



De 5 stappen in course management

Uitleg van de leerinhoud:

Stap 1. Kennis van de baan:

Hoe beter je de baan kent en/of analyseert hoe beter je de juiste keuze kunt maken. Topspelers weten iedere hobbel/afstand/hardheid van de ondergrond etc en komen daardoor ook minder vaak in de problemen omdat ze de juiste keuze maken door hun uitgebreide kennis van de baan. Alle informatie met betrekking tot de baan wordt genoteerd in een baanboekje. Afstanden naar hindernissen, run-outs, vaste punten naar de voorkant van de green (T), greendiepte, de ligging van slopes en tiers, de aanwezigheid van diepe rough en andere no-go areas worden ingetekend. Landingsgebied van de tee: kijk om je heen en terug naar de tee, zo creëer je een duidelijk idee/beeld van je afslag! Bij het benaderen van de green scan je de omgeving af met je ogen. Je kijkt globaal om je heen en noteert in je boekje waar de hoge en waar de lage kant zich bevindt. Eerst kijk je groot en globaal, daarna werk je naar klein en specifiek.

Stap 2. Kennis van je spel:

Een intelligente en bewuste golfer weet wat hij kan en wat hij niet kan, dit in 't algemeen maar ook per dag. Een speler die weet wat zijn mogelijkheden en beperkingen zijn, die zijn afstanden precies weet, kan zijn strategie daarop aanpassen. Kennis van je spel vergaar je door te experimenteren, door creatief bezig te zijn en de mogelijkheden die er zijn met de verschillende clubs in je tas te onderzoeken. Kennis van je spel krijg je ook door je slagadministratie zorgvuldig bij te houden. Een speler die zijn slagadministratie goed bijhoudt, voorkomt (hoofd)rekenfouten. Het noteren van je afstanden maakt je beslissing tevens hard. Je hersenen registreren de relevante informatie die nodig is om strak en zakelijk te handelen. Dat gaat je op de langere termijn slagen schelen. Het bijhouden van je slagadministratie voorziet je van relevante informatie in meerdaagse toernooien. Het administreren van het schot introduceert tevens de scheidingslijn tussen het denken en het doen. Wanneer de clubkeuze is gemaakt en opgeschreven is de beslissing genomen. Het bewust sluiten, dichtklappen van het baanboekje en het daarbij horende geluid kan als signaal gebruikt worden om het denkproces (linker hersenhelft) af te ronden. Door de afstand die de bal overbrugt te splitsen in een vlucht en rol gedeelte en dit te noteren in je baanboekje wordt de speler bewust van de invloed van verschillende ondergronden. Dat is ook kennis van je spel. Voor standaard slagen ziet deze slagadministratie er zo uit:

$$14 + 120 = 134 \quad 134 \div 7 = 19 \text{ r } 1$$

6L

136

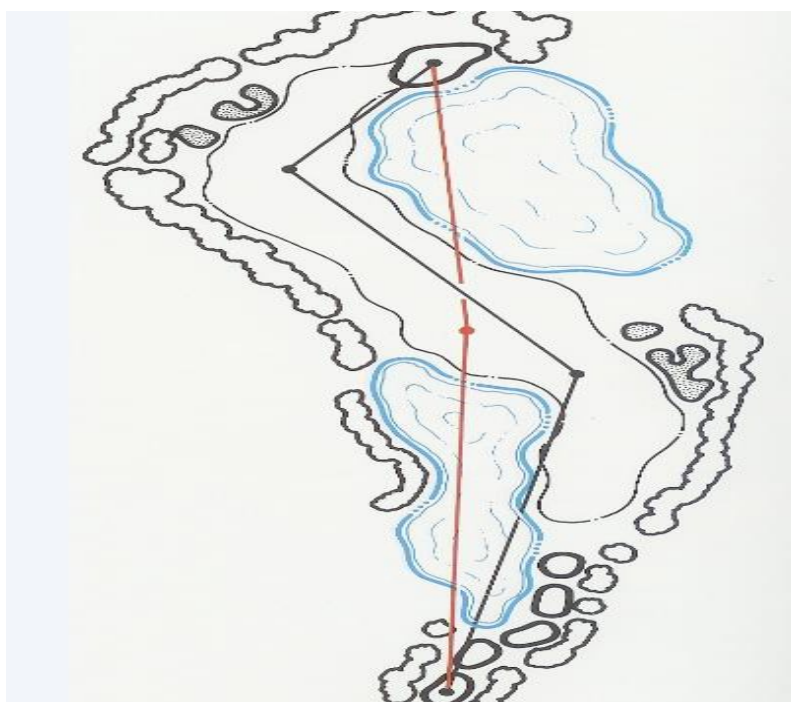
De pin positie is 14m op 6m links. Deze informatie schrijft een speler op elke boven pagina in zijn boekje voordat hij de baan in gaat. Tijdens het spel en na het uitpassen vanaf de afstandmarkering blijkt dat de spelers 120m heeft naar de voorkant van de green. Bij elkaar opgeteld geeft dat 134m naar de vlag. De speler geeft de



