

# GolfTON ouder manual

De handleiding voor sportouders (golf editie)

Met bijdragen  
van 20 topsporters  
en hun ouders,  
waaronder Joost  
Luiten en Anne  
van Dam





# Inhoudsopgave

<b>1. Je kind met plezier en vertrouwen op de golfbaan</b>	<b>8</b>
Inleiding	8
1.1 Sportoudergedrag	9
1.2 Golf binnen het gezin	14
1.3 Talent en talentontwikkeling	16
1.4 Het tienerbrein nog volop in ontwikkeling	19
1.5 De psychologische basisbehoeften van een jonge sporter (en ieder ander mens)	23
1.6 Golfplezier	27
1.7 Groeimindset: een andere kijk op succes	31
1.8 Communicatie rondom wedstrijden	35
1.9 Mentaal sterke golfer	39
1.10 Leefstijl: gezond golfen	43
1.11 Combinatie golf en middelbare school	47
1.12 Relatie met de coach	50
Dankwoord	54
Bronnen	55
Bijlage1 Contract ouder en kind	58
Bijlage 2 Contract ouder, coach en kind	59
Bijlage3 Interviews	60
<b>2. De Visie van GolfTON</b>	<b>74</b>
2.1 Techniek	75
2.2 Materiaal	76
2.3 Fysiek	78
2.4 Trainingen	79
2.5 Coursemanagement	81
2.6 Toernooien	82
2.7 Financiën	84

# Over GolfTON

GolfTON heeft zich als doel gesteld om op de aangesloten clubs een kwalitatief hoogwaardig en professioneel Jeugd- en Topgolf-programma neer te zetten. De ouders spelen daar een sleutelrol in. Om de communicatie en samenwerking tussen de driehoek speler-ouders-coach te bevorderen heeft GolfTON deze manual uitgebracht.

Hoe ontwikkelen golftalenten zich het best? Hoe kun je als golfouder bijvoorbeeld omgaan met de pieken en dalen in het presteren van je kind, de planning van alle trainingen en wedstrijden, de communicatie met alle coaches? Wat is de rol van de ouder en wat is die van de coach? Wat kunnen we leren van (oud) topsporters en hun ouders? Dit zijn allemaal vragen die we in de praktijk tegenkomen.

Er zijn uiteraard meerdere wegen die naar Rome leiden en wij pretenderen niet dat deze manual 100% volledig is. Samen met sportpsychologen, coaches, sporters en ouders hebben we een nuttig en handzaam document opgesteld waar elke golfouder iets aan heeft.

Mochten er vragen zijn, dan kun je ons altijd bereiken op één van de GolfTON-locaties.

Ten slotte bedanken wij BDO en Jumbo Golf en de betrokkenen van deze gerenommeerde organisaties, die de golfsport een warm hart toedragen en die een grote bijdrage hebben geleverd aan het tot stand komen van deze manual.

GolfTON founders en head coaches,

**Roel Verdonschot, Eric der Kinderen en John Boerdonk**  
[www.golfton.nl](http://www.golfton.nl)



# Over de auteur



Anouk van den Berg (1983) is ontwikkelingspsycholoog en SPORTPSYCHOLOOG VSPN®. Na haar studie psychologie aan de Universiteit Utrecht heeft zij aan de Vrije Universiteit van Amsterdam de Postacademische Opleiding tot Praktijk Sportpsycholoog gevolgd. Ze is nu 5 jaar werkzaam in haar eigen sportpsychologiepraktijk genaamd MOOOST. Dat staat voor Mentale Ontwikkeling en Ondersteuning in het Onderwijs en voor Sport-Talenten. Ze begeleidt talenten uit diverse takken van sport en adviseert sportouders en coaches. Haar doel is dat sporters met plezier en zelfvertrouwen op de baan of het veld staan. Daarnaast heeft zij voor Prestum.nl verschillende online mentale trainingen ontwikkeld voor de tennissport. Tennis is de sport die ze zelf 20 jaar heeft beoefend. Mede door een partner die golft heeft ze ook ervaring opgedaan in de golfwereld.



Twitter: @anoukmooost /// LinkedIn: anouk-van-den-berg  
www.mooost.nl /// www.prestum.nl /// www.vspn.nl

## MET MEDEWERKING VAN



Mitchel Kevenaar (1984) heeft van jongs af aan fanatiek gegolfd en een aantal jaar deel uitgemaakt van de NGF-jeugdselecties. Via golf is hij geïnteresseerd geraakt in de mentale factoren van sport. Na een studie psychologie heeft hij zich gespecialiseerd in de sport en is hij nu 10 jaar werkzaam als SPORTPSYCHOLOOG VSPN®. Hij heeft ervaring opgedaan met golfers van HCP54 tot European Tour niveau en is vanaf het begin betrokken bij GolfTON.



Twitter: @mitchelkevenaar /// LinkedIn: mitchelkevenaar  
www.mitchelkevenaar.nl



Wessel Beuk (1992) is afgestudeerd sportpsycholoog aan de Universiteit van Amsterdam. Zelf is hij een fanatiek golfer en het allerliefste in de bergen te vinden met latten onder de voeten. Naast de sport is hij ook met veel plezier werkzaam in de huiswerkbegeleiding van middelbare scholieren.

Beuk 'm door  
sportpsychologie

LinkedIn: wessel-beuk



# Noot vooraf

Dit boek is geschreven voor ouders van golfers in de leeftijd tussen 8 en 18 jaar. Sommige thema's en passages zijn meer van toepassing op jongere kinderen, andere op oudere kinderen. Over het algemeen behandelt dit boek onderwerpen die voor ieder kind belangrijk zijn, ongeacht de leeftijd. Wel is het belangrijk de informatie op zo'n manier toe te passen dat het aansluit bij de ontwikkelingsleeftijd van je kind. Elk kind is anders, heeft andere behoeftes en volgt zijn eigen pad. Jij kent je kind het beste. Kijk naar je kind en zet de tips uit dit boek zo in dat jullie er als gezin het meeste aan hebben.

## Leeswijzer



In het boek maak je kennis met de 14-jarige Max en zijn vader. Ze bespreken samen verschillende onderwerpen. Het geeft je een idee hoe je met je kind na een training of wedstrijd een gesprek kunt voeren of hem kunt helpen bij bijvoorbeeld het stellen van doelen. Ook hier geldt: lees deze voorbeeldgesprekjes met de leeftijd van je kind in je achterhoofd. Je herkent de gesprekken tussen Max en zijn vader aan het groene icoon.



In bijlage 1 vind je een sjabloon van een contract. Zie het als een werkblad. De inhoud van deze manual zal je stimuleren met je kind in gesprek te gaan en afspraken te maken. Om deze afspraken kracht bij te zetten en de kans te vergroten dat jullie je aan de gemaakte afspraken houden, is dit contract toegevoegd. Je vindt het contract ook op de website van GolfTON, waar je hem kunt uitprinten. Noteer hierin de afspraken, onderteken hem allebei en proost erop. Zorg dat jij en je kind altijd een kopietje in de buurt hebben. Zo is het een werkblad waarin gemakkelijk aanpassingen gedaan kunnen worden. Daarnaast is het makkelijker elkaar aan de afspraken te houden met het contract in de hand. Het bijbehorende icoon verwijst je tijdens het lezen naar het contract. Gebruik het naar wens. Welke afspraken wil je erin opnemen?



