



Mette Hageman

Freelance/Unattached

Contact: [mette@mettehageman.nl](mailto:mette@mettehageman.nl)

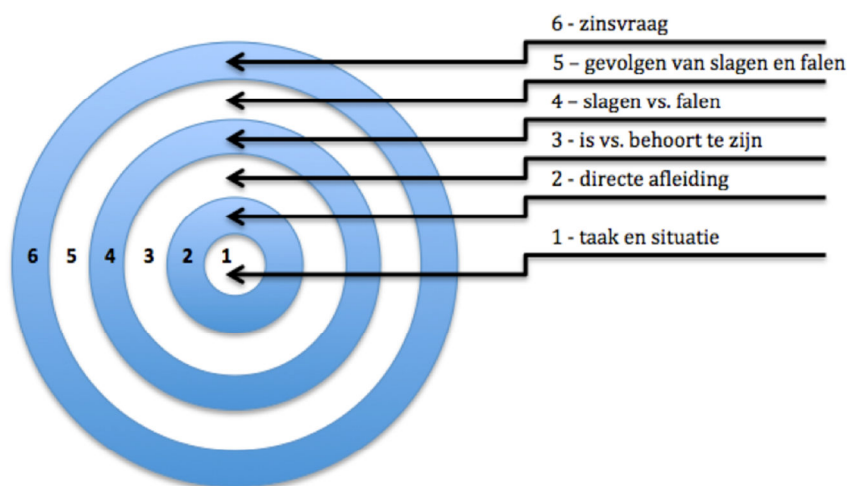
Specialisme: Holistische Coach-trajecten van de beginner, fysiek beperkte golfer, bedrijfssport tot de topgolfer

Mijn tip: Tijdens het spelen van 18 holes maken we gebruik van een golfbeweging in concentratie. We kunnen niet van hole 1 tot en met hole 18 geconcentreerd bezig zijn, tegen de tijd dat u op hole 8 bent heeft u alle energie verspeelt.

Waar is de aandacht van u als golfer tijdens de ronde (tussen de slagen door) en tijdens de slagen? Tussen de slagen door is de concentratie weg van het golfspel, je moet wel naar je bal lopen, maar je blijft in het nu. De slag die je gedaan hebt, ligt immers achter je, is alweer verleden tijd en zou je losgelaten moeten hebben. Je kan ook niet in je gedachten in de toekomst kijken, dan gaat het meestal mis. De aandacht komt weer op het golfspel als je in de voorbereidende fase komt van je volgende slag, de informatie van afstand, wind, stokkeuze, etc. (Denk Zone), je bent bezig met "the task at hand" (intentie). Na de gemaakte slag kunt u zich ontspannen en misschien genieten van de flora & fauna van de golfbaan.

Mentaal maak je qua aandacht een echte golfbeweging. Probeer eens bewust hier mee bezig te zijn. Zonder dat u aan u techniek sleutelt zult u uw spel plezier kunnen verhogen.

Hoe beter u dit beheerst hoe meer u zich bevindt in aandachtscirkels 1 en 2 van onderstaande illustratie (aandachtscirkels van Eberspächer) gedurende de ronde.



figuur - Cirkels van aandacht volgens Eberspächer

In **cirkel 1** ben je alleen bezig met je taak (je sport) en jezelf. Je concentratie ligt bij dat wat jij op dat moment heel snel, ver, hard, nauwkeurig, mooi of hoog wilt doen en alles wat belangrijk is voor het halen van je topvorm. Als je goed geconcentreerd bent, ben je in deze cirkel. Hoe verder je van deze cirkel afraakt, hoe minder geconcentreerd je bent. Hoe meer je dus met je aandacht in cirkel 1 bent, hoe beter.

Als je met je aandacht in **cirkel 2** bent, laat je je afleiden door dingen die er zeker niet voor zorgen dat je prestatie verbetert. Dan denk je bijvoorbeeld aan de temperatuur, de wind, de stokkeuze, de toeschouwers...

**Cirkel 3** beschrijft de zogenaamde 'is behoort te zijn' vergelijking. Je let dan op hoe het gaat en vergelijkt dat dan met hoe jij vindt dat het zou moeten gaan. Misschien denk je op dat moment dat je eigenlijk veel beter zou moeten spelen. Dat is niet handig, want die gedachte helpt je niet om echt beter te spelen.

In **cirkel 4** en **5** denk je aan winnen of verliezen en de gevolgen van een winst- of verliespartij. Ook niet handig, want dan is je aandacht afgeleid van de wedstrijd.

En tenslotte als je in **cirkel 6** je aandacht hebt, dan ben je bezig met de vraag: wat doe ik hier eigenlijk op de baan? Je bent dan helemaal niet meer met je aandacht bij de wedstrijd en je zou misschien liever ergens anders zijn.