

Deze mag ik niet missen!

# Negatieve gedachten

*Korte putts zijn voor veel golfers een probleem. Het idee dat je eigenlijk niet mag missen geeft extra druk en afleiding. Gelukkig is er iets tegen te doen.*

Door Mitchel Kevenaar



**H**oe dichterbij de hole, hoe groter de kans dat de bal erin gaat zou je logischerwijs denken. Maar bij korte putts ervaren veel golfers dat toch anders. Ze hebben het gevoel dat alle putts binnen 1,5 meter erin moeten en dat zorgt voor extra druk en afleiding. Wanneer er dan toch één of enkele korte putts misgaan, kan men ontmoedigd raken: 'Deze zal er ook wel weer niet in gaan.' In mentale termen noemen we dit negatieve zelfspraak en er zijn verschillende manieren om daarmee om te gaan. De meest herkenbare aanpak is om negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten. Korte gedachten, die beginnen met 'ik'. Bijvoorbeeld: 'Ik ga deze putt maken.' Het is ook bij deze positieve

aanpak belangrijk om reëel te blijven. Een spikemark of een oude pitchmark kunnen een goede putt zomaar van zijn lijn brengen. Nog beter is om de gedachte op jezelf en op het proces te richten: 'Ik ga de bal op die lijn putten.' Door herhaling kan deze alternatieve gedachte erin worden gesleten.

#### Accepteren

Mijn ervaring is dat ook goede golfers regelmatig negatieve gedachten hebben bij korte putts. Het is niet reëel om te denken dat we uitsluitend positief zullen denken. Een tweede manier om met negatieve zelfspraak om te gaan is om dit te accepteren. Een negatieve gedachte heeft pas effect wanneer deze de

concentratie verstoort. Wanneer een golfer in staat is om een negatieve gedachte te constateren en te accepteren, om zijn aandacht vervolgens volledig te richten op de putt, dan hindert deze gedachte de prestatie niet. Wanneer je extreem negatief denkt bij korte putts, dan is het zeker het proberen waard om hier positiever en vooral reëler over te gaan denken. Voorkom echter dat je in een afleidende discussie met jezelf belandt. Schrik niet van een negatieve gedachte op zijn tijd, deze gedachten horen erbij. Wanneer het je lukt om dat te accepteren en je je vervolgens volledig op het proces kunt richten, dan is de kans op een goede putt het grootst. En ook dat kun je trainen.

#### MITCHEL KEVENAAR

Mitchel Kevenaar is sportpsycholoog aangesloten bij de VSPN (Vereniging voor Sportpsychologie Nederland) en 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](http://www.mitchelkevenaar.nl)