



# DE MENTALE ROUTINE: BETER GOLFEN MET MEER PLEZIER

# Inhoudsopgave

|                                            |       |
|--------------------------------------------|-------|
| Vooraf                                     | 3     |
| Inleiding en aanleiding                    | 4-5   |
| Je mentale routine                         | 6-20  |
| Hoe ga je om met stress?                   | 21    |
| Hoe staat het met je incasseringsvermogen? | 22    |
| Hoe ga je om met risico?                   | 23-24 |
| Hoe gevoelig ben je voor beïnvloeding?     | 25-26 |
| Oefenen, de basis                          | 27    |
| Hoe getalenteerd ben je?                   | 28-29 |



# Vooraf

Dit boekje is bedoeld voor iedere golfer, die serieus met zijn sport bezig is. Dit boek helpt je om beter te gaan golfen, om sneller je gewenste niveau te bereiken en om veel meer plezier uit het spel te halen.

Om een goede golfer te worden moet er uiteraard veel aandacht worden besteed aan de techniek en dien je te beschikken over een goede fysieke conditie. Daar gaat dit boekje niet over. Daar zijn anderen veel beter in. Dit boekje gaat over de mentale kant van het golfspel.

Vanzelfsprekend ben je ook altijd al bezig geweest met de mentale aspecten van het spel. Soms bewust, soms onbewust. De mentale kant van het golfspel wordt voor hier in zijn samenhang behandeld. Naast de theorie, bevat het boekje ook praktische aanwijzingen om de mentale kant van het spel te verbeteren.

Het leuke is, dat je de mentale kant van het golfspel snel leert begrijpen en kunt oefenen gedurende de tijd die je toch al besteed aan je favoriete sport. Het kost je nauwelijks extra tijd.

Maar wordt nog boeiender. Naast het doorlezen van dit boekje, waarin alle aspecten van de mentale gesteldheid van de golfer worden belicht, bestaat ook de mogelijkheid om inzicht te krijgen in wie je zelf bent als golfer. Hoe zit jij er mentaal in? En wat kun jij doen om jouw handicap te verbeteren? Hoeveel talent heb je eigenlijk?

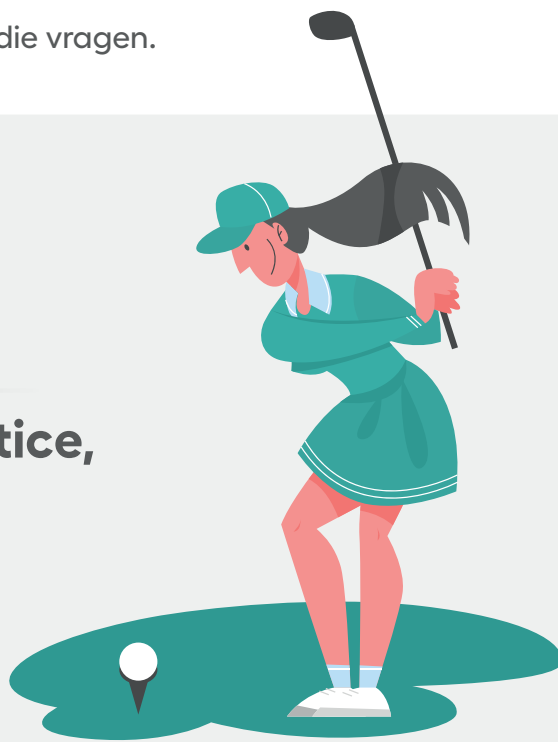
Ga naar [Nogbetergolfen.nl](http://Nogbetergolfen.nl) voor een antwoord op die vragen.

**Do you want yo win?**

**Then get tough. Mentally tough.**

**It takes more than muscles, practice,  
and sheer determination to get  
to the top!**

**It takes the mind of a  
Champion!**



# Inleiding en aanleiding

Om in een sport tot de wereldtop te behoren, geeft de fysieke conditie of de hoeveelheid aan je sport bestede trainingsuren niet de doorslag, maar de mentaliteit van de sporter. Bij een sport als golf, wordt door de absolute top het belang van het mentale aspect op 90% van het geheel gesteld. Als de mentale gesteldheid voor topsporters zo belangrijk is om je te onderscheiden van andere sporters, is het dan ook van belang voor “gewone” sporters, sporters, die niet perse tot de wereldtop willen behoren? Is het alleen de wil om te winnen of is het veel meer dan dat? Wat is dan die mentale gesteldheid, wat is die mentale kracht? Is mentale kracht een gegeven, een kwaliteit waarover je al dan niet beschikt of is het iets, wat je kunt ontwikkelen? En dat ontwikkelen; kun je dat zelf doen of heb je daar een persoonlijke coach voor nodig of mogelijk een vader met een militaire achtergrond?

Er is al heel veel geschreven over mentaliteit, over mentale kracht. Het is een terrein, dat zowel door (voormalige) topsporters, coaches, psychologen en gedrags- en hersendeskundigen wordt geëxploreerd en geëxploiteerd. Het mooie van de bestaande literatuur op dit terrein is dat, hoewel de schrijvers aanmerkelijk van achtergrond kunnen verschillen, het toch veelal dezelfde aspecten zijn die als belangrijk worden aangeduid. Onderwerpen als focus op wat je doet, vertrouwen in jezelf, besluitvaardigheid en genieten van de uitdaging die het spel je laat beleven komen regelmatig terug.

## Waarom dan nog een boekje over dit onderwerp?

In 2016 hebben we een onderzoek gedaan onder een duizendtal golfers, waaronder een flink aantal golfers met een handicap rond de nul. De verwachting was, dat we uit de gedragsdata wel een beeld zouden kunnen opmaken van de gedragsaspecten welke een goede golfer kenmerken.

Er sprongen ook daadwerkelijk een aantal factoren in het oog, zoals focus en concentratie. Dat bleek goede golfers aanmerkelijk beter af te gaan, dan minder goede golfers. Maar was dit nu een oorzaak of een gevolg van het gegeven, dat ze daar bewust mee bezig waren?

Om dit probleem op te lossen hebben we met behulp van literatuur en onze kennis van “waarom mensen doen wat ze doen” zelf een theoretisch raamwerk gemaakt van de mentale aspecten die een goede golfer dient te beheersen om zich te onderscheiden. We hebben de data vervolgens los gelaten op dit raamwerk. Hieruit rolden significante resultaten, maar ook nog aardig wat vragen. Totdat we gingen begrijpen, dat je iets, waarvan je je niet bewust bent, ook niet gericht kunt ontwikkelen.



We geven in dit boekje inzicht in alle aspecten waarvan wij denken, dat ze van belang zijn om die mentaal sterke golfer te worden. We maken je er nu bewust van.

Sommige aspecten zijn bekend; andere mogelijk nog helemaal niet. We zijn heel nieuwsgierig naar jullie reacties en vragen.

Aarzel niet en vuur ze af op **[henk@nogbetergolfen.nl](mailto:henk@nogbetergolfen.nl)**.



# Je mentale routine



Op nagenoeg dezelfde wijze als een golfer zijn fysieke routine uitvoert als hij een slag doet is er ook sprake van een mentale routine, die een golfer zou kunnen, nee bij voorkeur volledig zou moeten uitvoeren.

Laat ik beginnen met de uitleg waarom dat van belang is. We lopen de acht factoren, die bij elke slag moeten worden doorlopen eerst even snel door. Probeer zelf alvast te bedenken wat er gebeurt als je een van de stappen niet goed afrondt.

## FOCUS

Je bepaalt het doelgebied, waar je de bal wil laten landen en beslist hoe je dat gaat doen.

## CONCENTRATIE

Je hebt maar één taak, je bal moet naar het doelgebied. Al het andere is niet relevant.

## OVERTUIGING

Je moet er van overtuigd zijn, dat je dat gaat doen, zoals je je dat hebt voorgenomen.

## UITVOERING

Met je hele wezen geef je uitvoering aan deze taak, zonder aarzeling, zonder reserves.



