

## **MENTALE VOORBEREIDING EN BEGELEIDING IN GOLF**

---

Golf vereist van de speler niet alleen een uitstekende techniek maar ook – en vooral – een goede mentale sterkte en mentale controle. Kunnen omgaan met spanning en zenuwen, de concentratie weten te doseren, gemotiveerd blijven, de emoties onder controle houden, of zich niet laten intimideren door de tegenstander zijn maar enkele van de mentale vaardigheden die tot de bagage van een golfspeler zouden moeten behoren.

Ter ondersteuning van de coaching die de VVG beloften en de spelers van de topsportschool krijgen, werd ook een mentale begeleiding opgestart met als doel:

- (a) spelers, coaches en ouders inzicht te geven in hoe de carrière van een beloftevolle speler kan ontwikkelen en hoe de ouders en coaches samen de begeleiding van spelers kunnen optimaliseren zodat ze een mentaal evenwicht vinden tussen golf en andere activiteiten en doelen in hun (dagelijkse) leven (vb. familie, relaties met vrienden, studie);
- (b) spelers, coaches en ouders inzicht te geven in het belang van mentale voorbereiding en begeleiding;
- (c) de spelers mentale technieken en mentale routines aan te leren en te laten trainen zodat ze tot een maximale mentale sterkte en mentale controle kunnen komen tijdens hun trainingen en wedstrijden.

Even een overzicht van enkele aandachtspunten die aan bod kwamen in de diverse workshops en trainingssessies met de spelers, ouders en coaches.

In een eerste fase werd toegelicht dat de carrière van een topspeler in verschillende fasen verloopt: het starten met golf tijdens de initiatiefase; vervolgens als talentvolle speler "ontdekt" en begeleid worden tijdens de ontwikkelingsfase; en tenslotte tijdens de perfectiefase tot een topspeler uitgroeien. Om op sportief vlak progressie te kunnen boeken moeten zowel de speler, de ouders en de coach of pro aandacht hebben voor de specifieke vereisten van iedere fase. Denken we maar aan de plezierbeleving wanneer een jongere met golf start, aan het evenwicht tussen sport en studie wanneer ze als talentvolle speler intensiever trainen en meer competities spelen, en aan het belang van een stabiele relatie met familie, vrienden en coach wanneer ze op internationaal vlak presteren.

Daarnaast werd aan spelers, ouders en coaches uitgelegd dat er in de opbouw van de spelerscarrière aandacht moet gaan naar het ontwikkelen, het aanleren en het trainen van mentale vaardigheden. Van bij de aanvang staan de motivatie en zelfdiscipline van een jonge speler centraal – beide vormen niet alleen de basis van een mogelijke spelerscarrière maar blijven ook noodzakelijk om kans te maken om tot een topspeler uit te kunnen groeien. Tijdens een workshop werden spelers gevraagd hun eigen motivatie en zelfdiscipline te beschrijven en te analyseren. Het werd duidelijk dat de motivatie van een speler voortkomt uit het beleven van plezier tijdens het spelen zelf en uit het stellen van realistische en haalbare doelen die de speler – met de steun van haar of zijn ouders en coach – tragsgewijs kan realiseren. De spelers leerden echter ook dat een sterke motivatie, alhoewel noodzakelijk, niet voldoende is: ze moet ondersteund worden door een goede zelfdiscipline (onder andere, het maken én het opvolgen van afspraken, het bespreken met de coach en ouders en het

opvolgen van een goede training- en competitieplanning, het plannen en zelfstandig afwerken van schoolwerk, enz). Een sterke motivatie en een goede zelfdiscipline maken niet alleen dat spelers zich "beter in hun vel" kunnen voelen maar ook dat ze meer vertrouwen kunnen hebben in wat ze doen – twee voorwaarden om de kans op goede sportprestaties te verhogen.

In tweede instantie werden de spelers specifieke mentale vaardigheden aangeleerd die noodzakelijk zijn om zowel de kwaliteit van de trainingen en wedstrijdprestaties te kunnen verbeteren. Via een ademhalingstechniek en een techniek van spierspanningcontrole leerden de spelers een optimaal niveau van spanning te zoeken én te behouden. De ademhalingstechniek bestaat er in de manier en het tempo van het ademen te leren controleren en zo het gevoel van zelfcontrole te versterken. De ademhaling verloopt in drie fasen: een "in" fase waarbij er 5-7 seconden wordt ingeademd, een "vast" fase waarin de adem 2 seconden wordt vastgehouden en een "uit" fase waarin de speler 7 à 10 seconden ontspannen uitademt en actief de schouder- en nekspieren te ontspannen. De spierspanning leerden spelers te controleren door een bepaalde spier of groep van spieren tijdens 5 seconden zo hard als mogelijk op te spannen en ze daarna zoveel als mogelijk te ontspannen. Door het verschil in spanning te ervaren, leren spelers actief hun spieren te ontspannen. Vervolgens werden de spelers ook geleerd tot een goede emotionele controle te komen door bij iedere fase van de ademhalingstechniek een bepaalde emotie te verbinden. Spelers werden gevraagd om bij het inademen het gevoel van "energie" en "kalmte" op te roepen, om de "vast" fase te koppelen aan het gevoel van "controle" en om bij het uitademen het gevoel van "ontspannen" en het "laten wegzakken van negatieve gedachten" samen te laten gaan. Tenslotte werden spelers ook geleerd hoe ze hun concentratie "aan- en uit" kunnen zetten – leren te concentreren en te "deconcentreren" – en hoe ze hun "mentale energie" kunnen doseren over een lange periode.

