

Zweethanden op de eerste tee

De eerste afslag is vaak een lastige, vooral als er 'toeschouwers' bij de eerste tee zijn. Juist dan wil je geen gek figuur slaan. Hoe om te gaan met die extra druk?

'DEZE MÓET GOED ZIJN ANDERS STA IK VOOR GEK.'



Door Mitchel Kevenaar

Vandaag is de maandbeker. Je hebt net ingeslagen en wat oefenputts gemaakt. Je staat nog even te wachten op de voorgaande flight en voor je het weet ben je aan de beurt.

De eerste bal van de ronde gaat zo geslagen worden, het kan nog alle kanten op. De flight na jou komt ook al naar de eerste tee en net als jij wilt gaan afslaan staan ze als toeschouwers achter je opgesteld.

Misschien denk je dan dit wel: 'Als ik nu een topper sla die net van de tee afrolt, wat zullen ze dan van mij denken?!'

Spanning

Uit mentaal oogpunt kan de eerste slag van de ronde op zichzelf al wat druk met zich meebrengen. Je maakt de overgang van de voorbereiding naar het daadwerkelijk beginnen aan de ronde en het zou zo fijn zijn om die eerste slag goed te spelen.

Door een vol terras achter je of toeschouwers rond de tee kan de spanning toenemen. Die mensen zullen alleen de eerste bal van je zien en je daarop beoordelen. Misschien wordt je ademhaling opeens wat sneller, word je je bewust van een hoge hartslag, neemt je spierspanning toe of krijg je last van zweethanden. De neiging kan dan

ontstaan om die eerste slag maar zo snel mogelijk achter de rug te hebben. Dat komt het resultaat vaak niet ten goede.

Ontspanning

Het is sowieso maar de vraag of de omstanders daadwerkelijk staan te letten op jouw afslag, maar wat extra spanning op de eerste tee is heel normaal. De kunst is om ondanks die spanning toch te blijven doen wat je altijd doet, ofwel vast te houden aan je routine.

Om je spanningsniveau iets omlaag te brengen kan het helpen om in je routine een moment te nemen waarop je naar ontspanning

zoekt. Soms zie je op televisie golfers (wanneer ze achter hun bal staan om hun lijn te bepalen) één keer heel duidelijk ademen voordat ze naar de bal gaan om hun stand in te nemen.

Belangrijk is dat je rustig en diep inademt via de buik, om vervolgens gecontroleerd en nog iets rustiger uit te ademen. Er zijn diverse ademhalingsoefeningen die je in de voorbereiding kunt doen om de controle over je ademhaling te trainen. Eén diepe ademhaling kan dan genoeg zijn om net een beetje spanning weg te nemen zodat je je vervolgens kunt richten op het slaan van de bal en je niet bezig bent met wat de omstanders van je zullen denken.

MITCHEL KEVENAAR

Mitchel Kevenaar is sportpsycholoog aangesloten bij VSPN (Vereniging voor Sportpsychologie Nederland), zelf een fanatiek golfer (ooit handicap 2.7, nu 4). Kevenaar is werkzaam als mental coach van golfers op alle niveaus. Sinds het begin van dit jaar werkt hij ook met Joost Luiten.

Contact en informatie:
www.mitchelkevenaar.nl

