

**AAN ALLE GOLFERS DIE WEL EENS EEN
KORTE PUT HEBBEN GEMIST**



Listen to the sound of music

Listen to the sound of music

AAN ALLE GOLFERS DIE WEL EENS EEN KORTE PUT HEBBEN GEMIST

Iedereen heeft het wel eens meegemaakt: Het missen van een put van 30 centimeter, hoe kan het toch mogelijk zijn dat je deze kan missen? Het doel van deze overpeinzing is de bewustwording van de onbewuste fase van de voorbereiding van een putslag.

In een tijdsduur van 0.3 seconde gebeuren er in de hersenen activiteiten, die een belangrijke invloed hebben op de voorbereiding van de onbewuste fase van een putslag.

1. Luisteren als de bal in de hole valt ('Listen to the sound of music').

Bij een goede swing blijft Tiger Woods kijken naar de bal of naar de plaats waar de bal lag. Bij een goede put blijft men kijken naar de bal of naar de plaats waar de bal lag.



Men hoort dan de bal in de hole vallen. "Listen to the sound of music". Dit is verre van eenvoudig, iedereen heeft de neiging om mee te kijken. Daarom moet men dit ook oefenen, net zoals met de andere golfslagen*. Laat een andere speler tijdens je putslag meekijken. Het blijkt dan dikwijls dat hij duidelijk ziet dat je hebt meegekeken, terwijl je je daar niet van bewust bent. In het geval dat je niet hebt opgekeken en de bal valt niet in de hole, ligt het aan de voorbereiding van de putslag.

Er zijn golfers die naar de hole kijken als ze beginnen, maar dat ook doen na de golfslag waardoor ze geen extra beweging hebben toegevoegd.

2. "What you set is what you get"

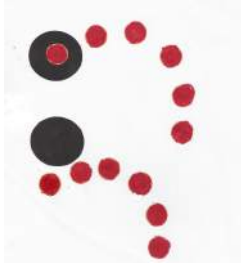
De goede golfers markeren ook hun bal wanneer hun eerste put de hole heeft gemist en zij weer aan de beurt zijn. Dit heeft een aantal voordelen:

- Door de bal weg te nemen ziet men de toestand van de green waar op de bal ligt.
- Men bevindt zich op ooghoogte boven de green, door nu door de knieën te gaan zal de golfspeler op de hoogte van bal komen (zie foto) waardoor hij een nauwkeuriger zicht krijgt op de richting en afbuiging van het traject die de bal zal gaan afleggen.
- Door een time out te nemen, voorkomt men door de haast de put te missen.



“Never up never in”

Het is beter om de lange put niet te kort te laten. Mocht onverhoopt de bal langs de hole glijden en op een zelfde afstand achter de hole komen te liggen, dan is er toch een kwalitatief verschil. Bij de bal die achter de hole ligt, is de weg terug bekend terrein (terra cognita).

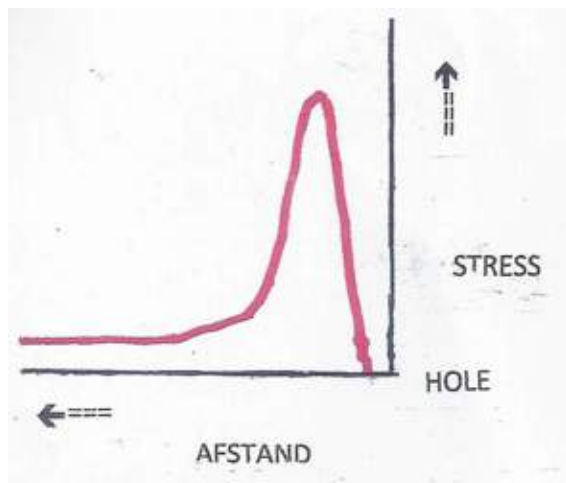


“Elke kromme put is een rechte put”

Als de weg van een lange put een buiging vertoont, dient men de bal hoog aan te spelen zodat de ingang voor de bal groter is geworden (270 graden i.p.v. 180 graden). Laat men de bal te kort, is de kans groter dat men de hole mist. Dus altijd de bal hoog aanspelen.

