

Nadenken, concentreren en focussen

Ook het denken moet wat ons betreft stapsgewijs. Maak van uw denkproces een routine zodat het denken langzaam over kan gaan in concentreren. Zoals we bij de set-up hebben omschreven zorgt routinematig handelen voor nauwkeurigheid. Basis voor automatismen is routinematig handelen.

Dit hoeft niet saai te zijn en het duurt als het een routine is geworden ook niet lang. Zoals het bij het putten het simpelst is, het neerzetten van de stok, dan de voeten, dan de stok vastpakken dan de balans voelen en vandaar uit de beweging laten komen is een proces dat binnen een aantal seconden plaats zou kunnen vinden. De meeste leerlingen besteden echter te weinig tijd aan de routinematige voorbereiding waardoor er in de swing teveel fout gaat.

Kijk maar eens naar topspelers op televisie hoe lang het duurt voordat ze een bal slaan. Circa 18 tot 20 seconden. Als we ons dan realiseren dat de swing zelf maar anderhalf of twee seconden duurt kunnen we uitrekenen hoelang zij bezig zijn met de set-up. Zij willen zeker weten dat ze goed staan voordat ze aan de swing beginnen. Willen ze altijd dezelfde beweging kunnen maken, “moeten” ze altijd dezelfde houding hebben. Denk maar bij uzelf aan de echte goede ballen die u heeft geslagen, u voelt niets, heeft helemaal geen kracht gezet en achteraf was de bal weg voordat u zich het realiseerde.

Dit nu is het voordeel van routinematige aanpak, als iets een routine is worden de onafhankelijke stukjes steeds meer samen een stuk. Natuurlijk moet u in het begin aan veel dingen denken. Denk maar aan de vorige stap, de set – up, richting, houding en grip zijn 3 dingen die afzonderlijk ook nog meerdere facetten hebben. Als u echter een voor een denkt kan het snel mee gaan vallen.

Wat is dan het probleem in het begin. Welnu, omdat het een en ander nog niet comfortabel aanvoelt gaat u op zoek naar een prettige houding, een prettige grip. En met name de grip, u krijgt een stok in uw handen en wilt graag met die stok de bal raken en dan ook nog recht maar, zeker zo ver mogelijk wegslaan. Juist ja: met uw handen. En wat hebben we net gedaan, we hebben de handen dusdanig om de stok heen gezet dat u er niets meer mee kunt doen, dat voelt dus letterlijk en figuurlijk onhandig aan.

Zoals we al zeiden: we moeten leren bewegen, als we de stok goed vasthebben gaan de armen, handen en de stok vanzelf mee met de beweging vanuit de schouders. De armen gaan mee naar rechts als u zelf vanuit een goede balans naar rechts beweegt.

Het stapsgewijs denken moet, omdat de stukjes in elkaar gaan passen, langzaam overgaan in concentreren. Concentreren betekent dat je niet afgeleid wordt door details. In een optimale routine zitten geen details, dus daar is uw concentratie. Wat we wel eens zeggen: probeer aan een stap van de beweging te denken en laat de rest volgen.

Nadenken, concentreren en focussen

Dan gaan we nog een stap verder dan concentreren. De Amerikaanse psycholoog E. Gendlin heeft het in zijn boek “Focussen” over aan een ding denken en de rest de rest laten.

Welnu, dit focussen zijn we als volwassenen verleerd. Als u wilt weten wat focussen werkelijk is dan hoeft alleen maar naar een klein of jong kind te kijken. Kleine kinderen zijn met één ding bezig. Het huis kan om hen heen afbranden, ze zullen pas heel laat in de gaten hebben dat er wat gaande is. U kunt iets zeggen tegen een kind, als het aan het spelen is zal het niet reageren. Misschien is dit ook wel de reden dat kinderen zo makkelijk dingen aanleren, zolang ze het leuk vinden. Ze denken niet na en zijn alleen maar bezig met de dingen die ze aan het doen zijn.

Als u op de golfbaan zo gefocust zou zijn als een kind zou u de ronde van u leven spelen. U zou nergens aan denken, nergens door afgeleid zijn, u zich er niet voor interesseren wat anderen van u denken. U zou gewoon uw eigen spel spelen en als een kampioen over de baan gaan. Degene die dit het beste kan en het langste volhoudt wint de wedstrijd. Dat is dus de kracht van de goede spelers. Zij zijn nog steeds 4, 5 of 6 uur per dag met golf bezig. Hun handelen wordt zo routinematig dat ze hun swing ook in een wedstrijd kunnen uitvoeren. Anderzijds, zelfs de beste spelers bezwijken wel eens onder de druk van een wedstrijd, denk aan de “Major” kampioenschappen en de “Ryder Cup”.

Ander facet van optimale concentratie is zoals in stap 1 verwoord, uw motivatie. Ook hiervoor geldt dat, als u niet gemotiveerd bent is uw prestatie navenant. Wij zeggen altijd: als je voor 80 % geconcentreerd bent dan sla je een bal van 50 %.

Conclusie zou wat ons betreft dus moeten zijn dat u routinematig met uw set-up en uw golfswing bezig zou moeten zijn voor een zo goed mogelijk resultaat.