windrichting en sterkte aan met behulp van een pijltje en een cijfer (1 betekent de invloed van 1 club afstand verschil). Vervolgens selecteert de speler de gewenste club die nodig is om deze afstand te overbruggen. Bij de green aangekomen wordt de inslag gerepareerd. In dit voorbeeld is de bal hier 4m voor de vlag geland en rolde hij 6m uit tot een punt 2m voorbij de vlag. Deze ijzer 7 ging dus 136m. 130m door de lucht en 6m rol. Dat is kennis van je spel. Met de verzamelde informatie wordt elke maand een up-to-date afstanden tabel gemaakt. Schuif deze tabel in het daarvoor bedoelde hoesje. De speler is vrij om extra informatie met betrekking tot de situatie op te schrijven. Gebruik daarbij afkortingen zoals UH (uphill), DH (downhill), SM (semi-rough), R (rough), BAF (ball above feet) etc. Ook kan de speler aangeven hoe de balvlucht er uit zag. Het maakt de speler balvlucht bewust. Ook deze informatie helpt de speler met het maken van een goede analyse na de ronde. Wat ook belangrijk is bij het thema kennis van je eigen spel is hoe je de keuze tot aanvallen of verdedigen wat zakelijker kunt maken. Veel spelers laten deze keuze afhangen van hun gevoel op dat moment of de situatie cq score. Om dit wat te verzakelijken en voor ieder schot de best mogelijke keuze te kunnen maken gebruiken wij de 80-20% regel. Bij deze regel hebben wij twee vragen:

Vraag 1: Als ik aanval kan ik dan een slag sparen? Zo niet vanaf waar wil ik mijn volgende slag spelen (als je dus geen slag kunt sparen speel je via de groene zones ofwel speel je via de ruimte van de hole en een slag overhouden wat ik tot een goed eindresultaat kan brengen).

Vraag 2: Als het antwoord op vraag 1 'ja' is (je kunt een slag sparen) dan is de volgende vraag "hoe vaak lukt je dat?" Als dit meer is dan 80% dan moet je het doen; is het minder dan 80% dan kom je weer bij de vraag vanaf waar wil ik de volgende slag spelen.





Stap 3. Het nemen van een beslissing:

Een effectieve routine heeft een start en een eindpunt. Die geven het begin en het einde aan van de actie. Het startpunt is het signaal dat je geeft aan jezelf om te gaan focussen, om je te gaan concentreren en te koppelen aan je doel. Het eindpunt vertelt je dat het nu tijd is om te ontspannen. Wanneer je in staat bent de aan en uitknop te bedienen, zal je merken dat je energiehuishouding over een langere periode op pijl kan blijven. Verschillende handelingen (beelden, geluiden of gevoelens) kunnen als startpunt/ anker gebruikt worden. Het geluid van het klittenband bij het openen van je handschoen, het dichtklappen van je baanboekje, een in jezelf zeggen van het woord 'focus' of een diepe buik uitademing kunnen als anker functioneren om de gewenste concentratie op te roepen. Experimenteer welke zintuigen voor jou het krachtigst zijn. Uit onderzoek is bewezen dat het inschakelen van meerdere zintuigen de effectiviteit van een anker versterkt. Stappen 3, 4 en 5 van het vijf stappen model vormen de basis van een spelersroutine. Het nemen van een beslissing (stap 3) is de eerste stap. Hieronder volgen een aantal ingrediënten van routines die topspelers op een persoonlijke en individuele manier hebben ingebouwd om efficiënt vanuit de denkzone (linker hersenhelft gestuurde activiteit) naar de speelzone (rechter hersenhelft gestuurde activiteit) te bewegen. Het automatiseren van dit proces kost tijd en inspanning. Het uiteindelijke doel is instinctief en gedachteloos golfen vanuit de speelzone.

