MENTAAL

TEKST FLORIS VOS
EN MARTIJN PAEHLIG
FOTOGRAFIE RONALD SPEIJER

FLORIS VOS (1985) is PGA-A-professional en werkzaam op GC Houtrak. Naast technische golflessen heeft hij zich gespecialiseerd in de mentale kant van de golfsport.

TUSSEN DE OREN

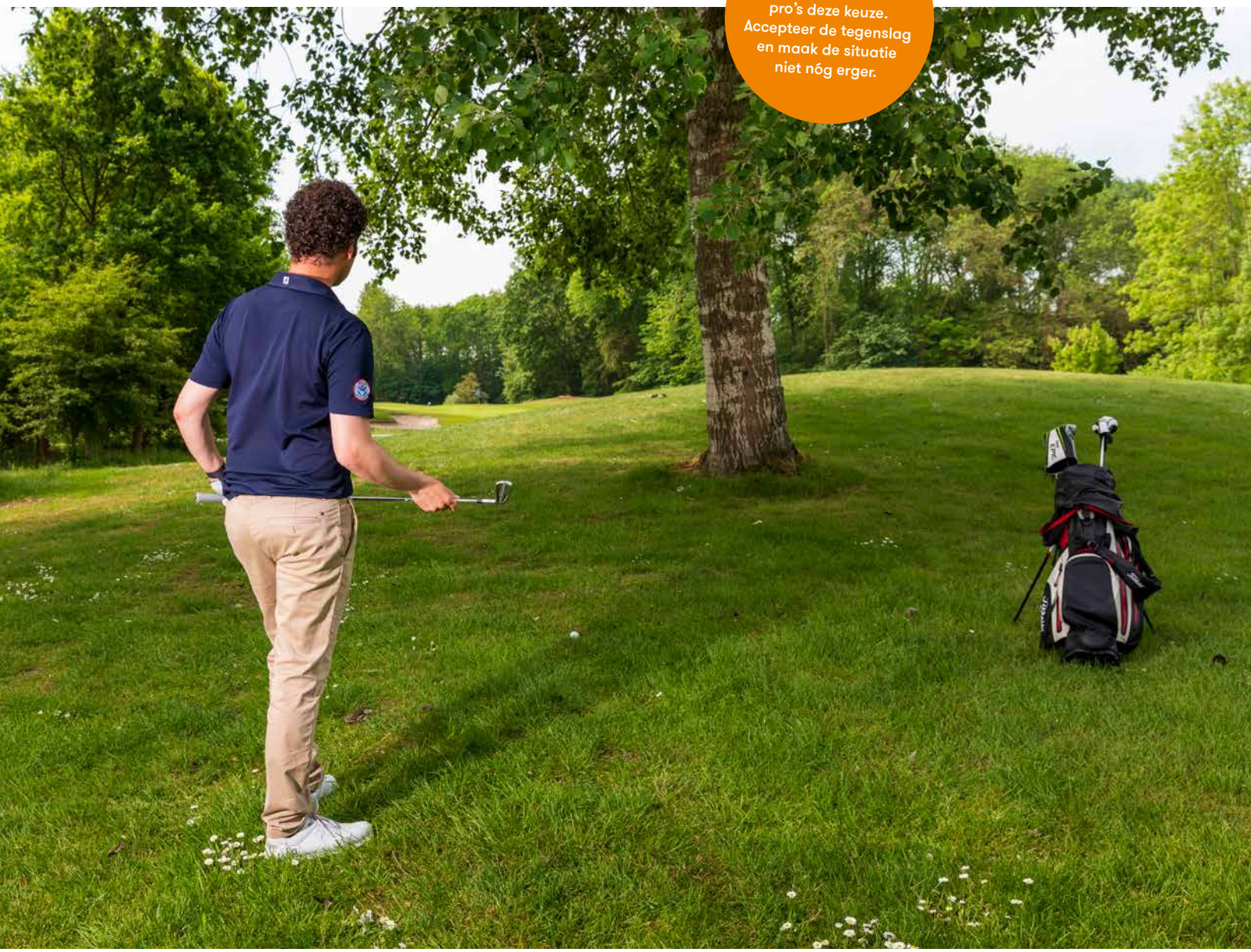
Je kunt de bal nog zo goed raken, de techniek nog zo goed onder de knie hebben: als je het mentaal niet op orde hebt, zul je nooit consistent goed scoren. Acht tips van specialist Floris Vos die je helpen scherp te blijven en ruis tussen je oren te vermijden.

