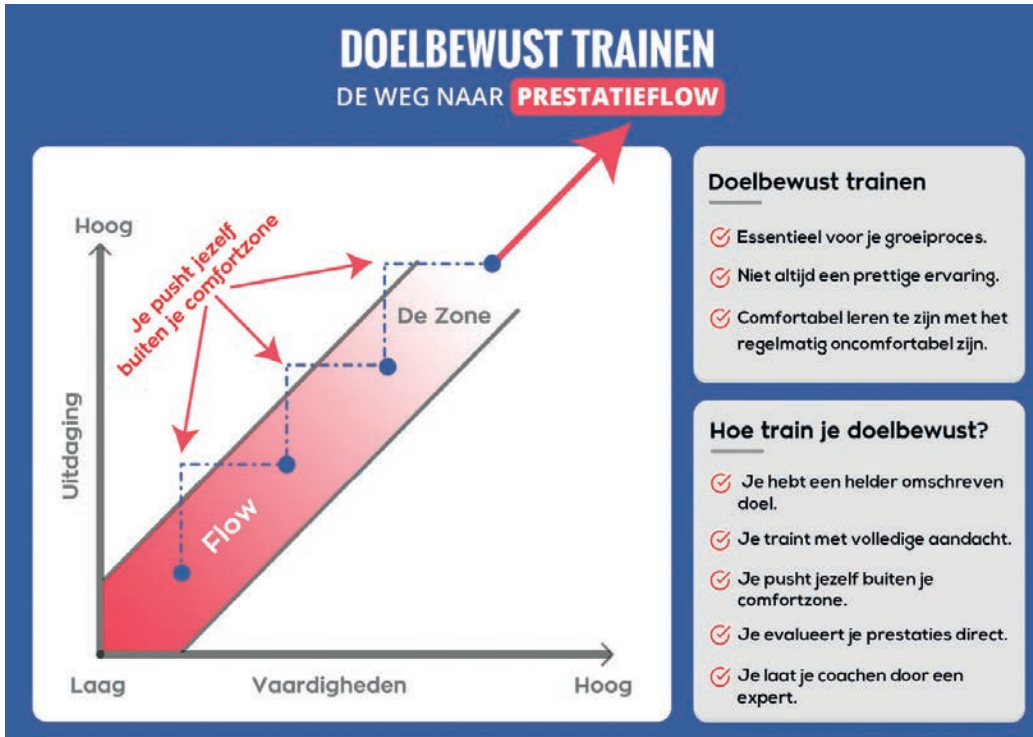
Principe 7: Wees integer, naar de ander en naar jezelf

'Voor mij is het een basisnorm: speel als trainer geen mensen tegen elkaar uit. Wanneer een andere club zich bij jou meldt, dan ben je integer als je meteen de huidige club informeert. Nog zo'n voorbeeld uit mijn loopbaan: ik zat nog zonder club en kreeg een mooie aanbieding van een eersteklasser. Maar er bestond nog een kans dat ik bij een hoofdklasser aan de slag kon gaan. Die ambitie heb ik in het sollicitatiegesprek bij de eersteklasser gemeld. Ik wilde hoe dan ook voorkomen dat er een situatie zou ontstaan waarbij beide clubs tegen elkaar uitgespeeld zouden worden. Door zo'n opstelling loop je misschien een keer een mooie uitdaging mis, maar op de lange termijn is de kans groter dat ze vaker bij jou terechtkomen.'

Principe 8: Door prestatieflow haal je het beste uit jezelf

'In een van de blogs op mijn site werk ik het begrip prestatieflow uit. Binnen de sport en overal waar mensen grenzen verleggen en optimaal presteren,





speelt prestatieflow de grootste rol. Daardoor ben je in staat om het allerbeste uit jezelf te halen in situaties die voor jou uitdagend zijn. Je vaardigheden zijn zo goed ontwikkeld dat de activiteit waarmee je bezig bent, je makkelijk afgaat. Je voelt je zeker, het is alsof alles vanzelf gaat. Je presteert optimaal en je bent effectief. Sporters spreken vaak over ‘in de zone zijn’. In zijn boek ‘Flow, the psychology of optimal experience’ omschrijft Mihaly Csikszentmihalyi het concept flow aan de hand van de ‘Uitdaging -Vaardigheden Balans’ (UV-balans). Daarvan heb ik een infographic gemaakt (zie pagina 71).