A: Je houding in de denkzone:

Je beslissing met betrekking tot de keuze en uitvoering van een slag wordt genomen bij de tas, met de clubs nog in de tas. Veel topgolfers zie je een bepaalde houding aannemen tijdens deze beginfase van hun routine. Een houding waaruit je vrij makkelijk als toeschouwer kunt opmaken dat de speler aan het denken is. Hoe ziet die houding er voor jou uit? Leun je met een hand op je tas? Ondersteun je met je rechterhand de rechterkant van je gezicht en overpeins je de situatie? Heb je beide handen in je zij en heb je een frons op je voorhoofd? Het aannemen van deze beginhouding is het signaal dat je lichaam afgeeft dat het zich in de denkzone bevindt. In de denkzone neem je een beslissing gebaseerd op kennis van de baan en kennis van je eigen spel. In de denkzone ben je mentaal geactiveerd en lichamelijk ontspannen. Om die lichamelijke ontspanning te garanderen is het aan te raden om op gepaste plekken tijdens je routine je ademhaling te reguleren.

B. Centeren, gronden, ontspannen d.m.v. een correcte ademhaling

Een bewuste uitademhaling kan helpen om jezelf in het hier en nu te verankeren. Naast het oproepen van een stukje ontspanning geeft het ook een stevig geaard gevoel.

De correcte ademhaling komt vanuit de buik; adem rustig vanuit je buik in en uit. Op deze manier kom je tot rust en is je aandacht weg van de techniek.

C: De magische vraag en het gewenste beeld:

Hoe zou een goed schot er in deze situatie uitzien?

Het stellen van een goede vraag als deze geeft een helder mentaal beeld. Het stellen van de verkeerde vraag ook. Zorg dus dat je de goede vraag stelt zodat je het gewenste schot ziet. Uit onderzoek is gebleken dat een



geassocieerd beeld, een beeld vanuit je eigen ogen en lichaam gezien, sterker werkt dan een beeld dat zich buiten jezelf afspeelt. De eerder genoemde ademhalingstechniek helpt dit ook ontwikkelen. Ook hier geldt: gebruik zoveel mogelijk zintuigen en zie, hoor en voel het schot op het beeldscherm van je interne bioscoop. Mensen verwerken informatie verbaal, visueel of op gevoel. Iedereen heeft zo zijn voorkeur. Alle drie kunnen een belangrijke rol spelen in het programmeren van het schot.

D: De oefenswing als generale repetitie:

Vervolgens is het je taak om dat beeld te vertalen naar gevoel. Daarom maak je een oefenswing. Die moet zoveel mogelijk de gewenste beweging na bootsen. Zie het als een generale repetitie waarin de verschillende schakels met elkaar verbonden worden en samenwerken om kracht in je beweging te ontwikkelen. Wanneer het antwoord op de vraag die je jezelf achter de bal stelde het beeld van een fade is, maak dan een fade oefenswing. Voel de beweging die past bij het beeld. Zag je een snoeiharde punch met een tikkeltje hook spin aan het eind, roep dat beeld dan met je beweging op. Op deze manier ben je de zenuwbanen in je hersenen aan het versterken. Maak je oefenswing, wanneer de situatie dat toelaat, achter de bal in de richting van je doel. Wanneer je in een periode aan een bepaald onderdeel van je swing aan het werken bent dan kan je daar tijdens je oefenswing aandacht aan besteden. Tijdens de echte slag laat je die gedachte daarna weer los.

E: Het benaderen van de bal van achteren bevordert het oplijnen:

Het oplijnen speelt een essentiële rol in de succesvolle uitvoering van een slag. Daarom is het aan te raden om de bal vanuit een positie direct achter de bal in lijn met de gekozen vertrekrichting van je doel te benaderen. Onze hersenen reageren het best op specifieke informatie. Kies daarom altijd een klein doel. Voor sommige spelers is dat een punt dichtbij. Dat helpt die speler om het blad zo nauwkeurig mogelijk op te lijnen. Vervolgens wordt het lichaam opgelijnd in relatie tot dat punt of een denkbeeldige lijn tussen dat punt en de bal. Weer andere spelers kijken naar de vlag (als dat je target is) of een punt in de verte, een antenne, een schoorsteen, een tak of een bergtop. Het verbinden van alle drie de punten is natuurlijk ook een optie. Het inslijten van een of meerdere van bovengenoemde ingrediënten kost tijd en aandacht. Per speler zal bekeken worden welke aspecten er in de routine ingebouwd dienen te worden. De juiste benadering van de bal zal de frequentie van nee-signalen doen verminderen.