Verschillende (voormalig) Nederlandse topsporters en hun ouders hebben een bijdrage geleverd aan dit boek. Door het beantwoorden van een aantal interviewvragen hebben zij teruggeblikt op hun carrière of die van hun kind. Hun ervaringen zijn door het boek verweven aan de hand van quotes, die je herkent aan het gele icoon. Een uitgebreide weergave van de interviews per thema vind je in bijlage 3.

*Overal waar in het boek "hij" of "hem" staat, kun je "zij" of "haar" lezen.*





# Je kind met plezier en vertrouwen op de golfbaan

## Inleiding

Als golfouder ben je in een unieke positie. Je maakt van dichtbij mee hoe je kind nieuwe vaardigheden leert en zich ontwikkelt. Als golfer en als mens. Daarnaast ben je in de gelegenheid om samen met je kind van golf te genieten en mooie momenten te beleven. Er zullen ook lastige momenten voorbij komen. Wedstrijden kunnen stressvol zijn. Zowel voor jou als je kind. Sport is een snelkookpan van emoties: blijdschap en boosheid, teleurstelling en trots, vreugde en verdriet. Ze wisselen elkaar in snel tempo af. Hoe steun je je kind bij het ervaren en verwerken van al deze emoties? Hoe kanaliseer je je eigen emoties?

Plezier is het gevoel dat voor dit boek de leidraad is geweest. Je krijgt inzichten en handvatten om je kind op een positieve manier te ondersteunen, zodat hij met plezier op de golfbaan staat. Het plezier van je kind werkt door op het hele gezin. Als je kind met een positieve energie zijn sport beleeft, zal dat jou ook een glimlach bezorgen.

Talentontwikkeling is het centrale thema van dit boek. Wat kan jij als ouder doen en laten om ervoor te zorgen dat je kind de beste golfer wordt binnen zijn mogelijkheden? Wat is het beste voor zijn ontwikkeling? Welke keuzes passen hierbij? Wat zeg je juist wel en wat niet? Op deze vragen en meer geeft de GolfTON ouder manual antwoord. Geen topsporter zonder topouders.

Het is mooi dat jullie er als gezin voor gaan het talent van je kind te ontwikkelen. Veel golfers en ouders hebben daarbij een droom, ambitie of heilig doel. De European Tour halen, bij de top 50 van de wereld komen of Majors winnen. Van dergelijke doelen gaat een sterke motivatie uit. Maar ze kunnen ook een valkuil zijn. Een droomdoel kan je kind druk opleggen en voor grote teleurstelling zorgen als het niet wordt gehaald.

Het is goed om je te realiseren dat de kans klein is dat je kind een topgolfer wordt. Uit elk geboortjaar zijn er wereldwijd gemiddeld 10 spelers die de PGA tour halen en daarvan zijn er 7 Amerikaan. Het is ook goed om er als gezin wel voor te gaan de ambitie van je kind te verwezenlijken. Zorg ervoor

dat jullie onderweg genieten van de reis. En dat jullie in de toekomst, terugkijkend op de golfloopbaan van je kind (hoe die dan ook is verlopen), kunnen zeggen: we hebben met elkaar een plezierige tijd gehad; het was het allemaal waard. Want golf leert je kind zoveel meer dan alleen een bal in de hole slaan. Verantwoordelijkheidsgevoel, hard werken, discipline, samenwerken en communiceren met coaches en teamgenoten, het naleven van regels, omgaan met verlies en doorzetten als het tegenzit. Dit zijn slechts enkele voorbeelden. Met al deze ervaringen doet je kind de rest van zijn leven zijn voordeel. Er valt dus veel meer te winnen met golf dan bekers, geld en roem.

## De visie van GolfTON

*Wij geloven dat alles uit je sport willen halen door 100% inzet en toewijding een belangrijke basis vormt voor je hele leven. Het vormt je als mens en sporter. De ouder is de belangrijkste persoon in het leven van een kind. Wij willen daarom graag de ouder betrekken bij de ontwikkeling van zijn kind.*

Veel leesplezier,

Anouk van den Berg

## HOOFDSTUK 1.1

### Sportoudergedrag

Sinds je kind golft, heb jij er een nieuwe rol bij gekregen: die van golfouder. Het is een vak apart, waar het nodige bij komt kijken. In de media duiken nogal eens verhalen op over wangedrag van ouders op de sportvelden. Helaas komt dit voor. Echter, over de vele honderden sportwedstrijden die wekelijks soepel verlopen wordt geen melding gedaan. Natuurlijk zijn er sportouders die een probleem vormen. Die hopen dat hun kind met een klinkende sportcarrière hun oudedagsvoorziening veilig stelt. Of die hopen dat hun kind de doelen behaalt die zijzelf nooit hebben kunnen verwezenlijken. Vanuit die motivatie kan onwenselijk sportoudergedrag voortkomen. Maar verreweg de meeste ouders ondersteunen hun kind op een positieve en gezonde manier bij het beoefenen van hun sport. Dit boek is niet geschreven om te voorkomen dat je de carrière van je kind *breekt*, maar om te zorgen dat je met jouw gedrag de sportbeleving van je kind *maakt*.

Kinderen waarderen de betrokkenheid van hun ouders bij hun sport enorm. Bij een rondgang langs de Britse sportvelden gaven jonge sporters de volgende reacties op de vraag wat zij fijn vinden in het gedrag van hun ouders: *Aanmoedigen – samen de warming-up doen – feedback geven over de wedstrijd – helpen om mijn doelen te bereiken – doorgaan als het moeilijk is – mijn lessen betalen – kijken naar wedstrijden – het beste uit mezelf halen – steunen – zorgen dat ik gelukkig ben*

### Steun

Het woord dat op de meeste van bovenstaande reacties van toepassing is, is *steun*. Een kind dat sport heeft steun van zijn ouders nodig. Praktische steun, samengevat als: brengen, halen, betalen. Emotionele steun, zoals een schouder om op uit te huilen of het samen vieren van een overwinning. En tot slot steun in de vorm van informatie: advies en ondersteuning bij het maken van keuzes. De steun die sportouders hun kind geven, maakt het sporten niet alleen mogelijk. Het draagt bij aan een positieve sportbeleving.

### Winnen

Maar ouders kunnen zich ook op een manier gedragen dat kinderen er last van hebben. Gedrag dat de sportbeleving van het kind een stuk minder positief maakt. Schreeuwen, schelden of aanwijzingen geven. Het leidt af, veroorzaakt druk en zorgt voor schaamte. Veel van dit gedrag is te verklaren doordat ouders graag willen dat hun kind wint. Goede prestaties stralen ook op de ouders af. Het kan ouders (onbewust) de bevestiging geven van "goed ouderschap".

Ik wil je vragen (eerlijk!) de volgende vragen te beantwoorden:

- /// Welke waarde hecht je aan de golfprestaties van je kind?
- /// Wat doet het met je als je kind wint of een mooie prestatie neerzet?
- /// Wat doet het met je als je kind verliest of een teleurstellende prestatie neerzet?

