



# BETER GOLFEN DOOR EMOTIEMANAGEMENT

Een golfer kan zich verbeteren door veel te oefenen. Het gaat dan meestal om lichaamshouding, slagtechniek en speltactiek. “Wat veel golfers zich niet realiseren, is dat je verdere vooruitgang kunt boeken als je je emoties onder controle hebt”, zegt Roel Zijlstra van Premotions uit Huizen. Het trainen van emoties is zijn vak.

**HUIZEN** – “In een golfpartij loop je soms uren achter elkaar door de vrije natuur. Lekker ontspannen; niks aan de hand. Maar in een partij komt het aan op die paar minuten. De minuten waarin je bezig bent met je slagen. Dan ga je nadenken. Vaak ben je dan geneigd om na te gaan denken over wat er allemaal mis kan gaan. Maar dat moet niet. Je moet dan juist denken aan de mooiste slag die je ooit gemaakt hebt. Goed presteren kan alleen als je ook goed kunt omgaan met die onvermijdelijke stress”.

Roel Zijlstra doet aan emotiemanagement. Hij geeft trainingen die het presteren onder grote druk kan verbeteren. “Niet door één of andere vage peptalk, maar gewoon door mensen een goeie manier van het gebruik van de hersenen en het hartritme bij te brengen”. Dat doet hij voor managers, brandweermensen en ambulancepersoneel.

En dus ook voor topsporters, zoals golfers, hockeyers en een wildwaterkanovaarder. De overeenkomst is duidelijk: het zijn allemaal mensen die op het cruciale moment goed moeten kunnen handelen. De juiste beslissing nemen. Presteren. En je op het cruciale moment niet laten leiden door stress of emoties.

Zijlstra werkt volgens de HeartMath-methode. De naam is een samenvoeging van de begrippen ‘hart’ en ‘rekenen’. De methode biedt de sporter een techniek om onder hoge spanning een te hoge hartslag te herkennen en er iets aan te doen, waardoor snel een regelmatig, coherent hartritme ontstaat. De methode is het resultaat van jarenlang onderzoek van het hart, de hersenen en het zenuwstelsel door de Amerikaanse onderzoeker Doc Childre.

Zijlstra: “Het lijkt simpel, maar dat is nu juist de kracht. Het is een manier om optimaal in balans te komen.

## Centraal zenuwstelsel

Het geheim schuilt in de hersenen, de ingenieuze interne computer van de mens. Via ons brein stuurt ons lichaam onder meer het centrale zenuwstelsel aan, verantwoordelijk voor bijvoorbeeld de hartslag, ademhaling en spijsvertering. Hierop hebben we weinig tot geen bewuste invloed. De ademhaling gaat tijdens de slaap gewoon door en ook het hart blijft altijd pompen. Het centrale zenuwstelsel heeft twee delen:

Het sympathische deel geeft ons de mogelijkheid om gas te geven, snel te handelen, in beweging te komen, te overleven, als het moet in levensbedreigende situaties. De hartslag gaat omhoog en de adrenaline giert door het lijf. ACTIE!

Het parasympathische deel is de tegenhanger. Dit deel stimuleert dat we op tijd tot rust komen. De hartslag gaat omlaag, de ademhaling wordt dieper, de doorbloeding beter. HERSTEL!

Hiermee wordt duidelijk dat een persoon die te lang of te vaak in de actie blijft hangen en niet de tijd en ruimte neemt om te herstellen, niet alleen minder presteert, maar zich ook blootgeeft aan risico's die de gezondheid direct bedreigen. En dit is precies wat er gebeurt bij mensen die klachten krijgen als gevolg van langdurige (chronische) stress. Wie veel geplaagd wordt door negatieve emoties, zoals boosheid, angsten, bezorgdheid of frustraties, maakt het hormoon cortisol aan, dat schadelijk is voor ons immuunsysteem. Wie meer bezig is met positieve emoties (vrolijkheid, tevredenheid, passie en waardering), maakt meer van het hormoon DHEA aan, het hormoon dat de veroudering van het lichaam remt.

