

GolfTON Mentale Template

A. Factoren die een golfer beïnvloeden

Bij talentontwikkeling spelen biologische factoren (fysiek / technisch), psychologische (mentaal / gedrag) en sociale (omgeving / achtergrond) een rol en ze beïnvloeden elkaar. Bij GolfTON ontwikkelen we spelers niet alleen als golfer, maar als mens. Naast prestatieverbetering gaat het ook om persoonlijke ontwikkeling en algemeen welzijn.



From Gardner, F., & Moore, Z. (2006). Clinical sport psychology. Champaign, IL, US: Human Kinetics. p34.

Performance demands: Taakeisen van het golfspel. Welke slagen moet je beheersen en hoe goed is je coursemanagement.

Transitional and environmental demands: Wat vraagt het thuisfront, wat vraagt de (nieuwe)school, wat vraagt de golfomgeving (club, selectie).

Cognitive-affective-behavioral patterns: Hoe is iemand geneigd om te gaan met tegenslag. Wat is iemands persoonlijke stijl.

Physical / sport-specific-skills: Wat wordt er fysiek gevraagd.

Interpersonal variables: Sociale vaardigheden. Hoe beweegt iemand zich ten opzichte van anderen.

Intrapersonal and developmental variables: Welke persoonlijkheidseigenschappen heeft iemand en in welke ontwikkelingsfase zit iemand. Denk aan puberteit.

B. Mentaal screening model voor de begeleiding van golfers

Met algemeen welzijn, persoonlijke ontwikkeling en prestatieverbetering als uitgangspunten zijn er vier categorieën waar spelers in kunnen vallen die elk hun eigen aanknopingspunt en aanpak hebben.

1. *Prestatie ontwikkeling*: De drang om de sportprestatie te verbeteren en afwezigheid van andere meer algemene problemen.
2. *Prestatie problemen*: De sportprestatie was in het verleden beter, de sporter functioneert ook in het dagelijks leven minder en wordt gehinderd door problemen.
3. *Prestatie beperking*: Er is sprake van klinische problematiek die zorgt voor problemen in stemming en gedrag die een duidelijke impact hebben op één of meerdere levensdomeinen.
4. *Prestatie einde*: Het (gedwongen) einde van de sportcarrière heeft invloed op de stemming en het welzijn.

Aanpak Richtlijnen

Categorie	Primaire doel	Secundaire doel	Aanpak
Prestatie ontwikkeling (PO)	Prestatieverbetering	Psychosociale ontwikkeling	Mentale training
Prestatie problemen (PP)	Omgaan met terugval, stagnatie, life-events, mentale barrières.	Prestatieverbetering	Mentale begeleiding (counselling)
Prestatie beperking (PB)	Psychologisch en gedragsmatig functioneren.	Prestatieverbetering	Psychologische behandeling
Prestatie einde (PE)	Mentaal omgaan met einde carrière.	Toekomstplannen (carrière / financieel)	Psychologische behandeling of begeleiding (counselling)

Based on the Multilevel Classification System for Sport Psychology (MCS-SP) Gardner, F., & Moore, Z. (2006). Clinical sport psychology. Champaign, IL, US: Human Kinetics. p41.

In het vervolg van het document staat categorie 1, prestatie ontwikkeling, centraal. Bij de overige categorieën is het betrekken van / doorverwijzen naar een specialist vereist. De mentale screening voor sporters van Prestum.nl is een gratis online vragenlijst waarmee een eerste idee kan worden verkregen van de mentale kwaliteiten en klachten van een speler om te bepalen welke vervolgstap gewenst is.

C. Prestatie Ontwikkeling

Een aantal psychologische factoren spelen een sleutelrol in het ontwikkelen van potentieel. Deze worden ook wel de Psychological Characteristics of Developing Excellence (PCDE's) genoemd. Dit zijn eigenschappen, vaardigheden en opvattingen die essentieel zijn bij het benutten van ontwikkelingskansen zoals nieuwe ervaringen, tegenslagen en overgangsperiodes.

Motivatie en commitment: Het graag willen en er veel voor doen. De "drive" om te verbeteren en maximaal te presteren. Ook wanneer het minder gaat. Ook wanneer het niet comfortabel is. Ook wanneer er privé tegenslag is. De juiste dingen doen en ook dingen laten.