### BEOORDELING

Doet de bal wat je hebt bedacht. Volg de balvlucht, de landing, de rol, de totale afstand en de plaats waar de bal geëindigd is. Leg de basis voor de analyse.

### AANVAARDING

Accepteer de uitkomst van je slag. Ten goede of ten kwade; het is gebeurd en je kunt er niets meer aan veranderen.

### ANALYSE

Stel of en in welke mate je slag afwijkt van de voorgenomen slag en probeer vast te stellen wat door de oorzaak van kan zijn. Oorzaken kunnen zowel uit de mentale routine voortkomen, maar ook uit de technische uitvoering van de slag natuurlijk.

### LERING TREKKEN

Stel vast wat er later kan worden gedaan om eventuele gemaakte fouten te verbeteren en hou dit vast voor na de ronde.

Bij de eerste vijf stappen is de fysieke routine gemakkelijk voor te stellen. De laatste drie stappen spelen zich volledig in je hoofd af, terwijl je je club terug stopt.

Het zorgvuldig doorlopen van deze mentale routine kan in het begin behoorlijk wat energie kosten. Maar naarmate je hier vaker en bewust mee bezig bent wordt het op den duur steeds eenvoudiger en doe je sneller. De voordelen ga je al direct ervaren.

Het is niet moeilijk om je voor te stellen, wat er gebeurt als je de mentale routine niet volledig afrond en aan de volgende slag begint met vraagtekens, emoties en groeiende onzekerheid in het achterhoofd.

Door te begrijpen wat de mentale routine inhoudt en door het bewust worden van de aandacht welke je geeft aan elk van die factoren, krijg je inzicht in je huidige (golf-)gedrag. De bewustwording stelt je in staat om, als je dat wil, gericht te gaan werken aan de facetten welke je wenst te verbeteren. Door het doen van praktische oefeningen kunt je je mentale weerbaarheid vergroten en je mentale handicap verlagen.

En het allermooiste is, dat je door het strikt volgen van de mentale routine, door er bij elke slag mee bezig te zijn, direct beter gaat presteren.

Laten we ze nu een voor een nog eens en wat uitgebreider behandelen.



# Focus

Doe pas iets als je in voldoende mate weet wat je wil bereiken. Verzeker je er tevens van dat je doel haalbaar is.



“I never hit a shot, even in practice, without having a very sharp, in focus picture of it in my head. It’s like a color movie. First I ‘see’ the ball where I want it to finish, nice and high and sitting up high on the bright green grass. Then the scene quickly changes and I ‘see’ the ball going there: its path, trajectory, and shape, even its behaviour on landing.”

“If you aim narrow, you will miss narrow, if you aim wide you will miss wide.”

- Jack Nicklauss

Focus voor het uitvoeren van een slag, mag best ruim beginnen. Met aandacht voor de lay-out van de hole, het zien van de mogelijkheden en de uitdagingen, welke worden geboden, eventuele hoogteverschillen, de weersomstandigheden (wind, luchtvochtigheid, eventuele ijsvorming etc.). Van belang is een goed inzicht in je technische vaardigheden (slagenarsenaal) en kennis van de afstanden welke je normaliter met een bepaalde club kunt slaan en van de daarbij behorende carry. Het kennen van je mogelijkheden is voorwaardelijk voor het goed kunnen aanbrengen van je focus. Het is zeer lonend om een lijstje bij te houden van de afstanden, die je met je diverse clubs kunt overbruggen.

Focus doet een groot beroep op je spelinzicht.

Hoe je met de mogelijkheden en de uitdagingen omgaat wordt in niet onaanzienlijke mate bepaald door de wijze waarop je omgaat met het nemen of vermijden van risico, maar daarover later meer.

In deze fase kun je ook je ambitie voor deze hole formuleren. Hoeveel slagen denk je nodig te hebben om de green te bereiken. Lukt dat in “regulation” of heb je daar meer of minder slagen voor nodig. Maak die inschatting, om jezelf een plezier te doen, zo realistisch mogelijk. Wel eens met een “bogey”-speler gelopen, die denkt dat ie iedere green in “regulation” moet halen? Dat is pas vermoeiend.



Dan wordt het tijd om in te zoomen op de eerste slag die je gaat doen. Waar moet, gezien je plan voor de hole, de eerste bal landen. Stel de richting en de referentiepunten vast, maak je clubkeuze en check nog even de overige omstandigheden.

Loop in gedachten de beoogde balvlucht na en visualiseer de landingsplek. Ook de balvlucht zelf is een belangrijk aspect. Kun je als speler hoog of juist laag genoeg spelen om hindernissen te ontwijken? Beheers je, als dat nodig is, een hook of een slice? Ben je in voldoende mate zeker van je vermogens om een goede keuze te kunnen maken en van je vermogen om die keuze ook te realiseren?

Dit gehele aspect focus, dient afgerond te zijn voordat je naar het volgende aspect kunt. Laat je twijfels bestaan over het doelgebied over de clubkeuze over de te maken slag, dan is de slag eigenlijk al gedoemd te mislukken.

Het aspect Focus lijkt, als het bewust wordt doorlopen, al met al een tijdrovend geheel. Dit kan in de praktijk meevallen als de routine doorlopend wordt geoefend en bovendien hoeft u niet per se te wachten tot u bij de bal aangekomen bent om met Focus te beginnen.

Als we ons niet beperken tot Focus bij het uitvoeren van je slag, maar iets meer afstand nemen dan gaat het er bij Focus ook over, dat je je terdege bewust bent van je kwaliteiten als golfer en dat je deze, althans voor nu, ook hebt aanvaard. Met name golfers met een hogere handicap gedragen zich nogal eens alsof ze in feite een bogey- of een scratchgolfer zijn. Hiermee kwellen ze zich met iedere slag en wordt het golfen er niet leuker op. Aanvaarden hoe je op dit moment golft betekent dat je blij mag zijn met een bogey of een dubbelbogey als dat bij je handicap hoort. Het betekent dat in regulation op de green absoluut niet nodig is en dat het niet nodig is om elke slag geforceerd te spelen. Bedenk en ervaar eens hoeveel meer plezier dit oplevert. Ondervindt ook eens hoeveel beter je gaat spelen als je jezelf niet forceert en voortaan slagen gaat maken die passen bij je vermogen. Je zult snel merken, dat strepen op je scorekaart zeldzamer gaan worden.

Focus ligt ook aan de basis van course management. Omdat de uitvoering van een specifieke slag altijd in het kader van het spelen van de hole moet worden gezien, is het uitermate verstandig om van te voren te bedenken hoe je een hole wilt gaan spelen. Als de hole een par 4 is en je bent een bogeyspeler, dan mag je er vijf slagen over doen. Drie om op de green te komen en twee putslagen. Als je een forse plushandicap hebt wordt het noodzakelijk om op dezelfde par 4 een birdie te maken en moet de tweede slag niet alleen op de green komen, maar op een dusdanige plaats op de green, dat de putslag nagenoeg altijd succesvol kan zijn. Terugrekenend kun je dus bepalen wat er nodig is om de hole conform je handicap te spelen. Opeens wordt het als bogeyspeler niet meer perse noodzakelijk om meer dan tweehonderd meter te slaan met je driver. Je kunt ook kiezen voor een club, die je beter beheerst en daarmee voor slag met meer kansen op succes en met meer mogelijkheden om eventuele hindernissen goed te ontwijken.



Als je met die ogen naar een hole, naar de hele baan kijkt zie je al snel bij welk niveau de hindernissen in het spel zijn en hoe je die kunt ontwijken.

Als je met die ogen naar je spel kijkt wordt het ook sneller duidelijk waar en op welke wijze je je spel kunt verbeteren en in welke slagen die verbetering het grootst is. Voordat je het weet beschik je over input voor jouw op maat gemaakte trainingsprogramma.

