



NATIONAAL GOLFTALENT

In de rubriek Nationaal Golftalent haalt Adrienne van der Smagt een jong talent voor het voetlicht. Deze keer is dat Zhen Bontan.

Naam:	Zhen Bontan
Leeftijd:	21 jaar
Homecourse:	UGC De Pan
Hcp:	+2.5
Beste prestatie:	5e op het EK in Lausanne 2017
Favoriete ballen:	ProV1X
Mooiste baan:	Lake Nona in Florida
Grootste droom:	Onderdeel zijn van TeamNL tijdens Olympische Spelen
Beste golfer:	De nummer 1 van de wereld
Leukste schoolvak:	Sportmanagement
Lievelingseten:	Wraps
Leukste tv-programma:	Sport

Gedreven Zhen Bontan leert van andere sporters 'Sport en maatschappij hebben elkaar nodig'

Haar zusje Xira heeft de zwarte band karate, haar vader kookt en bedenkt gezonde gerechten, haar moeder is haar grootste fan en altijd aanwezig bij wedstrijden. Zhen Bontan, talentvolle golfster van Utrechtse Golfclub De Pan is mentaal sterk, gedreven, gefocust en heeft een duidelijke visie op sport. Naar golf kijken op tv doet ze weinig. Ze leert liever van andere sporters die ze volgt. Als verwoed lezer verslindt ze biografieën.

Wat lees je op dit moment? 'Verlangen naar minder' van Jelle Derckx. Dat is een interessant boek. Hij schrijft over dat we te veel spullen bij ons hebben. Je hebt van alles mee, clubs, tas, trainingsmateriaal. Vaak gebruik je maar een paar dingen. Pas geleden heb ik de biografie van kickboksster Rico Verhoeven gelezen. Ik wilde weten welk traject hij heeft gevolgd om zo ver te komen. Hij focust onder andere op conditie.

Is het leuk over anderen te lezen? Ja, ik vind het heel fijn. Ik leer van andere topsporters. De biografie van Bibian Mentel 'Kutkanker' is een geweldig boek. Bibian is paralympisch kampioen snowboarden. Ze kreeg negen keer kanker. Zij heeft laten zien dat je je kansen moet benutten op het juiste moment, ook als je kanker hebt. Hoe zij in het leven staat, vind ik bijzonder. Epke Zonderland heeft twaalf jaar gedaan over zijn studie geneeskunde omdat hij koos om er naast te turnen. Dat interesseert mij. Sport en maatschappij liggen dicht bij elkaar, ze hebben elkaar nodig.

Hoezo? Bedrijven hebben topsporters nodig. Topsporters leggen een traject af naar het eindresultaat, net als een bedrijf. Er wordt geëvalueerd over de resultaten. Bedrijven zijn vaak te veel bezig met het eindresultaat, maar je moet kijken naar de weg er naartoe. Heb ik genoeg gedaan, heb ik het juiste gedaan, hoe kan het beter? Als je golft ben je voortdurend bezig jezelf te verbeteren.

Heb je geanalyseerd waarom je voor golf koos? Nee, want dat ging vanzelf. Ik was op een kinderfeestje. We gingen naar de midgetgolfbaan. Ik vond het ontzettend leuk op die baan en ik kon goed de bal in de hole krijgen. Als je iets goed kan, vind

je gauw iets leuk. Na mijn zwemdiploma mocht ik van mijn ouders twee sporten kiezen. Ik koos voor tennis en golf. Tennis ging goed, ik kwam vrij snel in de selectie van de KNLTB. Uiteindelijk kon ik de twee sporten niet meer combineren en zag ik meer toekomst in golf.

Geeft golf genoeg geluk in je leven? Absoluut. Afgelopen zomer heb ik mijn studie aan het Johan Cruijff College in Nijmegen afgerond. Ik deed de opleiding marketing

en communicatie. Deze opleiding heeft mijn talent, ambitie en dromen support gegeven in de sport en op maatschappelijk vlak. Ik ben nu begonnen aan een nieuwe studie aan de Hogeschool Arnhem en Nijmegen, waar ik sportkunde studeer. De school is ondersteunend en begrijpt mijn passie voor sport.

Welke karaktereigenschappen moet een topsporter hebben? Geduld, zelfstandigheid en eerlijkheid. Je moet eerlijk zijn naar jezelf in de weg naar je doel. Teleurstellingen horen daarbij en zijn nodig, anders kan je niet leren. Ik zeg altijd: evalueren, leren, accepteren en weer doorgaan. Je kan niet te lang in je emoties blijven hangen. Je moet door naar het volgende doel.

'Ik zeg altijd, evalueren, leren, accepteren en weer doorgaan'



„Er is geen groter evenement dan de Spelen. Daar zou ik graag een keer bij zijn.“



Zhen Bontan: „Je kunt niet te lang in emoties blijven hangen.“

Welke overwinning is je het meest bijgebleven? Het NK strokeplay dames in 2017. Het toernooi was op mijn homecourse De Pan. Dat is altijd fijn. Ik ken de baan goed. Ik had hard getraind, kende alle details. Het was mooi weer, de baan was lekker droog, ik voelde me goed. Maar het belangrijkste was, ik wist wat ik deed. Ik had controle.

Hoe blij was je toen je had gewonnen? Ik was blij, maar de opluchting overheerste. Dat ik mijn doel had gehaald. Als je eerste wordt, tel je mee. Tweede zijn is mooi, maar niet goed genoeg.

Je denkt aan deelname aan de Olympische Spelen in 2024? Ik ben graag onderdeel van TeamNL op de Olympische spelen. Er is geen groter evenement dan de Olympische Spelen waar zoveel sporters tegelijkertijd op één plek samen zijn om voor dat ene doel te gaan, voor goud.

Je hebt een bijzondere naam Zhen Bontan? Dat zeggen meer mensen. Mijn voor-naam is Chinees, mijn achternaam Frans. Ik ben geadopteerd uit China toen ik een baby was. Toen ik vier jaar was heb ik met mijn ouders de reis naar China gemaakt om mijn zusje Xira te adopteren. Zij is een ander type dan ik. Ze richt zich op school, is ontzettend belezen en heeft de zwarte band karate. Als we tijd hebben gaan we samen naar de bioscoop.

Wraps als lievelingseten? Ja, de wraps van mijn vader, met zalm of kip. Mijn vader zorgt ervoor dat ik altijd goede voeding naar binnen krijg met de juiste vitamines en mineralen. Hij geeft zijn eigen draai aan gerechten en kookt altijd met de ingrediënten die wij thuis hebben liggen, dus zonder recept. Mijn moeder is mijn grootste supporter in de baan. Ze loopt alle Nederlandse wedstrijden als toeschouwer mee.

Je hebt geen golfkleden aan op de foto's, hoe komt dat? Het leek me wel eens leuk om het anders te doen. Je ziet al zoveel dezelfde foto's op de golfbaan. Voor een paar foto's ben ik in een boom geklommen.

Golf Trolley Specialist

De Specialist in Elektrische golftrolley's
WWW.GOLFTROLLEYSPECIALIST.NL

Ben jij zelf ook een Golftalent of ken je een golftalent?
Meld je dan aan bij info@nationaalgolfmagazine.nl of adrienne@passie4golf.nl
Nationale Golftalenten op www.passie4golf.nl