Zelfregulatie / Doelen stellen: Doelen stellen en trainingsplannen maken. Deze vertalen naar concrete trainingen en dit ook gedisciplineerd en volgens plan uitvoeren. Deze activiteiten ook monitoren, evalueren en bijstellen waar nodig. Zelf initiatief en verantwoordelijkheid nemen in het ontwikkelproces.

Lef en bereidheid: Weten wat er voor nodig is om de top te halen. Jezelf ertoe zetten om dingen te doen die buiten je comfort zone liggen. Weten dat talent niet voldoende is en hard werken een vereiste. Prestatie en ontwikkelmogelijkheden aangrijpen.

Concentratie en aandacht: De aandacht richten op de aspecten die relevant zijn voor de taak. Daarbij niet afgeleid worden door omgevingsfactoren of eigen gedachten en gevoelens, bijvoorbeeld ten aanzien van de toekomst of het verleden.

Zelfvertrouwen / Overtuiging: Weten dat je de mogelijkheden hebt om succesvol te zijn. Ook wanneer de resultaten minder zijn of de prestatie achteruitgaat het vertrouwen houden. De overtuiging hebben dat elke ervaring leerzaam is en je verder brengt.

Omgaan met druk: Omgaan met spanning en zelfspraak in situaties met druk. Omgaan met verwachtingen van jezelf en anderen. Vasthouden aan het plan wanneer het moeten, flexibel genoeg zijn om aan te passen wanneer het nodig is.

Prestatie evaluaties: Reële sterkte / zwakte analyses maken en ook aan aandachtspunten werken. Weten welke onderliggende factoren tot uiting komen in prestaties. Kritisch blijven naar zichzelf ongeacht het resultaat.

Sociale vaardigheden: Op een goede manier omgaan met de coach, andere begeleiders, sponsors en medespelers. Aanpassen aan nieuwe groepen. Assertief zijn en leidinggeven.

Verbeelding: Het gebruiken van het voorstellingsvermogen (visueel, auditief, kinesthetisch, emotioneel) om vaardigheden te verbeteren, wedstrijden voor te bereiden, emoties te reguleren en achteraf situaties te evalueren.

Deze psychologische kenmerken voor het ontwikkelen van uitmuntendheid en het vermogen om deze in te zetten maken het verschil tussen wie de top haalt en wie niet. Als jonge golfers niet de kans hebben gehad om te leren omgaan met tegenslagen en teleurstellingen gedurende hun vroege jaren, dan is het onwaarschijnlijk dat zij deze vaardigheden, het arbeidsethos of de commitment hebben ontwikkeld om met de hoogte- en dieptepunten van ontwikkeling om te gaan.

De weg naar de top is complex, dynamisch en individueel. Elke situatie, elke golfer, elke omgeving en elk moment is anders. Alles zal per geval moeten worden bekeken en beoordeeld.

D. PCDE's in de GolfTON context

Het integreren van de PCDE's in de GolfTON Talent Ontwikkeling omgeving is essentieel om de spelers aan te moedigen om zich te gedragen als kampioenen en het maximale uit hun kansen te halen. Wat houden deze 'gedragingen' precies in. Het moet gaan om duidelijk observeerbaar gedrag. Op die manier weten de spelers waar ze aan toe zijn en kunnen de coaches dit effectief monitoren en bekrachtigen. Als voorbeeld commitment:

- Komt vroeg naar de training
- Blijft de hele dag hard trainen
- Traint ook zelfstandig
- Laat constant inzet en een goede voorbereiding zien
- Werkt hard op zijn/haar eigen niveau
- Begrijpt en is verantwoordelijk voor de balans tussen training en rust
- Is weerbaar wanneer geconfronteerd met obstakels en tegenslag

Hoe ziet commitment eruit bij GolfTON? Hoe verschilt dit tussen golfers met een ander niveau of in een andere ontwikkelingsfase? Belangrijk is dat de genoemde gedragingen, visueel, gedragsmatig en positief geformuleerd zijn.