Kijk voor een goed begrip van het aspect Focus eens nauwkeurig naar het gedrag van topgolfers als hun bal een bijzonder lastige ligging kent. Ze nemen uitgebreid de tijd om de problematiek goed tot zich door te laten dringen. Ze bedenken met welke slag ze uit de problemen kunnen komen. Ze toetsen uitgebreid of die slag succesvol kan zijn en of ze alle moeilijkheden daarbij hebben voorzien en kunnen voorkomen. Ze aarzelen niet om die slag op te roepen uit hun “geheugen”. De slag wordt beproefd tot ze tevreden zijn. De uiteindelijke slag is dan voor ons, “gewone” golfers, veelal een klein wonder. Goede golfers zie je daarbij ook duidelijke keuzes maken. Als de ligging dermate ongelukkig is, dat alleen een reddingsslag mogelijk is, dan wordt hier voor gekozen. Als er geen slag te maken is, neemt een goede golfer de consequenties en dropt zijn bal. Vergelijk dit eens met je eigen gedrag en ga de verschillen na. Vraag je ook af wat je van die topgolfer kunt leren.

Gaan kijken bij golfwedstrijden op niveau en naar het gedrag van topgolfers tijdens zo’n wedstrijd is uitermate leerzaam. Het wordt nog leerzamer als je dit spiegelt aan je eigen gedrag je je afvraagt waar de verschillen uit bestaan.

Je ziet hier de golfer de hole beoordelen, de omstandigheden op zich in laten werken, zijn speelplan maken, bepalen waar zijn bal dient te landen, kiezen welke stok hij gaat gebruiken en de betreffende stok uit de tas halen, zijn plaats innemen, oplijnen en zijn houding aannemen.



# Concentratie

Bal naar doelgebied. Of een soortgelijk mantra.



“The secret of concentration is the secret of self-discovery. You reach inside yourself to discover your personal resources, and what it takes to match to the challenge.”

“See the ball, be the ball”

- Arnold Palmer

Concentratie is het richten van je aandacht op die ene taak die op dit moment van belang is. Het slaan van je bal naar het doelgebied. Het is het ‘beseffen’ wat er moet gebeuren om het gestelde doel te gaan bereiken en alle aandacht volledig richten op die ene taak.

Het betekent dat je in staan moet zijn om alles uit te sluiten, wat op dit moment irrelevant is.

Het enige wat er op dit moment toe doet is dat de bal, welke bij golf rustig op u ligt te wachten, naar het doelgebied wordt geslagen. Alle andere gedachten en alle emoties (de vorige slag, de stand van de wedstrijd, de prestatie van je tegenstander, het grote belang om juist deze slag goed te doen, vermoeidheid, honger, dorst of teleurstelling), ze leiden alleen maar af en moeten worden uitgebannen. Het doelgebied of de juiste richting daar naartoe heeft u scherp voor ogen. Alle aandacht en alle gedachten kunnen dus naar de bal, die voor u ligt.

Sommige golfers hebben duidelijk moeite met het uitsluiten van ongewenste prikkels. Medespelers welke zich in het perifere gezichtsveld bevinden, onverwachte geluiden of soms zelf elk geluid, alles kan een aanleiding zijn om de concentratie wanhopig te verstoren. Een oplossing kan zijn om even uit het moment te stappen en aan je medespelers duidelijk te maken wat je concentratie verstoort en vragen om hun medewerking om je concentratie niet verder te verstoren. De echte oplossing is dat je jezelf leert om de verstorende aspecten uit te sluiten. In je aandacht voor die ene taak mag geen ruimte zijn voor welke verstoring dan ook.



We staan apart even stil bij de druk, die je jezelf kunt opleggen. Gedachten met name op de eerste tee en op de green als; “Laat deze slag vooral recht zijn”, “Dit putje mag ik niet missen”, of “Deze put is voor de win”, zijn er vaak de oorzaak van dat de slag niet soepel wordt uitgevoerd of niet goed wordt afgemaakt om maar niet te spreken over onverwachtse spierbewegingen of een verkeerde spierspanning.

Zou een topgolfer in staan zijn om een put van zeg twee meter te maken als hij zich realiseert dat zo’n putslag een toernooioverwinning met zich meebrengt en daarmee een aanzienlijk geldbedrag? Of als hij zich realiseert, dat er tientallen miljoenen kijkers hem op dat moment aandachtig gadeslaan? Ook die topgolfer beschermt zich tegen dit soort verlamdende en afleidende gedachten, door het vermogen om alles uit te sluiten wat niet relevant is voor dat ene doel; bal naar doelgebied.

Het concentratiemoment is ook het moment waarop wordt getoetst of het lichaam klaar is voor de te leveren prestatie. Heb ik de juiste houding aangenomen, is de spierspanning in mijn benen, armen en handen goed, is mijn grip goed, houd ik mijn hoofd stil en zijn mijn ogen op een vast punt gericht?

Voor een beginnend golfer is het oproepen van alles wat nodig is om de juiste slag te maken nog een hele opgave. Een getraind golfer heeft de benodigde routine in belangrijke mate opgeslagen in zijn spiergeheugen en kan daar in grotere mate op vertrouwen.

Regelmatig en vooral heel bewust oefenen om de juiste slag te maken helpt hierbij in hoge mate. Laat hetgeen u doet vooral regelmatig bekijken door een gekwalificeerde professional. Ook golfers op het hoogste niveau kunnen niet zonder professionele feedback.

Tijdens het aannemen van zijn houding ‘beleeft’ de golfer wat er moet gebeuren om de slag goed uit te voeren, om het gewenste resultaat te bereiken. Weten wat er gedaan moet worden (indraaien, gebruik van de polsen, doorslaan, goede eindstand) speelt een belangrijke rol. De golfer stelt zich op en concentreert zich op de bal.



# Overtuiging

Ik wil het, ik kan het, ik doe het. Met volle inzet.



“Success in golf depends less on strength of body than upon strength of mind and character.”

- Arnold Palmer

Het ‘willen’ realiseren wat moet worden gedaan. Het kunnen, mogen en durven vertrouwen op jezelf.

Aan het begrip overtuiging zijn een aantal facetten verbonden. Om goed te kunnen presteren is overtuiging nodig. Dat kun je eenvoudig toetsen door een slag te maken met een volstrekt gebrek aan overtuiging. Door van te voren te bedenken op hoeveel manieren het mis zou kunnen gaan, door tegen jezelf te zeggen, dat het niet gaat lukken en door halfhartig naar de bal te slaan in plaats van een mooie volle swing te maken. Et voila; een waardeloze slag is geboren.

Overtuiging ontleen je aan je ambities, aan je wilskracht en aan je zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen wordt weer in belangrijke mate geschraagd door je fysieke geoefendheid, door je bekwaamheid en geoefendheid in de golftechniek en door je mentale weerbaarheid. Die bal zal gaan doen wat ik wil en ik weet precies wat ik wil en hoe ik dat ga doen. Ik ben er zeker van, ik ga dat waarmaken, het wordt een mooie volle swing.

Er ligt een belangrijke verbinding tussen zelfvertrouwen en de wijze waarop je Focus aanbrengt. Als je jezelf bij herhaling doelen stelt, die onhaalbaar blijken te zijn, wordt je nodeloos vaak teleurgesteld. Die herhaalde teleurstelling zou er toe kunnen leiden, dat er ruimte ontstaat voor een belemmerende of negatieve overtuiging. Denk dus goed na over de doelen, die je jezelf gaat stellen. Onthoud dat als je een bogeyspeler bent een bogey al reden genoeg is voor tevredenheid.

Er ligt ook een belangrijke verbinding tussen zelfvertrouwen en ervaring en dan met name in de wijze waarop je positieve ervaringen hebt opgeslagen in je geest. Het is een kleine moeite om als je al jaren op je home-course speelt op te roepen op welke ongelukkige plaatsen je je bal al eens hebt laten landen. Het oproepen van al die



mislukkingen is niet alleen een nutteloze zelfkwelling; het leidt er tevens toe dat je zelfvertrouwen afneemt. Je doet er daarom goed aan om alleen de slagen waarover je bijzonder tevreden bent te onthouden. Maak een mentaal lijstje van de mooiste slagen op een bepaalde hole en ga die onthouden. Bij elke slag roep je dat lijstje op en als de slag in de top tien komt ga je ook die slag toevoegen aan dat lijstje. Zeker in het prille begin van het golfspel scheelt dat een groot geheugenbeslag. Roep bewust die mooie slagen op. Daarmee versterk je je zelfvertrouwen. Je hebt het immers al eerder goed gedaan!