“Afstand hole kleiner, stress groter”

Bij de volle golfswing blijven de goede golfers naar de bal kijken of naar waar de bal lag. Maar hoe dichterbij de hole, vooral op een afstand tussen 200 en 30 cm, neemt de stress exponentieel toe. Dit heeft als gevolg dat de goede golfer voor de putslag niet meer naar de bal kijkt en de bal niet de geplande richting krijgt. De kans dat de bal in de hole verdwijnt wordt steeds kleiner. Het golfspel gaat uiteindelijk om in zo weinig mogelijk golfslagen van afslagplaats tot in de hole te spelen. Opmerkelijk is dat golfers bij een lange put met de bal meelopen voordat de bal de hole heeft bereikt. Dit is al een vaag teken en geeft aan dat ze al voelen dat de bal niet in de hole zal verdwijnen.

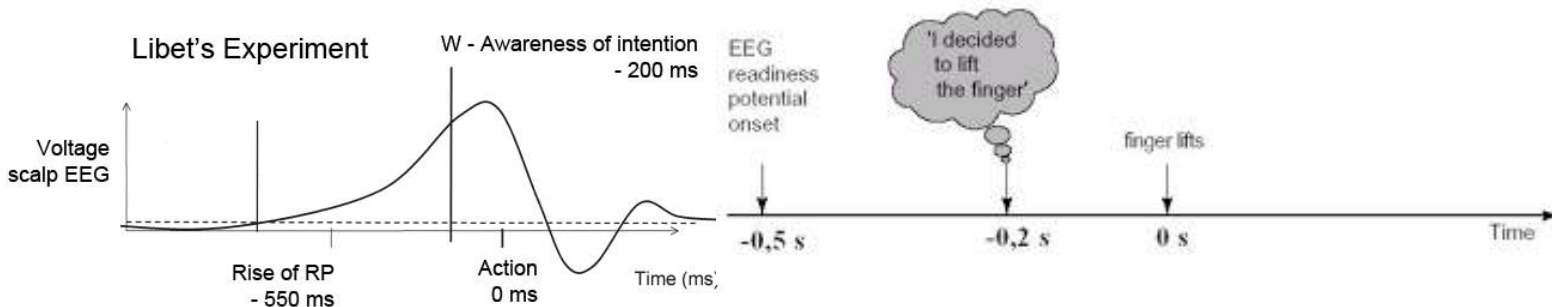


Jason Day mist zijn put voor de playoff British Open 2015

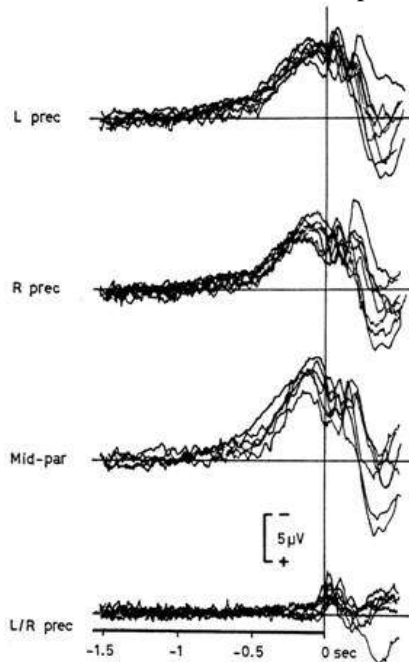
3. “GIVING UP VOLUNTARY CONTROL AT THE PERFECT MOMENT (Mann)”.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat in de tijd die verstrijkt bij de voorbereiding van een voorgenomen beweging, zoals het uit hopen van een put, reeds processen in de hersenen plaatsvinden. Men is zich hierbij niet bewust dat deze de beweging kunnen beïnvloeden.

“It is concluded that cerebral initiation of a spontaneous, freely voluntary act can begin unconsciously, that is, before there is any (at least recallable) subjective awareness that a ‘decision’ to act has already been initiated cerebrally. This introduces certain constraints on the potentiality for conscious initiation and control of voluntary act”. BENJAMIN LIBET, CURTIS A. GLEASON, ELWOOD W. WRIGHT, DENNIS K. PEARL BRAIN 106.3,623-642, 1983 7.

