

Winnen met je hoofd

Morgen beginnen de Olympische Winterspelen in Milaan. Twee weken lang kijken we naar sporters die dingen doen waar wij bij Avanti | Post Makelaardij alleen maar van kunnen dromen.

Tussen al dat sportgeweld verscheen er onlangs een interessant boek: *Winnen met je hoofd*, geschreven door tweevoudig Olympisch kampioen Marit Bouwmeester en hoogleraar sportpsychologie Nico van Yperen. Een gouden combinatie: iemand die alles won wat los en vast zit, en iemand die kan uitleggen waarom dat werkt.

Het boek laat zien dat presteren niet alleen draait om techniek of tactiek. Nee, het gaat óók om karakter, omgaan met druk en leren van je fouten. Louis van Gaal noemde dat ooit het 'totale mens-principe'. Je kunt pas winnen als je de mens achter de sporter begrijpt. Of, in korfbaltermen: je kunt pas scoren als je weet waarom iemand altijd die ene rare doorlooptlijn kiest.

Een paar quotes die blijven hangen uit dat boek

- *Je kunt niet winnen als je in je hoofd al verliest; winnen begint van binnen.*
- *Taakgericht blijven denken en handelen is een belangrijk onderdeel van een winnaarsmentaliteit.*

En eerlijk is eerlijk: bij Avanti | Post Makelaardij zien we dat elke week terug. Soms winnen we met ons hoofd, soms verliezen we het er ook mee.

Neem de U19-1. De ene week verslaan ze doodleuk koploper PKC/Vertom – applaus, bloemen, polonaise door de Viergang. De week erna struikelen ze over Valto alsof ze op bananenschillen spelen.

Of de U17-1: wekenlang knokken voor een play-off plek, maar zodra die uit zicht is... pats, verlies tegen de nummer laatst

Korbis.

En in de Korfbal League? Kijk naar DVO. De ene week schitteren ze tegen KZ, de andere week verliezen ze van Dalto. En dan weer winnen van Fortuna om vervolgens onderuit te gaan bij DOS'46. Het is bijna kunst.

Waarom winnen soms mislukt

Gek genoeg kan een té grote focus op winnen juist averechts werken. Je hebt als sporter namelijk nul controle over de einduitslag. Waar je wél controle over hebt? Je eigen taak. Maar ja... dan is de vloer glad, de scheids fluit alsof hij per fluitsignaal betaald krijgt, of het publiek roept iets wat je moeder nooit zou goedkeuren. Voor je het weet ben je bezig met alles behalve je eigen spel.

Hoe vaak zie je niet dat teams zichzelf uit de wedstrijd praten door commentaar op de scheids? Coaches weten dat ook. Daarom hoor je ze na een doelpunt altijd roepen: "Fócus! Verdedigen!" (En soms: "Nee, niet jij, het andere vak!")

Mentaal sterk korfballen

Mentaal sterke spelers laten zich niet gek maken door de stand of de gevolgen daarvan. Ze richten zich op wat ze wél kunnen beïnvloeden:

- Hard juichen na een steal
- Een blok viëren alsof het een wereldgoal was
- Elkaar oppeppen na een foutje

Hoe meer je het heft in eigen hand neemt, hoe groter je zelfvertrouwen én je plezier. En plezier is uiteindelijk de beste brandstof voor prestaties.

Tot slot

Ik verheug me nu al op twee weken Olympische Spelen vol emotie, winst, verlies en sporters die mentaal sterker zijn dan mijn wifi op een regenachtige dag.

Maar minstens zo veel zin heb ik in een ouderwetse korfbalzaterdag in sporthal De Viergang. Met speciale aandacht voor de U19-1 tegen koploper Fortuna en natuurlijk de seniorenselectie tegen GKV.

Technisch en tactisch zit het wel goed. Nu nog winnen met het hoofd – dat gun ik ze van harte.