



Artikel GolfVrouw.nl 7 mei 2020

Golf



'Een beetje meer bravoure kan geen kwaad'

Mette Hageman was jarenlang de beste golfster van Nederland en speelde op de Ladies European Tour. Nu is ze nationaal coach en adviseur bij de NGF en heeft ze haar eigen golf academy op De Scherpenbergh. Zeven wijze lessen van de meest ervaren golfpro van Nederland.

[LEES VERDER >](#)

'Een beetje meer bravoure kan geen kwaad'

Mette Hageman was jarenlang de beste golfster van Nederland en speelde op de Ladies European Tour. Nu is ze nationaal coach en adviseur bij de NGF en heeft ze haar eigen golf academy op De Scherpenbergh. Zeven wijze lessen van de meest ervaren golfpro van Nederland.

1. Durf je behoudendheid los te laten

'Mijn ervaring is dat vrouwen vaak behoudender zijn dan mannen en vaker hun eigen kunnen onderschatten. Mannen daarentegen blijven hun hele leven jonge honden en overschatten zichzelf eerder dan dat ze zichzelf onderschatten. Slaan ze een bal het bos in, dan zoeken ze vaak 20 meter verder dan de bal daadwerkelijk ligt. Nou wil ik vrouwen niet aanmoedigen om zichzelf dan maar de hele tijd te overschatten, maar wat meer bravoure kan geen kwaad.'

2. Van tegenslag kun je creatiever worden

'Geen mooier voorbeeld hiervan dan deze tijd waarin we nu leven. Ik golf mijn hele leven al, en heb vaker bijzondere situaties meegemaakt, zoals toernooien die tijdelijk gesuspenseerd, ingekort of afgelast werden door extreem weer, spelen onder hoge druk, het gevoel dat je moet presteren omdat er veel vanaf hangt. Maar het staat niet in verhouding tot wat nu aan de hand is. Niks doen is niks voor mij, dus de afgelopen tijd heb ik gebruikt om een online cursus op te starten: thuis fit voor golf. Daarin geef ik golfers tips hoe je toch enigszins bezig kunt



**Mette Hageman
Golf Academy**



blijven met je spel: binnenshuis en in de tuin, maar ik ben ook de heil opgegaan voor instructie in lastige liggingen.'

3. Iets doen met of zonder aandacht, is een keuze

'Het is een keuze om wel of niet aandachtig te spelen. Je kunt je ronde kletsend spelen, maar je kunt er ook bewust voor kiezen om je aandacht op iets specifiek te richten. Bijvoorbeeld: je drive op de fairway plaatsen, je routine, intuïtief putten. Het richten van je aandacht is een tool die je altijd bij je hebt.'



4. Richt je niet op je score, maar op het proces

'Als tiener was ik altijd bezig met m'n score. Pas rond mijn 17de, 18de lukte het me om het los te laten en me meer op het proces te richten. De score is het eindresultaat, en daar kun je niks meer aan veranderen. Maar je hebt wel invloed op de weg er naartoe. Van mijn toenmalige captain Joyce Heyster leerde ik om een wedstrijd of een ronde in kleine stukjes te hakken. Telkens drie holes, waarbij ik mijn aandacht specifiek op een ding richtte. Zo leerde ik loslaten in kleine stapjes.'

METTE HAGEMAN GOLF ACADEMY • Dr A Van Der Willigen Sr. Laan 8 • 6882 BK • Velp

Mette Hageman inzake Golf ABNAMROBANK: NL91ABNA0480736936 • K.v.K.: 60793309 •
BTW: NL001862046B58



**Mette Hageman
Golf Academy**



5. Zie golf als een schaakspel

‘Wees je bewust van wat je wil gaan doen. Hoe ziet de baan, de hole eruit? Op welke holes kun je gas geven, en waar niet? Op welke plekken lig je goed, en waar niet? Kijk verder dan je neus lang is, zodat je slagen kunt besparen. Elke hole heeft een ‘rode draad’ waarlangs je hem kunt spelen. Raak je uit koers door een misslag, dan heb je houvast aan je rode draad, ook al betekent dit dat je een slagje terug moet doen naar de fairway. Op deze manier kun je je score binnen de perken houden.’

6. Vergeet niet te genieten

‘Ik herinner me nog goed dat mijn coach na afloop van een van mijn eerste wedstrijden als professional aan mij vroeg: zag je die mooie zeearend op de zevende? Nou is een zeearend niet bepaald een vogel die je over het hoofd kunt zien, maar ik had hem echt niet gezien. De moraal: soms kan een wedstrijd je zo opslokken, dat het te intens wordt. Concentreer je op je slagen, maar ontspan tussendoor en vergeet niet te genieten.’

7. Na vallen komt opstaan

‘Wie serieus iets wil bereiken in zijn of haar sport of vak, heeft een aantal karaktereigenschappen nodig: wilskracht, discipline, zelfredzaamheid en veerkracht. Dat is allemaal makkelijk als het meezit. Je wordt pas getest als het tegenzit. Iedereen struikelt een keer. Dat is niet belangrijk. Het belangrijkste is dat je jezelf oppakt en doorgaat.’

Bio Mette Hageman



Mette Hageman (54) begon met golf toen ze 12 jaar oud was. Als topamateur was ze zeer succesvol met onder meer negen nationale titels, vier internationale en vier individuele titels als speelster van het golfteam van de University of Arizona. Van 1992 tot en met 2005 speelde ze op de Ladies European Tour (LET). In die periode was ze bestuurslid van de LET, waarvan enkele jaren voorzitter van de spelersraad en later voorzitter van de LET.

Sinds 2005 is Mette teaching professional. Sinds 2011 is zij bovendien NGF nationaal coach Dames Senioren en sinds vier jaar NGF Senior Advisor Dames en Meisjes. Met haar eigen golf academy is zij nu gevestigd op De Scherpenbergh.



**Mette Hageman
Golf Academy**



Author: Kim Chang

Kim Chang is freelance journalist/redacteur en schrijft voor overheids- en bedrijfsmedia. Voor GolfVrouw is ze (eind)redacteur. In het weekend kijkt ze graag naar hockeywedstrijden van zoons Sem, Diede en Nout, en daarnaast is golfen is een favoriete tijdsbesteding (maar dan wel graag met mooi weer).



METTE HAGEMAN GOLF ACADEMY • Dr A Van Der Willigen Sr. Laan 8 • 6882 BK • Velp
Mette Hageman inzake Golf ABNAMROBANK: NL91ABNA0480736936 • K.v.K.: 60793309 •
BTW: NL001862046B58