Stap 4. Handelen met overtuiging:

Om het maximale uit het spel te halen dient een speler alert, intelligent en moedig te zijn. Iemand met moed of lef toont daadkracht in zijn handelingen. Handelen met overtuiging betekent ook 'letting go', durven vertrouwen op je instinct. Dat kan een speler trainen met behulp van de commitmentlijn. Commitment is een van de kenmerken van spelers in flow. Stap vanuit een positie achter de bal over een denkbeeldige lijn. Dit is de commitment lijn, de scheidingslijn tussen de twee zones; de denkzone en de speel zone. Wanneer je over deze denkbeeldige lijn stapt, voel je een krachtige energie. Een energie die je helpt om alert en ontspannen te zijn, klaar om doelgericht en met overtuiging te handelen. Voor spelers die dit als leerdoel hebben, kan er tijdens de



baantrainingen met een stuk gekleurd lint geoefend worden. Spelers kunnen dit zelf trainen, ook op de driving range. Oefenen met de commitment lijn bevordert een vrije en instinctieve benadering van het spel en geeft de golfer het gevoel dat hij momentum kan opbouwen.

Stap 5. Afsluiten, ontspannen en doorlopen:

Elke slag dient te worden afgesloten met een specifieke persoonlijke handeling. Denk hierbij weer aan het dichtklappen van het baanboekje, het terugplaatsen van de club in de tas of het nemen van een aantal stappen in de richting van het volgende schot. Na 10 meter en het woordje KLAAR is het schot verleden tijd geworden. 85% van de tijd moet je jezelf entertainen tussen de slagen door. Golfen is meer dan een spel van amper drie seconden. Je energiehuishouding moet een speler goed managen zodat je optimaal de slag voor slag benadering kunt volhouden. Tussen de slagen door is het dus belangrijk om je te ontspannen. Loop met het kruinpunt omhoog en de blik naar voren. Tolereer geen klaagzang van jezelf. Walk like a champion, cut the bullshit, zip it.

Eventuele drills en/of opdrachten :

- Loop de bovengenoemde stappen af in oefensituaties en in de baan; ga na met welke stap van het 5 stappenplan je de meeste moeite hebt en vraag aan je coach hoe hij dit doet en hoe hij denkt dat voor jou het beste is om te doen. Hieruit komen eventueel ook andere specifieke opdrachten voort.
- Leg op de range een gekleurd lint neer die als commitment lijn fungeert. Ga ballen slaan naar verschillende doelen waarbij je de 5 stappen afloopt en er vooral op let dat je een duidelijke keuze gemaakt hebt voordat je over de commitment lijn stapt. Wat voel je als je over de lijn stapt; is er dan meer duidelijkheid dan normaal? Kun je met meer overtuiging de bal slaan?
- Zone spel. Speel 18 holes waarbij je marker bepaalt wat de groene zones zijn per hole. Speel je de hole via de groene zones dan telt de score die je maakt. Doe je dit niet dan moet je een slag bij de door jouw gemaakte score bij zetten.
- Worst bal. Speel 9 holes met twee ballen; je moet steeds met de slechtste van de twee doorspelen. Wat is je score op 9 holes? Dit is een goede oefening om na te leren denken hoe je het veiligst kunt spelen.
- Speel 9 holes; na je tee shot leg je twee ballen neer, met de eerst bal ga je iedere keer voor de vlag en met de tweede bal speel je midden green. Speel beide ballen uit, met welke methode (vlag uit de hole slaan of midden green aanspelen) maak je de beste score?
- Waar voor je geld spel: ga achter een bunker staan waarbij de vlag net op de green staat. Je hebt in deze situatie dus 2 keuzes, of voor de vlag gaan en de bal net op de green laten landen, of voor 3 meter achter de vlag gaan en hopen dat je een 4 meter putt maakt voor par en zo niet dat je maximaal een bogey hebt. Leg drie bierviltjes neer, een bij de hole waarop je 100 schrijft, een 4 meter achter de hole waarop je 50 schrijft en een in de bunker waarop je min 100 schrijft. Je krijgt 5 ballen waarbij het doel is zoveel mogelijk punten te verzamelen, hoe ga je dit doen. Dit is een heel goed spel om te leren nadenken hoe je over de lange termijn de meeste punten (en later dus ook het meeste geld) kunt verdienen. De keuzes hangen natuurlijk ook erg af van de kwaliteit van de speler.
- Sla in tweetallen ballen naar elkaar, op 50-60-70-80-90-100 meter, zo train je doelgerichtheid en focus.