OOK LES VAN EEN PGA HOLLAND PROFESSIONAL? — Ga naar www.pgaholland.nl en zoek een erkende PGA Holland Golfschool bij jou in de buurt.

VERSTANDIGE KEUZES

Een veelgemaakte fout is dat spelers een slechte slag laten volgen door nóg een slechte slag. Overcompensatie, noem ik dat. Omdat slag één niet het gewenste resultaat opleverde, moet slag twee de fout herstellen, ook al is je ligging verre van ideaal. Het gevolg laat zich raden. Accepteer dat je vanaf deze ligging de green niet in regulation zult halen en maak een verstandige keuze. Wat is er wel mogelijk? Ik hanteer daarvoor altijd de 9-uit-10-regel. Stel jezelf de vraag of je de slag die je wilt spelen negen van de tien keer succesvol uitvoert. Is het antwoord 'nee', dan moet je gaan voor een andere optie, eentje waarbij het antwoord 'ja' is. Als dat een chip terug naar een speelbare ligging is om vanaf daar te proberen up-and-down te maken en zo de schade te beperken, dan is dat vrijwel altijd de betere keuze.

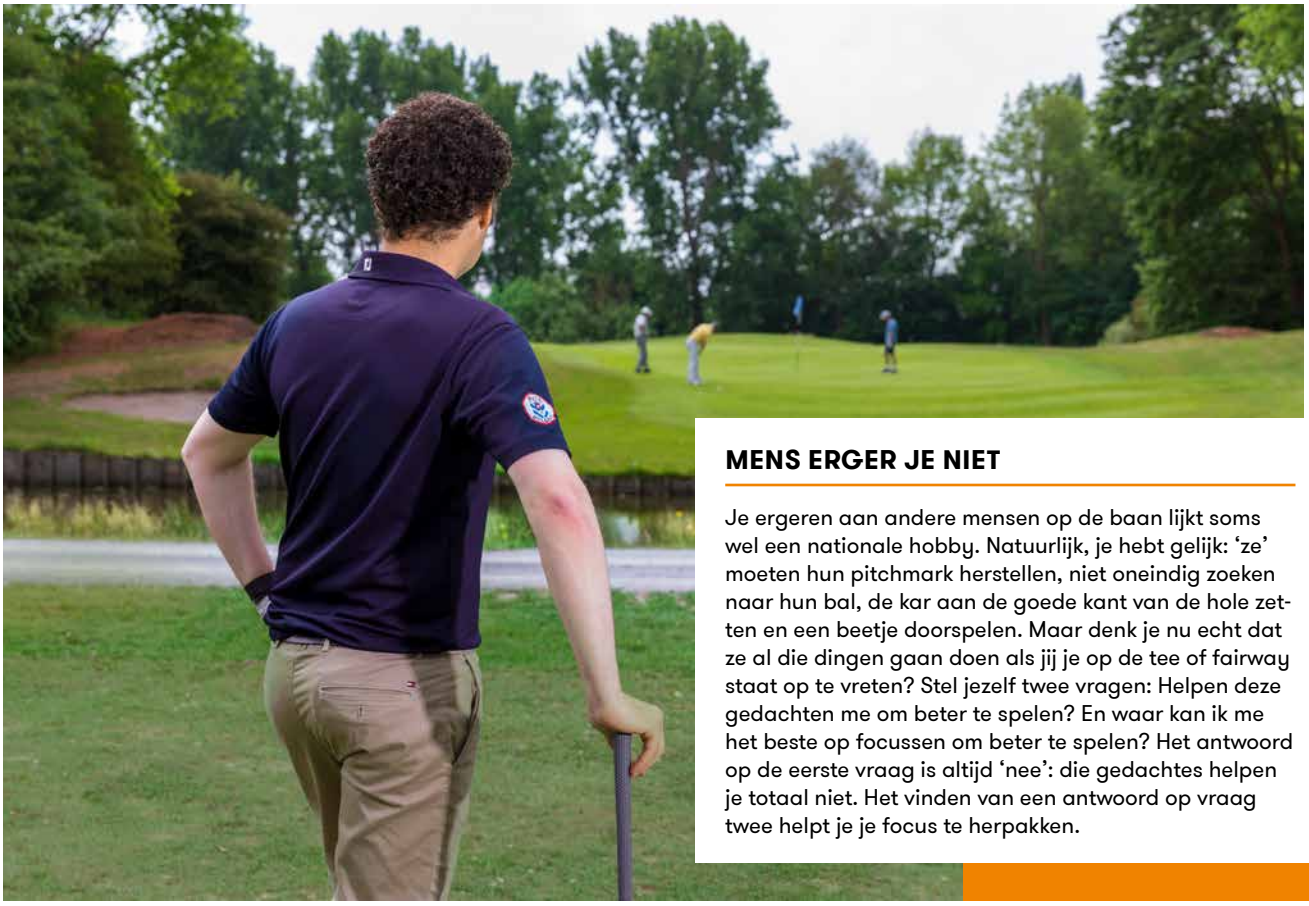
'Take your medicine' noemen pro's deze keuze. Accepteer de tegenslag en maak de situatie niet nóg erger.



