

“Een echte coach houdt van mensen”

Joop Alberda over de coach van toen en nu

DOOR FRISO SCHOTANUS

“Vroeger moest je als coach er op uit om te weten wat er in de wereld te koop was, nu is alle kennis en kunde te vinden vanuit je huiskamer.” Sommige zaken zijn er voor de coach ogenschijnlijk eenvoudiger op geworden, in werkelijkheid is het vak van sportcoach in de afgelopen decennia alsmaar complexer geworden. Hoe veeleisend het werk ook is geworden, volgens Joop Alberda, oud-voorzitter van de belangenorganisatie NL Coach, draait het uiteindelijk maar om één ding: sporters beter maken.

Zelf trok Alberda in de jaren '70 en '80 daadwerkelijk de wijde wereld in, om zijn licht bij experts op te steken. Zo belandde hij bij de legendarische Amerikaanse volleybalcoach Doug Beal, die zijn landgenoten van een anonieme positie naar de wereld-

top leidde, met de *Triple Crown of volleyball* als resultaat: olympisch goud (Los Angeles, 1984), goud in het World Cup-toernooi (1985) en goud op het WK volleybal (1986). Het resultaat van die speurtocht naar expertise is bekend: Alberda leidde zijn

mannen in '96 eveneens naar olympisch goud.

Na het bereiken van dat historische resultaat was de Fries achtereenvolgens technisch directeur bij NOC*NSF, fungeerde hij als rechterhand van Guus Hiddink bij de Russische voetbalbond en keerde hij als parttime technisch directeur terug in het volleybal. Om eind 2009 de opvallende stap te zetten, door als *general manager* aan de slag te gaan bij wielervederger Cervélo-TestTeam. Dat avontuur eindigde wegens financiële problemen vrij abrupt, waarna hij zich als 'bondendokter' verbond aan achtereenvolgens de roeibond, de atletiekunie en de zwembond. De laatste functie zou vorig najaar eindigen, maar Alberda blijft nu aan als technisch directeur tot en met de Spelen in Rio. Kortom: ervaringsdeskundige Alberda weet als geen ander wat er in verschillende disciplines van een coach gevraagd wordt, en hoe die rol in de voorbije jaren drastisch is veranderd.

Winnen

Dat proces is aangewakkerd door een cultuurverandering die zich in ons land heeft voltrokken, vertelt Alberda. “We zijn van

“Er wordt weliswaar steeds meer van de moderne coach gevraagd, maar de meesten zich prima staande houden zich prima staande en groeien mee”



een non-performance cultuur in de topsport - een bijkomstigheid van de flower power-tijd - naar een performance cultuur gegroeid, die steeds sterkere vormen aanneemt. Het draait in de sport nog slechts om één ding: winnen. Deze performance cultuur werkt ook door in onze maatschappij; je ziet een versterkte tweedeling tussen arm en rijk. Het wordt ook geïllustreerd door de verhouding topsport en breedtesport, die hebben een andere positie ten opzichte van elkaar gekregen. Dat zie je terug op de burelen in Papendal. In de jaren '90 werkten er - bij wijze van spreken - 15 mensen bij het olympische deel NOC en de rest bij NSF. Nu werken er wel 120 mensen bij het NOC-deel. De taken van NSF zijn daarbij voor een belangrijk deel overgenomen door het NISB (Nederlands Instituut voor Sport en Beweging). Een gevolg van deze toegenomen prestatiecultuur, zo vervolgt Alberda, is dat de positie van het sporttalent is veranderd. Het bezitten van talent is niet een vrijblijvend voorrecht, hij of zij moet er iets mee doen. En de coach dus ook. En tegelijkertijd is ook de coach zelf veranderd, ook 'de mens achter de coach'.

Alberda: “In de jaren '80 en '90 waren coaches nog gymnastiekleraren en CIOS-mensen. Er was in feite geen beroepsperspectief voor hen, behalve als professioneel voetbaltrainer. Louis van Gaal, Rinus Michels, Co Adriaanse; de groten uit de voetbalwereld komen allemaal uit het gymnastiekonderwijs. Zij kozen voor de ALO of CIOS omdat ze van mensen hielden. Anders word je geen docent. Nadien is de sport groot geworden. Het is een economische factor geworden, topsport is een industrie geworden. Sport heeft een steeds pregnantere positie in onze maatschappij gekregen. Het wordt aangegrepen om een natie zichtbaar te maken, om de infrastructuur te verbeteren, om de sociale cohesie in een maatschappij te versterken, et cetera.”

