

E-BOOK · MENTALE GOLF COACHING

Het spel begint in je hoofd

Praktische mentale training voor elke golfer — van focus en zelfvertrouwen tot mentale voorbereiding op de baan. 13 hoofdstukken, wetenschappelijk onderbouwd en direct toe te passen.

Anoeska Hagenstein — Prestatie- en Mental Coach



Inhoudsopgave

Lees van voor naar achter, of spring direct naar het hoofdstuk dat nu het meest relevant is.

01

Het spel begint in je hoofd

INTRODUCTIE

02

De golfmentaliteit

MINDSET

03

Focus en concentratie op de baan

FOCUS

04

Omgaan met druk en zenuwen

DRUK & ZENUWEN

05

Zelfvertrouwen opbouwen

ZELFVERTROUWEN

06

Emotieregulatie: boosheid en frustratie de baas

EMOTIES

07

Visualisatie en mentale voorbereiding

VISUALISATIE

08

Doelen stellen en progressie meten

DOELEN

09

Omgaan met fouten en tegenslagen

FOUTEN

10

De mentale scorekaart: jezelf coachen tijdens de ronde

SCOREKAART

11

Mentale voorbereiding op de competitie

COMPETITIE

12

Mentale ontwikkeling op langetermijn

LANGE TERMIJN

Slot

Conclusie: Jouw mentale spelplan

CONCLUSIE

Het spel begint in je hoofd

“ **Golf is 20% techniek en 80% mentaal**

GARY PLAYER, GOLFLEGENDE

Golf is een van de weinige sporten waarbij je na elke slag opnieuw stilstaat. Je hebt tijd om na te denken, tijd om te twijfelen — en tijd om jezelf terug te vinden. Precies dat maakt golf zo mentaal veeleisend, en tegelijk zo fascinerend.

Techniek is belangrijk. Conditie ook. Maar vraag aan golfprofessionals wat het verschil maakt tussen een goede en een geweldige ronde, en negen van de tien antwoorden komen neer op hetzelfde: je hoofd.

Golf is 90% mentaal

Bob Rotella stelt in zijn boek *Golf is Not a Game of Perfect* (1995) dat zelfs amateurs met een matige techniek consistent kunnen scoren als ze mentaal sterk zijn. Omgekeerd zien we topspelers met perfecte techniek instorten onder druk.

Wat zegt de wetenschap?

- Uit onderzoek blijkt dat te veel nadenken over de uitvoering kan onder druk leiden tot een prestatieverlies, ook wel 'choking' genoemd.
- En dat mentale vaardigheidstraining de sportprestaties gemiddeld met 10-15% verbetert.

Waarom dit ebook?

Veel golfers investeren honderden euro's per jaar in lessen, materiaal en baangeld. Maar de mentale kant van het spel blijft onderbelicht. Met dit ebook wil ik daar verandering in brengen op een toegankelijke, praktische manier.

Je hoeft geen topsporter te zijn om te profiteren van mentale golfcoaching. Of je nu speelt voor plezier, voor je handicap, of voor competitie: je hoofd is altijd mee op de baan.

Hoe gebruik je dit ebook?

Elk hoofdstuk behandelt één mentaal thema. Je kunt het van voor naar achter lezen, maar je kunt ook gericht naar een onderwerp springen. De hoofdstukken kunnen de volgende elementen bevatten:

- Heldere uitleg van het concept
- Wetenschappelijke onderbouwing met bronvermeldingen
- Een praktijkvoorbeeld van een bekende golfer
- Concrete oefeningen die je direct kunt toepassen
- Een samenvatting met de belangrijkste inzichten

Neem een notitieblok mee naar de baan. Schrijf op wat je opvalt in je denken en wat je voelt. Mentale groei begint met bewustwording.

Een woord vooraf over verwachtingen

Dit ebook is geen magische oplossing. Mentale kracht in golf bouw je op door herhaling, reflectie en geduld, net als een goede swing. Maar als je bereid bent om eerlijk naar jezelf te kijken, biedt mentale training een enorme hefboom op je prestaties.



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- Golf is voor een groot deel een mentaal spel.
- Mentale vaardigheidstraining heeft aantoonbaar effect op prestaties.
- Dit ebook biedt praktische handvatten voor elke golfer, op elk niveau.

HET SPEL BEGINT IN JE HOOFD



De golfmentaliteit

“ **Het verschil tussen winnen en verliezen zit tussen je oren.**

JACK NICKLAUS - 18-VOUDIG MAJOR-WINNAAR

Wat onderscheidt een golfer die consistent presteert van iemand die elke week een loterij speelt met zijn eigen score? Techniek speelt een rol, maar de manier van denken is minstens zo bepalend. In dit hoofdstuk verkennen we de mindset van topspelers en hoe jij die kunt ontwikkelen.

Vaste mindset vs. Groei mindset

Carol Dweck introduceerde in haar boek *Mindset: The New Psychology of Success* (2006) twee fundamenteel verschillende manieren van denken:

Vaste mindset: 'Ik ben nu eenmaal geen goede putter.' Talent wordt gezien als aangeboren en onveranderlijk.

Groei mindset: 'Mijn putting kan beter worden als ik er gericht aan werk.' Talent is iets wat je ontwikkelt.

Voor golfers is dit onderscheid cruciaal. Een vaste mindset leidt tot vermijdingsgedrag. Je probeert fouten te verbergen in plaats van ervan te leren. Een groei mindset ziet elke ronde als informatie en elke fout als een kans en leermoment.

Hoe denken topspelers?

"Ik heb veel geleerd over mezelf die dag", zei hij later. Twee maanden later won hij de US Open met een recordscore.

Topspelers denken niet in termen van goed of slecht. Ze denken in **processen**. Niet: 'Wat een slechte wedge', maar: 'Ik sloeg te hard aan, ik pas mijn ritme aan.'



Kenmerken van de golfmentaliteit van topspelers

- Ze bereiden zich mentaal voor op elke ronde.
- Ze richten zich op het proces, niet op het resultaat.
- Ze accepteren fouten als onderdeel van het spel.
- Ze houden hun emoties onder controle, ook na slechte slagen.
- Ze leren continu, ook van verlies.

De gevaren van perfectisme

Veel golfers zijn perfectionisten. Dat is begrijpelijk, want golf belooft precisie. Maar perfectionisme heeft ook een keerzijde. Onderzoek van sportpsychologen Frost & Henderson (1991) toont aan dat perfectionistische sporters gevoeliger zijn voor angst, zelfkritiek en prestatiedalingen onder druk.

Het verschil zit in de instelling: streef naar uitstekend, niet naar perfect. Uitstekend is haalbaar. Perfect is een valstrik.



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- Een groeimindset helpt je beter omgaan met fouten en tegenslagen.
- Topspelers denken in processen, niet in uitkomsten.
- Perfectisme is een valkuil. Streef naar uitstekend, niet naar foutloos.
- Elke ronde is een leermoment, ook als de score tegenvalt.

Focus en concentratie op de baan

“ **Het geheim is simpel: doe één ding tegelijk, en doe het volledig.**

HARVEY PENICK, GOLFCOACH

Een ronde golf duurt gemiddeld vier uur. Maar de tijd dat je daadwerkelijk een slag of een putt maakt, telt op tot nog geen twee minuten. De rest is lopen, wachten en nadenken. Precies in die tussentijd verliest de meeste golfer zijn focus en daarmee hun ronde.

Wat is focus in golf?

Focus is niet hetzelfde als gespannen nadenken. Het is eerder selectieve aandacht: je richt je geest volledig op wat relevant is voor de volgende slag, en laat de rest los.

