

Lieven Maesschalck, 'conservator' van de Rode Duivels

'De echte blessures zijn voor na het WK'

Voor de gekneusde sporter is hij de verpersoonlijking van het eeuwige geloof in herstel, Marc Wilmots wil hem als vaste buur op de spelersbank. Zelf ziet kinesist Lieven Maesschalck de nationale voetbalploeg dan weer als een professionele speeltuin. 'Voetbal heeft de mooiste verzameling trauma's.' **Hans Vandeweghe**

Zestig wedstrijden hebben de meest onmisbare spelers in de laatste tien maanden afgewerkt, soms meer dan een sportlijf hebben kan. En nu komt daar nog eens een wereldkampioenschap bij. Het 21ste-eeuwse voetbal, door topspelers gespeeld, is een aanslag op het lichaam – wat dan weer goed is voor de business van Lieven Maesschalck, die een cruciale rol kreeg in de staf van Marc Wilmots. Hij moet de Rode Duivels conserveren.

"Voor elke speler hebben we een apart bestand met daarin een 'injury time line': wanneer heeft hij welke blessure gehad, wanneer heeft hij wel of niet gespeeld met welke kleine hinder... Zo weten we meteen wat de valkuilen zijn en waar we op moeten letten. We delen de spelers in als 'hoog risico' en 'laag risico'. Maar wie in welke groep zit, is niet voor publicatie."

"Je krijgt ruwweg twee types spelers binnen: zij die al vermoeid zijn omdat ze veel wedstrijden hebben gespeeld, en zij die binnen de kortste keren vermoeid zullen zijn omdat ze heel weinig hebben gespeeld. Die eerste groep – Kompany, Hazard en iedereen die een competitie, Champions League en interlands heeft afgewerkt – zit rond of boven de zestig wedstrijden. Die zijn gesloopt."

"De andere groep heeft heel weinig gespeeld en die missen volume. Dat weten ze bij die grote teams ook, en daarom bieden ze alle faciliteiten aan om bij te trainen. Met de nadruk op 'aanbieden'. Je wordt verwacht zelf voor je lichaam te zorgen. Alles daartoe is op de club aanwezig. Doe je dat niet, dan is dat jouw verantwoordelijkheid."

"Over het algemeen vind ik dat de voetballers enorm veranderd zijn sinds ik 25 jaar geleden ben begonnen. Het zijn complete atleten die alle aspecten van hun vak beheersen. Een wedstrijdje spelen en dan uitgaan tussen de trainingen, dat is er echt niet meer bij. Ze verzorgen zich optimaal en weten goed waar ze mee bezig zijn. De muur doen en 's nachts gaan slapen? Dat kunnen ze niet meer, ook niet omdat ze Twitter worden geseind. Maar vooral omdat ze het niet willen."

In de reality show 'Iedereen Duivel' werkte u in 2012 intensief met Vincent Kompany op zijn selectie probleem?

"Dat hebben we kunnen oplossen omdat we de oorzaak gevonden hebben. Die lag bij zijn heup en zijn lage rug. Met de gepaste oefeningen die hij daarna heeft volgehouden,

hebben we hem op die plek alvast blessurevrij gekregen."

"Vincent is niet de enige die we individueel aanpakken. Dat gebeurt eigenlijk met elke speler, en dat hebben we ook de eerste weken gedaan toen ze terug waren. Sommigen kregen vakantie, andere trainden licht en nog anderen al iets zwaarder."

Die amper drie, vier weken tussen de laatste competitiewedstrijd en de eerste wedstrijd op het WK in Brazilië zijn te kort om weer op te trainen.

"Vroeger had je zes, zeven weken en dan kon je naar een nieuwe conditiepak toe werken, maar dat gaat vandaag niet meer. Het gaat nu om fit houden en conditioneel overle-

'Als het geloof in mij het verschil maakt tussen in drie of vier dagen speelklaar zijn, dan ga ik daar niet tegen in'

ven. Dat is niet makkelijk, want bij het minste dat je te veel doet, raken ze overbelast. En als je te weinig doet, zakt hun conditie weg. Gelukkig is de basis aanwezig om er nog een maand aan vast te hangen."

"Misschien vreemd voor buitenstaanders, maar met oudere spelers loop je het minste risico. Die hebben dat volume na al die jaren wel in zich. Bovendien kennen ze hun lichaam beter. Zo'n Daniel Van Buyten is op en top fit en weet perfect wat zijn lichaam nodig heeft en ook wat hij niet moet doen. Idem voor Kompany. Het is op verzoek van die spelers dat we de pre-warming up hebben ingevoerd. Voor de eigenlijke opwarming gaan zij hun lichaam al in staat van paraatheid brengen."

Zijn er na zo'n slopend seizoen veel spelers met blessures bij de selectie gekomen?

"Nee, dat valt mee. Eigenlijk geen. Het gevolg van dit zware seizoen zal zich na het WK laten voelen. De echte blessures zullen dan wel de kop opsteken. Spelers verleggen



© FRANKY VERDICKT

'Als het risico te groot is, speelt de speler niet. Behalve bij een WK-finale: dan is het ça passe ou ça casse'

hun grenzen. Ze verzetten zich tegen een kleine blessure, vaak zonder dat wij dat weten, omdat ze perse op de wereldbeker willen zijn."

Wat is acuter: de mentale of de fysieke vermoeidheid?