We hebben het dan over een positieve of bekrachtigende overtuiging waarbij je zeker weet dat je het kan. Twijfel is nutteloos en het is zaak deze volledig uit te sluiten. Het is de waarheid. Het lijkt een futiel aspect, overtuiging, maar dat is het zeker niet. Zonder echte overtuiging geen goede prestatie.

De risico's zijn immers allemaal naar behoren geadresseerd en daar zijn maatregelen voor genomen, het lichaam is er klaar voor, de concentratie is goed. Er zijn dus geen gronden om te falen of te mislukken waar je bang voor zou moeten zijn. Er is geen reden tot twijfel.

Wat nu als de overtuiging ontbreekt, als er twijfel is over hetgeen je wil en kunt bereiken? Als je niet zeker weet wat je wil bereiken? Als je ongewild en onbewust een negatief zelfbeeld in stand houdt of hebt geschapen? Zou er dan iets van je slag terecht komen? En zou de negatieve overtuiging niet alleen maar toenemen? Hoe kun je aan je overtuiging werken? Hoe kun je je positieve overtuiging vergroten en hoe kun je negatieve overtuigingen ombuigen in positieve overtuiging?

Hoe herken je negatieve overtuigingen en wat kun je daar aan doen. Een voorbeeld van een negatieve overtuiging is: ik kom bijna nooit goed uit de bunker. Als je je bunkerslag begint met deze gedachte, deze overtuiging, dan begin je al met achterstand, met twijfel en onzekerheid. Het heeft geen zin om deze negatieve overtuiging in stand te houden. Herken de negatieve overtuiging, bepaal de voor- en nadelen daarvan, buig het om in een helpende overtuiging bepaal wat je nodig hebt om in die nieuwe overtuiging te gaan geloven.

De les is dus dat je je als aankomend golfer er terdege van bewust moet zijn, dat je vanaf slag één bezig bent met het vormen van je overtuigingen. Hoe positiever je dit proces inricht en hoe beter je je daarvan bewust bent, hoe beter je je golfspel ontwikkelt.

Gaat er iets mis bij een van deze drie aspecten? Ben je niet volledig bij Focus, is er sprake van verstoring bij de Concentratie, voel je gebrek aan Overtuiging? Dan is er maar een oplossing; opnieuw beginnen. Even uitstappen, jezelf leeg maken en vooraan beginnen.

Overtuigingen zijn ook het gevolg van keuzes, die je zelf maakt. Als je je inprent, dat je iets kan, dan helpt het ook om het bewijs daarvan te onderstrepen.



## “Practice puts brains in your muscles.” - Sam Snead

Het ‘er staan en het doen’.

Het doel is gesteld, de concentratie is daar, het lichaam is er helemaal klaar voor en de golfer is overtuigd van de kans op een succesvolle slag. Alle voorwaarden zijn vervuld en de prestatie kan worden geleverd. De golfer heeft zijn lichaam in paraatheid gebracht voor het leveren van de prestatie. Hij heeft de juiste hoeveelheid stress ontwikkeld om dit te kunnen doen. De golfer doet wat hij voornemens was te doen en voert de slag uit. Dit is een voorbeeld van een prestatie op basis van een duidelijk omschreven doel.

Het leveren van de optimale prestatie vraagt in meerdere opzichten om een goede balans. Een goede balans tussen voldoende grip en niet knijpen, een goede balans tussen soepel swingen en hard slaan, een goede balans tussen wegnemen en slag afmaken, een goede balans tussen rust en snelheid, een goede balans tussen kracht en ontspanning, een goede balans tussen voorbereiding en uitvoering, een goede balans tussen de vreugde van het succes en de angst om te falen. En niet in de laatste plaats het zo gebalanceerd staan dat je makkelijk om je as kunt draaien.

Het beoordelen of je die balans op al deze aspecten voelt is belangrijk. Belangrijk genoeg om je te leren hier veel aandacht aan te besteden.

Voor veel aankomende golfers is het al niet eenvoudig om zich aan te leren om hun clubs op de juiste wijze vast te houden. Nog moeilijker wordt het om de grip met net voldoende kracht te doen en om te voorkomen dat je in de stok gaat knijpen. Ook de wat meer geoefende golfers realiseren zich vaak niet, dat ze in spannende situaties onbewust gaan knijpen, met vaak teleurstellende gevolgen.

Ook de overgang van een soepele swing naar slaan naar de bal is er een die minder geoefende golfers zonder er zich van bewust te zijn makkelijk maken.

Een goed uitgevoerde slag vergroot je plezier in het spel, vergroot je zelfvertrouwen, versterkt je motivatie en draagt bij aan het in flow kunnen geraken. Zo’n slag levert energie op.

Een slecht uitgevoerde slag kost onevenredig veel energie, tast je zelfvertrouwen, je spelvreugde en uiteindelijk je motivatie aan.



Dat wetende is het voor een golfspeler van groot belang om aandacht te besteden aan de techniek om goed te kunnen golfen. Zorg voor een goede pro, die je helpt de basis onder de knie te krijgen en waarbij je altijd terecht kunt voor vragen en een snelle check.

Dit is een goede plaats om het te hebben over de lengte van je slagen. Voor veel golfers is dat een belangrijk aspect. Je medespelers eruit slaan. En ja voor degenen die niet over de lengte beschikken, die ze graag zouden willen slaan kan het als vervelend worden ervaren als je medespelers allemaal tientallen meters verder slaan. Daar zijn maar twee oplossingen voor. De ene oplossing is om, bij voorkeur samen met je pro, gericht te gaan werken aan het verder kunnen slaan. Als blijkt dat deze route niet leidt tot de gewenste vergroting van de lengte van je slagen is de andere oplossing om te aanvaarden, dat je minder ver slaat dan sommige van je medespelers. Wat gegarandeerd niet helpt is dit je goede humeur te laten bederven en dit “onder je huid” te laten komen. Dan gaat het je zelfvertrouwen aantasten en mogelijk nog veel meer.

Gewone golfers hebben veel meer voordeel van precisie in hun slagen dan lengte en die precisie wordt sterk verbeterd door een goed uitgevoerde mentale routine (en door oefening natuurlijk).

Hier ligt een belangrijke verbinding met de mate van iemands gevoeligheid voor interne en externe invloeden. Ben je gevoelig voor druk van buitenaf (je medespeler die dertig meter verder ligt) of leg je zelf druk op om dit te “moeten” compenseren? Probeer, als je hiervan geen energie krijgt, deze druk te onderkennen en te neutraliseren.

De golfer eindigt het belevingsproces, ‘maakt zijn hoofd leeg’ en voert de slag uit. Hij is loyaal aan zijn voornemens in de voorgaande stappen en hij doet wat hij moet doen.



# Beoordeling

Laat het werkelijk tot je komen.



“It takes hundreds of good golf shots to gain confidence, but only one bad one to lose it.”

- Jack Nicklaus

Bij het aspect focus heb je als je het goed doet precies bedacht wat je bal zou moeten doen. Richting, balvlucht en plaats waar de bal zou moeten neerkomen. Na het leveren van de prestatie komt een aspect, dat om veel meer aandacht vraagt dan er meestal aan wordt gegeven; het beoordelen van de geleverde prestatie. En dat is het moeilijkst als het juist heel belangrijk is. Het volgen van een mooi schot, dat geheel volgens de verwachting gaat kost immers geen moeite, dat levert je energie op. Het beoordelen wordt pas echt belangrijk als er iets minder goed of goed fout gaat. Alle beoordelingsaspecten (contactgevoel, contactgeluid, vertrekrichting, eindstand, balvlucht, afstand en rol, maar ook de plaats en de grootte van de divot) geven informatie over de uitgevoerde slag en kunnen belangrijk zijn. Het zo goed als mogelijk ontvangen van deze informatie en het kunnen relateren van deze informatie aan de verwachting, aan het eerder bij Focus gestelde doel is belangrijk bij dit aspect.