Lang niet altijd matchen de vaardigheden met de uitdagingen binnen de UV-balans. Als je naar de infographic kijkt, dan zie je dat je in een angstsituatie terechtkomt als je met een te grote uitdaging geconfronteerd wordt waar je nog niet de juiste vaardigheden voor hebt. Andersom, als je bepaalde vaardigheden erg goed ontwikkeld hebt en de uitdaging waarmee je geconfronteerd wordt, is niet groot of spannend genoeg voor je, dan voel je je verveeld of misschien zelfs gefrustreerd. Je wordt niet genoeg uitgedaagd! Zowel angst als verveling zorgt

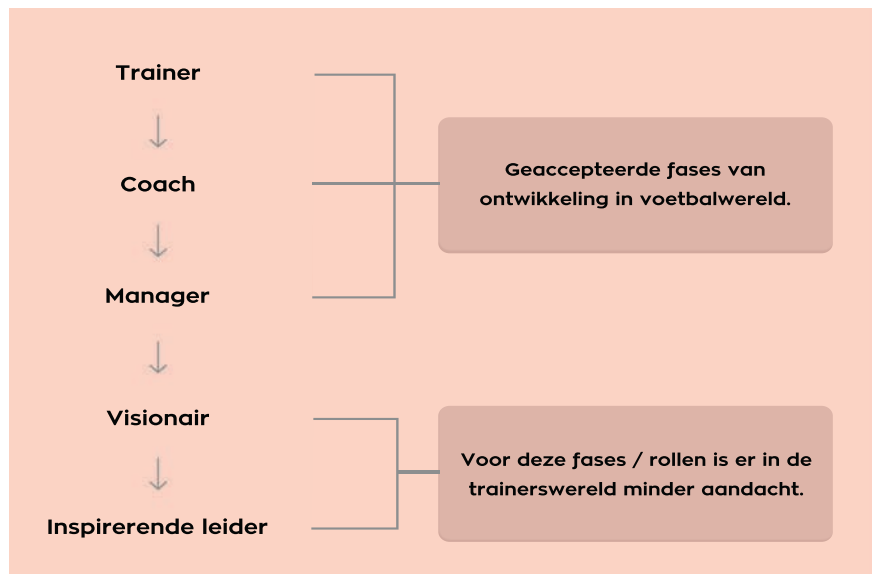
ervoor dat je niet in de flow komt. Als jij als trainer op een te laag of misschien wel te hoog niveau werkzaam bent, kom je niet in flow. Prestatieflow vraagt om specifieke vaardigheden. Hiervoor is intensieve training en commitment nodig. Hoe groter de uitdaging, des te moeilijker het is om in een flow te komen. Dit is waarom sporters, speciale eenheden en mensen die hun grenzen willen verleggen, doelbewust trainen (zie infographic hierboven). Zo kunnen ze in uitdagen

de situaties effectief functioneren en het allerbeste uit zichzelf halen. Dat geldt zeker ook voor trainers.

Naast een gebrek aan vaardigheden kun je door een gebrek aan focus niet in een prestatieflow komen. Als je je vaak zorgen maakt om je gezondheid, relaties, carrière of toekomst, zal je weinig tot geen flow in je leven ervaren. Je zit vast in een bepaald gedachtepatroon. Dit creëert frustratie, twijfel, onzekerheid of angst. Je bent volledig gericht op het ‘maken’ van zorgen, dit snijdt je volledig af van de creatieve energie. Het ‘lijden’ dat je ervaart, staat 180 graden tegenover het ervaren van flow. Het belangrijkste om dit te doorbreken, is je bewust te worden van je aandacht. Als je goed observeert, merk je dat je aandacht gericht is op een doemscenario in de toekomst of op een angstige situatie die je in het verleden hebt meegemaakt. Dat zorgt voor een onrustig gevoel. Het is dan zo goed als onmogelijk om in flow te komen. Dit patroon doorbreek je alleen door je focus te controleren en dat begint met bewustwording.’

Principe 9: Heb het lef en de mentale veerkracht om de visionair en inspirerende leider te zijn

‘Je begint aan je loopbaan als een trainer die zich vooral focust op ‘leuke’ en uitdagende oefenstof en een goede



wedstrijdvoorbereiding. Dan groei je naar de rol van coach toe, die zijn spelers prikkelt door de juiste vragen te stellen. Je maakt je spelers ervan bewust waar ze mee bezig zijn en waarom. Daarna komt er de rol van manager bij. Je stuurt een staf van specialisten aan die jou door hun specifieke kennis ondersteunen om het beste uit je spelers te halen. Maar er zijn nog twee fases en rollen bij die je zeker op een hoger niveau van een trainer mag verwachten. Op de eerste plaats die van visionair. Je moet veel kennis vergaren en op basis daarvan een visie ontwikkelen over nieuwe trends in jouw vakgebied. Het gaat er niet om dat je al die trends meteen moet toepassen, maar je moet

geven begint met het exact kunnen verwoorden wat je wilt, waarom je dit wilt en hoe je dit wilt. Dat kost tijd en energie. Ik ben weinig coaches tegengekomen die hun filosofie zo fantastisch hebben verwoord als de Americanfootballcoach Pete Carroll. Ik ben euforisch over de manier waarop hij zijn leven, zijn ups en downs als coach in zijn boek 'Win Forever' beschrijft en hoe hij zichzelf uiteindelijk verplicht heeft om zijn filosofie tot in detail uit te schrijven. Dit boek zou elke trainer-coach moeten lezen.'