Gildemeesters

In dat landschap is het beroepsperspectief van de coach veranderd; de ambitie van veel gestopte sporters is om ook coach te worden. Alberda: “Het meest bizarre is dat veel sportbonden ex-internationals een verkorte trainerscursus laten volgen. Terwijl daarvoor geen enkele rechtvaardiging is, behalve dat ze fysiek vaardig zijn om de sport te begrijpen. Een goede coach bezit pedagogische, didactische en methodische vaardigheden. Hij moet kennis hebben van psychologie, een beetje van filosofie. Een goede coach moet ook wetenschapper zijn; hij moet trends, analyses en statistieken kunnen vertalen naar nieuwe oefen-

ningen. Het gaat om een combinatie van exacte en geesteswetenschappen. Met een vooropleiding als de ALO of CIOS leer je van al deze onderdelen van het trainersvak iets. Dat levert gildemeesters op die weten hoe je iemand iets aanleert. Maar die kennis wordt in een verkorte trainerscursus dus niet volledig verworven. Bovendien kiezen veel oud-sporters niet voor dit vak omdat ze van andere sporters houden, maar met name omdat ze van zichzelf zijn gaan houden. Dat is soms mede het gevolg van de invloed van de media. En ook omdat ze hun studie hebben opgegeven ten behoeve van hun sportcarrière. Dus aan het eind van hun carrière stappen ze niet-gekwalificeerd in het coachvak.”

Nu zie je dat allerlei experts worden toegevoegd aan de rol van de coach als gildemeester. Ook in het zwemmen kennen we het *team around the team*-principe. De coach en de atleten vormen het centrale punt en daaromheen verzamelen zich steeds meer mensen die expert zijn op een deelgebied; psychologie, biomechanica, video-analyse, statistieken, voeding en herstel. Dat betekent dat de moderne coach ook verschrikkelijk goed moet kunnen managen. Hij moet doelen stellen, een strategie ontwikkelen, de juiste mensen aantrekken. Wat daarbij nogal eens mis gaat is dat de onderdelen waarop de experts werkzaam zijn, te groot worden gemaakt. Terwijl het maar onderdelen zijn van het



“Ik ben hoopvol als ik kijk naar de jonge generatie die eraan komt”

coachvak in zijn geheel. En de kern daarvan is nog steeds: sporters beter maken. Het is nog altijd een spelletje van elf tegen elf, of zes tegen zes. Bij zwemmen gaat het om: starten, 50 meter zwemmen, keerpunt, 50 meter zwemmen. En dat x-aantal keer. Meer is het niet. Maar, zoals de Fransen zeggen: *simple, ce n'est pas facile*. Oftewel: je moet het simpel houden, maar dat is nog niet zo eenvoudig. Er komt als coach ook nog eens veel op je af, via de kranten, via sociale media. Dan zou je kunnen gaan denken dat al die berichten belangrijk zijn en beantwoord moeten worden. Maar goede coaches en grote atleten brengen al die *buzz* terug tot de essentie: presteren.”

Overspannen

“Wanneer je iemand twintig jaar geleden zou hebben verteld wat de coaches nu allemaal op hun bord hebben gekregen, zou hij

hebben gedacht dat al die coaches overspannen zouden zijn geworden. Dat is niet gebeurd, maar de arbeid-rustverhouding van de coach is wel zwaar onder druk komen te staan. Ze hameren erop dat atleten voor een goede verhouding zorgen, maar zelf zijn ze altijd bezig. Terwijl de rol van de coach is uitgedijd, zijn ook de atleten veranderd. Zij weten nu zelf veel meer, daardoor ontstaat een ‘race in autoriteit’. Een atleet kan controleren of zijn begeleiders wel de beste vliegtickets voor hem hebben geboekt. En als je een verkeerd voedingsadvies heeft, dan kom je daar niet zo gemakkelijk mee weg. Een coach moet zijn vak dus tot in de puntjes verstaan, hij moet er meer van weten dan de atleten. Naast die autoriteit moet een coach ook nog eens authentiek en autonoom zijn. Zijn uitgangspunt moet zijn: ik heb een visie en filosofie, en daar ga ik voor. Dat sluit geen compromissen uit, maar hij moet natuurlijk geen tassendrager worden; iemand die achter de atleet aanloopt omdat hij zo geniet van het podium waarop hij acteert.”

De slotsom van Alberda is dat er weliswaar steeds meer van de moderne coach gevraagd wordt, maar dat de meesten zich prima staande houden en meegroeien. “De bottom line is dat in de topsport elke vier jaar er een half tot een heel procent ver-

betering in de resultaten zichtbaar is. We zwemmen sneller, we springen hoger, zijn sterker geworden. Als we dat terugbrengen naar de rol van de coach: het *Umfeld* wordt steeds beter en de coach dus ook.

Een nieuwe generatie coaches

Niet alleen van de topsportcoach, ook van de breedtesportcoach worden andere vaardigheden gevraagd dan van de klassieke trainer van pakweg dertig jaar geleden. Schelden langs de lijn is uit den boze, om maar wat te noemen, positief coachen is de norm. Alberda: “Inmiddels weten we allemaal wel dat het benadrukken van het gewenste gedrag het beste werkt. Dat leidt tot betere resultaten en ook tot een heel andere energiestroom. Maar de focus op alles wat er *niet* mag en *niet* goed gaat, zit wel heel sterk in ons soms cynisch-calvinistische mensbeeld. Ik ben wat dat betreft hoopvol als ik kijk naar de jonge generatie die eraan komt. Zij zijn minder hiërarchisch ingesteld, staan positief ten aanzien van de toekomst, ze zijn minder geldgedreven dan hun ouders; zij willen echt een bijdrage leveren aan de samenleving en de sport.”

“Het bezitten van talent is niet een vrijblijvend voorrecht, hij of zij moet er iets mee doen”