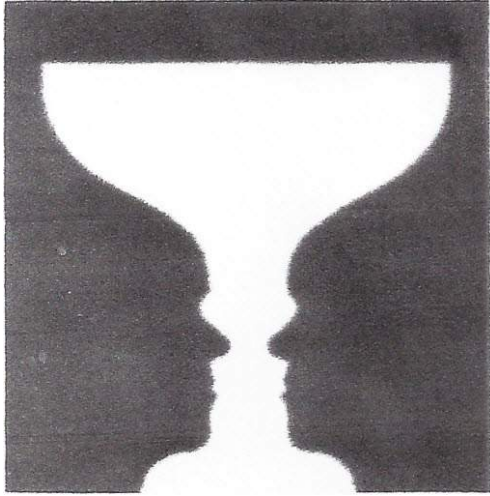


Zoals men op deze figuren kan zien, is het moment waarop men denkt dat de beweging van de putter begint, een illusie. AL 0.3 seconde hiervoor zijn er processen in de hersenen bezig, die een signaal afgeven die laten zien dat de beweging al is gestart. Dit is alleen geheel onbewust. In deze niet onbelangrijke tijdsduur kunnen zowel negatieve als positieve invloeden de beweging beïnvloeden. Het zijn vooral de emotionele invloeden die zich het meest laten gelden. In 1964 hebben Deecke en Kornhuber aangetoond dat deze onbewuste processen in prefrontale hersengebieden plaatsvinden. Latere onderzoeken laten zien dat ook subcorticale gebieden, waar emoties voor verantwoordelijk zijn, hierbij betrokken worden. Eveneens spelen de thalamus en de hersenstam een rol.



Bereitschaftspotential (Deecke en Kornhuber 1964)

4. Het belang van de onbewuste fase bij de voorbereiding van de golfswing



Het bewuste waarnemen kan slechts een beeld in zich op nemen. Als men naar de figuur kijkt, ziet men afwisselend de vaas en de twee gezichten. Nooit beiden tegelijkertijd. Wat een fundamenteel verschil met wat de hersenen allemaal te verwerken krijgen bij het onbewuste waarnemen. Een mooi voorbeeld is wanneer we van vakantie terugkomen en een stapel kranten vluchtig doornemen. Per ongeluk nemen we een krant van de stapel die we al gelezen hebben. Onmiddellijk weten we dat we de krant al gelezen hebben. Het kan dus niet anders dan dat de krant ergens in ons brein is opgeslagen. Iedereen kent dit *dèja vue* principe. De verwerkingscapaciteit van het onbewuste waarnemen, wordt door de wetenschappers geschat als 200.000 keer zo groot als van het bewuste waarnemen. Ik vraag me af of dit wel mogelijk is bij een onbewust proces. Hoe heeft men deze waarden bepaald? Ik

vermoed dat men onvoldoende beseft dat we deze twee soorten van waarnemen niet met elkaar mogen vergelijken. Het zijn twee werelden. Het bewuste waarnemen is uiterst beperkt. Het ontvangt slechts een fractie van het elektromagnetische spectrum. Het feit dat het beeld dat we ontvangen met onze ogen slechts in twee dimensies wordt verwerkt. Zoals we al gezien hebben, kan slechts een beeld tegelijkertijd worden verwerkt. Dan zijn er de vele illusies van de dingen die wij zien die nodig zijn voor het overleven. Soms ook verschillend door aanpassing van omgeving en cultuur. Ook individueel heeft niet ieder het zelfde beeld. Zo zie ik de kleur roder dan mijn kleinzoon, want mijn ogen zijn troebeler waardoor het andere deel van het spectrum door de deeltjes die de ogen troebel maken worden weggevangen. Het rode deel van het spectrum wordt daardoor versterkt.

Hoe is nu de verwerking door onze onbewuste waarneming? Moeten we niet tot de conclusie komen dat we het wel kunnen waarnemen, zoals we gezien hebben in het voorbeeld van de kranten, maar geen idee hebben hoe het werkt. Hoe is het mogelijk dat het 'beeld' dat we met al onze zintuigen op onze 'harde schijf' hebben vastgelegd, weer op een later moment kunnen oproepen. Het bewuste waarnemen is zo fundamenteel verschillend en van een andere orde. Voor mij is het een wonder. Laten we het maar accepteren. In ieder geval is het beter voor een golfer om over deze onbewuste waarnemingen niet na te denken. "Oh rechts daar ligt een waterhazard, dus vooral niet naar rechts slaan". De kans is nu groter dat je de bal in de waterhazard slaat. Het is alsof het woord "NIET" het onbewuste niet kent. Nadenken zonder er aandacht aan te geven.

