

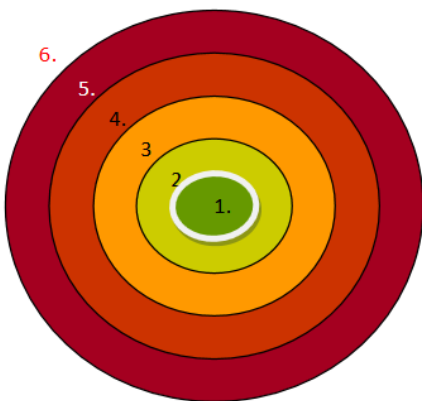


Slag voor slag spelen; in het hier en nu blijven

Uitleg van de leerinhoud:

Het in het hier en nu blijven is een van de belangrijkste en zeker niet de makkelijkste vaardigheid in golf. Op het moment dat een speler echt slag voor slag kan spelen zal hij ook het gemakkelijkste de juiste keuze maken per slag. Stel je voor dat je 2 onder (op hole 18 en op dag 1 van een toernooi) staat en je moet een bal slaan die minimaal een Carry nodig heeft van 235 meter over water. Je kunt ook een lay up slaan van 180 meter naar links en dan een wedge naar de vlag van 50 meter, wat is je keuze? Stel nu precies dezelfde situatie voor maar je staat 2 over, wat is dan je keuze? Als je echt slag voor slag speelt maakt het niet uit hoeveel over of onder je staat of de hoeveelste slag het gaat worden van die hole, je maakt namelijk altijd de beste keuze(in combinatie met de 80-20% regel). Een andere ook duidelijke manier van uitleg wat slag voor slag nu eigenlijk inhoudt is de aandacht cirkel:

- 1 = golf spelen (GROENE CIRKEL = POSITIEF = FOCUS Golfspel)
- 2 = weer, clubkeuze, onderbreking, foute bots,...
- 3 = het hoort zo te zijn
- 4 = winst / verlies (scoregericht)
- 5 = resultaatengevolgen van winst / verlies (geen verdiensten,...)
- 6 = wat doe ik hier



Je wilt in cirkel 1 zitten, dan ben je echt slag voor slag aan het golfen. Nu is natuurlijk de vraag hoe kun je ervoor zorgen dat je cirkel 1 blijft gedurende de ronde, dat je dus echt slag voor slag speelt. Er gebeurt zoveel tijdens de ronde: je hebt ergens geluk, je game plan klopt op een hole niet, de wind draait, je medespeler heeft alleen maar geluk, je maakt een triple etc. etc. Hieronder een aantal methodes om in het hier en nu te blijven, om slag voor slag te spelen:



De body scan:

Hierbij ga je tijdens het lopen(de fase waarin het denken vaak het ergste is) je verschillende lichaamsdelen voelen, je begint bij je linker kleine teen (hoe voelt die aan tijdens het wandelen?) dan ga je naar je grote teen, je linker enkel, je rechter enkel, dan je rechterknie tot aan je kruin toe. Als het goed is ben je al bij je bal aangekomen voordat je bij je kruin bent en heb je dus geen tijd gehad om te denken en ben je door het voelen echt in het hier en nu gebleven.

Focus wissel:

Dit is een soortgelijke oefening als de body scan. Bij de body scan gebruikte je jouw voelers om voor afleiding te zorgen en echt in het hier en nu te blijven. Nu gebruik je jouw ogen om afwisselend dingen waar te nemen en in het hier en nu te blijven. Je hebt 4 verschillende manieren van focus, groot buiten(bijvoorbeeld de wolken), klein buiten(bijvoorbeeld de vlag), groot binnen(hoe voelt je hele lichaam aan tijdens het lopen) en klein binnen (hoe voelt mijn kleine linker teen). Bij het steeds wisselen van focus heb je ook geen tijd om na te denken en blijf je dus ideaal in het hier en nu.

Praten:

Ga met je medespelers tussendoor het gesprek aan, leer ze kennen en praat over al het andere behalve over golf. Ook dit geeft je afleiding en houdt je in het hier en nu. Heb je een caddie dan gaat dit natuurlijk nog gemakkelijker(er zijn zelfs spelers die samen met hun caddie een dag van te voren een thema uitzoeken waar ze het over gaan hebben de dag erop, bijvoorbeeld een film, een boek etc).

Je routine doen:

Voor iedere slag dezelfde stappen aflopen die ervoor zorgen dat jij in je focus komt en aan geen andere dingen kunt denken omdat je volledig opgaat in je routine en in het uitvoeren van je taak. Daarom is het ook zo enorm belangrijk dat je bij het trainen altijd met routine traint. Doe je dit niet dan ben je over het algemeen eerder ballen aan het verplaatsen dan effectief aan het trainen(en zul je veelal dus ook niet veel beter worden ondanks het feit dat je er veel tijd in stopt).

Eventuele drills en/of opdrachten :

- Ontdekken wanneer je uit cirkel 1 stapt tijdens het spelen. Bedenk manieren om weer in cirkel 1 terug te komen (naast de manieren die hierboven staan) en bespreek die met je coach.
- Ga 18 holes spelen en probeer steeds 6 holes op de bovengenoemde manieren om in het hier en nu te blijven. Welke manier vind jij het fijnste?
- Maak voor het eerstvolgende toernooi een keuze op welke manier jij tussen de slagen door ervoor gaat zorgen in het hier en nu te blijven. Turf in je stroke saver tijdens de ronde hoeveel holes dit lukt.