



Visualisatie

Uitleg van de leerinhoud:

Visualisatie is een belangrijk thema in course management. Veel mensen visualiseren onbewust al, maar veel van deze spelers visualiseren dan het verkeerde (hoe de bal het water in gaat bijvoorbeeld). Visualiseren is een heel krachtig hulpmiddel om het lichaam de juiste beweging te laten uitvoeren. Bij visualisatie bedoelen wij niet alleen het kunnen oproepen van beelden, balvluchten of balrol maar ook bijvoorbeeld het voelen van de beweging of je impact. Let wel visualisatie is ook iets wat voor sommige spelers niet werkt, vraag daarom bij je P.G.A. professional wat hij denkt dat voor jou het beste is!

Jack Nicklaus zei ooit dat hij in zijn hele professionele carrière nog nooit een bal heeft geslagen zonder routine inclusief visualisatie!

Om te leren visualiseren hebben we een aantal oefeningen die hieronder beschreven staan.



Laat je ogen regelmatig controleren door een opticien.

Eventuele drills en/of opdrachten :

- Sla 5 ballen waarbij je na de slag de bal blijft volgen totdat hij geland is (inclusief de stuiters van de bal bij landing). Daarna ga je 3 stappen naar achteren en visualiseer je de balvlucht inclusief de stuiters die je net geslagen hebt.
- Sla 5 ballen waarbij je voordat je slaat zonder je opzwaai te maken naar je impact positie gaat en deze 3 seconden vasthoudt en opneemt in je lichaam. Sla na het voelen van je impact meteen de bal en probeer hetzelfde gevoel op impact te krijgen.
- Sla 5 ballen waarbij je eerst de ideale balvlucht visualiseert, dan de perfecte oefenswing maakt en dan de perfecte bal slaat.
- Maak met behulp van twee touwtjes van 5 meter die 30 cm uit elkaar liggen een spoor, leg de bal 30 cm van het uiteinde neer tussen de twee touwtjes. Voordat je slaat kijk je door de touwtjes naar je doel en terug en hetgene



wat je in je hoofd moet hebben voordat je de bal slaat is dat je de bal tussen de touwtjes door wilt laten vertrekken.

- Zet een shaft in de grond neer op 4 meter afstand, pak een laag ijzer en maak normale swings waarbij je voordat je slaat nog even naar de shaft kijkt en dan slaat. Probeer de shaft te raken.
- Sta klaar om te swingen, kijk 3 keer van je doel – vlucht – bal terug en sla de bal dan
- Ga in een stoel zitten, en bekijk b.v. je fietsroute van huis naar school (Probeer alle kleine details mee te nemen)!

Bij alle drills zul je merken dat de bal vaak rechter is en dat je volledig weg bent van de techniek.