Hoe zit het met de kinderen zelf? Hoe belangrijk vinden zij winnen? Uit verschillende onderzoeken komt stevast hetzelfde beeld naar voren: kinderen sporten voor hun plezier, winnen komt pas op de zesde plaats. Het omgekeerde geldt ook: de voornaamste reden voor kinderen om te stoppen met sport is als het ze geen plezier meer geeft. De redenen die kinderen geven voor hun sportdeelname zijn:

1 PLEZIER

2 LEKKER BEWEGEN

3 VRIENDEN MAKEN

4 LEREN

5 FIT VOELEN

6 WINNEN

### Verwachtingen

Een andere reden waardoor ouders nog wel eens uit de bocht kunnen vliegen zijn onrealistische verwachtingen. Allereerst verwachtingen over het huidige niveau van hun kind. Na een aantal goede rondes kunnen ouders denken dat hun kind de rest van het seizoen lage scores zal neerzetten. Als de prestaties dan even tegenvallen, is daar vertwijfeling: "Waarom speel je niet zoals je kan? Waarom laat je niet zien wat je vorige week liet zien?". Vorm is echter van vele factoren afhankelijk en komt en gaat weer. Ouders kunnen ook onrealistische verwachtingen hebben over wat hun kind gaat bereiken in de toekomst. Wanneer hun kind wordt geselecteerd door de NGF of extra aandacht krijgt van een pro die zijn lof over hem uitspreekt, kunnen de gedachten van sommige ouders op hol slaan. Ze zien hun kind al op de European Tour lopen. Hoe goed je kind vandaag is, zegt niets over hoe goed het over één, vijf of tien jaar is. De kans dat je zoon de nieuwe Tiger Woods is, is héél héél klein. Meer over de voorspellende waarde van talent lees je in hoofdstuk 1.3.



#### **ROB VAN DER HORST, VADER VAN HOCKEYER ROBERT VAN DER HORST**

*“Sportouders kunnen ongewild en onbedoeld van negatieve invloed zijn op de te doorlopen sportieve en persoonlijke ontwikkeling die een topsporter door moet maken. In voorkomende gevallen moeten ouders door de bond of de club behoedzaam begeleid worden om – in het belang van het kind en van zichzelf – wat meer afstand te kunnen nemen.”*



**Robert van der Horst**  
Captain van het Nederlands hockeyelftal, 247 interlands, Europees kampioen en zilveren medaillewinnaar op de Olympische Spelen.

#### **EEN ERVARING VAN EEN COACH VAN GOLFTON**

*“Ik zie ouders die het ter harte nemen dat golf een marathon is en geen sprint, hun eigen verwachtingen minder projecteren op hun kind en het kind de tijd geven voor golf en dit te leren in plaats van een lage handicap of selectie na te jagen. Goede dingen kosten tijd.”*

### **Oudertypen**

Het gedrag van ouders heeft een grote invloed op het sportplezier van hun kind. Er is een aantal oudertypes die door hun doen en laten het sportplezier van hun kind ondermijnen. Al hebben deze ouders de beste bedoelingen of weten ze niet beter, hun kind heeft er last van.

#### **Ongeïnteresseerde ouders**

Zijn veelal afwezig bij wedstrijden. Vragen niet waar het kind zich binnen zijn sport mee bezig houdt. Begrijpen niets van de passie van hun kind voor de sport.

#### **Kritische ouders**

Het kind doet het in de ogen van deze ouders nooit goed genoeg. Het kan altijd beter. Deze ouders zijn vaak ook kritisch op de coach en het clubbeleid. Zo zijn er voorbeelden van hockeyouders die een rechtszaak hebben aangespannen, omdat hun dochter buiten het selectieteam viel.

#### **Pronkende ouders**

Deze ouders vizelen hun eigen ego op met de prestaties van hun kind. Elke gelegenheid wordt aangegrepen om de resultaten van dochter op te sommen. Het feit dat zoonlief bij Ajax speelt geeft ouders ook status.

#### **Coachende ouders**

Ouders die tijdens een wedstrijd of training langs de kant aanwijzingen geven. Heel verwarrend voor een kind. Hij heeft al een coach die hem met een opdracht de wedstrijd in heeft gestuurd, bijvoorbeeld aanvallend spelen. Als vader of moeder net het tegenovergestelde roept (geen risico nemen), weet een kind niet meer wat hij moet doen.

#### **Overbeschermende ouders**

Ze worden ook wel curling-ouders of sneeuwschuivers genoemd. Ze ruimen elk mogelijk obstakel op voorhand uit de weg, zodat hun kind niet uitglijdt. Ze willen voorkomen dat hun kind zich pijn doet, zowel fysiek als mentaal/emotioneel. Een kind leert en groeit echter met vallen en opstaan.

#### **Sturende ouders**

Deze ouders willen volledige controle over de sportcarrière van hun kind. Ze mailen, appen of bellen voortdurend met de coaches over hoe ze hun kind het beste kunnen behandelen. Het zijn ware personal-assistants die alles regelen. Het kind hoeft niets te doen. Het lijkt meer de sport van de ouder dan die van het kind.



**NARDA VEUGELERS,  
MOEDER VAN GOLFSTER ANNE VAN DAM**

*“Blijf eerlijk en kritisch naar jouw rol in het hele proces. Wat zijn jouw verlangens en idealen, zijn ze reëel en kloppen ze met de verlangens van je kind? Of is het jouw droom dat je kind professional golfer wordt? Het draait om je kind en niet om jou.”*






**Anne van Dam**  
Golfster op de LPGA, viervoudig winnares op de Ladies European Tour, een tweede plaats op de Order of Merit van 2018 en lid van het winnende Europese Solheim Cup team van 2019.

De meeste ouders zijn over het algemeen positief betrokken en ondersteunend naar hun kind. Soms kan er toch wat van het gedrag van eerder genoemde oudertypes doorsijpelen. Ben je ervan bewust dat je een voorbeeld bent voor je kind. Wat jij zegt en doet kan een enorme impact hebben op je kind. Bovendien kopiëren kinderen (onbewust) het gedrag van ouders.

Hoe zit het met je eigen sportoudergedrag? Met het invullen van de sportoudervragenlijst aan het einde van dit hoofdstuk kom je te weten welk gedrag wenselijk en onwenselijk is voor de sportbeleving van je kind. Het geeft (nieuwe) inzichten wanneer je partner ook jouw gedrag scoort en jij dat van hem/haar. Het kan lastig zijn om je eigen gedrag te beoordelen. Daarnaast weet je niet altijd hoe je gedrag op anderen overkomt. Naast de feedback van je partner kan je kind jouw gedrag weer heel anders waarderen. Kan hij zich vinden in de antwoorden?

### /// HOOFDLIJNEN

-  Je kind heeft jouw praktische, emotionele en informatieve steun nodig.
-  De voornaamste reden voor kinderen om te sporten is plezier.
-  Ouders kunnen met hun gedrag (onbewust) het sportplezier van hun kind ondermijnen.

## Sportoudervragenlijst

Het doel van deze vragenlijst is om je inzicht te geven in de effectiviteit van je gedrag als sportouder: de mate waarin je erin slaagt om de sportbeleving van je kind te optimaliseren. Beschrijf je eigen gedrag door elke uitspraak een score te geven op een schaal van 1 tot 5.

Zo ben ik helemaal niet 1 2 3 4 5 Dit is kenmerkend voor mij

Hou daarbij ook in je achterhoofd wat je kind of zijn coach van je gedrag zou vinden.