In derde instantie werden deze mentale technieken tijdens een training samen met de coaches in de technische bewegingen van de spelers geïntegreerd tot een "mentale competitieroutine". Deze mentale routine werd als volgt uitgebouwd:

- voor het betreden van de tee: een ontspannen lichaamshouding en gelaatsuitdrukking aannemen en een gevoel van het "laten wegzakken van negatieve gedachten" en "ontspanning" oproepen;
- tijdens het betreden van de tee: de aandacht op het "hier en nu" brengen via de ademhalingstechniek ("in" met het gevoel van "kalmte", vast met het gevoel van "controle" en "uit" met het gevoel van "ontspannen" en de nekspieren en schouders actief ontspannen);
- voor de slag: een goede lichaamshouding aannemen met het gevoel van "evenwicht" en "controle"; inademen en de aandacht verschuiven van de benen naar de romp en schouders; uitademen en de aandacht verleggen vanuit de schouders "door" de armen naar de slagbeweging;
- bij het starten van de slagbeweging: het gevoel van "ontspannen bewegen" oproepen;
- na het slaan van bal: de slag mentaal "afwerken" door de bal te blijven volgen tot ze stil ligt;

- tijdens het verlaten van de tee: éénmaal de ademhalingstechniek gebruiken; mentaal "verwerken" van de voorbije slag (analyse van goede en te verbeteren punten); de ademhalingstechniek en de techniek van spierspanningcontrole gebruiken om lichamelijk te ontspannen; en tenslotte actief "deconcentreren" om de mentale energie terug op te laden.

Omdat zo'n mentale routine niet dadelijk perfect kan gebruikt worden – sommigen dienen eerst verkeerde automatismen af te leren, anderen moeten leren aanvaarden dat hun prestatie niet direct en niet spectaculair verbetert – werd het duidelijk dat enkel door deze mentale routine correct en veelvuldig te trainen, de spelers in staat zullen zijn deze tijdens wedstrijden efficiënt te gebruiken.

De inbreng van de coaches, de ouders en uiteraard van de spelers zelf heeft verzekerd dat er sinds het opstarten van deze mentale begeleiding – januari laatsleden te Hasselt – belangrijke vooruitgang gemaakt werd in de wijze waarop de spelers hebben geleerd zich mentaal voor te bereiden. Uiteraard kan de begeleiding nog verder uitgebreid worden, onder andere door de spelers nog andere belangrijke mentale vaardigheden aan te leren die ze in hun mentale competitieroutine kunnen integreren. Zo is er het gebruik van visualisatie: het mentaal voorstellen van een beweging of van een wedstrijdssituatie – een soort van "interne film" – om op een meer efficiënte wijze te trainen (vb. wanneer de weersomstandigheden het niet toelaten, tijdens verplaatsingen van en naar toernooien, tijdens revalidatie na een kwetsuur) en om tijdens de wedstrijd een bepaalde slag of hole voor te bereiden. Een tweede mentale techniek bouwt voort op de concentratietechniek en leert spelers hoe ze met storende invloeden (vb. het publiek, de weersomstandigheden, de tegenstander) om kunnen gaan. Een derde techniek leert spelers hoe ze hun zelfvertrouwen kunnen opbouwen en behouden. Zo werden de spelers tijdens de workshops en trainingssessies reeds geleerd dat de manier waarop ze communiceren – niet alleen met woorden maar ook via hun lichaamshouding en gelaatsuitdrukkingen – een grote invloed kan hebben op hun zelfvertrouwen. Een vierde techniek kan spelers leren hoe ze een "slechte" slag moeten verwerken. Tenslotte dienen spelers naast hun mentale competitieroutine ook een mentale "pre-competitieroutine" te ontwikkelen: dit is een routine die ze gebruiken vanaf de avond voor de wedstrijd tot aan de start van de wedstrijd zelf om zich zo goed als mogelijk mentaal voor te bereiden. Hierbij gaat de aandacht naar de slaaproutine, naar het ontspannen en gemotiveerd blijven tijdens dag van de wedstrijd, naar een goede communicatie met de coach (en ouders), naar het visualiseren van het parcours en de holes, naar de confrontatie met de tegenstanders, enz.

Een doorgedreven mentale begeleiding en het systematisch trainen van deze mentale vaardigheden en mentale routines zullen spelers in staat stellen hun mentale sterkte en mentale controle te optimaliseren – en dit zowel in golf als in andere activiteiten!

Prof. Paul Wylleman  
Sportpsycholoog  
Vrije Universiteit Brussel  
(Paul.Wylleman@vub.ac.be)