De golfer registreert de uitkomsten van zijn slag (contactgevoel, contactgeluid, richting, eindstand, afstand, balvlucht en rol) De golfer relateert de uitkomst van de slag aan de geprojecteerde slag en registreert de verschillen en laat dit tot zich komen.



# Aanvaarding

Het is wat het is. Je hebt de slag gedaan en kunt aan de uitkomst niets veranderen.



“Golf is deceptively simple and endlessly complicated; it satisfies the soul and frustrates the intellect. It is at the same time rewarding and maddening – and it is without a doubt the greatest game mankind has ever invented.”

- Arnold Palmer

De emoties welke door een uitgevoerde slag worden opgewekt kunnen nogal variëren. Afhankelijk van de uitkomst van de uitgevoerde slag liggen die tussen euforie, blijdschap, tevredenheid, teleurstelling, boosheid en zelf volstekte verwarring en wanhoop. Als de uitgevoerde slag als uitstekend, goed of ruim voldoende wordt ervaren zal het verwerken van de emoties weinig moeite kosten. Dit natuurlijk afhankelijk van je ambitieniveau. Bij de absolute top is een ruime voldoende natuurlijk niet goed genoeg. Voor het overgrote deel van de golfers is reden om blij te zijn. Zo'n slag geeft energie.

Het is oneindig veel makkelijker om een goed uitgevoerde slag te aanvaarden dan een slechte slag. De vreugde bij een goede slag, het ontvangen van complimenten van medespelers, de endorfine, welke door het lichaam wordt aangemaakt, het vooruitzicht om op een goede manier verder te kunnen alles draagt bij aan welbevinden en geluk. Omarm die goede slag van ganser harte en geniet er van.

Een slechte slag daarentegen veroorzaakt frustratie en dat kan leiden tot gevoelens van teleurstelling, boosheid en sterke irritatie. Deze gevoelens kosten energie en kunnen bovendien stress veroorzaken. Stress helpt niet bij de volgende fase; de analyse.

Als de uitkomst tegenvalt dienen teleurstelling, boosheid of verwarring te worden aanvaard en verwerkt. Reacties van medespelers worden waargenomen en krijgen een plek. Emoties moet je hun plaats geven, anders blijven ze in de weg zitten. Besteed daar aandacht aan, formuleer je ongenoegen, maar doe het op beschaafde wijze. Als je de emoties niet afdoende verwerkt, zijn ze er nog ten tijde van de volgende slag en dan is het maar al te gemakkelijk om in een negatieve spiraal terecht te komen. Daaruit komen kost nog meer mentale energie. Je realiseert je wat het resultaat voor je betekent. Verlies je vooral ook niet in je emoties. Zie alles in perspectief. Voor ons amateurs is het maar een spelletje, je hebt niet net de Masters verloren. Bij teleurstelling wordt de veerkracht van de speler getest.



# Analyze

Waren er afwijkingen op mijn voorgenomen slag, en hoe komt dat dan?



“I never played a round when I didn't learn something new about the game.”

- Ben Hogan

Analyse klinkt misschien een beetje zwaar. Je vergelijkt de slag, zoals je die voor je zag op het moment dat je je aan het focussen was met de slag die je net hebt waargenomen. Bij golf kan er veel misgaan en kleine afwijkingen in houding, oplijnen, adresseren, afstand tot de bal en het uitvoeren van de slag swingkunnen resulteren in behoorlijke afwijkingen. Probeer, zeker in het begin, alleen de voornaamste oorzaak van de afwijking boven water te krijgen. Als je de oorzaak van de afwijking hebt gevonden, is het lek al bijna boven water. Dan volstaat een mentale aantekening en de opdracht voor jezelf om er al dan niet iets aan te gaan doen. Ingewikkelder wordt het als niet direct duidelijk is, waardoor de afwijking wordt veroorzaakt. Bij de start van je golfloopbaan is dit een moeilijk aspect. Een oplossing kan gevonden worden in het betrekken van je medespelers in de analyse; hebben zij misschien iets waargenomen, dat als verklaring voor de afwijking zou kunnen dienen? Het helpt daarbij enorm als je medespelers golfervaring en inzicht hebben. Als je ter plekke niet uit de analyse komt kun je de afwijking onthouden en later bespreken met je pro of je kunt er de wijsheid van het internet op loslaten. Investeer in je vermogen om je golfswing goed te kunnen analyseren. Het vormt de basis voor het kunnen verbeteren.

Rond de analyse af. Weet je niet precies wat er fout ging, maak dan een mentale of een fysieke aantekening om er op terug te kunnen komen. Zet er in ieder geval een streep onder voor nu.

De golfer beoordeelt het doorlopen proces op zoek naar verklaringen voor de afwijkingen. De golfer trekt voor zover dat mogelijk is zijn conclusies of geeft zijn twijfels en onzekerheid een plaats



# Lering trekken

Sadder but wiser.



“There are no shortcuts in the quest for perfection.”

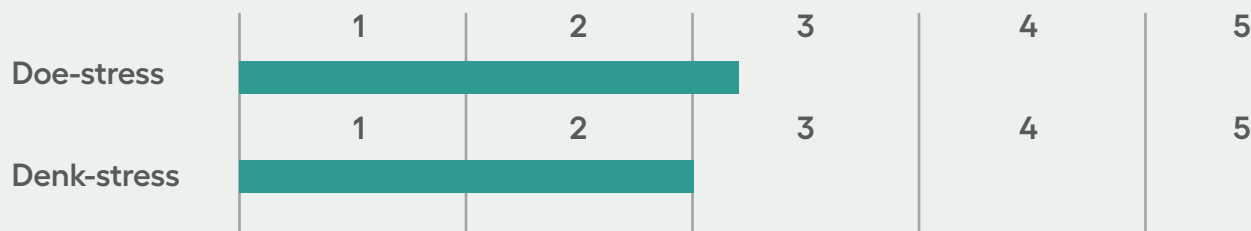
- Ben Hogan

Bij de factor Lering trekken ontstaat het begrip over hetgeen gebeurd is. Er wordt betekenis toegekend aan de uitkomsten van de analyse. We noemen dat ook wel perceptie of waarneming in de breedste zin. De uitkomsten van de analyse krijgen een plaats en een duiding en leiden tot inzicht en oordeelsvorming. Als de inzichten leiden tot een onbevredigend oordeel kan het besluit worden genomen om de inzichten in vaardigheden en vermogens al dan niet bij te stellen. Of om nu eindelijk eens serieus te gaan oefenen. Het komen tot een aangescherpt oordeel over wat mogelijk is. Het afronden en opslaan van de nieuwe realiteit. Op een onbewust niveau mogen we dat ervaring noemen.

Als we het op een afstandelijke niveau tillen wordt het, na lang genoeg lering trekken, steeds duidelijker wat voor golfer je bent. Langzaam, maar zeker leer je je sterke en zwakke punten kennen. Je weet voor jezelf ook of je tevreden bent met de situatie zoals die is. Ben je niet tevreden met de uitkomst, dan zit er maar een ding op. Ga naar je pro en bespreek een gericht actieplan om te gaan werken aan verbetering. De golfer accepteert hetgeen er is gebeurd en verwerkt de uitkomsten. De uitkomsten gerelateerd aan de slag en de hole worden opgeslagen. De stok gaat de tas in en de golfer komt in beweging.



# Hoe ga je om met stress?



Iedereen kent het wel. Die spanning voor een wedstrijd of het afslaan op de eerste tee terwijl er een aantal mensen staat te kijken. De een vindt dat prima en wordt er door gestimuleerd en de ander kan er helemaal onderdoor gaan. Ook de gevallen, dat iemand opeens een slag helemaal niet meer kan uitvoeren, bijvoorbeeld yibs bij het putten. Dus ja iedereen voelt soms wel eens stress en een beetje stress is prima, dat kan je net een extra zetje geven. Zoveel stress, dat het je in de weg zit of dat je er door verlamd raakt is duidelijk niet goed.