Je hebt drie soorten routines: de shotroutine, de postshotroutine en de in between-shotsroutine. Oefen ze alle drie voor het beste resultaat.

ROUTINES

Het woord 'routine' zegt het al: het is iets wat je steeds op dezelfde manier doet. Juist daarin zit 'm de kracht. Door het routinematig herhalen van vaste handelingen creëer je optimale focus. Alle aandacht gaat naar de stappen die je elke keer zet om de bal te spelen, waardoor alles daaromheen wegvalt. Als je ze eenmaal goed hebt getraind werken routines ook rustgevend onder druk. Welke stappen en aandachtspunten uiteindelijk in je routine zijn verwerkt is persoonlijk. Maar voor het optimaal invullen van jouw persoonlijke shotroutine is het belangrijk om terug te denken aan eerdere succesvolle slagen en golfmomenten. Als je per routine eenmaal weet wat voor jou belangrijk is, kun je deze aandachtspunten stapsgewijs gaan trainen.

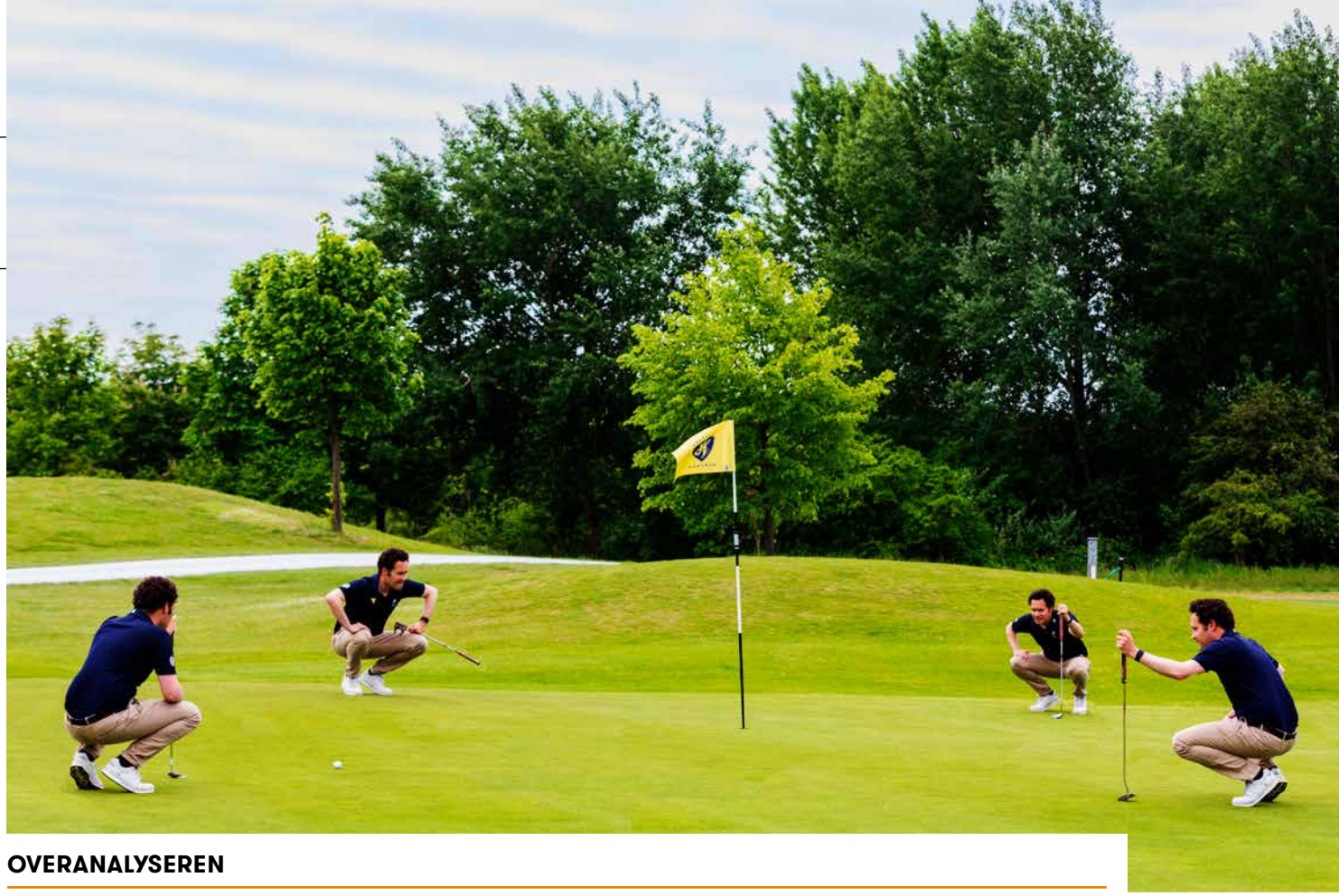


MENS ERGER JE NIET

Je ergeren aan andere mensen op de baan lijkt soms wel een nationale hobby. Natuurlijk, je hebt gelijk: 'ze' moeten hun pitchmark herstellen, niet oneindig zoeken naar hun bal, de kar aan de goede kant van de hole zetten en een beetje doorspelen. Maar