PEC-verdediger Dirk Marcellis heeft al jaren baat bij mental coach

Perfectionist praat fout van zich af

Onzeker? Nee. Perfectionist? Ja, dat is PEC Zwolle-verdediger Dirk Marcellis (29) wel. Daar is mee te leven, dankzij zijn mental coach. „Zo kan ik de fouten goed van me afzetten."

Johan Inan
Zwolle

Als basisspeler van PSV maakte hij vrijwel de gehele kwalificatiecyclus naar het WK in Zuid-Afrika mee. In de gedenkwaardige finale tegen Spanje in 2010 ontbrak Dirk Marcellis echter, omdat hij een jaar eerder na een vroege wissel zijn plek verloor bij PSV. „Ik ging vervolgens aan mezelf twijfelen. Ik was het vertrouwen dat ik daarvoor had, kwijtgeraakt. Dan kom je niet meer tot je beste spel en ga je jezelf over de kop werken. Via mijn zaakwaarnemer kwam ik in die periode in contact met een mental coach."

In de voetbalwereld valt vaak een stilte als het over mentale begeleiding gaat, maar uitgerekend de speler die als stille kracht van PEC wordt gezien, spreekt zich duidelijk uit en durft zich kwetsbaar op te stellen als het gaat over de coach die zijn geest traint. „Ik vind het raar dat daar nog steeds een taboe omheen hangt", stelt Marcellis. „Mensen die niet in topsport zitten, onderschatten de druk die er voor ons bij komt kijken. Vast niet elke speler zal het nodig hebben, maar mentale begeleiding kan velen helpen. Daar ben ik van overtuigd. In voeding en fitness zijn de laatste jaren bijvoorbeeld ook stappen gemaakt. Dit is ook een manier om jezelf te leren kennen en beter te worden. Het heeft mij geholpen. Sterker nog, we zijn acht jaar verder en ik heb nog steeds een mental coach. Nu is dat Peter Lulof. Ik heb iedere week contact met hem."

> **Mensen die niet in topsport zitten, onderschatten de druk die er bij komt kijken**
> – Dirk Marcellis

Iedere week?
„Ja, we bellen of hij komt langs. Voor elke wedstrijd evalueren we in ieder geval."

Hoe ziet zo'n evaluatie eruit?
„We bespreken eerst de vorige wedstrijd en kijken vervolgens naar de wedstrijd die komen gaat. Eigenlijk is dat heel simpel. We stellen elke week de vraag wat ik wil bereiken en daar formuleren we een aantal doelstellingen bij. Bijvoorbeeld: ik wil alle duels winnen van de spits. Of: in de passing kan ik wat meer risico nemen naar voren toe. Die doelstellingen zijn natuurlijk ook afhankelijk van de tegenstander. Na de wedstrijd kijken we wat goed en wat fout ging. Dan sluit ik het af en gaan we door naar de volgende. Zo kan ik de fouten goed van me afzetten. Daardoor voel ik me beter."

Dankzij de mental coach pieker je minder?
„Absoluut, dat was al zo en wat ook helpt is dat we een duidelijke manier van spelen hebben bij PEC. Vanaf de eerste dag in de voorbereiding heeft de staf een strijdplan neergelegd en dat zijn we nu al maanden met succes aan het uitwerken. Dat helpt mij enorm. Door de duidelijke tactiek weet ik waar Nicolas Freire staat, wanneer Kingsley diep gaat en wanneer Younes Namli naar binnen trekt. Onze tactiek geeft me ook meer zekerheid."

▲ **Dirk Marcellis: „Onze tactiek geeft me ook meer zekerheid."**
FOTO HENRI VAN DER BEEK

Ben je onzeker?
„Nee, ik ben een perfectionist. Het is denk ik goed om perfectionist te zijn, maar het gevaar daarvan is dat je het dan nooit goed doet. Wat ik gedurende mijn carrière heb gemerkt, is dat als ik een fout heb gemaakt of niet lekker in de wedstrijd zit, dat bij mij blijft hangen. Ik geef mezelf denk ik sneller een onvoldoende. Waar het zaak is om het zo snel mogelijk van je af te zetten, neem ik het dus vaak mee naar huis toe."

Hoe ben je thuis?
„Dat is het mooie, want het gaat dus steeds beter. Eerder hield ik het voor mezelf en probeerde ik alleen de oplossingen te vinden. Mijn vrouw merkte dat. Dan ging ze doorvragen. 'Vertel het maar.' Ik wilde niemand ermee opzadelen, terwijl het juist goed is je te uiten. Door alle gesprekken met de mental coach ben ik mezelf gaan leren kennen. Dat is zo belangrijk. Ik weet van mezelf nu hoe ik ben en daardoor weet ik hoe ik uit bepaalde situaties kan komen. Mijn kinderen denken nu waarschijnlijk steeds dat ik een goede wedstrijd heb gespeeld omdat ik een mindere pot met dank aan Peter beter kan loslaten."