"Allee! Het ene werkt ook op het andere in. Mentale vermoeidheid zal ervoor zorgen dat je kwalitatief minder goed traint en misschien sneller geblesseerd geraakt. Het is aan ons om dat te ondervangen. We observeren. We werken niet met een vragenlijst, omdat de spelers dat niet gewend zijn. Het gebeurt in veel sporten, maar in het voetbal is dat niet courant. Nieuwe dingen zomaar introduceren, is een moeilijke item in voetbal."

'Nieuwe dingen zomaar introduceren, is een moeilijke item in het voetbal'

De masseurs zijn wel nieuw.

"Ja en ze worden op handen gedragen. In het begin ging de helft van de groep, nu gaat iedereen. Aanvankelijk werd dat een beetje gedaan door de kine's, maar masseurs die per speler een uur tijd uittrekken om die spieren te laten herstellen, dat is er gekomen onder Leekens."

"Nu doen die gasten ook wat ze vroeger in de koers deden: ze bekommeren zich om de sportdranken en repen. Logistiek en organisatorisch zijn die mannen echt sterk, en ze hebben ervaring in communicatie met topatleten. Net als bij de wielrenners zijn zij ook de eerste mensen bij wie een voetballer met zijn twijfels langs komt."

Worden de grenzen ook verlegd in het gebruik van ontstekingsremmers, die de voorbije twee WK's door zestig procent van de spelers werden gesloopt?

"Ongetwijfeld. In het voetbal worden vaak pijnstillers en ontstekingsremmers gebruikt, ook in de nationale competities. Het zijn bijna automatiseren geworden: ik heb pijn, ik pak een Ibuprofen of wat dan ook. Is dat normaal? Ik kan daar niet over oordelen, maar ik begrijp het wel. Voetbal is op locomotorisch vlak *(alles wat betrekking heeft op het bewegingsapparaat, HV)* een zeer zware sport."

Als je daarbij het lijf hebt van een tractor zoals Kompany...

"En toch staat hij scherp. Hij is gespierd zoals geen ander, maar er staat ook een kop op met een enorme drive. Het is een superprofessioneel ingestelde speler die elk uur van de dag zorg draagt voor zijn lichaam."

Waarom zijn de Rode Duivels niet fysiologisch getest?

"Omdat we dat zo hebben besloten. We hebben geen geschiedenis, geen data. We hebben dat doorgesproken met professor Hespel van de KU Leuven en het Bakala-instituut. Hij bemoeit zich alleen met de supplementatie en de voeding, en dan vooral in het herstel na de wedstrijd."

Ik mis een sportpsycholoog bij deze groep, of beter gezegd bij de staf te coach de coach.

"Ik kan daar inkomen. Ik heb jaren met Jef Brouwers gewerkt en ik had daar goede ervaringen mee. Een sportpsycholoog kan inderdaad de coach uitleggen welk type een speler is en hoe hij moet worden aangepakt. In die twee jaar is er al heel veel veranderd en een sportpsycholoog is misschien een logische volgende stap. Maar dan moet iedereen het wel willen."

Sommigen zeggen dat u een vleesgeworden placebo bent. Dat is fel overreden, maar een beetje placebo...

"... is ook niet verkeerd, *(lacht)* Ik heb een reputatie en een autoriteit. Die geloofwaardigheid speelt in op de mentale component en die kan en wil ik niet uitschakelen. Als het geloof in mij het verschil maakt tussen in drie of vier dagen speelklaar zijn, ga ik daar niet tegen in."

"Ik kan het ook niet helpen dat ik bekend ben bij topspelers en dat ze hier graag komen. Ik heb daar geen reclame voor gemaakt. Integendeel: ik ben begonnen als ieder ander."

"In mijn praktijk waren mijn eerste klanten vooral lopers van AC Lebbeke en een vrij onbekende profwielrenner: Franky De Buyst. Enkele weken geleden had ik hier zijn zoon Jasper De Buyst voor een knieprobleem. Dan weet je dat je al een hele tijd bezig bent."

U moet straks iets doen wat u nog nooit gedaan hebt: iemand klaarstomen voor één wedstrijd, terwijl dat misschien niet goed is voor zijn verdere carrière.

"Dat zijn afwegingen die je moet maken. De afspraak is als het risico te groot is, speelt de speler niet. Behalve bij een WK-finale: dan is het ça passe ou ça casse. De bondscoach kent mij ook, hij was ooit een patiënt van mij, dus hij weet hoe ik tegenover zulke dilemma's sta."

Waarom zit u op die bank?

"Omdat Marc Wilmots dat wilde. Hij wou mij in de plaats van keeperstrainer Philippe Vandewalle omdat ik positiever was. Ik spring bij het minste op, jazer, en bij een doelpunt juich ik als eerste. Kijken naar een wedstrijd vanuit de dug-out en niet meer vanuit de tribune, dat heb ik wel moeten leren. Maar ik zie nog steeds even snel wanneer een speler niet goed loopt of een probleem heeft."

Meestal bent u een passant, maar nu moet u met een team leven. U bent doorgaans nogal aanwezig, en dat is dan zacht uitgedrukt.

"*(lacht)* 'Euh, ja zeker? Zes weken met dezelfde mensen samenleven, is bijzonder. Ik moet meer op de achtergrond blijven. Ik weet ook dat de grapjes die ik maak na een paar weken niet meer gevaardeerd zullen worden. Zal ik een beetje dimmen? Jazeker."