“De snelle zenuwbaan aan weerszijden van het gezichtsveld”

Op de afslagplaats vraagt de medespeler aan de speler die bezig is met de voorbereiding van zijn golfshot: “Waar wil je dat ik ga staan?”. Van een rechtshandige speler krijgt hij als antwoord: “Niet achter mijn rug en vooral niet rechts van mij”. De reden waarom hij dit vraagt is gelegen in het feit dat wij over twee zenuwbanen beschikken; de snelle zenuwbanen die niet via de hersenschors gaan en de langzamere zenuwbanen die wel via de hersenschors gaan. De snelle zenuwbanen zijn onbewust gevoeliger voor onverwachte bewegingen. Omdat het signaal van de waarneming te snel gaat, gaat het niet via de hersenschors maar direct naar de spieren. Dit is de reden waarom men het als storend ervaart wanneer iemand buiten zijn gezichtsveld staat.

“Het trauma van de gemiste put”

Dough Sanders mist zijn korte put omdat hij verzuimt heeft te blijven kijken naar de bal of naar de plaats waar de bal lag. Het clubhoofd van zijn putter maakt niet de beweging zoals was gepland en de bal vertrekt van het clubhoofd naar de hole in een ongewenste richting. Hierdoor verliest hij in 1970 van Jack Nicklaus, die daardoor het Britse Open won.



Hoewel deze processen geheel buiten ons bewustzijn verlopen, zijn er soms puts waarbij men van te voren al aanvoelt of de put er wel of niet ingaat. Het kan soms gebeuren dat men een put maakt van 20 meter en niet eens verbaast opkijkt als de bal in de hole gaat. De invloeden tijdens de onbewuste fase moeten van positieve aard zijn geweest. Omgekeerd heeft men dit gevoel bij een put van 30 cm waarbij de bal niet in de hole gaat. Hierbij spelen voornamelijk onbewuste negatieve invloeden een rol.

Men kan het missen van een put ook anders zien, door wat het middel en wat het doel is.

Het eerste doel is de ligging en afstand van de bal te bepalen (up of downhill, links of rechts, etc.). Het volgende doel is uit deze gegevens de stand van het clubhoofd van de putter bepalen, waardoor de bal op de juiste wijze wordt geslagen. Men moet dan vertrouwen op de juistheid van de voorbereiding, het bepalen van de stand van het clubhoofd. Zodra men tijdens de slag dit uit het oog verliest, gaat het mis. Dit komt omdat het clubhoofd niet meer zo staat zoals in de voorbereiding is bepaald en men vergeet daarbij dat het om de slag op zich zelf gaat.



5. “Golf is a game whose aim is to hit a very small ball into an ever smaller hole, with weapons singularly ill-designed for the purpose (Churchill)”

De hole lijkt de ene dag een badkuip, terwijl het de andere dag een onneembare vesting lijkt.

(De diameter van de hole = 10.8 cm, bal = 4,2 cm. Ruimte aan weerszijden van

de bal: 3.3 cm. Men onderschat dikwijls diameter van de bal t.o.v. de hole).



De diameter van de hole is vastgelegd door de Royal and Ancient in 1891. Deze maat hebben ze overgenomen van een holecutter, die ze gekocht hebben voor 1 pond van de Musselburg golfclub. Deze holecutter is gemaakt van een koperen drainagebuis, die de greenkeeper op de golfbaan had gevonden in 1829.

* Een ideale plaats om het kleine spel (chippen en putten) te oefenen, is de 6 holes King's course op de golfbaan The Dutch in Spijk.

EPILOOG

THE WILL IT SEEMS, RISES TO THE OCCASION ...A SPLIT OF SECOND TOO LATE
(J.W.Brown)

WHAT YOU SET.... IS WHAT YOU GET (Mann)

GIVING UP VOLUNTARY CONTROL AT THE PERFECT MOMENT (M.Murphy)

LE GOLF PLONGE SES RACINES DANS L'INCONSCIENT, INUTILE DE LE NIER.
LA RECONNAISSANCE DE SA VALEUR SYMBOLIQUE ET DES MOTIVATIONS COMPLEXE
VONT PEUT ETRE AIDER A EXORCISER LE DEMON ET A RAVIVER
LE FEU SACRE DE LA PASSION DANS LES MOMENTS DIFFICILES. (W.Pasini, J.Garaialde)

THE MOST ADVANCED MEDICAL BRAINS IN THE UNIVERSE
HAVE YET TO DISCOVER A WAY FOR A MAN TO RELAX HIMSELF
AND LOOKING AT A GOLF BALL IS NOT THE CURE (Milton Gross).