1.	Ik leg meer nadruk op het leerproces en plezier van mijn kind dan op winnen	
2.	Ik heb realistische verwachtingen van mijn kind als sporter	
3.	Ik geef mijn kind zelden kritiek op het gebied van zijn sport	
4.	Ik laat mijn kind zelf verantwoordelijkheid nemen voor de voorbereiding van zijn sport (spullen pakken / dragen, trainingen regelen etc.)	
5.	Ik speel niet zelf de rol van coach als mijn kind al een coach heeft	
6.	Ik geef mijn kind liefde en ondersteuning ongeacht het resultaat van de wedstrijd	
7.	Ik benadruk het belang van hard werken voor mijn kind	
8.	Ik geef mijn kind de kans om met verschillende sporten kennis te maken	
9.	Ik plaats "succes hebben" in perspectief	
10.	Ik toon een positieve en optimistische ouderschapsstijl	
11.	Ik zorg dat sport niet heel het leven van mijn kind beheerst	
12.	Ik spreek mijn kind aan op slecht of onsportief gedrag in de sport	
13.	Ik geef mijn kind een duwtje in de rug wanneer hij lui is en zich niet inzet	
14.	Ik moedig mijn kind aan om nieuwe uitdagingen en mogelijkheden te zoeken	
15.	Ik vermijd druk te leggen op het winnen	
16.	Ik geef het goede voorbeeld van een actieve levensstijl	
17.	Ik sta achter normen en waarden zoals: "als je iets doet, doe het dan goed"	
18.	Ik ondersteun mijn kind financieel, met vervoer en andere praktische zaken	
19.	Ik moedig mijn kind aan door aandacht te geven aan wat mijn kind goed doet	
20.	Ik probeer sport leuk te maken	
21.	Ik voorkom dat het merendeel van onze gesprekken thuis over sport gaat	
22.	Ik blijf kalm en straal vertrouwen uit als mijn kind een wedstrijd speelt	
23.	Ik vermijd de sport van mijn kind als een investering te zien waar ik iets voor terug verwacht	
24.	Ik behandel mijn kind op dezelfde manier na winst en na verlies	
25.	Ik geef mijn kind ruim de gelegenheid en ondersteuning om succesvol te zijn in de sport	
26.	Ik betrek mijn kind in het nemen van beslissingen rond zijn sport	
27.	Ik probeer mijn eigen belang in zijn sport ondergeschikt te houden aan die van mijn kind	
28.	Ik vermijd zelf helemaal in beslag genomen te worden door de sport en er heel mijn leven rond te bouwen	
29.	Ik zie mijn kind in de eerste plaats als zoon/dochter, pas daarna als sporter	
30.	Ik vermijd kritiek te geven op mijn kind direct na de wedstrijd of tijdens de reis naar huis	
<b>Totale score</b>		

---

Tel alle scores op en bekijk hoe effectief je bent in het optimaliseren van de sportervaring van je kind. Neem de tips vanuit je score mee om doelen te stellen en je gedrag waar nodig bij te sturen.

### Uitleg van de totale score:

- 135-150** Je doet het goed vader/moeder! Je begeleidt je kind zeer effectief in de sport. Ga zo door!
- 120-134** Je begeleidt je kind zeer effectief in zijn sport. Zoek alle vragen waar je 3 of lager op scoort en stel een doel om die aspecten te verbeteren.
- 105-119** Op sommige momenten ben je effectief in de begeleiding van je kind in de sport, maar je vertoont ook gedrag dat de sportbeleving van je kind negatief kan beïnvloeden. Bekijk je scores nog eens en stel doelen voor verbetering bij een score lager dan 3.
- 90-104** Er is een reële kans dat je de sportbeleving van je kind op een negatieve manier beïnvloedt. Bekijk je scores nogmaals. Neem de tips en handreikingen uit dit boek mee om je kind op een positieve manier te begeleiden en de sportbeleving van je kind te verbeteren.
- 89 en lager** Je beïnvloedt de sportbeleving van je kind waarschijnlijk op een negatieve manier. Analyseer hoe je tegen de sport van je kind aankijkt. Wat zijn de verschillen met een gezonde sportontwikkeling van je kind en het behoud van plezier in de sport? Het lezen van deze manual is een goede eerste stap. Stel wekelijkse doelen om jezelf te verbeteren als sportouder. Een sportpsycholoog kan je hier verder bij begeleiden.

Bron: P. Loidon & J. Meganck. Help mijn kind sport!, 2009. Vertaald van D. Gould & L. Laver, US Tennis Association: [http://assets.usta.com/assets/1/USTA\\_Import/USTA/dps/doc\\_437\\_105.pdf](http://assets.usta.com/assets/1/USTA_Import/USTA/dps/doc_437_105.pdf)

## HOOFDSTUK 1.2

### Golf binnen het gezin

Met een getalenteerd kind gaat er veel tijd en aandacht uit naar golf. De gesprekken aan de keukentafel zullen dikwijls over golf gaan. De weekplanning wordt veelal afgestemd op de trainingen en wedstrijden. Op welke tijden wordt er gegeten? Wat staat er op het menu? Hoe worden de weekenden ingevuld? Sommige gezinnen stemmen hun vakantie af op de golfkalender. De invloed van golf kan zo groot zijn dat het soms lijkt alsof er een extra gezinslid in huis woont.

Hoe zorg je ervoor dat ook je andere kinderen de ruimte en aandacht krijgen die ze nodig hebben? Hoe kom je op één lijn met je partner als het op golf aankomt? Hoe kom je als alleenstaande ouder nog toe aan je eigen leven?

### Broer en/of zus

Er zijn vele combinaties en variaties mogelijk: een broer of zus die ook golft, een andere sport (op hoog niveau) beoefent of niet aan sport doet, maar een andere hobby heeft. Hoe je gezin er ook uitziet, met de volgende vijf tips zorg je dat iedereen wordt gezien en gehoord.

#### /// Geef al je kinderen evenveel aandacht

Kinderen voelen aan als de verhoudingen binnen het gezin scheef liggen. En dat kan vervelende gevolgen hebben. Je wilt voorkomen dat Sabine denkt: "Het enige dat telt is het golf van Tim. Het draait allemaal om hem. Het interesseert mijn ouders niet wat ik wil of doe."

Wanneer je een zaterdag op de golfbaan hebt doorgebracht met Tim, zorg dan dat je 's avonds een moment quality time hebt met Sabine. Of je partner kan met Tim meegaan, zodat jij iets leuks kan gaan doen met Sabine. Kwaliteit gaat hier boven kwantiteit. Je hoeft echt geen stopwatch te gebruiken of je tijd met Tim en Sabine op een weegschaal te leggen. Voorkom wel dat je tijdens een uitje met Sabine op je telefoon de live scores van Tim zijn wedstrijd bijhoudt of appt met je partner die mee de baan in is. Beschikbaarheid is de basis. Jij bent er op dat moment helemaal voor je dochter.

#### /// Vergelijk je kinderen onderling niet met elkaar

Wanneer je andere kind ook golft of een andere sport beoefent, is de kans aanwezig om resultaten met elkaar te vergelijken: "Je broer had op zijn twaalfde al handicap 10." Een opmerking als "Neem een voorbeeld aan je broer." kan ook pijnlijk zijn en doet geen recht aan je andere kind. Het kan zo zijn dat je ene kind veel betere prestaties boekt dan het andere. Er zijn echter zoveel andere zaken waar je een kind om kan prijzen: inzet, doorzettingsvermogen, concentratie, sociale vaardigheden. Elk van je kinderen



### ZWEMMER PIETER VAN DEN HOOGENBAND

"Alles draaide thuis om sport. Mijn broertje was waterpolo-international. Dus een strakke planning was cruciaal. We aten zelden met zijn allen tegelijk."



