



IVAR VAN DER MOOLEN

Ivar van der Moolen is Mindroom Peak Sport Performance Mastercoach. Zijn mentale training kun je vinden op [mentaltoughness.golf](http://mentaltoughness.golf).

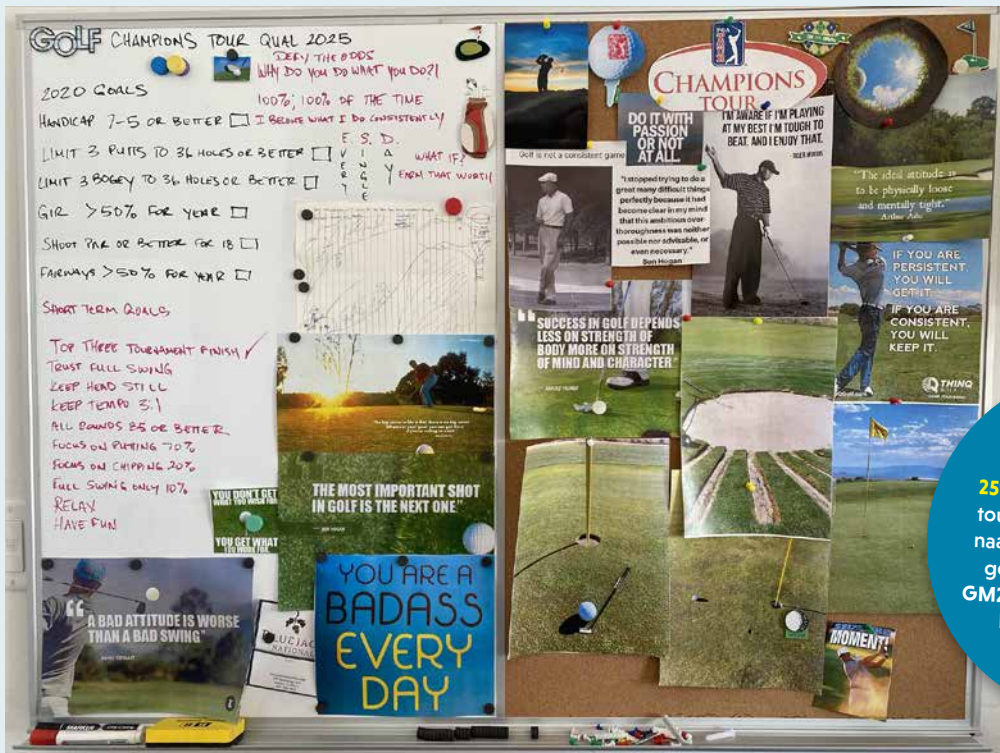
H el ene Wiesenhaan

# MATTEO EN HET OUD PAPIER

**Wil je onder de 100 komen? Een single handicap hebben?** De clubkampioenschappen winnen? Schrijf het op en plak het op de koelkast. Een *vision board* is een goede manier om doelen te behalen. Het is een collage van plaatjes, foto's en zinnen om je doel na te streven. Dat doel moet ambitieus zijn, maar ook realistisch. Elke keer als je langs de koelkast loopt, herinner je jezelf aan je doel. Het is een bevestiging: dit is wat ik wil. Tegelijkertijd is het een duwtje in de rug: hier ga ik aan werken. Als je jezelf een paar keer per dag aan je prioriteiten herinnert, ga je er vanzelf naar leven.

Je brein is wat dat betreft simpel: dit is wie ik ben, dus dit is wat ik doe. Ik moest eraan denken toen ik naar een interview met Matteo Manassero op Challenge Tour TV keek. Ruim tien jaar terug was de goedlachse Italiaan een van de grootste beloftes van onze sport. Op zijn zestiende was hij de beste amateur ter wereld, op zijn twintigste had hij vier toernooien gewonnen op de DP World Tour. Daarna zakte hij ver weg. Het interview vond plaats in mei, na zijn overwinning in de Copenhagen Challenge. Matteo is ouder, dat wordt al snel duidelijk. Het valt ook op dat hij kalm is, en vastberaden, de emotie

voorbij. Nee, aan stoppen had hij in die tien jaar nooit gedacht. Hij wist dat hij het kon, had er nooit aan getwijfeld. Wel moest hij weer van voor af aan beginnen. 'Het huis opnieuw opbouwen', noemde hij het. Manassero won afgelopen seizoen twee keer op de Challenge Tour, eindigde als zevende in de Road to Mallorca en speelt dit jaar weer op de DP World Tour. Na al die jaren is hij terug op het hoogste niveau. Hij heeft een nieuw vision board nodig, na tien jaar kan het vorige bij het oud papier. Stel ook een doel, plak het op de koelkast en ga erachteraan. Veel plezier dit golfjaar!



**STEL EEN DOEL, PLAK HET OP DE KOELKAST EN GA ER-ACHTERAAN**

Profiteer als lezer van Golfers Magazine van **25% korting** op het mental toughness programma. Ga naar [mentaltoughness.golf](http://mentaltoughness.golf), gebruik de kortingscode **GM2024**, en begin direct met het verbeteren van je mentale kracht.