Mentale spelletjes

Er zijn van die momenten in de sport waarop je denkt: *dit kan toch niet de bedoeling zijn*. En toch… werkt het. Mentale spelletjes. Psychologische oorlogsvoering. Het soort gedrag dat je moeder zou omschrijven als “niet netjes”, maar dat je coach stiekem “slim” noemt.

Neem onze internationale vriend Xavier Gispert, de Spaanse hockeyer die besloot dat subtiele intimidatie overrated is. Waarom zou je fluisteren, fronsen of dreigend kijken, als je ook gewoon **schreeuwend voor Duco Telgenkamp kunt gaan staan**? Duco, normaal een toonbeeld van Hollandse nuchterheid, werd zo uit zijn concentratie geramd dat hij tien minuten mocht afkoelen op de bank. Spanje scoorde, won, ging door naar de finale… en ergens in Spanje zit nog steeds een hockeyer te grinniken omdat hij met pure herrie een wedstrijd heeft gekanteld.

Maar mentale spelletjes zijn niet alleen voor internationale supersterren. Nee hoor, bij Avanti | Post Makelaardij hebben we onze eigen specialisten. De U19-1 bijvoorbeeld. Die hebben een unieke tactiek ontwikkeld: na elke onderschepping, elke geslaagde actie, elke bal die *ongeveer* in de buurt van een medespeler komt… **YOOOOOOO!**

Niet zomaar een “yo”. Nee, een oorverdovende, stadionwaardige, longinhoud-verwoestende **YOOOO**. Het soort geluid waarvan tegenstanders denken dat Avanti | Post Makelaardij net de wereldbeker heeft gewonnen, terwijl het in werkelijkheid ging om een bal die toevallig tegen een knie stuiterde.

En het mooiste? Sommige verenigingen vinden het irritant. Héérlijk irritant. En dat, beste lezers, is het ultieme bewijs dat het werkt.

Mentale spelletjes zijn overal

Korfbal is geen uitzondering. In elke sport wordt de tegenstander mentaal getest, geprikkeld, geplaagd of subtiel gesloopt.

- **Volleybal:** Wat denk je dat er allemaal wordt gezegd aan het net? Complimentjes? “Leuke set-up hoor!” Nee. Het is een soort fluisterende soapserie waarin spelers elkaar proberen te laten twijfelen aan hun levenskeuzes.
- **Voetbalkeepers bij penalty’s:** Eerst de handschoenen nog even *heel langzaam* goed trekken. Dan de paal aanraken. Dan nog een praatje met de scheids. Dan een blik alsof ze de ziel van de penaltynemer proberen te lezen. En dan… nog even wachten. Pure kunst.
- **Argentijnse voetballers in finales:** Laten we zeggen: ze spelen niet alleen tegen de tegenstander, maar ook tegen diens bloeddruk.
- **Tennis:** De klassieker: nét iets te lang naar je tegenstander kijken tijdens het wisselen van kant. Niet boos, niet blij, gewoon… kijken. Dat is pas topsport.
- **Darts:** Heb je ooit gezien hoe lang sommige darters doen over het pakken van hun pijlen? Dat is geen concentratie. Dat is psychologische slow-motion.

Hoort dit gedrag bij sport?

Ja. En nee. En ja.

Op hoog niveau hoort het erbij. Mentale weerbaarheid is net zo belangrijk als fysieke kracht. Als je sterk in je schoenen staat, kun je tegen een schreeuwende Spanjaard, een tergende keeper of een YOOOO van U19-1.

Maar we verwachten niet dat de midwerkers tijdens het recreantentoernooi ineens beginnen met intimiderende oerkreten na een geslaagde doorloopbal. En we gaan de spookies echt niet trainen in “mentale fratsen voor beginners”. Die moeten gewoon lekker spelen, lachen en af en toe per ongeluk de bal op het verkeerde vak gooien.

De moraal van het verhaal

Mentale spelletjes zijn soms irritant, soms hilarisch, soms ronduit kinderachtig… maar ze zijn onderdeel van sport. En zolang we erom kunnen lachen, zolang we het met een knipoog blijven doen, en zolang niemand denkt dat hij de Champions League heeft gewonnen na een onderschepping, is het vooral één ding:

Pure, heerlijke sporthumor.

Dus de volgende keer dat Avanti | Post Makelaardij U19-1 een YOOOO door de hal of het veld laat galmen, denk dan niet: “Wat overdreven.” Denk: “Kijk, daar gaat weer een stukje mentale topsport.”

En lach er vooral hard om. Want dat is óók mentale weerbaarheid.