**Pieter van den Hoogenband**

Voormalig zwemmer, drievoudig Olympisch kampioen, 16-voudig Europees kampioen en éénmalig wereldkampioen. Huidig Chef de Mission voor de Olympische Spelen van 2020 in Tokio.

is uniek met zijn eigen kwaliteiten, eigenschappen en eigenaardigheden.

#### /// Geef aandacht aan ieders eigen, unieke kwaliteiten en interesses

Wanneer je jongste jaloers verzucht dat zijn broer zoveel verder slaat, is het niet verstandig om te reageren met: "Maar jij kan ook heel ver slaan." Je kinderen weten heus wel dat dit niet klopt. Je verliest hiermee je geloofwaardigheid. Reageer naar waarheid en focus dan op de vaardigheden die je jongste beheerst. "Inderdaad, Lars slaat ver. Jij kan de lijnen op de green altijd goed lezen, waardoor je goed putt."

#### /// Laat de andere kinderen ook meebeslissen

Waar gaat de vakantie naartoe? Handig om naar Frankrijk te gaan en de vakantie te combineren met enkele golftoernooien. Wat is de mening van broer of zus? Kiest het gezin voor de optie Frankrijk/golf, dan kan broer of zus misschien de camping of het hotel uitzoeken. Sommige kinderen vinden het leuk om de golfwedstrijden van hun broer of zus te zien. Ze zijn stiekem hartstikke trots! Andere kinderen zijn hierin een stuk minder geïnteresseerd. Soms kan het niet anders dan dat de jongste ook mee moet naar de golfbaan.

Hoe kan hij zich daar het beste vermaken? Wat vindt hij leuk om te doen? Er is meer dan een kind een hele middag met een tablet door te laten brengen.

### /// Kies een ander gespreksonderwerp

Random trainingen en wedstrijden zal er bij jullie thuis over golf gesproken worden. Kies tijdens het avondeten met het gezin eens bewust voor een ander gespreksonderwerp. Wat houdt je andere kind bezig? Een project op school, een nieuwe game, een ruzie met een vriend? Of wat houdt jezelf of je partner bezig? Dit heeft niet alleen een gunstig effect op je niet-golfende kind. Ook je golfende kind krijgt zo mee dat er meer in het leven is dan een club en dat witte balletje.



#### GOLFER JOOST LUITEN

*“Je kan ouders niet dwingen om de sport leuk te vinden. Maar als mijn vader niet was gaan golfen was ik niet waar ik nu ben. Hij was een trainingsmaatje.”*



#### Joost Luiten

Professioneel Golfer en 6-voudig winnaar op de European Tour, waaronder tweemaal het KLM-open (2013 & 2016).



*Hoe kun je invulling geven aan jouw behoeftes? Noteer je wensen in het contract.*

## Je partner

Het ideale plaatje schetst een gezin waarbij de ouders evenveel passie voor golf hebben als het kind. De realiteit ligt nogal eens anders. Het kan zijn dat je partner in het algemeen niets met sport heeft. Of dat hij de nadruk legt op winnen en het verlagen van de handicap, terwijl het jou vooral te doen is om het golfplezier van jullie zoon.

Hoe groot of klein de verschillen in de golfbeleving tussen jou en je partner ook zijn, het gaat uiteindelijk om de volgende twee vragen: 1. Wat willen jullie dat jullie kind bereikt met golf? 2. Hoe kunnen jullie hem daarin het beste ondersteunen? Een hulpmiddel om deze vragen te beantwoorden en inzicht te krijgen in je gedrag als golfouder is de vragenlijst uit het vorige hoofdstuk. Jij en je partner vullen afzonderlijk van elkaar de vragenlijst in. Ga met elkaar in gesprek over de verschillen. Maak met elkaar afspraken zodat zoveel mogelijk recht wordt gedaan aan ieders behoefte én die van jullie kind. Misschien is een hele zondag voor jou op een golfbaan vertoeven wat teveel van het goede en spreken jullie af dat jij je zoon brengt en je partner hem weer ophaalt. Of merk je aan je dochter dat zij zich irriteert aan de technische aanwijzingen van je partner? Kom samen tot overeenstemming hoe dit anders kan. In dit laatste geval natuurlijk het liefst met dochter erbij.

## Jijzelf

In alle golfhectic en drukte van het "normale" gezinsleven willen jouw eigen behoeftes nog wel eens naar de achtergrond verdwijnen. Helemaal als je er in jullie huishouden alleen voorstaat als ouder. Neem na een drukke werkweek een moment voor jezelf met een goed boek en een kop koffie in de lekkerste stoel van het clubhuis, terwijl je kind de training afwerkt. Trekt die ene golfouder alle energie bij je weg? Blijf uit de buurt. Kap vriendelijk het gesprek af. Op de heenweg bepaalt je kind de muziekkeuze in de auto, op de terugweg stem jij af op je favoriete radiostation.

### /// HOOFDLIJNEN



Geef al je kinderen aandacht en waardeer ieders unieke kwaliteiten.



Alle gezinsleden beslissen mee in grote keuzes ten aanzien van golf.



Maak afspraken met je partner hoe jullie je kind het beste kunnen ondersteunen bij het verwezenlijken van zijn doelen.



Houd tijdens alle drukte rondom het golf je eigen behoeftes in het vizier.



## HOOFDSTUK 1.3

### Talent en talentontwikkeling

Je kind golft op respectabel niveau. Hij behoort wellicht tot een jeugdselectie of krijgt les van een gerenommeerde pro op een golfacademy. Hij wordt gezien als talentvol en door sommigen (inclusief jezelf?) misschien ook wel betiteld als een talent. Maar wat wordt nu precies bedoeld met "talent"?

### Wat is talent (niet)?

Talent wordt doorgaans gezien als een persoonlijke kwaliteit. Een aangeboren aanleg, waar de één met geluk en goede genen meer mee is bedeeld dan een ander met pech en minder balgevoelige ouders. Daarnaast wordt er over talent veelal gesproken in fysieke termen. De gave om soepel te swingen en een golfbal recht en ver te slaan. Een betere term hiervoor is *natuurlijke aanleg*.

In de praktijk wordt talent vaak beoordeeld op basis van het prestatieniveau van een speler in vergelijking met dat van leeftijdsgenoten op dat moment. Als een golfer nu bij de besten hoort qua scores, dan is het idee dat hij het wel sneller zal oppakken en uiteindelijk ook verder zal komen. Dit blijkt vaak niet het geval te zijn en leidt bij het selectieproces vaak tot onterechte keuzes.

Talent gaat ook over de *potentie* die een golfer heeft voor de toekomst. Niet alleen qua fysieke mogelijkheden, maar ook of hij de eigenschappen heeft om het maximale uit die mogelijkheden te halen. Denk aan motivatie, commitment, zelfregulatie en andere psychologische kenmerken. "Hard work beats talent if talent doesn't work hard".

### De visie van GolfTON

*GolfTON ziet talent als het vermogen je sneller aan te passen aan veranderingen dan anderen.*

### Mythes

Er bestaat een aantal mythes rondom talent en talentontwikkeling. Drie daarvan worden hier nader besproken.

