

Dagblad van het Noorden 11 november 2006

Jan Menninga

© foto reyer boxem

## “Pythagoras is er al mee begonnen”

**\* Teamontwikkelaar Felen probeert FC Groningen mentaal sterker te maken**

**\* Jans: ‘Taboes zijn er om te doorbreken’**



René Felen (38) wilde gymnastiekleraar worden. “Maar in het tweede jaar op de ALO kwam ik er achter dat je daar geen 65 jaar mee wordt. Ik heb wel een hele tijd in het onderwijs gezeten, speciaal onderwijs. Ik heb gewerkt met autistische kinderen en denk dat ik daar goed heb leren begrijpen.” De geboren Gelderlander, opgegroeid in Friesland en woonachtig in Drachten, heeft een eigen onderneming opgezet, Triple Win Sport, en heeft als teamontwikkelaar een meer jarenovereenkomst met FC Groningen. “Ik denk dat over tien jaar iedere eredivisieclub iemand heeft voor het begeleiden van mentale processen”, oordeelt trainer Ron Jans.

Felen kwam met FC Groningen in contact via manager technische zaken Henk Veldmate. “Henk is op de ALO docent van mij geweest. Ik kwam hem daarna een keer tegen op het KNVB-sportcentrum in Zeist, waar ik een training over teamontwikkeling gaf aan het bedrijfsleven. Zes jaar geleden is dat alweer. Ik zei, als grapje: volgens mij doe ik dingen waar FC Groningen baat bij heeft. Ik heb een pilot gedaan met de A1, de B1 en de C1, die destijds getraind werden door Pieter Huistra, Grafton Holband en Barend Beltman. Dat sloeg aan en zo is de samenwerking verder doorgegroeid.”

Jans: “Henk Veldmate vroeg mij of ik een keer met hem wilde praten en ik sta wel open voor nieuwe dingen. Eerst hadden we alleen telefonisch contact, een beetje bijpraten. Daarna is René een keertje meegeweest naar een wedstrijd in Duitsland, tegen VfL Wolfsburg...stapje voor stapje hebben we onze samenwerking opgebouwd en uitgewerkt.”

Felen: “Ik ben geen sportpsycholoog en ook geen mental coach. Ik ben teamontwikkelaar. Ik help mee, met de nadruk op meehelpen, om een goede leeromgeving te creëren, of een stimulerende leeromgeving, of een motiverende leeromgeving, hoe je het maar wilt noemen. Een psycholoog is meer bezig met het eigen ikje van spelers individueel. Je kunt natuurlijk zeggen: als het individu beter wordt, wordt het team beter. Maar wij draaien het om. Als het team goed draait, wat gebeurt er dan met het individu? Ik let puur op gedrag en houding van de spelers en de coach. Daaruit kun je afleiden welke relaties stimuleren en welke demotiveren. Waar ik vorig seizoen veel met Ron mee bezig ben geweest is met conflicten in teams. Elke dag is er wel een conflict. In teams is dat heel normaal. De vraag is dus niet óf er conflicten zijn, maar hoe ga je óm met die conflicten.”

Jans: "René is gemiddeld drie keer per week op de club. Na een wedstrijd en voor een voor- en nabespreking hebben we ook altijd telefonisch contact. De voor- en de nabespreking bereiden we ook altijd voor. Raymond Libregts en Henk de Jong (Jans' assistenten, red.) kunnen dan natuurlijk ook dingen inbrengen. Hoe dat gaat? Ik leg René dingen voor en dan kan hij adviezen geven. Of het gaat andersom. Dat hij mij dingen voorlegt en ik daar op reageer. Bij wedstrijdbesprekingen gaat het vaak als volgt: de trainer houdt zijn praatje en vraagt aan het eind ervan aan zijn spelers of er nog vragen zijn. Nou, die zijn er nooit, afgezien van soms eens een opmerking van een wat oudere speler. Bij ons hebben spelers in de voor- en de nabespreking regelmatig het woord. Het is niet alleen het verhaal van de trainer, de trainer stelt ook vragen. En de spelers geven ook aan hoe ze denken het in wedstrijden te moeten gaan doen. Daar komen heel aardige dingen uit."

Felen: "Daarmee maak je spelers ook in het woord verantwoordelijk. Dat stimuleert alleen maar meer. Wat je dit seizoen bij FC Groningen ziet is de veerkracht in het elftal. Partizan uit, in de eerste helft weggespeeld. Ron en ik hadden na de wedstrijd contact. Balen, verdorie, ik had er meer van verwacht, zei Ron. Uiteindelijk heb ik hem gefeliciteerd, want wat is er nou gemakkelijker voor een team dat bij de rust met 3-0 achter staat om te zeggen: Die rotscheidsrechter dit en die rotscheidsrechter dat. En dit deugt niet en dat deugt niet. De handdoek dus in de ring te gooien. Maar dat deed het team dus niet. Ze paktten het op, knokten terug en verloren uiteindelijk met 4-2. Heracles-thuis: na negen seconden al met 1-0 achter door een eigen goal. Ook toen paktten ze het weer op. Vitesse-thuis hetzelfde verhaal, 1-0 achter, 3-1 achter en uiteindelijk met 4-3 winnen. Ze raken door een achterstand niet meer meteen van slag. Je ziet dat ze steeds beter omgaan met tegenslagen. Dat maakt het team dus sterker. En dat heeft te maken met onderling vertrouwen. Ze durven elkaar steeds beter de waarheid te zeggen."