We onderscheiden twee soorten stress, stress gerelateerd aan je lichaam en stress gerelateerd aan je denken

Als we het hebben over lichaamsstress of doe-stress, brengt stress je lichaam in een staat van paraatheid. Stress maakt je klaar om te gaan presteren. Als je het goed doet en je kunt de juiste hoeveelheid stress opwekken, ben je bij elke slag gereed om te gaan presteren. Teveel kan stress kan verlamdend werken, kan voor teveel spanning in je spieren zorgen en kost nodeloos veel energie. Het opwekken van stress en het vervolgens weer ontspannen kost vanzelfsprekend ook de nodige energie.

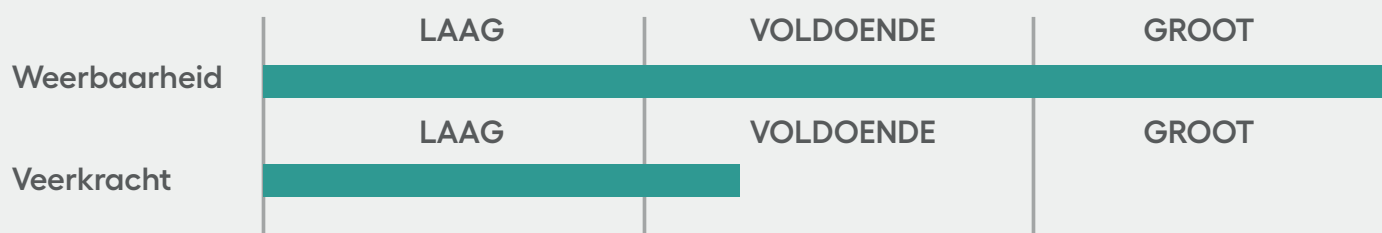
Er zijn een groot aantal mogelijkheden om de lichaamsstress wat terug te brengen. De voornaamste is het werken aan je geïnfocendheid om een groter vertrouwen in je lichaam en in je slagen te kunnen ontwikkelen. Een goede warming-up helpt ook.

Uiteraard is er ook de mentale stress of de denk-stress. De mentale stress, de druk welke je jezelf oplegt om te gaan presteren, maakt dat je lichaam in beweging komt. Ook hier geldt dat enige stress goed is om je tot grotere prestatiehoogte te brengen. Teveel stress blokkeert je vermogen om bijvoorbeeld je mentale routine goed en volledig te doorlopen. Begrijpen welke druk je jezelf oplegt en deze druk kunnen relativeren helpt enorm. Alle grotere gedachten trachten te negeren en je beperken tot die ene slag met het strikt doorlopen van je eigen mentale routine eveneens

Inzicht in je doe- en denk-stress niveaus kan je helpen om te besluiten er wat aan te gaan doen. Of je geeft jezelf een mentaal zetje of je tracht tot ontspanning en wat meer rust te komen.



# Hoe staat het met je incasseringsvermogen?



De een loopt een ronde in 65 slagen en de ander doet er 135 slagen over. De gemiddelde golfer zal als het goed is onder de honderd slagen blijven. Goede slagen geven alleen maar energie, die kosten geen enkele moeite. Maar die mindere slagen of soms zelfs die (op het eerste gezicht) onverklaarbaar slechte slagen; die vreten energie. Eerst moet je je emoties de ruimte en een plaats geven. Vervolgens moet je boven water krijgen wat je nu weer niet goed hebt gedaan. En tenslotte moet je de deuk in je zelfvertrouwen, in je overtuiging repareren, om er bij de volgende slag niet nog steeds last van te hebben. En dat komt dus nogal eens voor zoals we net hebben gezien. Golf is een mentale duursport en een modale golfer kan daar behoorlijk last van hebben.

Hoe ga je om met teleurstellingen, met mindere slagen, hoe verwerk je die en wat maakt dat je weer door kunt? Daar zijn twee zaken voor van belang. De eerste is het houvast wat je kunt vinden in de mentale routine, die je helpt om ook de minder goede slagen te verwerken, het tweede is het inzicht in je incasseringsvermogen.

We laten je incasseringsvermogen uiteenvallen in twee aspecten; in weerbaarheid en in veerkracht.

Weerbaarheid is hangt nauw samen met je vermogen om je mentale routine te kunnen blijven uitvoeren, ook als het je even wat meer energie kost omdat niet alles even soepel verloopt of als je onder druk komt te staan of als je even de neiging hebt om jezelf onder druk te zetten. Maar de weerbaarheid zit ook in je relativeringsvermogen, in je vermogen om zaken in een wat ruimer perspectief te zien en om je niet al te zeer mee te laten slepen in zoiets futiels als een matig uitgevoerde swing.

Veerkracht is je vermogen om mentaal weer terug te kunnen keren naar je uitgangspositie. Het goed kunnen omgaan met zowel teleurstellingen als met successen. Weten dat gezien je spelpeil het onvermijdelijk is dat misslagen gemaakt worden en kunnen genieten van die mooie slagen. Veerkracht is je emoties niet snel de overhand te laten nemen en het terug in balans kunnen komen.

Probeer eens voor jezelf na te gaan hoe weerbaar je jezelf vindt en of je een veerkrachtig persoon bent. Vraag het anderen eens?



# Hoe ga je om met risico?



Risico kun je opzoeken of juist vermijden. Het kan je voordelen opleveren of de hole kosten. Als je begrijpt hoe je omgaat met de risico's worden je beslissingen en daarmee je resultaten beter. Door je van de risico's bewust te zijn, door ze niet groter of kleiner te maken dan nodig, ga je er rationeler mee om en ben je per saldo minder slagen kwijt.

Een goed ontworpen golfbaan bevat een reeks van uitdagingen. Uitdagingen die risico's met zich mee brengen, risico's die vaak goed zichtbaar zijn, zoals bunkers, waterpartijen, vernauwingen in de fairway, bomen, blinde hoeken. Een ander deel van de risico's is niet zo heel direct zichtbaar en vraagt meer aandacht en een scherper oog, zoals schuin aflopende teeboxen, bolle fairways en verraderlijk geonduleerde greens. Het voor u als golfer belangrijk om die uitdagingen te zien en aan te willen gaan.

Een goede golfbaan is ook zo ontworpen, dat het nemen van risico's ook beloond wordt; in één slag over het water of in twee slagen er om heen.

Ieder mens heeft van nature een zekere risicobereidheid, sommige mensen hebben de neiging om veel risico te nemen en anderen vermijden risico's zoveel als mogelijk. De een weegt de voordelen veel zwaarder dan de nadelen en de ander ziet grote bezwaren welke niet opwegen tegen al die risico's. We kennen allemaal de golfer, die ongeacht het aantal bomen dat in de weg staat slechts één richting acceptabel vindt en dat is rechtstreeks naar de vlag. En die dan ook in het merendeel van de gevallen zijn bal nog verder in het bos kan gaan zoeken. De zeldzame slag, waarmee hij glorieus uit het bos komt, heeft zoveel aantrekkingskracht, dat de risico's worden genegeerd.

De mate, waarin men zich bewust is van risico's, kan van golfer tot golfer in aanzienlijke mate verschillen. Sommige golfers zien alleen de risico's, met als bijkomend gevolg dat overmatige visualisatie van de hindernis juist leidt tot het terecht komen in die hindernis. Andere golfers besteden zo weinig aandacht aan het onderkennen van de risico's, dat ze verbaasd reageren als hun bal wegdraait van de hole of het bos inspringt na het neerkomen.

Het golfspel vraagt niet alleen het vermogen om goed om te kunnen gaan met risico's. Naarmate de geoefendheid en het ambitieniveau toenemen, dient de bereidheid om risico's te nemen navenant te worden vergroot. Aan de andere kant veranderen, naarmate de golfkwaliteiten beter worden, sommige risico's van karakter. Voor een geoefend golfer is een landing van een bal in een greenside bunker meestal veel minder bedreigend dan voor een beginnend golfer.