Nideffer (1976) ontwikkelde een model waarbij aandacht twee dimensies heeft: breed vs. smal, en intern vs. extern. Voor golfers is de ideale focusstijl per moment anders:



Het aandachtsmodel van Nideffer (1976)

- Breed-extern: overzicht houden over de situatie op de baan zoals de wind, hindernissen, afstand etc..
- Smal-extern: focussen op het doelwit vóór de slag.
- Smal-intern: voelen hoe je lichaam beweegt tijdens de swing.
- Breed-intern: nadenken over strategie tussen holes.

De pre-shot routine als anker

De krachtigste tool voor focus op de baan is een vaste pre-shot routine. Elke professionele golfer heeft er een en dat is geen toeval. **Mesagno & Mullane-Grant** (2010) toonde aan dat atleten met een vaste pre-performance routine significant minder last hadden van afleiding en druk. De routine fungeert als een mentale reset: je geeft je brein een vertrouwd pad naar concentratie.

💡 Voorbeeld pre-shot routine (5 stappen)

1. Sta achter de bal, visualiseer de vlucht van het schot.
2. Kies een tussenliggend doel (een opvallende plek op de doellijn).
3. Doe twee oefenslagen, heel bewust en ontspannen.
4. Adem één keer diepe adem in en uit.
5. Sla

THINK BOX



ACT BOX



Bij visualisatie en de pre-shot routine in golf wordt ook vaak gewerkt met de Think Box en de Act Box. In de Think Box sta je nog achter de bal en ligt de focus op denken: je bepaalt je doel, kiest je club en visualiseert de balvlucht en landing. Hier mag je nog analyseren en beslissingen nemen. Zodra je in de

Act Box stapt (bij de bal), gaat het denken uit en neem je alleen nog actie: vertrouwen op je keuze, richten, en de slag uitvoeren zonder twijfel. De overgang tussen beide zorgt voor rust, consistentie en meer focus tijdens je spel.

Omgaan met afleiding

Afleiding is onvermijdelijk op de golfbaan. Een pratende speler in de groep naast je, een telefoon die afgaat, een vogel die opvliegt. De vraag is niet hoe je afleiding voorkomt, maar hoe je ermee omgaat.

Mindfulness-onderzoeker **Jon Kabat-Zinn** beschrijft in zijn werk hoe het trainen van aandacht je in staat stelt afleidingen op te merken zonder erin mee te gaan. Je ziet de gedachte ('Ik mag de green niet missen'), erkent hem, en laat hem passeren zoals een wolk door de lucht trekt.

Praktijkvoorbeeld: Padraig Harrington

Padraig Harrington, tweevoudig winnaar van The Open Championship, staat bekend om zijn extreem gestructureerde pre-shot routine. In interviews beschrijft hij hoe de routine hem helpt om volledig aanwezig te zijn bij elke slag, ongeacht de druk van de situatie.

'Als ik mijn routine doe, ben ik niet bezig met de leaderboard of de score. Ik ben alleen bezig met die ene slag.' Dat is focus in de zuiverste vorm.



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- Focus in golf betekent selectieve aandacht op het juiste moment.
- Een vaste pre-shot routine is de krachtigste tool voor consistente concentratie.
- Afleiding hoeft je niet te elimineren, je leert ermee om te gaan.
- Mindfulness-technieken helpen je aanwezig te blijven in het moment.

FOCUS



Omgaan met druk en zenuwen

“ **Druk is een privilege — het betekent dat iets op het spel staat.**

BILLIE JEAN KING, TENNISLEGENDE

De bal ligt op de tee van de eerste hole. Iedereen kijkt. Je hart klopt in je keel. Je handen trillen lichtjes. En dan die gedachte: 'Niet missen.' Welkom bij een van de meest universele ervaringen in golf — en in het leven.

Wat zijn zenuwen eigenlijk?

Zenuwen zijn een fysiologische reactie van je lichaam op een situatie die het als uitdagend of bedreigend ervaart. Adrenaline stroomt door je aderen, je hartslag stijgt, je spieren spannen zich. Dit is de welbekende vecht-of-vluchtreactie.

opwinding is vrijwel identiek aan die van *angst*. Het enige verschil is hoe je die reactie interpreteert. Onderzoek van **Alison Wood Brooks** (2014, Harvard) toont aan dat mensen die zichzelf vertellen 'Ik ben opgewonden' in plaats van 'Ik ben zenuwachtig', significant beter presteren onder druk.



Angst vs. opwinding — dezelfde energie, andere beleving

FOUT: 'Ik ben zenuwachtig' → vermijding, stijfheid, overcontrole

GOED: 'Ik ben opgewonden' → energie, alertheid, betrokkenheid

Choking: waarom instorten?

Sian Beilock beschrijft in haar boek *Choke* (2010) hoe prestatieverlies onder druk 'choking' ontstaat wanneer golfers te bewust worden van hun eigen bewegingen. Een swing die normaal automatisch verloopt, wordt plotseling bewust aangestuurd. En dat is precies het probleem.

Het brein heeft twee systemen: een snel, automatisch systeem (gewoontes, aangeleerde vaardigheden) en een langzaam, bewust systeem (nadenken, controleren). Tijdens een golfswing wil je in het automatische systeem zitten. Druk gooit je in het bewuste systeem.



Strategieën tegen choking (Beilock, 2010)

- Zing of neurie tijdens de swing — dit bezet het bewuste brein zodat het de swing niet kan verstoren.
- Gebruik een swingtrigger: één woord of gevoel dat je richt op het proces (bijv. 'soepel' of 'door').
- Oefen onder druk: speel met een inzet, neem wedstrijdsituaties serieus in de oefening.

Ademhaling als reset-knop

Een van de eenvoudigste en meest effectieve tools bij druk is bewuste ademhaling. Wanneer je langzaam en diep uitademt, activeert het lichaam het parasympathische zenuwstelsel — het systeem dat je kalmeert.

Techniek: adem 4 seconden in door de neus, houd 2 seconden vast, adem 6 seconden uit door de mond. Dit patroon bekend als '**4-2-6 ademhaling**' vertraagt de hartslag aantoonbaar binnen 60 seconden.

Praktijkvoorbeeld: Jon Rahm

Jon Rahm staat bekend om zijn vurige temperament, maar ook om zijn vermogen om snel te herstellen na emotionele momenten. In interviews beschrijft hij hoe hij ademhalingstechnieken gebruikt om na een boze reactie snel terug te keren naar zijn routines.

'Je kunt boos zijn, maar je mag die boosheid niet meenemen naar de volgende slag. Dat kost je strokes.'

OMGAAN MET DRUK EN ZENUWEN



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- Zenuwen zijn energie, je eigen interpretatie bepaalt of ze helpen of hinderen.
- Choking ontstaat door te veel bewuste controle; automatisme is de oplossing.
- Bewuste ademhaling is een snelle en bewezen methode om druk te verlagen.
- Oefen onder gesimuleerde druk zodat je brein het herkent in wedstrijden.

Zelfvertrouwen opbouwen

“ **De klap begint lang vóór je de bal raakt.**

BOB ROTELLA, SPORTPSYCHOLOOG

Zelfvertrouwen is misschien wel het meest besproken onderdeel van mentale golftaining en tegelijk het meest misverstane. Veel golfers denken dat zelfvertrouwen iets is wat je hebt of niet hebt. Maar de werkelijkheid is anders: zelfvertrouwen is iets wat je opbouwt, voedt en beschermt. Dit hoofdstuk laat je zien hoe.