#### 1. De voorspellende waarde van talent

Van "talentvolle golfers" wordt ten onrechte aangenomen dat zij in de toekomst ook succesvol zullen zijn. Hoe het potentieel van een speler zich over tijd ontwikkelt en het type golfer dat in de toekomst succesvol gaat zijn, zijn twee vragen waar onmogelijk antwoord op gegeven kan worden. Dit blijkt wel uit het kleine percentage van succesvolle jeugdspelers dat ook succesvol is op het senioreniveau. Een voorbeeld uit het Engelse voetbal. Meer dan 90 procent van de jeugdspelers dat is gescout voor een voetbalacademie van een betaald voetbal organisatie, zal nooit uitkomen

voor het eerste team in de Premier League. Met andere woorden: uit een heel jeugdelftal van een Betaald Voetbal Organisatie schopt minder dan één voetballer het tot profvoetballer in de hoogste nationale competitie. Ook met de kennis en technologie van deze tijd kan de toekomst niet worden voorspeld. In het heden behaalde resultaten bieden dus geen garantie voor de toekomst. Van een talent kun je zeggen hoe goed hij op dit moment is. Niets meer en niets minder.

#### 2. Hard werken is een garantie voor succes

Vele talentontwikkelingsprogramma's van bonden en academies gaan voorbij aan de invloed van *psychologische factoren*. Hoe gaat je kind om met tegenslagen? In welke mate is je kind in staat zijn eigen leerproces te reguleren? Hoe gemotiveerd is je kind om hard te werken? Inclusief het dagelijks doen van saaie fysieke oefeningen en in weer en wind door de baan gaan. Hoofdstuk 1.9 is geheel gewijd aan de psychologische factoren van talentontwikkeling en de wijze waarop GolfTON dit in zijn programma's voor de jeugd integreert.

Ook *omgevingsfactoren* spelen een rol in de ontwikkeling van talent. Wat is de kwaliteit van de coaches? Niet alleen op technisch vlak, maar ook op sociaal-emotioneel en pedagogisch vlak. Sluit de pro aan bij de ontwikkelingsfase van je kind? Voelt je kind zich op zijn gemak bij zijn pro? Dit is allemaal van invloed op hoe en wat je kind leert. Verder mogen ook de teamgenoten waarmee je kind traint niet vergeten worden. De kwaliteit, samenstelling en dynamiek van een groep kunnen talentontwikkeling stimuleren of afremmen. Tot slot: over welke *middelen* kan je kind beschikken? De financiële middelen vanuit jullie gezin, de nabijheid van een geschikte golfclub, de trainingsfaciliteiten op de club en de beschikbaarheid van een begeleidingsteam zoals een fysieke trainer, voedingsdeskundige en sportpsycholoog. Al deze factoren zijn van invloed op de talentontwikkeling van je kind.

Uit het bovenstaande komt naar voren dat alleen hard werken niet voldoende is om de top te bereiken. Het is een voorwaarde om een kans te hebben, maar geen garantie om het te maken. Soms is er ook een portie "geluk" nodig. Laat je kind op de juiste plek, op het juiste moment, de juiste dingen zien? Zodat bijvoorbeeld selectie voor de bond volgt en hij van daaruit over de middelen kan beschikken waarmee hij zijn talent kan ontwikkelen.

#### 3. De snelweg naar succes

Het spreekwoord "Er zijn vele wegen die naar Rome leiden", gaat ook op voor talentontwikkeling. Er is niet

één route naar de top. Elke golfer heeft zijn eigen afslagen, binnendoor weggetjes en omleidingen op weg naar zijn doel. Het heeft dan ook niet veel zin om de route van een andere talentvolle golfer blindelings te kopiëren. Kijk liever wat bij jouw kind past en wat hij op een bepaald moment nodig heeft.

Daarnaast loopt de weg naar succes nooit in een rechte lijn omhoog. Kinderen verwachten dat ze door training steeds maar beter en beter worden. De realiteit is dat ze onderweg de nodige hobbels, kuilen en obstakels zullen tegenkomen. Denk aan blessures, wisseling van pro/club/materiaal of levensveranderingen zoals de overgang van basisschool naar middelbare school, een verhuizing of scheiding van ouders. Al deze factoren kunnen je kind tijdelijk terugwerpen in zijn ontwikkeling. Dit is heel normaal en hoort erbij. Al maakt dat het natuurlijk niet leuk. Steun je kind als zijn ontwikkeling stagneert of hij in een vormcrisis verkeert. Stel je eigen verwachtingen bij en kijk samen naar nieuwe, realistische doelen.

Tot zover wat achtergrondinformatie om het talent van je kind in het juiste perspectief te zien. De rest van dit hoofdstuk gaat verder in op het proces van talentontwikkeling. Welke fases doorloopt een jonge golfer? En is het wenselijk om op jonge leeftijd alleen maar te golfen of is het beter er ook andere sporten naast te doen?

### Fases van talentontwikkeling

In de loopbaan van een talent kunnen drie fases onderscheiden worden. De vroege jaren, midden jaren en late jaren. Tijdens de vroege jaren maakt het kind spelenderwijs kennis met de sport. Aandachtspunten zijn oriëntatie en plezier. Het kind beoefent vaak meerdere sporten of heeft er andere hobby's naast. De midden jaren kenmerken zich door ontwikkeling en specialisatie. Het kind gaat zich meer op één specifieke sport richten en ontwikkelt daarin sport-specifieke vaardigheden. Tijdens de late jaren ligt de focus op presteren en het perfectioneren van het spel. Er wordt intensief en met grote toewijding getraind.

Op welke leeftijd een kind in een bepaalde fase zit en hoe lang een fase duurt, wordt sterk bepaald door het type sport. Een turnster zit op jongere leeftijd in de vroege fase dan een golfer. En deze fase zal bij haar doorgaans korter duren, waarna zij sneller doorschuift naar de midden jaren.

In welke fase een golfer zich bevindt en of hij de stap kan maken naar een volgende fase is afhankelijk van een aantal factoren. Op welke leeftijd hij is begonnen met golf en hoe ver hij is in zijn ontwikkeling op onder andere fysiek en cognitief vlak.



Elke fase en leeftijd vraagt om een andere betrokkenheid van de ouders. Tijdens de vroege jaren is het vooral de taak van de ouders om het kind enthousiast te maken voor de sport. Tijdens de midden jaren neemt de betrokkenheid van ouders toe. Ze besteden een deel van hun eigen vrije tijd aan het bijstaan van hun kind in zijn sport. Ze geven meer geld uit aan de sport. Ook gaat het kind nu deelnemen aan wedstrijden en zullen ouders hun kind hierin ondersteunen. Tijdens de late jaren neemt de toewijding van het kind meer en meer toe. Hij opereert steeds zelfstandiger. Ouders verdwijnen wat meer naar de achtergrond, maar staan hun kind bij tijdens tegenslag. De interesse van ouders vanaf de zijlijn blijft groot.

### Vroegspecialisatie

De midden jaren staan in het teken van specialisatie. Waar een kind tijdens de vroege jaren twee, drie of zelfs vier sporten beoefende, kiest hij tijdens de tweede fase vaak één hoofdsport. Hij doet er geen andere sport meer naast. Een begrijpelijke keuze: de sporter wil beter worden en zijn doelen halen. Hierdoor zal hij al zijn beschikbare tijd in één sport moeten steken. Het is echter de vraag of dit een verstandige keuze is. Wanneer een kind na de basisschoolperiode alleen golft, zal hij zijn lichaam eenzijdig belasten. Specifieke spiergroepen in bijvoorbeeld schouders, romp en heupen worden herhaaldelijk en vanuit steeds dezelfde beweging getraind. Het gevaar van overbelasting en blessures ligt op de loer. Golf is al een meer statische sport als je het vergelijkt met dynamische sporten als voetbal, hockey en handbal waar de bal in beweging is en je te maken hebt met fysiek contact met tegenstanders.

