

Druk

Er is een nieuw boek verschenen van Erik Dijkstra: *Druk: in het hoofd van kampioenen*. Een verzameling verhalen over topsporters die openhartig vertellen over prestatiedruk, faalangst, eenzaamheid en alles wat er mentaal bij komt kijken als je op het hoogste niveau moet presteren.

En terwijl ik dat zo las, dacht ik: *Goh... dat lijkt eigenlijk verdacht veel op een doorsnee seizoen bij Avanti*.

Want ja, ook bij ons kun je de mentale druk soms snijden met een botte korfbalpaal.

De druk bij de senioren: een psychologische thriller

Neem onze seniorenselectie. Die hebben het afgelopen seizoen meer mentale uitdagingen gehad dan een gemiddelde kandidaat bij *Expeditie Robinson*.

- De topscoorder van vorig jaar die ineens zijn vizier kwijt is.
- De talenten die vanuit de junioren komen en ontdekken dat een hele wedstrijd best lang duurt.
- De wisselende samenstellingen van het eerste, waardoor je soms niet eens meer weet wie je moet high-fiven.
- De degradatiespanning.
- De kampioensverwachtingen.
- En natuurlijk het publiek langs de lijn dat altijd precies weet hoe het moet.

Als dát geen mentale belasting is, dan weet ik het ook niet meer.

En dan de junioren...

Die deden eindexamen, traiden bij het RTC, speelden voor Oranje, moesten blessures opvangen én streden tot het einde om een finaleplek voor het NK.

De boog stond zo strak dat je er een tent mee had kunnen opspannen.

Topsporters doen het al... moeten wij ook iets?

In de topsportwereld is mentale begeleiding inmiddels net zo normaal als een warming-up. Mindfulness, visualisatie, sportpsychologen, coaches die weten hoe je een team mentaal bij elkaar houdt, het is allemaal onderdeel van het pakket.

Zelfs Ireen Wüst en Maartje Paumen zetten zich tegenwoordig in voor het mentale welzijn van sporters.

En dan kijk je naar Avanti | Post Makelaardij en denk je: *misschien kunnen wij ook wel een klein stapje zetten*. We hebben nu een medisch coördinator, helemaal top. Maar misschien is het ook tijd voor een mental coach. Iemand die ons helpt met:

- omgaan met spanning
- focus houden
- zelfvertrouwen opbouwen
- motivatie vinden
- en vooral: niet gillend gek worden tijdens een degradatieduel

Maar geen zorgen: we blijven gewoon Avanti | Post Makelaardij

Voordat iemand denkt dat we straks in een kringetje zitten te hummen met lavendelkaarsen: nee hoor.

Het gaat erom dat we net iets bewuster omgaan met de mentale kant van sport. Dat we elkaar helpen, dat we het bespreekbaar maken, en dat we voorkomen dat iemand in de rust van een wedstrijd in een existentiële crisis belandt omdat hij drie keer de korf miste.

Zomervakantie-opdracht

Dus: denk er eens over na deze zomer. Moeten we als Avanti |

Post Makelaardij een mental coach aanstellen? Of blijven we het gewoon oplossen met humor, teamspirit en een broodje frikandel na de wedstrijd?

Beide opties zijn prima, maar één ding is zeker: mentaal welzijn is geen luxe. Het is de basis voor plezier, prestaties en het feit dat we volgend seizoen niet collectief in therapie hoeven.