Wat is zelfvertrouwen eigenlijk?

Zelfvertrouwen in golf is het geloof dat jij de slag kunt maken die je wilt maken. Het is niet arrogantie, en het is ook niet de overtuiging dat je nooit een fout maakt. Het is eerder een rustige zekerheid: “Ik heb dit eerder gedaan, en ik kan het opnieuw.”

Sportpsycholoog **Bob Rotella** bekend van zijn boek *Golf is Not a Game of Perfect* (1995) omschrijft zelfvertrouwen als een keuze. Hij stelt dat golfers die consistent presteren, er bewust voor kiezen om in zichzelf te geloven, ook als het even niet loopt. Dat klinkt simpel, maar het vereist oefening.

Hoe wordt zelfvertrouwen opgebouwd?

Onderzoek van sportpsycholoog Albert Bandura laat zien dat ons gevoel van competentie, hij noemt dit “self-efficacy” wordt gevoed door vier bronnen:



De vier bronnen van zelfvertrouwen (Bandura, 1997)

- Eerdere successen – Jouw eigen positieve ervaringen zijn de krachtigste bron.
- Anderen zien slagen – “Als hij dat kan, kan ik het ook.”
- Aanmoediging van anderen – Woorden van een coach of teamgenoot die in jou geloven.
- Lichamelijke en emotionele toestand – Hoe voel jij je vóór de slag?

Voor golfers betekent dit concreet: elk goed geslagen shot, elke goed gelopen ronde, elke oefensessie waarbij iets klikte dat zijn bouwstenen. Bewaar ze. Gebruik ze.

Praktijkvoorbeeld: Tiger Woods

Tiger Woods is misschien wel het beste voorbeeld van bewust opgebouwd zelfvertrouwen. Zijn vader Earl trainde hem van jongs af aan niet alleen technisch, maar ook mentaal. Tiger leerde om elk geslaagd shot te “opslaan” in zijn geheugen, en mislukte shots snel los te laten.

In zijn biografie *The 1997 Masters: My Story* (Woods & Mitchell, 2017) beschrijft Woods hoe hij vóór elke ronde een mentale bibliotheek van successen doorliep. Geen twijfel. Geen “maar stel dat.” Gewoon: “Ik heb dit al duizend keer gedaan.”

Zelfvertrouwen herstellen na een slechte ronde

Elke golfer kent het: een ronde die compleet uit de hand loopt. Drie putts, een bal in het water, een wedge die nergens naartoe gaat. En dan de avond erna: twijfel. Ben ik wel goed genoeg?

Sportpsychologen noemen dit de “performance crisis”. Het goede nieuws: zelfvertrouwen na een tegenvaller is te herstellen, mits je het aanpakt.

De rol van zelfspraak

Wat je tegen jezelf zegt op de baan, heeft directe invloed op je prestaties. Onderzoek van **Antonis Hatzigeorgiadis** (2011, gepubliceerd in *Perspectives on Psychological Science*) toont aan dat positieve zelfspraak niet alleen het zelfvertrouwen vergroot, maar ook de uitvoering van technische vaardigheden verbetert.

Het verschil zit in de details:

Negatieve vs. positieve zelftaal

NEGATIEF: “*Niet in het water slaan!*” → focus op het probleem

POSITIEF: “*Smooth swing, recht op de vlag.*” → focus op de gewenste uitkomst

POSITIEVE ZELFSPRAAK



Je hoeft je gedachten niet perfect te controleren. Maar je kunt wel oefenen om de taal die je gebruikt te verschuiven van wat je niet wil, naar wat je **wél** wil. Je kent de bekende uitspraak vast wel: Alles wat je aandacht geeft groeit!.

Dit lijkt misschien triviaal. Maar onderzoek van Martin Seligman (2011, *Flourish*) laat zien dat het dagelijks opschrijven van positieve ervaringen na vier weken significant bijdraagt aan een groter gevoel van zelfeffectiviteit — ook in sportcontexten.



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- Zelfvertrouwen is geen talent, maar een vaardigheid die je opbouwt.
- Je bouwt het op door successen te herinneren, goede zelftaal te gebruiken en klein te oefenen.
- Na een slechte ronde herstel je zelfvertrouwen stap voor stap niet door harder te proberen, maar slimmer.
- Een logboek helpt je om je mentale groei bewuster te volgen.

Emotieregulatie: boosheid en frustratie de baas

“ ***Ik heb geleerd dat je emoties niet kunt verbergen. Maar je kunt ze wel managen.***

SERGIO GARCIA, MASTERS-WINNAAR 2017

De 7-ijzer gaat recht het water in. Je voelt de frustratie opwellen. Misschien gooi je de club neer, sist een vloek, of loopt stil weg met gebalde kaken. Elke golfer herkent het. De vraag is niet of je emoties voelt op de baan, iedereen heeft en voelt dat, dat is menselijk. Maar wat doe je ermee. En hoe ga je er mee om, dat is de vraag.

Waarom emoties gevaarlijk zijn in golf

Golf vereist precisie, geduld en consistentie. Emoties met name boosheid en frustratie verstoren precies die drie vereisten die je nodig hebt met golf. Boosheid verhoogt de spierspanning, vertroebelt het oordeel en vernauwt de aandacht. De slag die daarna volgt, heeft geen eerlijke kans.

Nicholls et al. (2012, gepubliceerd in *The Sport Psychologist*) toont aan dat negatieve emoties na een slechte slag bij amateurgolfers leiden tot een verhoogde kans op een tweede slechte slag. De zogenaamde 'double-bogey mindset'.

Wat boosheid doet met je spel

- Verhoogt spierspanning → stijvere, minder vloeiende swing.
- Vernauwt de aandacht → je mist omgevingsinformatie (wind, helling).
- Activeert het piekersysteem → je hoofd blijft hangen bij de vorige slag.
- Verlaagt zelfvertrouwen → vicieuze cirkel van slechte slagen

EMOTIEREGULATIE



De 10-seconden-regel

Eén van de meest beproefde technieken in emotieregulatie voor sporters is de '10-seconden-regel'. Na een slechte slag gun je jezelf maximaal tien seconden om de emotie toe te laten een zucht, een vloek (zachtjes), een hoofdschudden. Daarna: reset.

Bob Rotella beschrijft dit als de 'walk between shots': de tijd tussen je slag en je volgende pre-shot routine is jouw mentale resetzone. Je mag er alles voelen — maar je laat het daar achter.

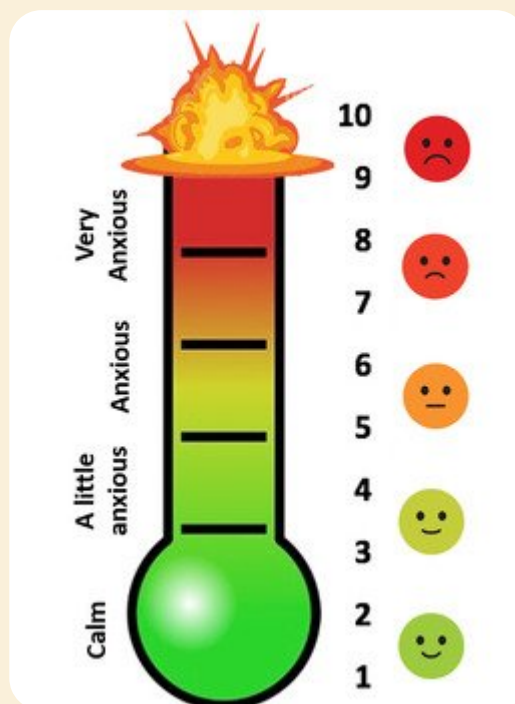
💡 De 3-stappen reset-routine

- 1. ERKEN de emotie: 'Dat was frustrerend. Ik ben teleurgesteld.'
- 2. LAAT LOS: adem diep uit, shake de schouders los, kijk omhoog.
- 3. RICHT opnieuw: focus op de volgende slag, start de pre-shot routine.