denk je nu echt dat ze al die dingen gaan doen als jij je op de tee of fairway staat op te vreten? Stel jezelf twee vragen: Helpen deze gedachten me om beter te spelen? En waar kan ik me het beste op focussen om beter te spelen? Het antwoord op de eerste vraag is altijd 'nee': die gedachtes helpen je totaal niet. Het vinden van een antwoord op vraag twee helpt je je focus te herpakken.

WELKE HINDERNIS?

Of het nu een bunker of een waterhindernis is, alleen al de aanwezigheid ervan zorgt bij veel spelers voor een vorm van kortsluiting. 'Als ik mijn bal maar over de lip heen krijg' of 'O jee, water, ik zal toch niet...' zijn gedachtes die je misschien wel bekend voorkomen. Maar waarom eigenlijk? Ja, als je een hindernis over moet die precies op jouw drive-afstand ligt, snap ik de angst, maar meestal is dit niet het geval. Stel nu dat er op deze hole geen water zou liggen, wat zie je dan? Een par-3 van nog geen 140 meter, de ideale afstand voor je... (je weet zelf het beste welke club). Niets om je zorgen over te maken, toch? En zo is het ook. Het gevaar van de hindernis zit vooral in je hoofd. Ga door je routine heen en sla de bal vol overtuiging naar de green. Je weet dat je het kunt.



