



READING JOOST LUITEN

‘Na 72 holes win je niet per ongeluk’

De bekende psychiater Bram Bakker interviewt, exclusief voor Audi Magazine, golfer Joost Luiten. Bram Bakker is tevens expert mental coaching en hartstochtelijk duursporter. De ideale kandidaat dus om met Joost de diepte in te gaan.

Tekst: Bram Bakker | Fotografie: Lars van den Brink

N

Nog nooit in mijn leven heb ik op een golfbaan gestaan met een club in mijn handen. Maar als fervent sportliefhebber volg ik nauwlettend de verrichtingen van Joost Luiten, de enige Nederlander op het hoogste profniveau. Golf is een wereldsport, en bij de beste honderd spelers van de wereld horen, is een prestatie die in ons land door velen niet op de juiste waarde wordt geschat. De uitnodiging met deze topper te mogen spreken, neem ik dan ook gretig aan. We ontmoeten elkaar bij golf-center Seve in Rotterdam, de plek waar Joost als zesjarig ventje zijn eerste ballen sloeg. Joost ziet er opvallend uit in zijn fraaie oranje met witte outfit. Zijn persoonlijke golftas maakt het nog indrukwekkender. Maar wat vooral opvalt, is zijn uitstraling: vriendelijk, maar ook krachtig, en zeer atletisch. Dat zie je ook terug in de reacties van andere aanwezigen op zijn verschijning: ontzag en bewondering stralen de liefhebbers uit. Joost kan dit zeer goed hanteren. Hij is open en sympathiek en neemt de tijd voor diverse foto's met kinderen die hem bewonderen. Ook naar de fotograaf is hij een en al hoffelijkheid. Terwijl Joost en ik ons bij een bunker, voor de foto, uitputten in allerlei artistieke poses begin ik maar vast met vragen stellen.

Je bent nu 30 jaar, wat is in theorie de ideale leeftijd voor een professionele golfer?

Ze zeggen 35 jaar, dat zou het optimum zijn van lichamelijke conditie en ervaring. Aan de ene kant kun je misschien als je nog wat jonger bent harder en verder slaan, maar je hebt ook de jarenlange ervaring nodig van het wedstrijden spelen. Voor mijn gevoel is dat ook het belangrijkste waar ik nog steeds mee bezig ben: ervaring opdoen. Je ziet wel steeds vaker heel jonge jongens ineens opduiken in de top, maar of ze daar duurzaam gaan vertoeven is nog maar zeer de vraag. Een aantal van die supertalenten is ook alweer in het niets verdwenen.

Je wilt graag naar de Olympische Spelen in Rio de Janeiro deze zomer, wanneer is het zeker dat je daar daadwerkelijk mag aantreden?

Half juni moet je bij de beste 100 van de wereld staan, op een wereldranglijst die is gebaseerd op de toernooien van de afgelopen twee jaar. Met allerlei berekeningen komt er dan ook nog een zogenaamde geschoonde lijst, met maximaal twee spelers per land – tenzij iemand in de top 15 staat, dan worden het er maximaal vier per land. Er mogen daardoor waarschijnlijk vier Amerikanen meedoen. Dan heeft NOC*NSF ook nog een geschoonde-lijstcriterium, dat je in de top 34 moet staan. Momenteel (het gesprek vond plaats op 13 mei, BB) sta ik ongeveer 28e, dus dat moet wel lukken.

Wat verwacht je van Rio, waarom kijk je er zo naar uit? En ga je een speciale voorbereiding treffen?