## Brede motorische ontwikkeling

Een brede fysieke basis helpt blessures voorkomen. Die brede fysieke basis ontwikkelt een golfer door naast zijn hoofdsport ook andere sporten te beoefenen. Het beoefenen van meerdere sporten heeft voor golfers nog andere voordelen. Het maakt hen creatief. Met een groot atletisch vermogen neemt het probleemoplossend vermogen toe. Ze zijn in staat zich uit allerlei moeilijke situaties te redden: een ligging op de rand van een bunker, een bal die nog in een struik hangt of die tegen een boomstam aan ligt. Daarnaast is het natuurlijk leuk om eens wat anders te doen dan tegen een golfbal slaan. Het plezier en de motivatie die het sporten in een andere omgeving en onder andere omstandigheden geeft, werkt als een buffer tegen burn-out. Een fenomeen waar jonge sporters mee te maken kunnen krijgen als ze jaren en jaren al hun tijd en aandacht aan één sport hebben besteed. Wanneer sporters opgebrand raken is de kans aanwezig dat ze helemaal stoppen met sport. Van burn-out naar drop-out. En dat is eeuwig zonde.

### De visie van GolfTON

*Je hebt echt de tijd nodig om uiteindelijk daar te komen waar je wilt zijn. Het programma wordt dan ook zo ingedeeld dat spelers gretig blijven, zonder dat ze golf als overbelasting gaan ervaren. We leiden spelers eerst op tot atleten en daarna tot topgolfers. Een van de doelstellingen van GolfTON is bovendien om de spelers die geen pro worden te behouden voor de golfsport/club en op deze manier de club te verjongen.*

Trainers en wetenschappers pleiten er dan ook voor een kind zo lang mogelijk verschillende sporten te laten beoefenen. Ze zijn het er in het algemeen over eens dat kinderen een brede fysieke basis nodig hebben om later eventueel de top te bereiken. Een onderzoek uit de Verenigde Staten laat zien dat Olympisch atleten tot hun 14<sup>e</sup> gemiddeld aan 3,0 verschillende sporten deden. Tussen 15 en 18 jaar beoefenden ze nog gemiddeld 2,7 sporten en tussen 19 en 22 jaar 1,6 verschillende sporten. Er zijn ook legio voorbeelden van Nederlandse topsporters die in hun jeugd meerdere sporten op hoog niveau hebben beoefend. Zwemmer Pieter van den Hoogenband zat als jongetje ook op voetbal en judo. Voetballer Marco van Basten heeft in zijn jonge jaren aan schoonspringen en ijshockey gedaan. En sprintster Dafne Schippers, is opgeleid als meerkampster. Kijkend naar de golfsport heeft Anne van Dam ook gezwommen, Joost Luiten aan schansspringen gedaan en Christel Boeljon hockey gespeeld.

Aangezien je golf tot op late leeftijd op hoog niveau kunt beoefenen, is het bij uitstek een sport waar de voordelen

van een brede motorische ontwikkeling tot hun recht komen. Dat niet alleen; er is ook tijd en ruimte om als golfer over de schutting te kijken bij andere sporten. In vergelijking met bijvoorbeeld turnen, waar je na je 25<sup>e</sup> zowat "bejaard" bent of tennis, waar bij de meesten na hun 30<sup>e</sup> het beste ervan af is. Turners en tennissers hebben dus een kortere periode waarin ze hun sportspecifieke vaardigheden moeten ontwikkelen dan golfers. Dat maakt het voor golfers mogelijk de voordelen van een brede motorische ontwikkeling optimaal te benutten. Deze voordelen nogmaals op een rij.



Voordelen brede motorische ontwikkeling

### /// HOOFDLIJNEN

- Talent omvat naast aangeboren fysieke kwaliteiten ook psychologische kwaliteiten waarmee een speler zijn prestatieniveau ontwikkelt.
- Een talent doorloopt drie fases. In de eerste staat plezier centraal, in de tweede ontwikkeling en in de derde perfectionering.
- Elke fase van talentontwikkeling vraagt om een andere betrokkenheid van ouders.
- Laat je kind zo lang mogelijk verschillende sporten beoefenen.

## HOOFDSTUK 1.4

### Het tienerbrein nog volop in ontwikkeling

Je kind bevindt zich in de adolescentie: de fase tussen de 10 en 25 jaar. Het Latijnse woord 'adolescere' betekent letterlijk 'volwassen worden'. In deze periode gebeurt er veel in het lijf en leven van een kind. Met name in de puberteit. Kinderen komen gemiddeld tussen hun 10<sup>e</sup> en 16<sup>e</sup> levensjaar in de puberteit. Meisjes over het algemeen 1 tot 2 jaar eerder dan jongens. De puberteit is een fase waarin je kind zich op verschillende domeinen in rap tempo ontwikkelt. In het overzicht hieronder staan op hoofdlijnen de belangrijkste thema's per ontwikkelingsdomein weergegeven.

Domein	Karakteristieke ontwikkelingskenmerken
Fysiek	Groeispurt Geslachtsontwikkeling Interesse in seksualiteit
Cognitief	Inlevingsvermogen Plannen Zelfkennis Zelfregulatie Reflectie en evaluatie
Sociaal	Losmaken van de ouders Identificatie met leeftijdgenoten Identiteitsontwikkeling Experimenteren
Emotioneel	Meer en sterkere emoties ervaren Zelfbeheersing Empathie Verliefdheid / eerste relatie

In het vervolg van dit hoofdstuk zal dieper worden ingegaan op de cognitieve ontwikkeling van de adolescent. Met nog een korte uitstap naar de fysieke ontwikkeling, in het bijzonder de groeispurt. Houd bij het lezen het volgende in gedachten: Elk kind ontwikkelt zich op zijn eigen manier. Kijk wat op jouw kind van toepassing is.

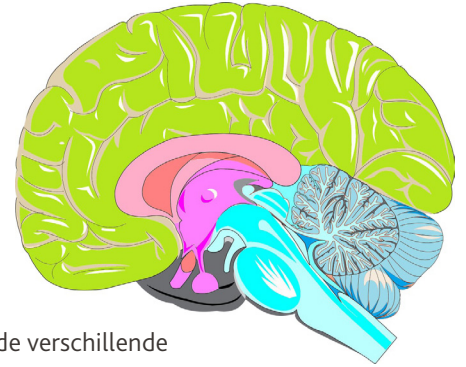
### De hersenen van je kind zijn nog niet af

Met dank aan de hersenen is je kind tot van alles in staat. Zowel op als naast de golfbaan. De hersenen sturen onze motoriek en ons gedrag aan. Zo zorgen de hersenen onder andere voor het maken van een inschatting over de afstand tussen de bal en de hole, de bewegingssturing van armen, romp en benen tijdens de swing, de herinnering hoe je de vorige keer de bal uit de bunker hebt geslagen en de concentratie als je boven de bal staat vlak voor het putten.

Dit zijn slechts een paar voorbeelden. Toch is er ook een aantal vaardigheden die je kind nog niet (goed) beheerst. Niet omdat hij niet wil, maar omdat hij het nog niet kan. Dit heeft alles te maken met de natuurlijke ontwikkeling van de hersenen. De hersenen van je kind zijn nog niet af; ze rijpen door tot ver na het twintigste levensjaar.