Emotionele veerkracht een vaardigheid, geen eigenschap

Daniel Gould (2002) stelt dat mentale veerkracht in sport geen aangeboren eigenschap is, maar een aangeleerde vaardigheid. Golfers die consistent goed presteren, hebben niet minder emoties, ze hebben betere strategieën om ermee om te gaan.

Dit is een bevrijdend inzicht: je hoeft je temperament niet te veranderen. Je kunt leren om je emoties eerder op te merken en sneller te herstellen.



Praktijkvoorbeeld: Sergio Garcia

Sergio Garcia. Jarenlang worstelde hij op de baan met frustratie en zelfkritiek, dat zichtbaar was voor het hele golfpubliek. Zijn transformatie begon met het bewust werken aan emotionele routines. In 2017 won hij eindelijk zijn eerste major, de Masters. In zijn speech sprak hij over 'rust en geloof' als sleutel.



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- Emoties na slechte slagen zijn normaal, maar ze kosten je strokjes als je ze niet beheert.
- De 10-seconden-regel geeft ruimte aan de emotie zonder dat ze je spel overneemt.
- Emotionele veerkracht is een vaardigheid die je kunt trainen.
- De emotie-thermometer helpt je patronen te herkennen en gericht te werken.

Visualisatie en mentale voorbereiding

“ ***Ik sla nooit een slag zonder eerst een scherp beeld te hebben van wat ik wil bereiken.*** ”

JACK NICKLAUS, 18-VOUDIG MAJOR-WINNAAR

Stel je voor: je staat voor een par 3 van 140 meter. Er ligt water voor de green. Je haalt een 7 ijzer uit de tas, sluit je ogen voor een seconde en ziet de bal al landen. Zacht, op de green, drie meter van de pin. Dan sla je. En precies zo gaat het. Dit is visualisatie in actie. Het is geen magie. Het is wetenschap.



Hoe werkt visualisatie in het brein?

Visualisatie werkt in het brein doordat je hersenen nauwelijks onderscheid maken tussen een echte beweging en een levendig ingebeelde beweging. Wanneer je een slag uitvoert én wanneer je die mentaal visualiseert, worden dezelfde motorische gebieden in de hersenschors geactiveerd. Dit vormt de basis van mental imagery als trainingsinstrument. Al in de jaren zeventig toonde Richard Suinn aan dat skiërs die hun afdaling mentaal doorliepen betere tijden neerzetten dan degenen die dat niet deden. In golf geldt precies hetzelfde principe: door een slag vooraf helder te visualiseren, bereid je je brein en lichaam optimaal voor op de uitvoering.

Wat visualisatie doet (wetenschappelijk onderbouwd)

- Versterkt neurale paden voor de gewenste beweging.
- Verhoogt zelfvertrouwen voor de uitvoering.
- Reduceert angst door vertrouwdheid met de situatie.
- Verbetert de kwaliteit van de pre-shot routine.

Soorten visualisatie

Er zijn twee hoofdvormen van visualisatie, en beide zijn nuttig:

Intern vs. extern visualiseren

- **Intern:** je ziet de slag vanuit je eigen ogen — je voelt de grip, ziet de bal vliegen.
- **Extern:** je ziet jezelf van buitenaf, zoals op een film — je observeert je eigen techniek en houding.

Onderzoek suggereert dat interne visualisatie effectiever is voor motorische taken (de swing zelf), terwijl externe visualisatie beter werkt voor technische correcties en tactiek.

Verhaal

In de sportpsychologie wordt er vaak een inspirerend verhaal verteld over een militair die jarenlang gevangen zat en in zijn hoofd telkens een volledige ronde golf speelde. Hij visualiseerde elke hole van een bekende baan tot in detail: de afslag, de wind, de ligging van de bal, de slagen naar de green en het putten. Dag in dag uit “speelde” hij zo mentaal 18 holes. Toen hij uiteindelijk vrijkwam en weer echt kon golfen, bleek dat zijn spel verrassend goed was gebleven en op sommige vlakken zelfs verbeterd. Hoewel het moeilijk is om alle details van dit verhaal historisch te verifiëren, illustreert het krachtig wat visualisatie kan doen: door herhaling in je hoofd train je dezelfde neurale paden als bij fysieke uitvoering. In golf betekent dit dat je, zelfs zonder bal te slaan, je techniek, vertrouwen en focus kunt versterken.

Praktijkvoorbeeld: Jack Nicklaus

Jack Nicklaus, beschreef visualisatie als onlosmakelijk onderdeel van zijn pre-shot routine. In zijn boek *Golf My Way* (1974) schrijft hij: 'Ik sla nooit een slag, niet eens een oefenslag zonder een heel scherp, gefocust beeld te hebben van wat ik wil bereiken.'

Nicklaus visualiseerde altijd in drie stappen: eerst het einddoel (waar de bal landt), dan de vlucht (de boogvorm van de bal), en tot slot de swing zelf. Van einde naar begin.

Mentale voorbereiding op een ronde

Visualisatie begint niet op de tee, het begint thuis, of in de kleedkamer. Een goede mentale warming-up bereidt je voor op de baan die je gaat spelen.

Pre-ronde mentale routine (15 minuten)

- 5 min: Ga comfortabel zitten. Sluit je ogen. Adem rustig. Laat de dag van je afglijden.
- 5 min: Loop mentaal de eerste 3 holes door. Visualiseer elk schot, vlucht, landing, gevoel.
- 3 min: Bedenk je tactische aanpak: waar speel je veilig? Waar ga je voor birdie?
- 2 min: Herhaal je mentale sleutelmotto voor vandaag (bijv. 'soepel en gericht').



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- Visualisatie activeert dezelfde neuronen als een echte slag, het is serieuze training.
- Intern visualiseren werkt het beste voor motorische uitvoering.
- Topspelers als Nicklaus gebruiken visualisatie als vast onderdeel van hun routine.
- Een pre-ronde mentale warming-up verbetert je focus en vertrouwen.

Doelen stellen en progressie meten

“ ***Je kunt niet verbeteren wat je niet meet.*** ”

ANNIKA SORENSTAM, 10-VOUDIG MAJOR-WINNAAR

Veel golfers hebben een doel: hun handicap verlagen. Dat is een prima ambitie. Maar als dat het enige doel is, rijden ze op de snelweg met hun ogen op de eindbestemming — en zien ze niet wat er langs de kant van de weg gebeurt. Doelen stellen doe je slimmer.

DOELEN STELLEN EN PROGRESSIE METEN



Een resultaatdoel is iets als: 'Ik wil dit jaar handicap 12 bereiken' of 'Ik wil de clubkampioenschap winnen.' Niets mis mee, maar je hebt er weinig directe controle over.

Een resultaat hangt af van je tegenstanders, het weer, toeval.

Onderzoek laat zien dat een exclusieve focus op resultaat-doelen kan leiden tot meer prestatiedruk en angst. Omdat het eindresultaat niet volledig door de sporter kan worden beïnvloed, kunnen tegenvallende prestaties sneller als een mislukking worden ervaren.

Drie soorten doelen in sport (Burton et al., 2001)

Resultaatdoelen: winnen, ranking, handicap — afhankelijk van externe factoren.