Als je hockeyers spreekt, dan hoor je hoe die

gasten hier vier jaar naartoe leven en er echt alles voor opzijzetten. Voor hen is het echt de top van de top; niet normaal hoeveel toewijding en inzet zij hebben. Het lijkt mij ook geweldig dat eens van dichtbij mee te mogen maken. Ik wil het echt allemaal beleven, de openingsceremonie, het verblijf in het olympisch dorp, enzovoort. Er is een speciale baan voor ons aangelegd, vlak bij het olympisch dorp. Dat is zeer ongebruikelijk, spelen op een heel nieuwe baan, dat doen we eigenlijk nooit. Er is een eendaags testtoernooi gehouden, maar daar ben ik niet naartoe geweest. Volgens mij trouwens geen enkele topper, want te veel gedoe te midden van al die andere toernooien en het belang dat daarvan hangt. Er gaan ongeveer zestig man meedoen en er is geen cut na twee dagen, zoals bij de meeste toernooien gebruikelijk is. Iedereen speelt alle vier dagen. In golf kun je niet veel meer doen dan je zo goed mogelijk voorbereiden. Een wielrenner kan zijn training een heel seizoen inrichten op een bepaalde wedstrijd, maar wij kunnen dat niet op die manier.

Even terug naar het begin van je loopbaan. Wanneer kwam het besef dat je zo goed was dat je prof zou kunnen worden?

Dat heeft heel lang geduurd. Ik begon als jongetje van een jaar of zes ballen te slaan met mijn oom, maar de eerste jaren leek er geen sprake te zijn van bovengemiddeld talent. Ik kon ook heel aardig voetballen, speelde in de B1 van een goede amateurclub. Pas rond mijn veertiende werd duidelijk dat ik moest gaan kiezen. Ik golfde bij Jong Oranje en kon mee naar buitenlandse wedstrijden. Dat was moeilijk te combineren met voetbal. En ik was ook toen al heel prestatiegericht, wilde echt alles eruit halen. Ik vond het ook wel lastig, als ik merkte dat ploeggenoten dat veel minder hadden.

Wat zijn de verschillen en de overeenkomsten tussen golf en voetbal? Is het toeval dat veel voetballers ook goed kunnen tennisen of golfen, en andersom?

Ik denk wel dat je van nature een goed balgevoel moet hebben, anders kom je nooit

“Op puttmomenten moet je negatieve gedachten uitbannen”



aan de top in een balsport. Zo kan ik bijvoorbeeld ook heel aardig tafeltennissen. Maar met ritmegevoel heeft het weer helemaal niets te maken, want dansen kan ik echt niet goed. Hoewel ik voor de individuele sport golf heb gekozen, vind ik teamsporten ook nog steeds heel leuk. Maar wat ik zo mooi vind aan golf is dat je je nooit ergens achter kunt verschuilen, hoe moeilijk dat soms ook kan zijn. Aan de andere kant: het succes heb je ook echt zelf verdiend, na 72 holes win je niet per ongeluk of dankzij iemand anders.

Hoe groot is de rol van een caddie nu precies, daar doen ook zeer uiteenlopende verhalen de ronde over...

'Een caddie is belangrijk, omdat je heel veel tijd samen onder weg bent, maar het moet ook niet overdreven worden. Uiteindelijk neemt de speler zelf de beslissing om wel of niet te luisteren naar het advies van een caddie. Op moeilijke momenten kan hij je er soms doorheen helpen, doordat hij je goed kent. Ik heb dit seizoen weer een nieuwe caddie, omdat het niet goed werkte met de man die ik het jaar daarvoor had. Daarvoor werkte ik een jaar of zes met een vaste, oudere caddie, maar die wilde niet mee in mijn plannen.

Er zit een paradox in het feit dat jij de man aanneemt en betaalt die jou moet coachen, niet?

Ik snap wat je bedoelt, maar ik heb daar niet heel veel last van. Uiteindelijk moet ik beslissen wat ik wel of niet doe met wat me wordt aangereikt. Al vanaf mijn zestiende werk ik met een swingcoach, Phil Allen, die hier in Rotterdam werkt. Hij zegt van alles over mijn slag, maar ik moet die informatie filteren en vervolgens een beslissing nemen. Een goede speler kiest zelf.