Performance appraisal / Behaviorally Anchored Rating Scales (BARS)

1. Critical Incidents: Gedragingen die resulteren in goede of slechte prestaties. De coaches noteren gedragingen van spelers die hun prestatie duidelijk beïnvloeden. Gedurende een periode, of achteraf. Denk aan golf kennis, keuzes in de baan, sociale omgang etc.
2. Een groep van coaches deelt deze incident in groepen prestatiefactoren in.
3. Een andere groep wijst de incidenten toe aan de groepen.
4. Elk incident wordt beoordeeld op basis van effectiviteit / ineffectiviteit
5. De incidenten dienen als gedragsmatige ankers.

Job knowledge: Awareness of procedures, laws, and court rulings and changes in them

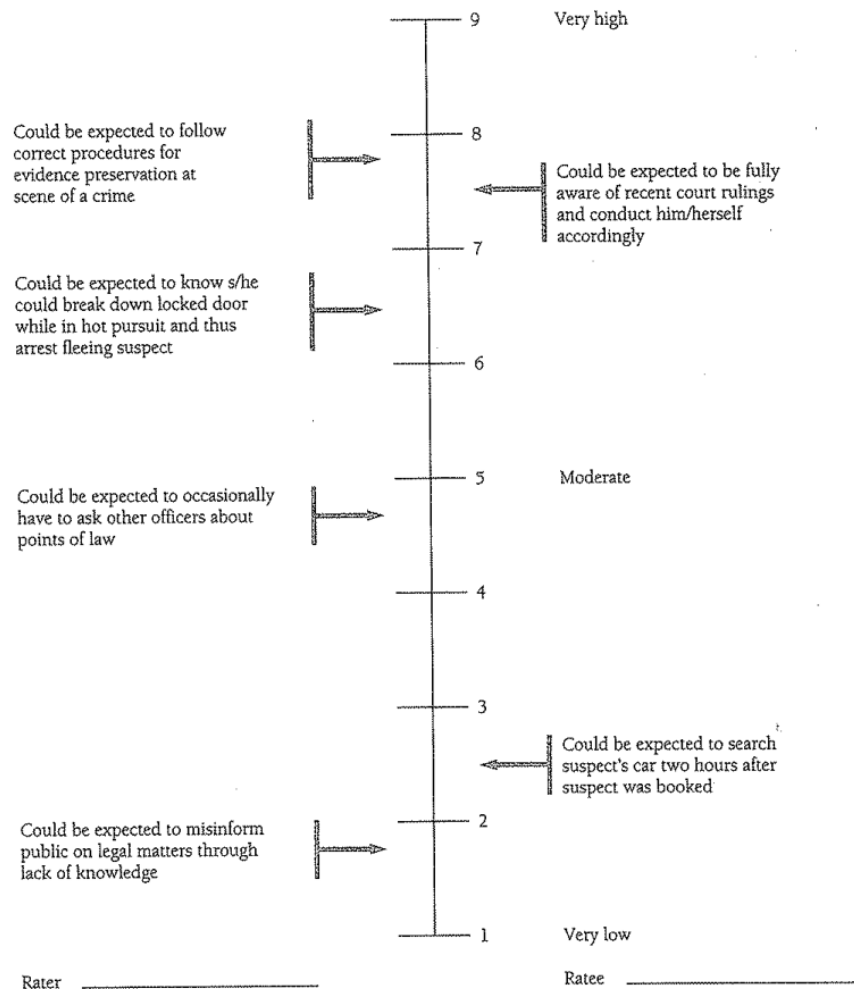


FIGURE 7-5 Example of a behaviorally anchored rating scale for appraising patrol officers
SOURCE: From *Psychology of Work Behavior*, rev. ed. (p. 128), by F. I. Landy and D. A. Trumbo, 1980, Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

Referenties

Collins, D. & MacNamara Á. (2018). *Talent Development: A practitioner Guide*.

Gardner, F. & Moore, Z. (2006) *Clinical Sport Psychology*.

MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010a). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 1: Identifying mental skills and behaviours. *The Sport Psychologist*, 24, 52–73.

MacNamara, Á., Button, A., & Collins, D. (2010b). The role of psychological characteristics in facilitating the pathway to elite performance. Part 2: Examining environmental and stage related differences in skills and behaviours. *The Sport Psychologist*, 24, 74–96.

Muchinsky, P.M. (2003). Sources of performance appraisal information.