



Column: “Omgaan met tegenslag”

Veenendaal, 22 februari 2023

Ja, daar staan je dan (soort van machteloos) te kijken naar verschillend gedrag

Wat gaat er om in het hoofd van trainers en spelers als zij te maken krijgen met tegenslag in het voetbal? Deze vraag heb ik mezelf deze week afgevraagd, nadat ik afgelopen zaterdag halverwege het O10 toernooi in Hooglanderveen kwam kijken. Een toernooi met 12 elftallen en dus gelukkig veel wedstrijden waarbij, door de minimale speeltijd, tegenslag snel om de hoek komt kijken. Synoniemen (andere woorden) voor tegenslag zijn ellende, moeilijkheden, tegenwind. Beter gezegd het loopt niet zoals jij graag zou willen. De verschillende soorten tegenslagen waren duidelijk te zien bij de mensen op en buiten het veld. De supporters klaagden over het verschrikkelijke weer (regen en wind). Enkele trainers schreeuwden en toonde met handgebaren dat hij het niet eens was met zijn spelers en/of spelbegeleider (of was deze niet aanwezig) Spelers verloren de bal, miste kansen, verloren wedstrijden of kregen wel of geen vrije trap mee.

Het lastige van tegenslag is dat je er als persoon vaak geen invloed op hebt. Beslissingen worden door andere gemaakt en dit kan voor frustratie zorgen, dat emotioneel hoog kan oplopen. Verschillende tranen gezien, ongepast gedrag in woord en gebaar. En laat ik niet Roomser dan de paus zijn, ik heb ook emotie in mijn lijf. En frustratie, emotie mag je echt wel laten zien. Waar je wel invloed op hebt is hoe je juist omga met deze tegenslagen. Blijf ik er lang in hangen en ben ik helemaal de weg kwijt. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat ik niet tegen onrecht kan. In mijn voetbalcarrière heb ik vaak zat met tegenslag te maken gehad. Wedstrijden verliezen, beslissingen van scheidsrechters (in mijn ogen de verkeerde), persoonlijke fouten, als team falen. Het verandert je gedrag als speler en mens. Ik was ook weleens de weg kwijt. Naarmate ik ouder werd ging ik beter met mijn frustraties om. Je gaat het analyseren en relativeren. Dit doe je eerst na de wedstrijd of training gelukkig werd dit snel in de wedstrijd of training en ging de knop snel om.

Elke speler en trainer gaat op zijn manier om met tegenslag. Zo ook de geel/blauwe strijders van VRC, waarbij er veel frustratie zat door het niet winnen van wedstrijden. Dat is ook zeker niet leuk als je de laatste 11 wedstrijden winnend hebt afgesloten. Frustratie mag, maar er zijn grenzen en die zijn zaterdag uitgesproken en wat ik jullie (spelers, trainers en ouders) mee wil geven is dit:

Michael Jordan

In mijn ogen de beste basketballer alle tijde met een visie over tegenslag

Vertaling

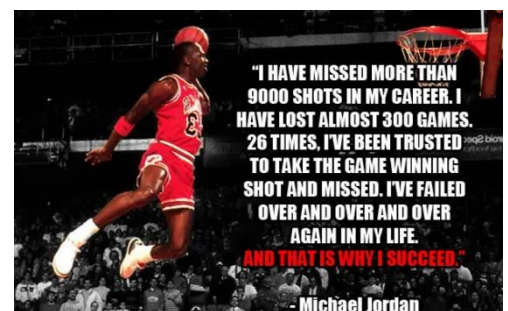
Ik heb in mijn carrière meer dan 9000 shots gemist

Ik heb bijna 300 wedstrijden verloren

26 keer dacht ik de winnende te maken in de wedstrijd, maar ik miste

Ik ben in mijn leven altijd blijven falen

En dat is ook de reden van mijn grote succes en wat ik heb bereikt



TeamNL expert Ivo Spanjersberg – over omgaan met tegenslag

- als sporter snel leert schakelen en niet te lang blijft hangen in de teleurstelling
- behoefte hebben om frustratie te uiten, doe dat ook (wees boos of teleurgesteld), maar niet te lang
- hangt van de situatie af hoe lang dat kan. In een wedstrijd moet je meteen door
- accepteer de situatie, het is wat het is, je kan het niet veranderen – er komt weer een kans, waar je wel invloed op hebt [TeamNL-expert Ivo Spanjersberg over omgaan met tegenslag | #FitMetTeamNL - YouTube](#)

Laten we er samen aan werken de aankomende periode en de kinderen helpen en begeleiden.