Het golfspel vraagt ook om het goed in kunnen schatten van de eigen kwaliteiten. Bogeyspelers, die menen, dat ze in regulation op de green moeten geraken, ontkennen hun feitelijke kwaliteiten. In plaats van een bogey wordt door het ontwerp van de hole in veel gevallen een dubbelbogey of meer gescoord.

Het onderkennen van de risico's en het onderdrukken van een te grote risicobereidheid is in veel gevallen een belangrijke sleutel tot vooruitgang en meer spelvreugde.

Aan de andere kant is het opzien tegen de hindernissen en het vermijden er van ook belemmerend voor de spelvreugde. De angst voor een waterhindernis, het alsmaar niet lekker uit een bunker kunnen komen kan een behoorlijke hoeveelheid negatieve stress opleveren. Het zorgvuldig benoemen en vervolgens relativeren van de angst en het gericht werken aan het vertrouwen om bepaalde slagen wel te kunnen uitvoeren is het middel om daarin vooruitgang te boeken.

Een goede golfer weet op welk moment hij meer of minder risico moet nemen. Zeker in een matchplay wedstrijd kan het nemen van de risico's op het juiste moment en het daarmee druk zetten op de tegenstander het middel bij uitstek zijn om de wedstrijd te laten kantelen en te beslissen in je voordeel. Met het assessment laten wij u zien hoe het zit met uw risicobewustzijn en uw risicobereidheid. Het is dan aan u om goed na te denken over hetgeen u wil bereiken en om te werken aan uw competenties en daarmee aan uw zelfvertrouwen.

Een fijne tip voor de gemiddelde golfer is om bij de focus eens een tijdje te kiezen voor een risicomijdende landingsplaats voor je bal. Iets minder scherp spelen, levert over een aantal rondes in de meeste gevallen een aardig voordeel op. Een hele goede golfer neemt ook alleen maar risico's als het echt moet. De meeste golfers hebben ondanks al hun ervaring de neiging om zich een beetje te overschatten.



# Hoe gevoelig ben je voor beïnvloeding?



Hoe gevoelig ben je voor hetgeen er om je heen gebeurt? Wat speelt er zich allemaal in je hoofd af? Pas als je daar bewust van bent kun je besluiten om er iets aan of mee te doen. Zeker bij een sport waarbij het balletje rustig blijft liggen, tot jij zover bent om de slag te gaan doen, heb je daar zelf een grote invloed op. De schuld van het gebrek aan concentratie zoeken bij anderen, je laten intimideren door de hole of door je medespelers, onnodig druk leggen bij jezelf. Golf biedt alle opties en alleen jij kunt het heft in eigen hand nemen.

Geluiden, bewegingen in je zichtlijn, mensen die praten, terwijl jij bezig bent met je mentale routine. De een is er gevoelig voor, terwijl de ander er nauwelijks last van schijnt te hebben. Als je er gevoelig voor bent en ergens last van hebt, adresseer, dat probleem dan voordat je aan je mentale routine begint. En als het zich voordoet tijdens je mentale routine stap dan uit en leg uit waarom je dat doet. Niemand kan je dat kwalijk nemen, tenzij je hyper gevoelig bent. Dat merk je wel aan het aantal mensen, dat nog met je wil spelen. Wat je nooit moet doen is een minder geslaagde slag na afloop wijten aan de afleiding, die je hebt ondervonden. Voor die slag blijf je zelf verantwoordelijk.



Je gevoeligheid voor hetgeen er aan hindernissen op je ligt te wachten wordt voor een deel beïnvloedt door je risicobewustzijn, zeker als je de hindernissen groter maakt dan ze zijn of er niet rigoureuze genoeg voor kiest om ze te vermijden. Ook ervaringen uit het verleden, als daar verkeerd mee is omgegaan, kunnen bijdragen aan die gevoeligheid. Daarover twee eenvoudige tips; onthoud alleen je successen, je goede slagen en volg altijd je mentale routine. Een bunkerslag zonder overtuiging gemaakt is bij uitzondering succesvol en als je lering hebt getrokken uit eerdere slagen heb je als het belangrijk is ook maatregelen genomen om teleurstellingen te voorkomen.

Een medespeler met een lagere handicap, iemand die zijn bal steeds dertig meter verder legt dan jij, de verwachting van je teamgenoten over hoe jij de wedstrijd gaat winnen, de stand bij de clubkampioenschappen; het kan er toe bijdragen dat je net voldoende spanning ervaart om tot dat extra zetje te komen waardoor je de verwachtingen gaat waarmaken, of het zorgt er voor dat helemaal niets meer lukt en dat je teleurgesteld raakt in jezelf. Weet van jezelf of je er al dan niet gevoelig voor bent en weet hoe je met die gevoeligheid kunt omgaan. Moet je de druk omarmen of moet je gaan relativiseren? Dat die druk van buitenaf bestaat en voor de een in meerdere mate dan voor de ander is nu eenmaal een gegeven. Je kunt dat beter erkennen dan ontkennen. De beste remedie daartegen is alles terugbrengen naar die ene, de eerstvolgende slag en daar alleen je mentale routine op loslaten. Daarmee sluit je de druk het beste uit.

Ook de druk, die je jezelf oplegt, je eigen verwachtingen, het al dan niet accepteren wat je wel en niet kunt, het jezelf te serieus nemen kan behoorlijk in de weg zitten. We kennen ze allemaal wel; golfers die opeens niet meer kunnen putten zonder rare bewegingen, plotselinge blokkades, slagen die niet meer lukken. Ook hierbij is het belangrijk om de zelfopgelegde druk allereerst te onderkennen en te accepteren. Vervolgens kun je aan de slag om dit in perspectief te plaatsen en te relativiseren.

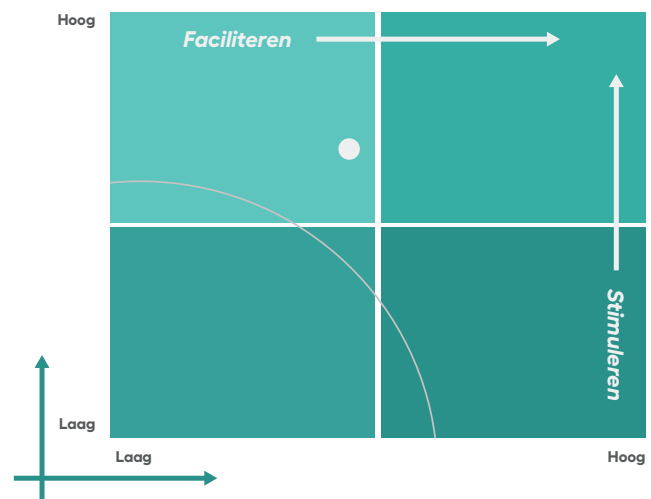


# Oefenen, de basis

Om betrouwbaarheid in je slagen te krijgen. Om de bal te laten doen wat ie moet doen. Om de lengte van je slagen te weten. Om de twijfel weg te nemen. Om met overtuiging je swing te kunnen uitvoeren. Om, ook die minder vaak voorkomende slagen, uit je geheugen te kunnen oproepen. Allemaal hele goede redenen om geoefend te willen zijn. Maar de vraag is of jij dat ook wil zijn. Of jij de motivatie op kunt brengen om te gaan oefenen. Niet de baan in, maar naar de driving range, de putting green of de oefenfaciliteiten. En oefenen, met een doel, met een plan voor ogen. Niet zomaar zonder het uitvoeren van je mentale routine, zonder verbeterpunten opgedaan uit voorgaande rondes of zonder overleg met je pro een beetje staan meppen. Dan noemen we hoogstens een warming up. Nee oefenen is een heel serieuze zaak.

En de vraag is of je dat wil en of je dat ook daadwerkelijk kunt opbrengen. Het is de vraag waar je zit op het bewusten en het onbewuste niveau en of daar sprake is van een zeker evenwicht.

