

Waarom denken vergif is voor je golfswing

Denk jij erover na als je iets in de prullenbak gooit, of hoe je moet lopen als je de trap op loopt, of hoe je moet trappen als je aan het fietsen bent? Als het goed is ben je helemaal niet bewust bezig met deze handelingen als je ze uitvoert. Sterker nog, dit geldt voor 97% van al onze handelingen en gedrag blijkt uit onderzoek. Ons onderbewuste brein zorgt dat we voor het overgrote deel allerlei handelingen goed kunnen uitvoeren zonder dat we erover na hoeven denken. Sterker nog, wie erover nadenkt zal merken dat handelingen ineens minder goed worden uitgevoerd. Bewuste aandacht zorgt voor verkramping en verstoring van de aansturing van ons lichaam. Toch is dit precies op de golfbaan de neiging van veel golfers, ook op topniveau. Denken tijdens het slaan van de bal, het is vergif voor je golfswing...

Hoe ons (golf)brein werkt

In ons brein kunnen we simpel gezegd onderscheid maken tussen twee belangrijke gebieden, simpel gezegd het “bewuste brein” en het “onderbewuste brein”.

Het bewuste brein:

Ons bewuste brein is het gebied dat werkt op het begrijpen van een beweging zodat we het daadwerkelijk kunnen omzetten tot een beweging. Je gebruikt het o.a. om nieuwe bewegingen en soorten slagen te leren. Het is ook onze creativiteit en analytisch vermogen, perfect voor het inschatten van spelsituaties en het maken van tactische keuzes. Het enige dat het bewuste brein niet kan is ons lichaam direct aansturen op een beweging. Dit doet ons onderbewuste brein. Het bewuste brein communiceert wel met het onderbewuste brein, maar het kost tijd om informatie door te geven. Dit zorgt dat het onderbewuste brein het lichaam uiteindelijk niet snel en gericht kan aansturen.

Het onderbewuste brein:

Het onderbewuste brein houdt eigenlijk niet van denken. Het werkt het beste op de visualisatie van beelden of gevoel. Op deze manier kan het ontzettend snel communiceren met het lichaam. Dit moet ook wel als je kijkt hoe efficiënt en vloeiend de beste golfers in de wereld de snelle en krachtige beweging van de golfswing kunnen uitvoeren. Maar bijvoorbeeld ook hoe snel de beste Formule 1 coureurs over het circuit racen, of hoe turners een oefening kunnen uitvoeren, of dansers een choreografie uitvoeren.

Waar het bij veel golfers mis gaat

Veel golfers blijven tijdens het spelen van de bal nadenken over hoe ze de beweging moeten maken, ze blijven zich bewust van de beweging. Maar de tijd die nodig is om het denken naar een goede actie te vertalen duurt te lang voor de snelle golfswing. De gevolgen zijn: timing problemen, forceren en “sturen” tijdens de beweging. Wie op deze manier blijft spelen zal altijd tegen wisselingen in techniek aan blijven lopen en dus ook wisselingen ervaren in het resultaat. Zolang je bewuste aandacht blijft gebruiken kan het onderbewuste nooit zijn werk goed doen.

Maak onderscheid tussen denken en doen

Het is bij elke slag belangrijk om duidelijk onderscheid te maken in het gebruiken van je bewuste aandacht en het vertalen naar een onbewuste beweging. Dit is één van de succesfactoren voor een goede uitvoering van een slag en spelen van constant golf. De belangrijkste schakel hierin is verbeelding.

Verbeelding is de brug tussen denken en doen. Bij verbeelding ga je de speelkeuze die je hebt gemaakt vertalen naar een plaatje van de slag in gedachten en het gevoel dat bij de specifieke slag past. Het verbeelden is natuurlijk bij elke slag weer anders, een chip geeft bijvoorbeeld een andere verbeelding dan een drive slaan.

Door jezelf visueel en gevoelsmatig in te leven op de specifieke slag die je wilt spelen reageert het lichaam specifiek op wat jij in gedachten hebt. Wie verbeelden goed doet tijdens “de oefenslag” spreekt zijn onderbewuste aan wat de basis is om daarna tijdens het slaan de beweging met overtuiging en controle te kunnen laten gebeuren. In gedachten echt volledig opgaan in de slag, deze voor je zien en tegelijkertijd de beweging oefenen alsof je de bal in gedachten al speelt. Het ideale scenario in gedachten laten afspelen en daar zodanig in opgaan alsof je met al je aandacht in een spannende film zit. Daarna is het een kwestie van jezelf goed opstellen bij de bal en het lichaam laten reageren op de verbeelding die je in gedachten hebt...