Jans: "Een goede leeromgeving hebben is niet dat je alleen maar aardig voor elkaar bent, maar dat je juist ook tegen elkaar zegt wat er niet goed ging."

Felen: "Ja, de spelers keken er eerst wel raar van op dat ik er was."

Jans: "De andere trainers ook en de teammanager en de medische staf. Ik heb tegen de spelers en de technische en medische staf gezegd: Dit is René Felen. Hij is teamontwikkelaar. In eerste instantie adviseert hij vooral de trainer. Het is niet alleen erg wennen geweest voor de spelers, ook voor mezelf. Als je een bespreking doet en er is iemand die je observeert, die zegt: Je hebt zo en zo lang gesproken en veel te vaak tegen de spelers gezegd wat ze niet moeten doen, je moet juist zeggen wat ze wél moeten doen, dan is dat in het begin wel wennen. De spelers dolden in het begin ook wel eens wat met René. Ook als hij er niet bij was. En als je mij twee maanden nadat hij bij ons aan de slag was gegaan had gevraagd om een interview hierover had ik nee gezegd. Ik deed toen nog een beetje mee aan de heersende opvatting dat een teamontwikkelaar een taboe was in de voetballerij. Dat heb ik nu helemaal niet meer. Taboes zijn er bovendien om te doorbreken. In het begin ga je je ook inhouden of ander gedrag vertonen, maar het went heel snel. De spelers móeten ook niks met René, ze mógen wat met René."

Felen: "Je merkt dat de interesse bij de spelers groeit."

Jans: "Je moet de rol van Rene ook weer niet overdrijven. Een van de belangrijkste dingen is dat de spelers elkaars kwaliteiten leren kennen. En dan niet alleen of ze hard kunnen lopen of niet hard kunnen lopen, of ze links dan wel rechts zijn, wat ze ook van elkaar moeten weten is hoe ze in elkaar zitten. Er wordt wel eens gescholden op elkaar en dat mag ook best. En er worden ook wel eens complimenten gegeven. Maar als je iets wilt bereiken, een wedstrijd wilt winnen, hoe weet je nou van elkaar hoe je dat het best samen kunt bereiken? Want elke speler is anders. In dat proces speelt René een belangrijke rol."

Felen: "Teamontwikkeling is onder te verdelen in bepaalde stadia. Hoe is het gedrag en de houding van de spelers aan het begin van het seizoen en hoe is dat er na? Wat is de rol van de coach geweest? Welke vragen stel je wel, welke niet en wanneer? Je merkt, als je die stadia doorloopt, dat er steeds meer openheid komt."



Jans: "Als je er niet in gelooft moet je het niet doen. Maar als je het niet doet, krijg je nooit meer inzicht. En als het niet helpt, wat dan nog? Dan heb je toch niks verloren."

Felene: "Over periodes genomen worden er steeds allerlei aspecten uitgelicht. Eerst was er het technische aspect, daarna kwam het tactische aspect, vervolgens het fysieke aspect en nu wordt het mentale aspect er meer uitgelicht."

Jans: "Amerikaans? Ik zou het professioneel willen noemen. "

Felen: "Een klein stukje geschiedenis. De heer Pythagoras (Griekse wiskundige en wijsgeer die leefde van 582 voor Christus tot 496 voor Christus, red.) is er al mee begonnen."

Jans: "A-kwadraat plus b-kwadraat is c-kwadraat."

Felen: "Wij plakken er het etiket Amerikaans tegenaan, maar Pythagoras heeft bij de oud-Olympische Spelen al aan mentale voorbereiding gedaan met de sporters. Die was daar toen al mee bezig. Het is er altijd al geweest. Waar kun je winst boeken? Er zijn looptrainers bij gekomen, fysiotherapeuten. Steeds zoek je naar middelen om beter te worden."

Jans: "Het mentale gedeelte is het moeilijkste omdat het moeilijk meetbaar is, al kun je wel zien hoe er op iemand wordt gereageerd als hij een kans heeft gemist, hoe ze omgaan met de arbitrage, met een achterstand."

Felen: "In het begin van het seizoen hebben we met de spelersgroep gesproken over verschillende type relaties in een team en daarmee ook geoefend."

Jans: "Zie je dat dak?" Hij wijst naar een dak een meter of vijf hoog. "Tijdens een trainingskamp in Dwingeloo zijn we, in een bos, zo hoog met z'n allen gaan staan, met touwen om ons heen. Je werd vastgehouden door je ploeggenoten en dan liet je je zomaar naar beneden vallen."

Felen: "Of ik ooit uitgewerkt ben bij FC Groningen? Als ik denk dat ik geen toegevoegde waarde meer heb, houd ik de eer aan mezelf. Tachtig, vijfentachtig procent deed Ron ook al, ik heb voor misschien tien, vijftien procent verbetering gezorgd."

Jans: "Voor een heel stuk bewustwording. Deze aanpak past heel goed bij mij als persoon. Ik denk dat over tien jaar iedere eredivisieclub iemand heeft voor het begeleiden van mentale processen."