Prestatiedoelen: je eigen score verbeteren t.o.v. vorige ronde — gedeeltelijk controleerbaar.

Procesdoelen: bewust iets uitvoeren tijdens het spelen — volledig controleerbaar.

Procesdoelen: de krachtigste vorm

Een procesdoel richt zich op wat je doet, niet op wat er uitkomt. Voorbeelden:

'Bij elke slag visualiseer ik de vlucht voor ik de routine start.'

'Na een slechte slag doe ik mijn reset-routine voor ik verder loop.'

'Op de green neem ik altijd de tijd voor mijn lijn.'

Procesdoelen houdt je volledig zelf in de hand. Dat geeft rust en zelfvertrouwen, ongeacht hoe de ronde verloopt.

SMART-doelen voor golfers

S	M	A	R	T
Specifiek	Meetbaar	Aanvaardbaar	Realistisch	Tijdsgebonden
<i>Wie, wat, waar, hoe?</i>	<i>Wat wil ik zien, voelen, horen als dit doel bereikt is?</i>	<i>Wat wil ik niet zien, ervaren? Kan ik het alleen?</i>	<i>Is dit haalbaar in overeenstemming met derest van de agenda?</i>	<i>Deadline</i>

Het klassieke SMART-framework werkt ook uitstekend in golf.

SMART-doelen framework

- S — Specifiek: 'Ik verbeter mijn putting' is te vaag. 'Ik maak 80% van mijn putts onder 2 meter' is specifiek.
- M — Meetbaar: je kunt het bijhouden in een logboek of app.
- A — Acceptabel: uitdagend maar haalbaar voor jouw niveau.
- R — Relevant: sluit aan bij wat je in je spel wilt verbeteren.
- T — Tijdgebonden: 'aan het einde van dit seizoen' of 'binnen acht weken'.

Progressie bijhouden

Doelen zonder meting zijn wensen. Het bijhouden van je progressie motiveert en geeft inzicht. Je hoeft geen ingewikkeld systeem te gebruiken een eenvoudig notitieboekje of spreadsheet volstaat.

Het mentale cijfer is minstens zo waardevol als de technische statistieken. Over tijd zie je patronen: presteer je beter als je mentale score hoog is? Dat is geen toeval.

Praktijkvoorbeeld: Annika Sorenstam

Annika Sorenstam, 10-voudig major-winnaar stond bekend om haar obsessieve aandacht voor statistieken en zelfreflectie. Ze hield elk aspect van haar spel bij, van fairwaypercentages tot haar mentale toestand per ronde. Haar conclusie: 'Je kunt niet verbeteren wat je niet meet.'



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

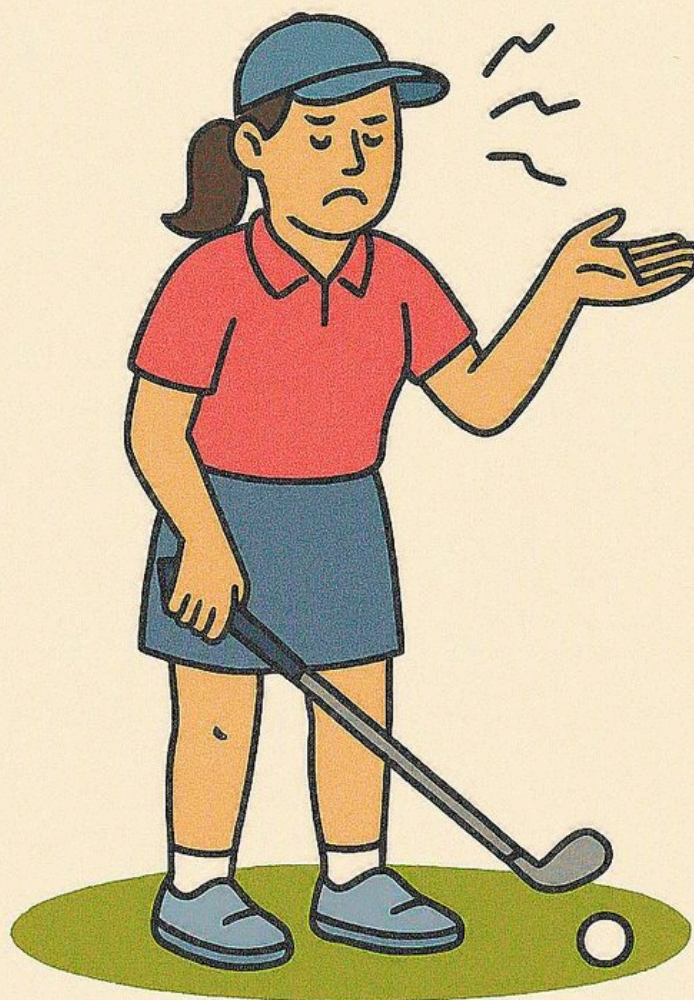
- Resultaatdoelen motiveren, maar procesdoelen sturen je gedrag.
- SMART-doelen maken je ambities concreet en meetbaar.
- Het bijhouden van mentale scores naast technische statistieken geeft een completer beeld.
- Progressie zien is een van de sterkste motivatoren voor blijvende verbetering.

Omgaan met fouten en tegenslagen

“ *Je hoeft geen perfecte golfer te zijn om goed te spelen. Je moet fouten kunnen loslaten.*

BOB ROTELLA, SPORTPSYCHOLOOG

OMGAAN MET FOUTEN EN TEGENSLAGEN



Niemand speelt perfecte golf. Zelfs de beste spelers ter wereld missen greens, putts en fairways. Hoe je omgaat met die fouten bepaalt voor een groot deel hoe je ronde eindigt. De slag na de fout is de meest bepalende slag van de hole.

Waarom fouten zo zwaar voelen

Roy Baumeister (2001) toonde aan dat negatieve ervaringen twee tot vijf keer zoveel impact hebben op ons geheugen en stemming als positieve ervaringen van gelijke omvang. Dit heet de **'negativity bias'**.

Op de golfbaan betekent dit: één dubbele bogey overschaduwde drie birdies in je beleving. Dat is niet eerlijk — maar het is menselijk. En het is te trainen.

De negativity bias in golf

- Je herinnert slechte slagen levendiger dan goede.
- Je rumineren over fouten (blijven hangen in gedachten).
- Je verwacht meer slechte slagen na een fout — self-fulfilling prophecy.

Loslaten: de kunst van de mentale reset

Loslaten betekent niet dat je de fout vergeet of negeert. Het betekent dat je de emotionele lading ervan tijdelijk parkeert, zodat je volgende slag een eerlijke kans krijgt.

'one-shot mindset': iedere slag staat op zichzelf. Wat er daarvoor is gebeurd, is irrelevant. Wat erna komt, ook. Er is alleen dit ene schot, op dit ene moment.

De 'shot-by-shot' techniek

- Na elke slechte slag: sta stil, adem uit, shake je handen los.
- Zeg letterlijk: 'Die is voorbij. Nu dit.'
- Start je pre-shot routine alsof het je eerste slag van de dag is.
- Evalueer fouten pas NA de ronde — niet tussen de holes.

Leren van fouten zonder erin te blijven hangen

Er is een verschil tussen reflecteren en rumineren. Reflecteren is productief: je analyseert wat er misging en trekt lering. Rumineren is destructief: je herkauwt de fout keer op keer zonder iets nieuws te ontdekken.