OVERANALYSEREN

Een valkuil waar veel mensen in trappen, zéker op het moment dat het spannend wordt, is het overanalyseren van hun slag. Als je je putt altijd maar van één kant bekijkt, waarom zou je dat dan voor die beslissende putt ineens van alle kanten doen? Je kunt ook te veel informatie tot je nemen, waardoor je jezelf niet helpt maar juist hindert. Ook hier geldt dat bij je routines blijven beter werkt dan overanalyseren.

TRAINEN ONDER DRUK, PRESTEREN ONDER DRUK

Het klinkt logisch, maar hoe kun je verwachten dat je in de baan, tijdens een wedstrijd, het beste uit jezelf haalt op een spannend moment als je dat niet of nauwelijks geoefend hebt? Toch is dat wat veel spelers verlangen van zichzelf. Echte wedstrijdspanning is moeilijk na te bootsen, maar als je jezelf een doel stelt ('ik moet tien putts van een meter achter elkaar maken') en er ook consequenties aan verbindt ('als ik er een mis, moet ik opnieuw beginnen, net zo lang tot het lukt') kom je een heel eind.

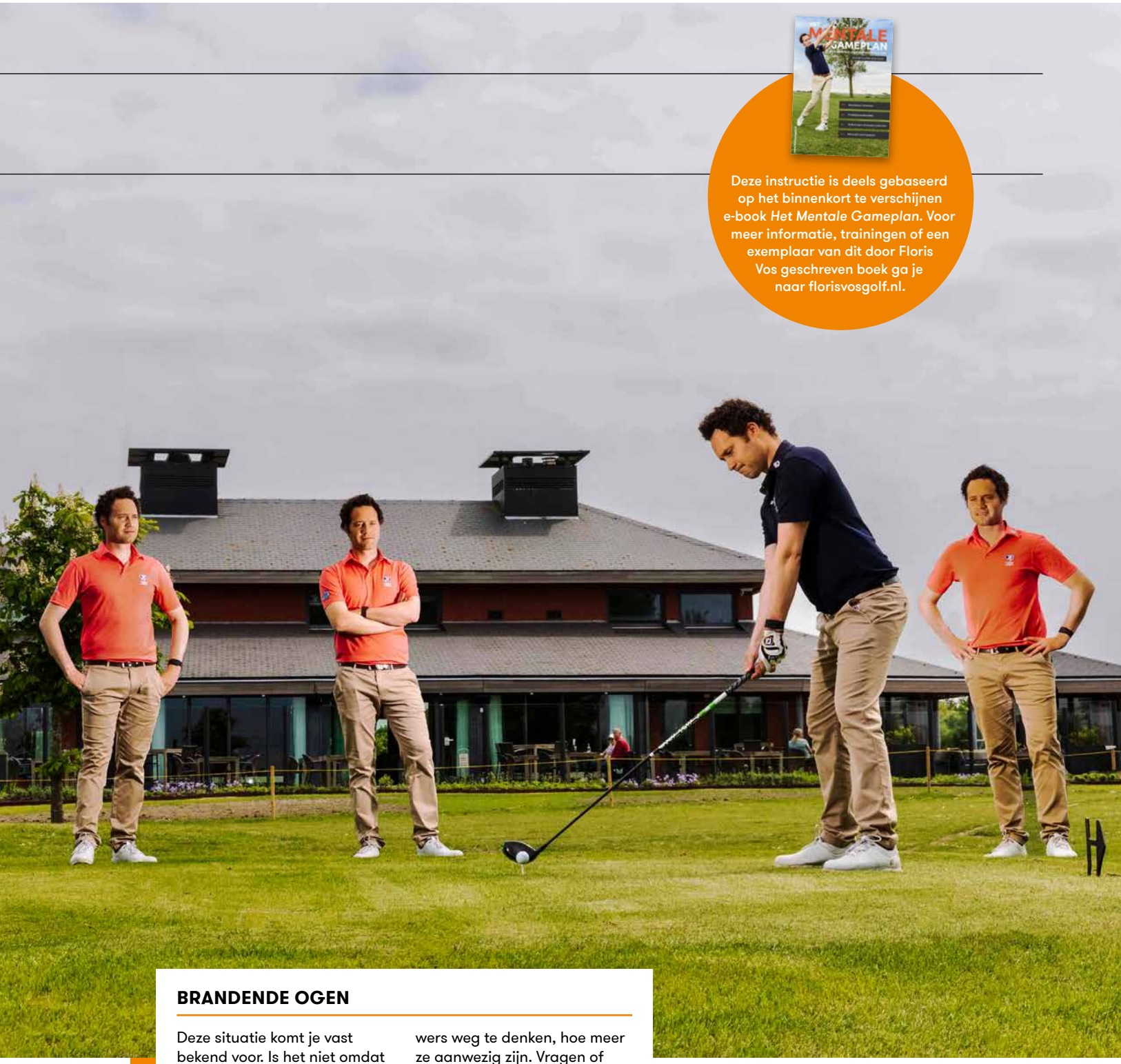
Andere elementen:
- Kies een doel dat uitdagend maar wel haalbaar is.
- Varieer in de oefeningen.
- Werk met een tijdslimiet.