Toevoegsel

In de negentiger jaren heb ik tezamen met Professor Brunia een 'pilot study' opgezet. Hier volgt een brief die ik 10 maart 1991 aan prof Brunia schreef:

DE METING VAN ELEKTRISCHE ACTIVITEIT IN DE HERSENEN VAN EEN GOLFER TIJDENS DE VOORBEREIDING VAN EEN GOLFLAG

In het laboratorium van Prof Dr C.H.M. Brunia aan de Universiteit van Tilburg zullen de komende maanden experimenten worden uitgevoerd om na te gaan of tijdens de voorbereiding van een golfslag de zogenaamde "Bereidschaftspotential" in de hersenen van een golfer is te registreren.

Een aantal professionele golfers hebben zich beschikbaar gesteld om aan deze experimenten mee te doen. Booij, M. de, Bussum; Bos, R, Baarn; Galema, L. ,Amsterdam; Hage, J. Bergschenhoek; Muts, S. Loosdrecht; Ridder, M. de, Gorinchem; Saxton, J., Uithoorn; Sterken, H.E., Laren; Huurman, J., Capelle a/d IJssel; Bake, M. de , Zoetermeer. Tevens hebben de volgende personen toegezegd om tijdens de voorbereiding van deze eerste proefnemingen hun vakkundig advies te willen verlenen: Blitz, Drs P., psycholoog, directeur Instituut voor prestatiebevordering en begeleiding, Amsterdam; Brinker, Dr. B den, psycholoog, docent Vrije Universiteit Amsterdam afd. Bewegingswetenschappen; Cranenburgh, Dr B van, fysioloog, directeur Instituut voor Toegepaste Neurowetenschappen (ITON), Amsterdam; Gaillard, A.W.K., fysioloog, Instituut voor zintuig fysiologie, TNO, Soesterberg; Lamme, Drs. P.A, psycholoog, Psychologisch Adviesbureau, Köhne, Alkmaar; Rietveld, Prof Dr. N.J., fysioloog, hoogleraar afd. fysiologie, Leiden; Rijk, R., docent mentale sporttraining, Instituut voor Mentale sporttraining, Vleuten; Stevens, H.A., golfprofessional, secretaris Nederlandse Professional Golfers Associatie (N.P.G.A), Veldhoven. Vroon, Prof. P. hoogleraar Utrecht.

In een speciaal daarvoor ontworpen ruimte zullen van de proefpersonen met behulp van een aantal op hun hoofd geplaatste elektroden, elektrische activiteiten worden gemeten tijdens de voorbereiding van een golfslag. Deze golfslag zal bestaan uit het slaan van een golfbal met een golfclub (putter) in een hole op een afstand van 100 cm. Deze slag zullen zij een bepaald aantal keren moeten uitvoeren. Het aantal ballen dat in de hole komt wordt geteld. Voor de golfer met de beste score wordt een aanzienlijke geldprijs in het vooruitzicht gesteld. (Er wordt nog gezocht naar een sponsor). Tijdens een tweede proefneming wordt van de golfers gevraagd de golfslag in te beelden, terwijl zij geadresseerd staan voor de bal. Het is van belang om na te gaan of ook de zogenaamde "Bereidschaftspotential" bij de voorbereiding van deze ingebeeldde golfslag is te meten. Maar voor deze proefnemingen van start kunnen gaan, zullen nog veel voorbereidingen moeten worden getroffen. In een zogenaamde "pilot study" zal begonnen worden met een golfer.

Nagegaan zal worden of bij de voorbereiding van een golfslag inderdaad een "Bereidschaftspotential" kan worden gemeten . Nieuw is namelijk het feit dat de proefpersoon een staande houding aanneemt, in plaats van zittende houding, zoals gebruikelijk is bij dit soort experimenten. Mocht dit het geval zijn, dan zullen vervolgens de acht golfprofessionals psychologisch worden getest om na te gaan wat de individuele verschillen tussen de golfers onderling zijn. Hiervoor zullen van bepaalde bestaande tests en vragenlijsten gebruik worden gemaakt. Om de benodigde gelden voor het onderzoek bijeen te brengen, wordt een stichting in het leven geroepen. Deze stichting zal de naam dragen: "stichting Psychofysiologisch Onderzoek Golfslag" afgekort S.P.O.G. Als coördinator voor deze stichting zal Dr. T. de Booij, golfprofessional, optreden. Om meer bekendheid te geven aan deze stichting zal de coördinator een aantal populaire lezingen verzorgen getiteld: "Golf tussen de oren".

Helaas heeft professor Brunia in 1994 mij medegedeeld dat het project moet stoppen van wege geld gebrek