Nolen-Hoeksema et al. (2008) laat zien dat rumineren sterk correleert met verhoogde angst en verminderde probleemoplossing. In golf: hoe vaker je een slechte slag herbeleeft, hoe groter de kans op de volgende.

Reflecteren vs. rumineren

GOED: Reflecteren: 'Ik sloeg te hard aan — ik houd de volgende keer een kortere swing.' Dan stop je.

FOUT: Rumineren: 'Wat een idiote slag. Hoe kan ik dat nou doen? Nu ligt mijn score in duigen. Ik ben gewoon niet goed genoeg...' — dit gaat door.

Praktijkvoorbeeld: Phil Mickelson

Phil Mickelson. Zijn double bogey op de 18e hole van de US Open 2006 — waarbij hij de titel weggaf — is berucht. Maar Mickelson's vermogen om terug te komen, te blijven spelen en opnieuw te winnen (inclusief de PGA Championship op 50-jarige leeftijd in 2021) toont zijn buitengewone veerkracht.

In interviews vertelde hij: 'Je moet van fouten houden. Ze zijn je grootste leraar — als je ze tenminste wil horen.'



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- Ons brein overdrijft negatieve ervaringen, dat is normaal, maar dat kan je trainen.
- Loslaten betekent de emotionele lading parkeren, niet de fout ontkennen.
- Reflecteer na de ronde op fouten, niet tijdens de ronde.
- Veerkracht na fouten is een keuze die je kunt oefenen.

De mentale scorekaart: jezelf coachen tijdens de ronde

“ ***Awareness is de eerste stap naar verbetering.***

TIMOTHY GALLWEY, AUTEUR VAN THE INNER GAME OF GOLF

Elke golfer houdt een scorekaart bij — of op papier of in het hoofd. Maar hoeveel golfers houden ook een mentale scorekaart bij? Hoe was je focus op hole 7? Hoe reageerde je op de dubbele bogey op hole 12? Waar verloor je je routine?

DE MENTALE SCOREKAART: JEZELF COACHEN TIJDENS DE RONDE



De mentale scorekaart is je gereedschap voor zelfcoaching — en het is het krachtigste hulpmiddel dat je gratis tot je beschikking hebt.

Wat is zelfcoaching?

Zimmerman & Kitsantas (1996) toont aan dat zelfregulerend leren — waarbij de atleet actief zijn eigen progressie monitort en bijstuurt — leidt tot snellere en duurzamere verbetering dan passief trainen.

De drie fases van zelfcoaching

1. Voor de ronde: stel een mentaal plan op. Wat wil je vandaag bewust anders doen?
2. Tijdens de ronde: check-ins per hole, hoe is je focus? Gebruik je je routine?

3. Na de ronde: reflectie, wat ging goed, wat wil je aanpassen?

De mentale check-in per hole

Na elke hole kun je jezelf drie snelle vragen stellen — dit kost je minder dan 30 seconden, maar levert enorm veel inzicht op:

De 3-vragen check-in

- Hoe was mijn focus op deze hole? (1-10)
- Gebruikte ik mijn pre-shot routine consequent? (ja/nee/deels)

Hoe reageerde ik op een eventuele fout of tegenvaller?

Je hoeft dit niet op te schrijven tijdens de ronde — een mentaal knipje volstaat. Na de ronde schrijf je de highlights op.

Reflectie na de ronde

De beste tijd voor reflectie is binnen twee uur na de ronde, als de herinneringen nog vers zijn, maar de emoties al iets zijn gezakt.

Praktijkvoorbeeld: Rory McIlroy

Golf Digest hoe hij na elke ronde een mentale debriefing houdt met zichzelf of zijn coach. Niet alleen over techniek, maar ook over zijn mentale toestand: 'Was ik aanwezig? Reageerde ik goed op druk? Hield ik mijn routine vast?' Die discipline, zegt hij, is een van de redenen dat hij zo snel herstelt na slechte rondes.

Het mentale logboek

Over meerdere rondes begint een mentaal logboek patronen te onthullen die je met alleen scorecijfers nooit zou zien:

- Presteer je beter bij rustig weer of bij wind? En mentaal?
- Na welke holes daalt je focus het meest?
- Welke situaties triggeren boosheid of twijfel?

Die inzichten zijn goud waard. Ze vertellen je precies waar je mentale training de meeste impact kan hebben.



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- Zelfcoaching begint met bewuste reflectie — voor, tijdens en na de ronde.
- De 3-vragen check-in per hole houdt je mentaal scherp zonder afleiding.
- Post-ronde reflectie legt patronen bloot die je score niet laat zien.
- Een mentaal logboek is je persoonlijke gids naar blijvende mentale groei.

Mentale voorbereiding op de competitie

“ In competitie vertrouw je op wat je hebt geoefend. Je hebt geen nieuwe plannen meer nodig.

JUSTIN ROSE, OLYMPISCH GOUDMEDAILLEWINNAAR GOLF 2016

Een wedstrijd is anders dan een vriendschappelijke ronde. Er staat iets op het spel. Er zijn toeschouwers. Er is een scorebord. En jij moet presteren terwijl alles in je roept dat het uitmaakt.

Het goede nieuws: mentale voorbereiding op competitie is een vaardigheid. En net als een wedge-shot kun je het trainen.

Waarom competitie anders aanvoelt

Baumeister & Showers (1986) laat zien dat dit leidt tot verhoogde zelfbewustheid — precies wat golf niet nodig heeft.

Het doel van mentale wedstrijdvoorbereiding is deze evaluatieve bedreiging te neutraliseren: je speelt je eigen spel, op je eigen ritme, ongeacht wat er om je heen gebeurt.

Veelgemaakte mentale fouten in competitie

- Te vroeg naar het scorebord kijken en jezelf vergelijken.
- De uitkomst (winnen/verliezen) belangrijker maken dan het proces.
- Je normale routine loslaten 'omdat het vandaag telt'.
- Teveel nadenken over de gevolgen van een slechte slag.

De wedstriiddag routine

Consistentie begint vóór de eerste tee. Professionele golfers hebben een gedetailleerde dag-van-de-wedstrijd routine die hen helpt in de juiste mentale staat te komen — niet te opgewonden, niet te ontspannen.

Voorbeeld wedstrijd dag routine

- Avond ervoor: visualiseer drie holes. Slaap op tijd. Geen sociale media.
- Ochtend: vast ontbijt, rustige warming-up, geen nieuwe technieken proberen.
- 60 min voor afslag: putting green — gevoel opbouwen, niet perfectioneren.
- 30 min voor afslag: driving range — eindig met een slag die goed voelt.
- 10 min voor afslag: loop naar de eerste tee. Doe je ademroutine. Glimlach.

Omgaan met verwachtingen

Verwachtingen zijn de stille killers in competitie. Jezelf of anderen te hoge verwachtingen stellen, schept druk die niets bijdraagt aan je prestaties.

Mark Bawden — die samenwerkte met diverse European Tour-spelers — beschrijft hoe hij golfers traint om verwachtingen te vervangen door intenties: niet 'Ik moet onder par spelen', maar 'Ik speel met focus en vertrouwen, slag voor slag'.



