

**BESTE JAREN**

Joost Luiten is 31 jaar en als het hem gegund is, wil hij minstens tot zijn veertigste golfen op dit niveau. "Vroeger, ik praat ik over de jaren negentig, kon je in de golfsport makkelijk tot je vijftigste mee. Maar het niveau wordt steeds hoger en het reizen steeds zwaarder. De druk wordt groter, er wordt meer getraind. Je ziet dat wij meer richting de carrière van een voetballer gaan. Vanaf je achttiende, negentiende moet je meedoen en als je geluk hebt kun je tot je veertigste doorgaan. Uit onderzoek is gebleken dat golfers rond hun drieëndertigste op hun top zitten, mijn beste jaren moeten dus nog komen", lacht hij. Eind 2006, toen hij bekend maakte als professional verder te gaan, zei hij nummer één van de wereld te willen worden. Als topsporter moet je de beste willen zijn, is zijn overtuiging. "Als je zoiets in Nederland zegt, vindt men je al snel arrogant. Ik zeg ook

niet dat het me gaat lukken, maar het is mijn droom. De 28e plaats op de wereldranglijst is mijn hoogste notering en ik ben er voortdurend mee bezig beter te worden. Ik train er hard voor. Hoe sterker je spieren, hoe meer belasting ze aankunnen, hoe makkelijker je een beweging kunt herhalen."

**SIMPELWEG GENIETEN**

Het was zijn oom Wim, een fanatieke golfspeler, die hem op zesjarige leeftijd voor het eerst meenam naar Golfcenter Seve in Rotterdam en een balletje met hem sloeg. Hij vond het gelijk een leuk spelletje en dat is altijd zo gebleven. Ook als topgolfer kan hij nog simpelweg genieten van het spel. "Laatst was ik met mijn coach en met mijn vriend Maarten Bos aan het spelen op de oefengreens, waar we qua techniek het meest kunnen leren. Op zo'n moment zijn we net een stel debielen en dagen we elkaar enorm uit. Die lol moet je behouden, anders kun

je er niet zoveel uren in stoppen. Op toernooien zit je in een andere modus en kan het spel soms heel frustrerend zijn, maar je doet het voor de keren dat het goed gaat. De spanning van het spel geeft een adrenalinekick en daar raak je aan verslaafd. Toen ik een periode geblesseerd was en niet kon spelen, miste ik het enorm."

**MENTALE KRACHT**

Juist onder druk kan hij goed presteren. "Op topniveau maakt vooral de mentale kracht het verschil. Technisch zijn we allemaal sterk. Golfen gaat voor 97% onbewust en blokkades in je onderbewustzijn werken je tegen. Over mij werd vaak beweerd dat putten mijn zwakke kant was en dan ga je daar vanzelf naar handelen, ook al hebben de statistieken dat nooit bevestigd. Ik ben nu met hulp van een mentale coach bezig dat onderbewustzijn te veranderen en bekijk veel videobandjes van mijn overwinningen. Zo heb ik ontdekt dat ik vanuit elke ligging kan spelen en dan sta je toch met een andere houding op de baan dan dat je denkt: Jezus daar gaan we weer. Een hersenspoeling in de positieve zin van het woord."

Als topsporter krijgt hij veel over zich heen, vooral op social media. Meestal lacht hij erom. "Je moet een dikke huid hebben en soms is het ook grappig.

Toen ik een baard liet staan, kreeg ik daar dagelijks mailtjes over. Iemand beweerde zelfs dat ik daardoor een wedstrijd verloor."

De KLM Open is zijn favoriete toernooi. Van de tien keer dat hij eraan deelnam, werd hij twee keer kampioen. "Als ik in vorm ben, kan ik hem winnen. Het fijne van dit toernooi is dat je voor thuispubliek speelt en dat gaat me goed af."

Dat Nederland nu een golfmuseum heeft en de KLM Open wisselbeker daar een plek heeft gekregen, juicht hij van harte toe. "We zijn niet het grootste golfland en dit soort initiatieven helpen eraan mee de sport bij een breder publiek binnen te krijgen." Wegens tijdgebrek heeft hij zelf er nog geen bezoek aan kunnen brengen. "Dan mag je de wisselbeker daar straks zelf komen ophalen", stelt conservator John Ott hem voor. Het ontlokt hem een smakelijke lach.

Fotografie Maria Vrijmoed



De KLM Open beker is te bewonderen in het Nederlands Golf Museum

**NEDERLANDS  
GOLF  
MUSEUM**



Kolfsloffen uit de 17e eeuw

Kolfsloffen / Colt heads / Pantof

# WORDT VRIEND

Het Nederlands Golfmuseum is gevestigd op Landgoed Bleijenbeek in Afferden, een landgoed met onder meer een golfbaan. Het bouwen van een museum kost veel geld. Wordt Vriend van het Nederlands Golfmuseum en help mee aan de verdere ontwikkeling van het boeiende reizen in de tijd.

Ga naar [www.golfmuseum.nl](http://www.golfmuseum.nl) om te lezen hoe je Vriend kunt worden.