



Routine in de baan

Het moet zijn opgevallen dat er niet één routine is maar meerdere routines in het golfspel. Om als voorbeeld mee te geven; Ik heb de volgende routines:

Mijn routine op de tee (afslagplaats) en in de baan op de fairway zijn identiek.

Nadat ik mentaal besloten heb welke stok ik wil gaan slaan (dus bekeken heb welke afstand ik zou moeten slaan en hoe de weersomstandigheden zijn de bal ligging is) , maak ik een oefenswing in het verlengde van mijn bal (ik heb dus een afgemeten hoeveelheid stappen naar achteren gedaan om daar te komen), zodat ik direct klaar sta om de bal optelijnen. Ik lijn mijn bal op en neem vervolgens een afgemeten hoeveelheid stappen terug om bij de bal terug te komen en om daar dan mijn stand in te nemen. Vanaf dat moment ben ik alleen maar bezig met het goed optelijnen, het lekker ontspannen staan en een goede rustige ademhaling. Voordat ik de swing beweging maak haal ik nog eens diep adem en blaas alles weer rustig uit.

Mijn routine bij een trick-shot en een recovery-shot zijn identiek. Bij deze slagen ben ik niet alleen met de afstand, de weersomstandigheden en de ligging bezig. De mentale voorbereidingen zijn hier veel intensiever. Qua fysieke routine ben ik altijd opzoek naar een plekje waar ik dezelfde ligging als mijn bal kan oefenen. Zodat ik het gevoel kan krijgen voor de slag en om de slag ook beter te kunnen visualiseren. Ik maak hier 3 oefenswings!

Mijn routine bij een pitch en een greenside bunkerslag zijn identiek. Bij deze routine loop ik de afstand naar de hole en bepaal waar ik de bal wil laten vallen voordat ik een stok kies. Ik concentreer me enorm op dat plekje en maak 3 oefenswings altijd in het verlengde van de bal zodat ik weer klaar sta om goed optelijnen. Dat houd met een bunker in dat ik de oefenswings buiten de bunker maak.

En als laatste heb ik nog een chip en putt routine die identiek zijn. Met een chip en een putt bekijk ik altijd de lijn van weerszijden (achter de vlag en achter de bal), ondertussen kan ik ook de lengte van de te overbruggen afstand afstappen. Ik weet nu de lijn waarop ik de rol van de bal wil laten uitrollen, met 3 oefenswingetjes probeer ik de rol te visualiseren op die lijn alvorens ik de bal ook daadwerkelijk sla.

Dit houdt in dat ik 4 verschillende routines heb.

Probeer iedere ronde die je speelt, tijdens het oefenen op de driving-range iedere keer bewust bezig te zijn met je routine. Het moet een vast ritueel worden, een vast automatisme, zodat je er op kunt vertrouwen tijdens momenten dat je misschien niet lekker in je vel zit, of wanneer je enorm veel druk ondervind.



Dus een vaste routine kan een extra hulpmiddel zijn om constanter te presteren, zeker onder druk.

OPDRACHT:

Wanneer je nu op T.V. of video golf zit te kijken, kijk dan naar de routine van 1 of 2 spelers, ga ze vergelijken, schrijf ze op, en probeer te zien of ze constant zijn met hun routines en uitvoeringen. Verandert de routine...? Is dan het resultaat beter of slechter? (spelers van topklasse hebben een nauwgezette pre-shot routine, je kunt je stopwatch er gelijk opzetten)

“You will have the ability to focus one’s attention to a specific target and resist being distracted, and you’ll be able to have a characteristics feeling of inner strength and self-control. There are many things that occur during competition that you cannot control but you, in fact, can stay in complete control of your routine”

Er zijn dus twee soorten routines: de Mentale Routine en de Fysieke routine.

De mentale routine is de gedachten gang achter de uitvoeren slag. De mentale routine is absoluut niet waartenemen. Het is letterlijk je positieve plan maken van de uitvoeren slag. Na alles gechecked te hebben, de wind, de afstand, de te nemen stok e.d. leg je je toe op de visualisatie van de uitvoeren slag. Je neemt een doel en stelt je daar op in (commitment & determination), je probeert in je gedachten de bal naar zijn doel te zien vliegen (visualisatie van balvlucht nr target), je ziet dus de hoogte en de curve van je balvlucht. Je visualiseert je slag volledig. Na de uitvoering van de slag is er nog een onderdeel in de mentale routine die enorm belangrijk is; het analyseren en accepteren van je slag en resultaat. Deze twee dingen gaan hand in hand. Hoe reageer je emotioneel?

De fysieke routine is het loopje, het aantal passen, de bewegingen, de oefenswing en dergelijke voor de uitvoeren slag, die je iedere keer, keer op keer, constant uitvoert.

Wat is nu belangrijk voor een goede routine en ‘ATTITUDE’:

Je moet niet bewust bezig zijn met het behalen van een resultaat. Het resultaat kan in het verleden liggen, of het moet nog komen (toekomst). Wat ik hiermee bedoel is dat je je in het heden, in het NU, moet blijven bevinden! Wanneer je je gedachte gang van clubkeuze, visualisatie van je slag, en je routine etc goed hebt uitgevoerd dan heb je al het mogelijke gedaan om je goed voortebereiden op je beste slag, wees daar trots op! Concentreer je hier zoveel mogelijk op, dan komen de resultaten vanzelf! Accepteer je slag(-en)!

Om deze twee routines geconcentreerd en constant te kunnen uitvoeren moet je lekker in je vel zitten, in de zogenaamde zone, oftewel je IDEAL PERFORMANCE STATE. (IPS)

Wat is IPS, of wat is jouw IPS? IPS is een fase die je ontspant en toch in de juiste focus (concentratie) brengt, eigenlijk zo’n zelfde idee als Zen. Het is een samenwerking tussen je mentale en je fysieke routines; “Schouders recht, hoofd omhoog, rechte rug, ogen vooruit gericht, een loopje met een bepaalde cadence, je gevoelens, emoties, en je gedachtengang” Alles wat je prettig doet voelen voor een goede voorbereiding, mentaal en fysiek, is het oproepen van je IPS. De betere sporters/topsporters weten dit iedere keer weer voor elkaar te krijgen door goed op hun



Mette Hageman
Golf Academy



ademhaling vanuit de buik te letten.