Verwachtingen vs. intenties

- **FOUT:** Verwachting: 'Ik moet vandaag winnen.' (resultaatgericht, extern)
- **GOED:** Intentie: 'Ik speel mijn beste golf door aanwezig te blijven bij elke slag.' (procesgericht, intern)

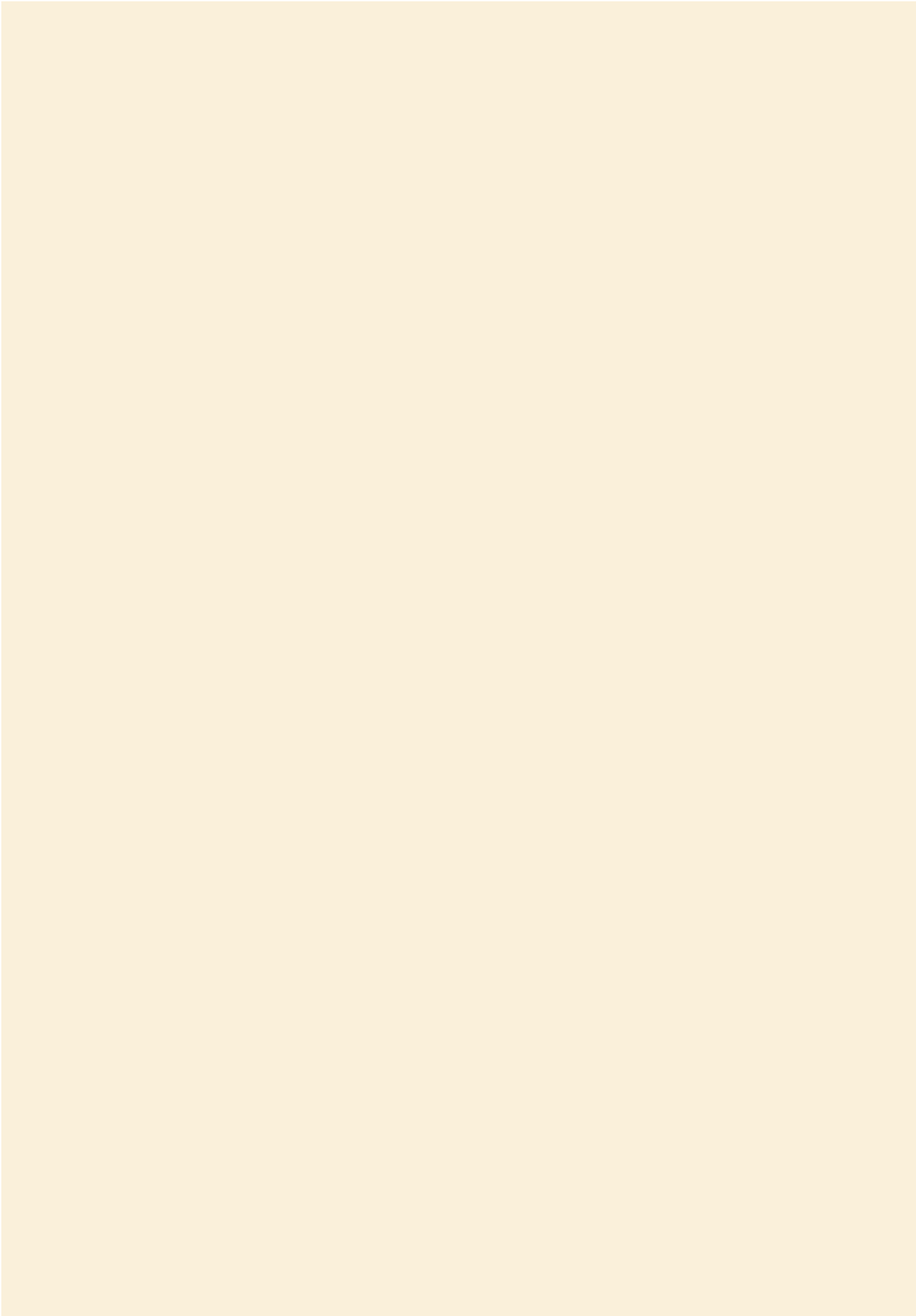
Praktijkvoorbeeld: Justin Rose

Justin Rose, olympisch goudmedaillewinnaar in 2016, beschreef zijn mentale aanpak bij het winnen van zijn gouden medaille in Rio als 'process over outcome'. In de slotfase van het toernooi richtte hij zich uitsluitend op zijn pre-shot routine, niet op het scorebord. 'Ik wist wat ik moest doen. Ik vertrouwde het.'



Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- In competitie voel je druk omdat je “beoordeeld” wordt, maar mentale voorbereiding helpt om die druk te verminderen.
- Een vaste wedstrijd dag routine zorgt voor de juiste mentale staat.
- Vervang verwachtingen door intenties: van 'ik moet' naar 'ik kies'.
- Vertrouw op je voorbereiding. Tijdens de competitie is er geen ruimte meer voor nieuwe plannen.



Mentale ontwikkeling op langetermijn

“ **Mentale kracht is als een spier. Je moet hem trainen, elke dag.**

LYDIA KO, OLYMPISCH GOUDMEDAILLEWINNAAR GOLF 2024

Mentale kracht in golf bouw je niet op in één ronde, één training of één boek. Het is een groeiproces — net zoals je handicap niet daalt door één goede dag op de driving range. Maar met de juiste gewoontes en de juiste begeleiding gaat die groei sneller dan je denkt.

Waarom dagelijkse gewoontes tellen

Andrew Huberman beschrijft hoe het brein verandert door herhaling. Elke keer dat je een mentale vaardigheid oefent (visualisatie, ademhaling, zelftaal), worden de bijbehorende neurale verbindingen sterker. Dit werkt cumulatief: kleine dagelijkse gewoontes leiden over tijd tot grote veranderingen.

Je hoeft geen uur per dag te reserveren. Vijf tot tien minuten consistent is effectiever dan een uur per week.

Werken met een mentale coach

Er komt een moment waarop zelfcoaching zijn grenzen bereikt. Net als bij je swing kun je veel zelf verbeteren, maar een goede coach ziet wat jij zelf niet ziet. Een mentale coach helpt je met een persoonlijke diagnose van jouw specifieke knelpunten, ontwikkelt strategieën die bij jou passen en begeleidt je bij het doorbreken van hardnekkige patronen. Zo haal je niet alleen meer uit je spel, maar ook uit jezelf.

Wanneer is een mentale coach zinvol?

- Je scoort op de oefenbaan consequent beter dan in wedstrijden.
- Je loopt vast op hetzelfde mentale patroon (bijv. altijd instorten op de laatste holes).
- Je wil je spel naar het volgende niveau tillen.
- Je ervaart angst of extreme spanning rondom golf.

Mentale training buiten de baan

Mentale kracht in golf begint niet op de baan. Mindfulness, meditatie, ademhalingsoefeningen en zelfs slaap hebben aantoonbaar effect op je cognitief functioneren en stressregulatie.

Hillman et al. (2008) laat zien dat regelmatig bewegen (ook buiten golf) je brein sterker maakt, vooral het deel dat zorgt voor focus, keuzes maken en jezelf onder controle houden. Kortom: hoe fitter je bent, hoe beter je denkt op de golfbaan.

Off-course mentale training

- Mindfulness-meditatie: 10 min per dag.
- Dagboek schrijven: reflectie op golf en leven bevordert zelfbewustzijn.
- Lezen: boeken over sportpsychologie, mindfulness en mentale kracht (zie aanbevolen literatuur).
- Slaap optimaliseren: 7-9 uur is bewezen essentieel voor mentale prestaties.

Praktijkvoorbeeld: Lydia Ko

Lydia Ko maakte op jonge leeftijd al indruk als weltopspeler, maar worstelde jarenlang met haar mentale spel. Ze besloot intensief samen te werken met een sportpsycholoog en begon met dagelijkse meditatie. Haar rentree resulteerde in het winnen van olympisch goud op de Spelen van Parijs 2024 — op 27-jarige leeftijd.

