

# Birdie Mind

Rudi Francken



nummer 5 - januari 2012

## Wat is NU het beste shot?

Voor we het beseffen zijn we aan een nieuw jaar begonnen. Wordt 2012 voor jou het jaar waarin je golfspel drastisch vooruitgaat? Ik wens het je van harte toe!

Ben je het vorige jaar vooruit gegaan? Een dikke proficiat voor zij die deze vraag positief kunnen beantwoorden. Echt knap en bouw verder op deze vooruitgang in het nieuwe jaar.

Kon je bovenstaande vraag echter niet positief beantwoorden, mogelijk ondanks veel trainen en wedstrijden spelen? Hoe ziet 2012 er dan voor jou uit? Ga je hetzelfde doen om misschien dit jaar te scoren (alhoewel je misschien diep van binnen weet dat dit niet de juiste methode is) of ben je bereid je spel, je trainingen, je course management eens écht in vraag te stellen.....

Vandaag bouwen we verder op het fundament dat we in de vorige bijdragen hebben gelegd. Zoals je ondertussen weet, wordt golf, alsook het levensspel, gespeeld vanuit een neutrale houding: het is wat het is, de bal ligt zoals hij ligt..... Vanuit deze positie, vanuit deze mindset, bekijken we de golfbaan vóór ons als een nieuwe puzzel, een vraagstuk dat totaal nieuw voor ons is (zelfs al hebben we de hole al misschien 100 keer gespeeld)..... Op deze manier spreken we ons totale brein aan (ook onze neo-cortex die ons toch onderscheidt van de andere zoogdieren) en komen de meest creatieve oplossingen te voorschijn\*.



Nu komt de meest belangrijke vraag die je je als “performer” kunt stellen. Deze ene vraag zal de daaropvolgende acties, bewegingen,.... bepalen.

## *Hoe ziet een goed shot er NU uit?*

Stel, je bent op hole 17 en je afslag wijkt af naar rechts, niet echt zoals je had gepland. Eens achter de bal, bekijk je de puzzelstukken zoals ze zich aanbieden (bomen rechts, wind komt van over het meer, bal lichtjes ingegraven,...) en ga je even bij jezelf te rade (ben nog redelijk fris, spel verliep goed die dag,.....). Vanuit deze neutrale positie stel ik mezelf de vraag: **Hoe ziet een goed shot er NU uit?**

Stel dat ik kies om een pitching wedge te nemen om zo de bal net voorbij de bocht te leggen om vandaar de bal naar de green te spelen, dan wil ik nu, vooraleer de bal te slaan, deze slag eerst ZIEN! Dit visualisatieproces kun je beschouwen als het laden van de op dat moment juiste software op je mentale PC. Je programmeert letterlijk\*\* je brein (weet je nog, de golfbeweging is te complex om op te slaan in ons brein) zodat het weet welk shot NU aan de orde is! Of, met andere woorden, ons brein heeft kennis van tal van golfslagen (van het driven tot het putten en alles daartussen) en door ons shot te visualiseren geven we heel duidelijk aan ons brein aan welk shot we NU willen uitvoeren. Net zoals je PC (of nog beter, je Mac ☺ ) heeft je brein een enorme rijkdom aan informatie en mogelijkheden. Beschouw bovenstaande vraag, én het vervolgens visualiseren van het shot, als het laden van de juiste CD in je brein. Enkel dan weet je brein wat je van plan bent.



Wat bedoel ik precies met het “zien” van het shot? Wel, eens je voor jezelf de vraag hebt beantwoord hoe een goed shot er nu uitziet, stel je je op achter de bal en visualiseer je de balvlucht, de landing, de rol,... van dit shot. Je beleeft als het ware, op een mentale manier, het shot dat je voor ogen hebt. Door dit te doen worden de neurale paden in je hersenen reeds geactiveerd. Nogmaals: dit gebeurt effectief zo! Je ziet de bal boven die boom uitkomen en verder stijgen, je ziet hem dalen en ter hoogte van de schaduw op de fairway landen, je volgt de bal terwijl hij verder doorrolt en tot stilstand komt..... Tevens is het belangrijk deze visualisatie zo rijk mogelijk te maken en er meerdere zintuigen bij te betrekken: je hoort de slag, je hoort de club door het gras gaan, je hoort de bal “vallen” in de hole! Wat een geluid, wow!

Try it out; maak eens een afspraak met jezelf om, zodra de baan het weer toelaat, eens enkele holes te lopen waarbij je voor elke slag deze vraag stelt:

### *Hoe ziet een goed shot er NU uit?*

Een fantastisch fragment uit de film The Legend of Bagger Vance toont wat we hier bedoelen: Bobby Jones geeft het goede voorbeeld.

[http://www.youtube.com/watch?v=kwfwZ\\_jHcvs](http://www.youtube.com/watch?v=kwfwZ_jHcvs)



Have a consistent mind, a birdie mind!  
Veel plezier, Rudi

Meer info en contact via de vernieuwde site: [www.birdiemand.com](http://www.birdiemand.com)

Volgende maand: gaan we verder op deze mentale programmatie en gaan we het shot "voelen", we betrekken er tevens ons lichaam bij. Denk er al eens over na de volgende weken: het zou fijn zijn je reacties hierop te lezen via [rudi.francken@birdiemand.com](mailto:rudi.francken@birdiemand.com).

\* De hierboven beschreven benadering van het golfspel wordt volledig ondersteund vanuit de wetenschap, vanuit de kennis die we hebben van onze hersenen. Als we vanuit reflexen, vanuit stress golfen wordt onze neo-cortex letterlijk lamgelegd en speelt de bal met ons in plaats van wij met de bal. Ooit al eens meegemaakt. Achteraf lijkt het wel alsof de staart de hond kwispelt en niet de hond de staart ☺.

\*\* Met letterlijk bedoel ik ook letterlijk. Studies wijzen aan dat we door bewegingen te visualiseren ook deze hersengebieden activeren en zelfs spierontwikkeling kunnen stimuleren!