Wie deze theorie tot zich laat doordringen, zal begrijpen wat er moet gebeuren: regelmatig bezig zijn met positieve emoties, om zoveel mogelijk DHEA-hormoon te verzamelen. Op welke manier wordt de golfer hierin nu getraind? Roel Zijlstra: "We leren mensen eerst stress te herkennen en vervolgens om dit in een zo vroeg mogelijk stadium aan te pakken. Doel is het verkrijgen van een gezonde, coherente hartslag. Dat kun je doen door via ademhalingsoefeningen de hartslag te beïnvloeden. Iemand die boos is, heeft een hele grillige, onregelmatige hartslag. Voel je je lekker en ben je dus coherent, dan is je hartslag ook heel regelmatig".

## Ademhaling

Via een computerprogramma kan Zijlstra de actuele hartslag in beeld brengen. Door middel van een ademhalingsoefening kan iedereen zich aanleren om snel over te schakelen naar de gewenste coherente hartslag, die zo veel gezonder is voor ons lichaam. En omdat je na oefening dat gevoel en die hartslag ook zonder de computer makkelijk kunt oproepen, wordt het dus ook voor de golfer mogelijk om jezelf op het cruciale moment klaar te maken voor de gedroomde slag. Bijvoorbeeld door vlak voor de beslissende slag even een korte ademhaling- of een concentratieoefening te doen.

## Wat is het probleem van stress?

"Stress zorgt voor hogere spierspanning dan nodig is. Het beïnvloedt je concentratie en je reactievermogen negatief", vertelt Roel Zijlstra. "En als je de ontspanning niet hebt, ga je natuurlijk geen topprestatie leveren. De verbetering zit dus niet in de eerste plaats in je spel. Je kunt al goed golfen. Maar beter presteren is beter omgaan met de stress van het moment. Stress zorgt er ook voor dat je niet meer goed kan plannen en besluiten, dat zijn belangrijke zaken in Golf!".

Maar een beetje spanning en stress tijdens een golfwedstrijd, dat is toch gewoon goed? Zijlstra: "Ja, natuurlijk. Maar dat noem ik niet stress, maar wedstrijdspanning. Dat brengt je in de flow, de optimale natuurlijke staat van de mens. Dat is gewoon goed. Dan ben je scherp en gebruik je je energie goed".

"Stress en presteren zijn twee kanten van dezelfde medaille. Als je weet hoe je met die stress moet omgaan, verbeteren je prestaties. Zo simpel is het echt hoor".

"Het mooie hiervan is: als je de techniek hebt eigen gemaakt, kan je het ook thuis of op je werk gebruiken. Veel mensen kunnen in het dagelijkse leven ook wel wat meer beheersing van stress gebruiken. Je gaat vanzelf meer aandacht geven aan de leuke en positieve zaken van het leven".

[www.premotions.org](http://www.premotions.org)

## Introductie HeartMath op Golfbaan Naarderbos

Wie geïnteresseerd is in de trainingen van Roel Zijlstra, kan kennismaken met de HeartMath-methode tijdens een demonstratiebijeenkomst in het nieuwe clubhuis op golfbaan Naarderbos. Deze wordt gehouden op woensdag 18 november a.s. vanaf 19.30 uur. Door middel van deze presentatie leert u meer over stress en toppresteren en kunt u zelf bepalen in hoeverre deze methode u kan helpen, zowel bij het verbeteren van uw golfprestaties als privé en op het werk. Aanmelden kan via [roel@premotions.org](mailto:roel@premotions.org)

Via hetzelfde emailadres kunt u ook het boekje Emotie-management – de nieuwste ontwikkeling in golf aanvragen. In deze uitgave wordt beschreven hoe de HeartMath-methode kan helpen bij het verbeteren van golfprestaties. Lezers van Golf & Lifestyle kunnen dit boekje bestellen tegen de sterk gereduceerde prijs van € 4,95 en verzendkosten.