BLIJF IN HET MOMENT

Tussen slagen door heb je veel tijd om na te denken. Voor je het weet, ben je je bewust van je score, denk je aan wat je goed of fout doet, ben je ver vooruit aan het denken of dwalen je gedachten af naar werk of andere dingen buiten de baan. Al dat denken kost energie en dat gaat ten koste van een goede focus en controle voor de holes die nog volgen. Breng je aandacht naar het moment. De beste manier is om je aandacht tussen de slagen door in het hier en nu te houden. Kijk om je heen en neem waar wat je ziet, focus op je ademhaling, hoor de geluiden, voel hoe je voeten de grond raken of maak een luchtig praatje met je medespeler. Als je focust op het moment en je niet laat afleiden door wat er om je heen gebeurt, bespaar je veel energie.

IMAGINEER

De term kwam door Louis van Gaal ineens op. Imagineren. Je het goede resultaat inbeelden en je hersens daarmee positief ondersteunen. Dat kan in golf natuurlijk ook. Sluit je ogen, stel je de slag voor, zie de bal ver en naar het midden van de fairway vliegen en geniet van het resultaat. Dit kan toch niet meer mis gaan?



Deze instructie is deels gebaseerd op het binnenkort te verschijnen e-book *Het Mentale Gameplan*. Voor meer informatie, trainingen of een exemplaar van dit door Floris Vos geschreven boek ga je naar florisvosgolf.nl.

BRANDENDE OGEN

Deze situatie komt je vast bekend voor. Is het niet omdat je er nu last van hebt, dan wel omdat je het herkent van toen je net was begonnen met golf. Je staat op de eerste of tiende tee, klaar om je ronde te beginnen, maar de flights die na jou starten staan ook al in de buurt van de tee. Je hoort ze niet, je ziet ze niet, maar je voelt hun ogen branden in je rug terwijl je probeert om je te concentreren. Echter, hoe meer je je best doet om de toeschouwers weg te denken, hoe meer ze aanwezig zijn. Vragen of iedereen weg wil gaan, is natuurlijk geen optie. Niet alleen omdat ze het toch niet doen, maar ook omdat je daarmee de gedachte alleen maar voedt. Je hoeft je maar op één ding te focussen: de slag die voor je ligt, al het andere is ruis. Hoe je dat doet? Door je doel te kiezen, de slag te visualiseren, je routine te doorlopen en de bal te slaan. Welke toeschouwers…?

MET DANK AAN
GOLFCLUB HOUTRAK