

Met smartphone in de hand werken aan betere mentaliteit

'Goede speler, maar geen mentaliteit.' Het is een veelgehoorde kreet in het voetbal. Maar ook mentale weerbaarheid is te trainen, zegt mental coach Peter Lulof uit Borne. Hij heeft er een onlinetraining voor ontwikkeld.

Gerben Kuitert

Enschede

„Je kunt de bal met je mindere been leren trappen door het vaak te oefenen. Dat vinden voetballers normaal”, zegt Peter Lulof. Maar met mentale weerbaarheid zit het anders. Waar we vroeger de patatgeneratie kenden - het woord werd door voetbalcoach Leo Beenhakker geïntroduceerd voor luie en verwenne spelers - zijn voetballers volgens Lulof nu vooral druk met hun mobiele telefoon. „In plaats daarvan kunnen ze ook leren hoe ze met spanning en teleurstellingen moeten omgaan”, zegt hij. Visualiseren is volgens hem een kernbegrip. „Door prestaties in je hoofd te verbeelden kun je in het echt ook tot betere prestaties komen.”

Peter Lulof (62) ontwierp er een onlinetraining voor. Desnoods te volgen op de mobiele telefoon. Hij is al twintig jaar mental coach en geeft psychische begeleiding aan sporters,



Door prestaties in je hoofd te verbeelden, kun je in het echt ook tot betere prestaties komen

– Peter Lulof, mental coach

ondernemers en af en toe ook aan particulieren. Zelf voetbalde Lulof op een behoorlijk niveau bij de amateurs van Hengelo en Achilles 12, eind jaren 70 en begin jaren 80, uitkomend in de hoofdklasse.

De onlinetraining mentale vaardigheden is bestemd voor voetballers op alle niveaus. „In de top zal het niet worden gebruikt”, beseft Lulof. „Bij de meeste clubs in het betaalde voetbal is de psychische begeleiding wel geregeld. Bij de amateurs is dat een ander verhaal. In feite is deze training voor iedere speler die mentaal sterker wil worden, ook al speel je bij wijze van spreken in Bal op Dak 4.” Het is de vraag of alle oefeningen zijn besteed aan voetballers. Trainers hebben het vaak over 'in je taak blijven spelen'. Als metafoor voor volledige concentratie is één van de praktijkoefeningen bijvoorbeeld het met volle aandacht snijden van een tomaat. „Dat wil zeggen: totaal opgaan in de actie en in het 'nu' zijn. Meestal jas je een tomaat in vieren terwijl je intussen bedenkt wat je nog meer moet snijden en welke kruiden erbij passen.”

Wie alle zes modules wil volgen, betaalt 120 euro. De training is gelardeerd met video's waarin Markus Hendriksen, Dirk Marcellis en Joris van Overeem aan het woord komen. Dit trio speelde destijds nog bij AZ, maar Hendriksen draagt inmiddels het shirt van Hull City en Marcellis dat van PEC Zwolle. Lulof: „Ik heb anderhalf jaar aan die cursus gewerkt en de ontwikkelingen in het profvoetbal gaan snel. Het is een vluchtige wereld.”

Cursisten kunnen via e-mail, chat en Skype extra begeleiding krijgen van Lulof. Op de website van uitgever Prestum.nl staan een promofilmje en een gedetailleerde uitleg over de cursus.



▲ Mental coach Peter Lulof zelf weer even 'aan de bal'. FOTO CARLO TERELLEN