Ko zei achteraf: 'Ik heb geleerd dat mijn waarde als persoon niet afhangt van mijn score. Dat heeft alles veranderd.'

Wat je uit dit hoofdstuk meeneemt

- Mentale groei is een langetermijnproces. Consistentie wint van intensiteit.
- Kleine dagelijkse gewoontes bouwen over tijd sterke mentale gewoontes.
- Een mentale coach kan helpen bij vastgelopen patronen en versnelling van groei.
- Mentale training vindt ook buiten de baan plaats. Slaap, beweging, voorbereiding en meditatie tellen mee.



Conclusie: Jouw mentale spelplan

“ **Golf leert je meer over jezelf dan enig ander spel.**

ARNOLD PALMER, GOLFLEGENDE

Je hebt nu een compleet raamwerk voor mentale golfcoaching doorlopen. Van mindset tot visualisatie, van emotieregulatie tot langetermijn gewoontes. Het is veel. En misschien vraag je je af: waar begin ik?

Het antwoord is eenvoudig: begin klein. Eén inzicht dat je meeneemt naar de baan. Eén gewoonte die je deze week opbouwt. Golf verbetert niet in sprongen, het verbetert in kleine, consistente stapjes.

Wat heb je geleerd?

Laten we de rode draad door dit e-book samenvatten:



De twaalf kernlessen

1. Golf is voor een groot deel een mentaal spel, investeer erin.
2. Een groeimindset maakt fouten tot leermomenten.
3. Focus is selectieve aandacht, een vaste pre-shot routine is je anker.
4. Zenuwen zijn energie, hoe je ze interpreteert, bepaalt het effect.
5. Zelfvertrouwen bouw je op, laag voor laag.
6. Emoties mag je voelen, maar je laat ze niet de volgende slag besturen.
7. Visualisatie is serieuze training voor je brein.
8. Procesdoelen geven meer controle en rust dan resultaatdoelen.
9. Fouten zijn onvermijdelijk. Hoe snel je herstelt, maakt het verschil.
10. De mentale scorekaart helpt je jezelf te coachen, hole na hole.
11. Competitie vraagt om voorbereiding, ook mentaal.
12. Mentale kracht bouw je met dagelijkse gewoontes, niet met incidentele inspanning.

Jouw persoonlijk actieplan

Het grootste risico bij een boek als dit is dat je het leest, het interessant vindt — en dan niets doet. Theorie zonder praktijk is nutteloos op de golfbaan.

Gebruik het onderstaande kader om één concrete eerste stap te kiezen:



Jouw mentale actieplan (invullen)

- Het hoofdstuk dat het meest aansluit bij mijn grootste uitdaging: _____
- De één techniek of oefening die ik de komende twee weken ga toepassen: _____
- Wanneer oefen ik dit? (dag/tijdstip): _____
- Hoe meet ik mijn voortgang? (logboek, score, mentaal cijfer): _____
- Met wie deel ik mijn voornemen? (verantwoordelijkheid helpt): _____

Een woord over geduld

Jim Loehr schreef in zijn klassieker *The New Toughness Training for Sports* (1994) dat mentale kracht gemiddeld zes tot twaalf maanden van consistent werk vraagt voordat het echt verankerd is in je gedrag. Dat is niet ontmoedigend — het is eerlijk.

De meeste golfers geven te snel op. Ze proberen een techniek twee rondes, zien geen magisch resultaat, en stoppen. Mentale groei werkt niet zo. Het werkt zoals een boom groeit: onzichtbaar, ondergronds, totdat er opeens een sterke stam staat.

Literatuurlijst

1. Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). On the fragility of skilled performance. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130(4), 701-725.
2. Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
3. Rotella, B. (1995). *Golf is not a game of perfect*. Simon & Schuster.
4. Gallwey, W. T. (1979). *The inner game of golf*. Random House.
5. Loehr, J. E. (1994). *The new toughness training for sports*. Plume.
6. Nilsson, P., & Marriott, L. (2005). *Every shot must have a purpose*. Gotham Books.
7. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

8. Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(4), 323-335.
9. Rotella, B. (1995). *Golf is not a game of perfect*. Simon & Schuster.
10. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Delacorte Press.
11. Mesagno, C., & Mullane-Grant, T. (2010). A comparison of different pre-performance routines as possible choking interventions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(3), 343-360.
12. Nideffer, R. M. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 394-404.
13. Beilock, S. (2010). *Choke: What the secrets of the brain reveal about getting it right when you have to*. Free Press.
14. Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144-1158.
15. Rotella, B. (1995). *Golf is not a game of perfect*. Simon & Schuster.
16. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
17. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348-356.
18. Rotella, B. (1995). *Golf is not a game of perfect*. Simon & Schuster.
19. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
20. Woods, T., & Mitchell, L. (2017). *The 1997 Masters: My story*. Grand Central Publishing.
21. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
22. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2012). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 26(1), 1-18.
23. Rotella, B. (1995). *Golf is not a game of perfect*. Simon & Schuster.
24. Nicklaus, J. (1974). *Golf my way*. Simon & Schuster.
25. Suinn, R. M. (1993). Imagery. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 492-510). Macmillan.
26. Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
27. Burton, D., Naylor, S., & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 497-528). Wiley.

28. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
29. Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
30. Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1996). Self-regulated learning of a motoric skill: The role of goal setting and self-monitoring. *Journal of Applied Sport Psychology*, 8(1), 60–75.
31. Rotella, B. (1995). *Golf is not a game of perfect*. Simon & Schuster.
32. McIlroy, R. (2014, September). Inside the mind. *Golf Digest*.
33. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370.
34. Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424.
35. Rotella, B. (1995). *Golf is not a game of perfect*. Simon & Schuster.
36. Baumeister, R. F., & Showers, C. J. (1986). A review of paradoxical performance effects: Choking under pressure in sports and mental tests. *European Journal of Social Psychology*, 16(4), 361–383.
37. Bawden, M. (2012). *Perform under pressure*. HarperCollins.
38. Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
39. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65.
40. Huberman, A. (2021). *Huberman Lab Podcast*, episoden over neuroplasticiteit en prestatie. Stanford University.
41. Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

Wil je je mentale spel nog verder ontwikkelen? Dan is het de moeite waard om je te verdiepen in aanvullende boeken en onderzoeken op het gebied van sportpsychologie, focus en prestatie onder druk. De literatuurlijst biedt praktische inzichten en inspirerende voorbeelden die je helpen om je mentale vaardigheden verder te versterken en met meer vertrouwen en plezier op de baan te staan.

Tot slot

Golf is één van de mooiste sporten die er is, juist omdat het zo uitdagend is. Het vraagt om geduld, techniek, inzicht én karakter. En dat karakter ontwikkel je niet alleen op de baan, maar ook daarbuiten.

Onthoud: je bent meer dan je handicap. Meer dan die ene ronde van gisteren. Je mentale spel is geen eindpunt, maar een reis, een proces dat je met elke slag, elke fout en elke mooie bal rijker maakt.

Speel met vertrouwen. Speel je eigen spel. Want wanneer je dicht bij jezelf blijft, haal je niet alleen het beste uit je golf... maar ook uit jezelf.

Anoeska Hagenstein - Prestatie- en Mental Coach



● **Hagenstein Coaching**

Mentaal & prestatiecoaching,
teamcoaching, organisatiecoaching en golf
mental coaching.

hagenstein.com

Golf Mental Coaching

Mental Coaching

Organisatie Coaching

© Anoeska Hagenstein — Hagenstein Coaching. Uit het e-book “Het spel begint in je hoofd”.