Principe 11: Wees oprecht geïnteresseerd in de ander

'Een trainer moet steeds investeren in de kwaliteit van de verbinding

je de mentaliteit hebben om altijd en overal kennis over je vak te vergaren. Dat lukt je eerder als je ook zelf kennis deelt. Dat is niet de sterkste eigenschap van veel trainers. In de Nederlandse voetbalwereld lopen we achter wat kennisdeling en echte innovatie betreft. Vergelijk het maar met andere sporten en coaches. De bijeenkomsten van de Coaches Betaald Voetbal bezoek ik vooral om collega's te ontmoeten, niet omdat ik van het plenaire gedeelte zoveel nieuws verwacht. En als er een verfrissend verhaal te horen is, wordt dat nauwelijks gedeeld. Peter Bosz gaf een paar maanden geleden een boeiende lezing over zijn innovatieve aanpak. Er zaten ruim 300 trainers

'Echte tegenstand komt van binnen en niet van je tegenstander. Het is de uitdaging om gefocust te blijven en de competitie met jezelf aan te gaan, iedere dag opnieuw'

ze wel kennen. Vervolgens onderzoek je of de spelers en/of jij er baat bij kunnen hebben. Je durft dus te onderzoeken wat het effect van meditatie is, ook al benoemt je omgeving dat als 'wazig'. Daarna pas formuleer je je mening. Zo durf je bijvoorbeeld ook het effect van yoga te onderzoeken. Dan ontdek je wellicht dat deze vorm van bewustwording en ontspanning door de gewenste lichaamshouding aan te nemen minder geschikt is voor je spelers. Maar je hebt het wel onderzocht voordat je er een ongenueerde mening over uitsprekt.'

Principe 10: Toon doorzettingsvermogen als het gaat om het optimaal verwoorden van visie en aanpak

'Wanneer je die ontwikkelfases hebt doorlopen, kun je de inspirerende leider worden of zijn van wie de spelers de visie en aanpak graag volgen. Helaas zijn er nog veel trainers die hun goede visie belabberd verwoorden naar hun spelers en daardoor onvoldoende inspireren. Leiding-

met de ander. De meeste relaties worden vanzelf beroerder, daar hoef je niets voor te doen. Oprecht aandacht geven aan de ander vormt de basis van een hechte teamcultuur. Oprecht geïnteresseerd zijn houdt in dat je bijvoorbeeld tijdens een gesprek met je volledige aandacht bij die persoon bent. Mobieltje uit, niet na een minuut alweer afgeleid zijn en je hoofd wegdraaien. Of alleen 'autobiografisch luisteren': even iets bij de ander oppikken en dat gebruiken om vervolgens je eigen verhaal en vooral mening te kunnen vertellen. Echte aandacht van de trainer voor zijn spelers draagt bij aan een goede prestatiecultuur: dat is het resultaat van zo groot mogelijke betrokkenheid en onderlinge verbinding. Bereik je als trainer dat niveau met je team, dan zie je vaak dat een ploeg meer aan kan, beter presteert dan je op basis van de specifieke voetbalkwaliteiten verwacht.'

Principe 12: Kennisdeling is noodzakelijk

'Wil je als trainer hogerop, dan moet

in de zaal. Maar er was geen camera te bekennen om alles te registreren en daarna met andere trainers, bijvoorbeeld de leden in het buitenland, te delen. En in het eigen blad van de CBV was alles gecompriemd tot één pagina. Doodzonde! Als je samen stappen wilt maken, is openstaan voor kennisdeling een belangrijke voorwaarde. Zelf lever ik bijvoorbeeld een bijdrage aan kennisdeling binnen het trainersvak door op mijn site mijn aanpak en visie te vertalen in een serie blogs en vlogs die me veel voorbereidingstijd kosten. Maar door die blogs kom ik in contact met vakcollega's, waardoor ik op mijn beurt nieuwe inzichten opdoe. Ik haal veel voldoening uit het ontmoeten van inspirerende mensen en het vergaren van nieuwe inzichten.'

RONNIECOUWENBERG
life & performance coach
www.ronniecouwenberg.nl