Hoe zorg je dat je beter wordt?

Ik lees heel veel, en als ik via via iets interessants hoor ga ik daar vaak actief achteraan. Zo ben ik nu bijvoorbeeld bezig met een oogarts, die me helpt om de conditie van mijn ogen te trainen. Als je ogen aan het einde van een lange wedstrijddag vermoeid zijn, kan je dat gemiste putts opleveren, en dus onnodige extra slagen.

Hoe groot is de mentale kant van deze sport en wat doe jij eraan om ook daar goed in te zijn of te blijven?

In de top van de wereld staan enkel spelers die technisch heel goed zijn. Dat betekent dat juist op dat niveau het aandeel van de psyche in het eindresultaat relatief groot is. Op topniveau maakt de techniek het verschil

niet. Hoe ga je om met de druk en alle media-aandacht? Ik heb daar even aan moeten wennen, maar meer ook niet. Dat zit in je, denk ik, dat het je niet kan schelen wie er precies kijkt. Ik ben dit jaar al twee keer tweede geworden op de Europese tour en het is echt extreem moeilijk om in de top tien te eindigen. Je mag niet één van die 72 holes verkloten in die vier speeldagen. Ik werk nu ook af en toe met een mental coach, Chris Henry. Helemaal niet omdat ik mentaal zwak ben, maar omdat ik geloof dat er op onbewust niveau nog winst te behalen valt. Het uitbannen van negatieve gedachten bijvoorbeeld, op een moment dat je moet putten.

Je speelde vorig seizoen op de Amerikaanse tour. Geen groot succes. Ben je daar nu klaar mee of weet je hoe het kwam en ga je het opnieuw proberen?

Om te beginnen moet je in de top 50 staan om daar mee te kunnen doen, en dat stond ik aan het einde van het vorig seizoen niet, dus ik had niets te kiezen. Maar ik vond het geweldig daar; zo veel meer publiek en beleving. Maar het was ook lastig. Ik had een huis gehuurd daar, en was blij met mijn eigen stek, maar zat toch veel alleen. En zonder coaches, dus dan kun je niet op maandagochtend snel even iets corrigeren in je techniek. Die liep een beetje terug, terwijl het niveau daar hoger is, je de banen minder kent en ook de cultuur anders is. Privé sneuvelde mijn relatie na vele jaren, en had ik wel een aardige caddie, maar onder druk begrepen we elkaar niet. Als ik de kans krijg, ga ik volgend jaar zeker weer.

Ben je fysiek goed genoeg voor de absolute wereldtop?

Qua fysieke kenmerken wel, denk ik. Een iets langere speler slaat de ballen misschien wat

verder, maar een kleinere speler heeft weer voordelen van zijn geringere lengte in het korte spel. Ik ben 1.76 meter en weeg 78 kilogram, met een vetpercentage van 13%. Dat betekent dat ik veel spiermassa heb, maar dat moet ook. Er zijn overigens voorbeelden van topspelers met afwijkende formaten: in zijn toptijd was Colin Montgomerie behoorlijk zwaar en Ian Woosnam bijvoorbeeld is heel klein. Ik doe heel veel krachttraining: core, benen, billen. Allemaal onder begeleiding van een fysiotherapeut, Bas van der Steur, die totaal gespecialiseerd is in golf. Door een polsbleedure lag ik er ooit anderhalf jaar uit, ik wil er alles aan doen om zo'n langdurige bleedure te voorkomen.

Ga je uiteindelijk een major toernooi winnen?

In principe zou het moeten kunnen. Maar hoewel ik voor een Nederlandse golfer al veel aan majors heb meegedaan, stelt het internationaal nog niet zo heel veel voor. Ik heb nog heel veel meer ervaring nodig, en daar werk ik rustig aan verder. //

“Ik werk met een mental coach omdat ik geloof dat er op onbewust niveau nog winst te halen valt”