Het is dus uitermate goed om af en toe eens wat langer na te denken over je ambitieniveau als golfer en over wat het zou betekenen als je dat ambitieniveau ook echt kunt realiseren. Daarmee is niet gezegd dat iedereen de wil behoeft te hebben om een single-handicapper te worden. Integendeel; als je ambities niet zo ver gaan en je bent tevreden met je statuut als bogeyspeler is dat prima. Als dat ook werkelijk is wat je wil. Dat betekent minder of misschien wel nauwelijks trainingsarbeid verrichten.



Maar dat betekent ook dat er per hole veelal enkele mindere slagen bij zitten, dat betekent ook, dat niet iedereen even graag met je wil spelen. Als je daar vrede mee hebt is dat prima. Jij hebt andere overwegingen, die je naar de golfbaan trekken.

Heb je het gevoel, dat je nog niet alles uit jezelf hebt gehaald en dat er meer in zou moeten zitten, dan is de grote vraag of je de bereidheid op kunt brengen om daar ook daadwerkelijk aan te gaan werken. Of je voor jezelf niet alleen een gericht verbeterplan kunt maken, maar ook de discipline op kunt brengen om dat plan ook daadwerkelijk uit te gaan voeren.

# Hoe getalenteerd ben je?

Fysieke gesteldheid



Mentale gesteldheid



Mentale routine



Omgaan met risico



Gevoeligheid voor interne en externe factoren



Geofendheid



**Beoordeling: 3.9 uit 5 = bovengemiddelde natuurlijke aanieg**

Om uit te groeien tot een bijzonder goed golfer, zul je op alle zes aspecten uitzonderlijk moeten scoren.

Natuurlijk moet je lichaam kunnen doen wat jij wil. Het is belangrijk om op je lichaam te kunnen vertrouwen. Je conditie moet het mogelijk maken om ook aan het einde van een ronde alles goed bij elkaar te kunnen houden en dan hebben we niet alleen over lichamelijke energie, die dat kost. Golf is met name een mentale duursport en je zult verbaasd staan als je weet hoeveel mentale energie elke goed uitgevoerde swing vraagt en hoeveel lichaamsenergie dat is.

Goed kunnen omgaan met stress is heel belangrijk. Stressbestendigheid, het in voldoende mate kunnen beschikken over doe- en denk-stress is belangrijk, maar te veel stress toelaten is niet goed. Je jezelf verlammen of onder zo veel druk zetten, dat je het niet aan kunt is niet behulpzaam.

Je hebt een bovengemiddeld incasseringsvermogen nodig. Je weerbaarheid en je veerkracht helpen je om je aan het plan te houden, om door te zetten en te kunnen genieten van successen en om tegenslagen makkelijk en goed te kunnen verwerken.

Je mentale routine zul je op alle aspecten goed moeten beheersen. Bij elke slag moet het zorgvuldig en volledig doorlopen hiervan een tweede natuur worden.



Zonder het bewust nemen van een gecalculeerd risico ga je de top niet bereiken. In welke mate ben je bereid om risico te nemen als dat nodig is om je tegenstander onder druk te zetten of om de hole te kunnen winnen? Zie je de risico's, kun je de risico's goed relateren aan je eigen bekwaamheden? Maak je ze niet te klein of juist onnodig groot?

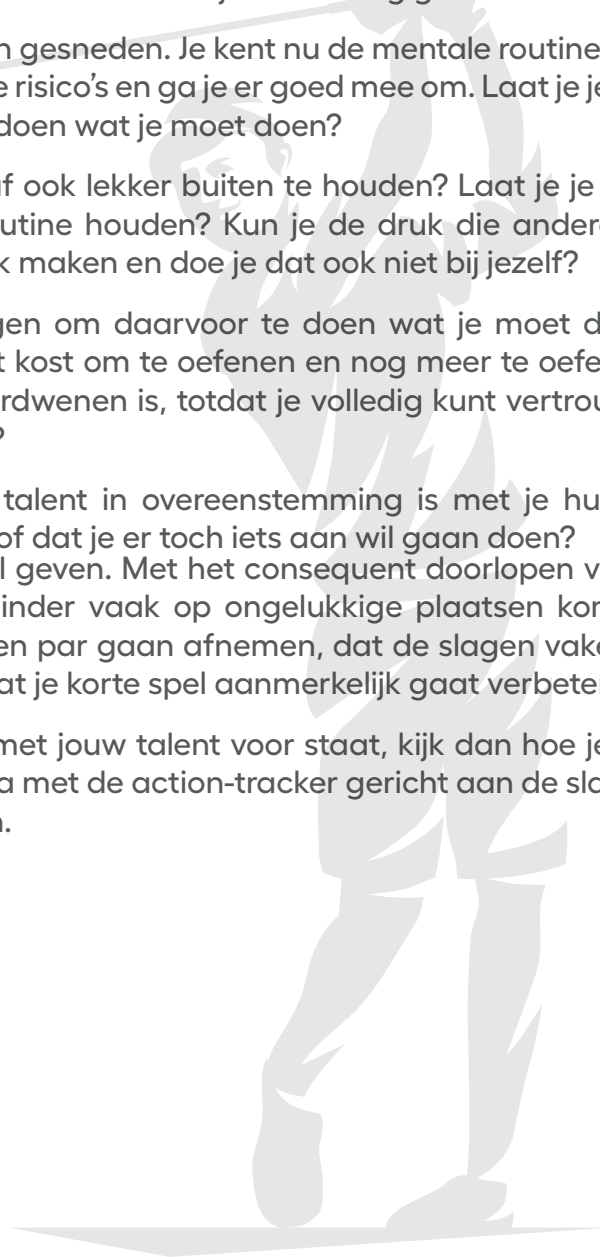
Je moet mentaal ook uit het juiste hout zijn gesneden. Je kent nu de mentale routine; hoe goed ben je in al die facetten? Begrijp je de risico's en ga je er goed mee om. Laat je je niet gek maken? Kun je het opbrengen om te doen wat je moet doen?

Ben je in staat om invloeden van buitenaf ook lekker buiten te houden? Laat je je door niets en door niemand uit je mentale routine houden? Kun je de druk die anderen je opleggen buitensluiten? Laat je je niet gek maken en doe je dat ook niet bij jezelf?

Wil je de beste zijn? Kun je het opbrengen om daarvoor te doen wat je moet doen? Accepteer je de tijd en de energie die het kost om te oefenen en nog meer te oefenen? Totdat alle onzekerheid over je slagen verdwenen is, totdat je volledig kunt vertrouwen op de uitvoering en de uitkomst daarvan?

Dan is daar de belangrijke vraag of je talent in overeenstemming is met je huidige handicap? En de vraag of het goed is zo, of dat je er toch iets aan wil gaan doen? Eén belangrijke tip kan ik je in ieder geval geven. Met het consequent doorlopen van je mentale routine zul je merken, dat je minder vaak op ongelukkige plaatsen komt te liggen, waardoor de dubbele slagen boven par gaan afnemen, dat de slagen vaker op de gewenste plaats komen te liggen en dat je korte spel aanmerkelijk gaat verbeteren.

Wil je nog meer, wil je weten hoe het er met jouw talent voor staat, kijk dan hoe je zelf scoort op alle voorgaande aspecten en ga met de action-tracker gericht aan de slag op een betere en gelukkiger golfer te worden.



# De NogBeterGolfen-methode



**Henk de Jong**  
Managing Partner

---

[henk@nogbetergolfen.nl](mailto:henk@nogbetergolfen.nl)

+31 6 51285667

Dit boekje is bedoeld voor iedere golfer, die serieus met zijn sport bezig is. Dit boek helpt je om beter te gaan golfen, om sneller je gewenste niveau te bereiken en om veel meer plezier uit het spel te halen.

Om een goede golfer te worden moet er uiteraard veel aandacht worden besteed aan de techniek en dien je te beschikken over een goede fysieke conditie. Daar gaat dit boekje niet over. Daar zijn anderen veel beter in. Dit boekje gaat over de mentale kant van het golfspel.