### Hersenrijping

Vanaf de geboorte zijn de hersenen compleet als je kijkt naar het aantal hersengebieden. De ontwikkeling van de hersenen gaat over de toename in het aantal verbindingen tussen de verschillende hersengebieden. Op basis van prikkels uit de omgeving en ervaringen vormen zich functionele verbindingen tussen hersengebieden. De netwerken in de hersenen worden gedurende de tienertijd steeds complexer en de informatieverwerking verloopt efficiënter. Je kind krijgt hierdoor in de loop der jaren steeds complexere vaardigheden onder de knie. Het gaat om vaardigheden die behoren tot de zogenoemde executieve functies.



Executieve functies:	
Doelgericht en planmatig handelen	Wat wil ik bereiken en hoe kan ik dat het beste bereiken?
Kiezen en beslissen	Verschillende keuzes afwegen en de gevolgen hiervan overzien.
Prioriteiten stellen	Wat moet eerst gebeuren en wat kan wachten?
Zelfbeheersing	Eerst denken, dan doen.
Zelfinzicht	Wat kan ik wel en wat kan ik niet? Waarin kan ik mezelf verbeteren?
Zelfregulatie	Hoe zet ik mijn vaardigheden in en pas ik mijn gedrag aan?
Evalueren	Heb ik mijn doel gehaald? Waarom wel/niet?
Reflecteren	Wat is mijn aandeel? Hoe had ik het beter kunnen doen? Wat ga ik de volgende keer anders doen?
Empathie	Je verplaatsen in de intenties en gevoelens van een ander.



**GEORGE EN LOEKIE DE JONG, VADER EN MOEDER VAN VOETBALLERS LUUK EN SIEM DE JONG**

“Voor beiden geldt dat ze op een bepaalde leeftijd in de puberteit door hadden dat er maar 1 verantwoordelijk is of ze slagen. Dat zijn ze zelf. Zelfregulatie is daarin een belangrijk thema. Een uitspraak van Steve McClaren, toen we eisten dat in Luuk (toen 19) zijn contract bij Twente ook de aanpak van zijn POP werd opgenomen paste daar goed bij: We are here to help you lad, but you have to do it. Je moet het als sporter zelf echt willen!”

**VOETBALLER LUUK DE JONG**

“Ik denk dat ik er ben gekomen omdat ik altijd het gevoel had dat het mijn keus was en ik het zelf heel graag wilde halen. Mijn ouders hebben me daar veel in gesteund.”

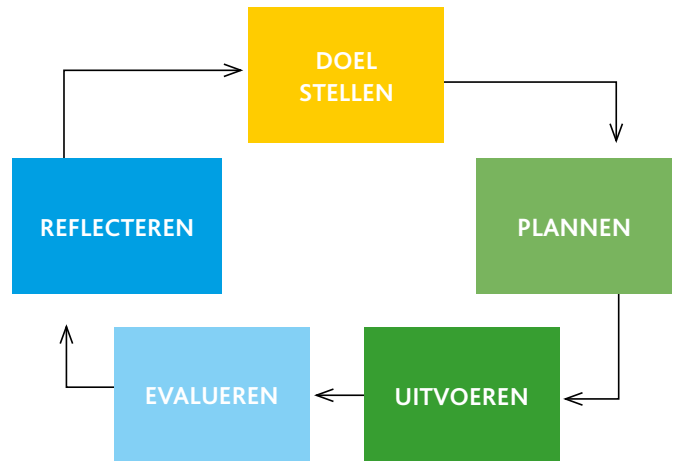


Luuk de Jong  
Nederlands voetbalinternational, 18 interlands, 4-voudig landskampioen en speler van o.a. FC Twente, Borussia Mönchengladbach, PSV en Sevilla.

**De hersenen van je kind hebben jou nodig**

Om vaardigheden zoals plannen, prioriteren, evalueren en reflecteren te leren moet je kind veel oefenen. Feedback van een expert is hierin onmisbaar. Net zoals zijn golfpro hem technische feedback geeft over zijn swing, kan jij hem helpen bij de seizoensplanning of de keuze voor een golfacademy. Leg niets op en kauw niets voor. Luister naar je kind. Stel vragen. Wijs hem op alternatieve opties. Breng nuance aan. Inspireer en daag uit. De hersenen van je kind rijpen dankzij jouw feedback. Dit leerproces is er één van vallen en opstaan. Je kind zal ongetwijfeld een keer de mist in gaan. En nog eens. Een onrealistische planning. Dingen over het hoofd zien. Eerst doen en dan denken. Die “fouten” hebben zijn hersenen nodig. Deze leerervaringen samen met jouw feedback gebruiken de hersenen om het gedrag bij te sturen. Net zoals je kind een golfswing heeft moeten leren en bij de eerste pogingen over de bal heen sloeg, lukt het je kind niet vanzelf om bijvoorbeeld de gevolgen van zijn keuzes op de lange termijn te overzien. Je kind heeft tijd nodig om hiermee te oefenen en ruimte nodig om fouten te mogen en durven maken.

Een aantal van de executieve vaardigheden komt terug in het proces van *doelen stellen*. Doelen stellen is een belangrijke mentale vaardigheid binnen de sport, die in relatie staat met motivatie en richting geeft aan de sportbeoefening. Doelen stellen omvat vaardigheden, waarbij je kind de nodige hulp kan gebruiken.





## HOE HELPT VADER ZIJN ZOON MAX BIJ HET STELLEN VAN DOELEN?

V: Wat is je doel voor dit seizoen Max?

M: Single-handicap

V: Mooi. Hoe ga je dat doel bereiken?

M: Met betere resultaten.

V: Ok, en hoe krijg je betere resultaten?

M: Door beter te spelen.

V: Klopt. Wat is ervoor nodig dat jij beter gaat spelen?

M: Mijn afslagen moeten verder en rechter.

V: Wie kan jou daar het beste bij helpen?

M: Edward, mijn swingcoach.

V: Zit verder afslaan alleen in je techniek?

M: Oh nee, meer spieren!

V: Precies er komt ook een stuk fysiek bij kijken.

M: Dus ik moet naar de sportschool.

V: Als jij dat wil. Wanneer zou je daar tijd voor hebben?

M: Op dinsdag- en woensdagavond.

V: Wat doe je nu op die avonden?

M: Niets.

V: Is dat zo? En je vrienden dan?

M: Oh ja, we kijken af en toe voetbal samen of spelen FIFA. Dat kan dan niet meer.

V: Wat wil je liever? Naar de sportschool om sterker te worden of met je vrienden afspreken?

M: Naar de sportschool, ik zie mijn vrienden ook al op school. En als er Champions League voetbal is, sla ik de sportschool wel een keer over.

V: Hoe ga je het aanpakken in de sportschool?

M: Gewoon, wat gewichten liften.

V: Volgens mij komt daar wat meer bij kijken. Als ik jou was zou ik daar een plannetje voor maken met de fysieke coach van je club.

## Groeispurt

Niet alleen de hersenen ontwikkelen zich gedurende de tienertijd. Het hele lijf van de tiener groeit. Tijdens de groeispurt groeien tieners meer dan twee keer zo snel als in hun kindertijd. Meisjes hebben een groeispurt als ze tussen de 10 en 14 jaar zijn. Bij jongens is dat wat later: tussen de 13 en 16 jaar. De groeispurt en het veranderende lijf kunnen gevolgen hebben voor de golfprestaties van je kind. De langere armen, benen en romp moeten opnieuw op elkaar worden

afgestemd. Dat is zoeken naar coördinatie. Sommige jongeren ervaren het alsof ze opnieuw moeten leren golfen. Anderen hebben hier niet of nauwelijks last van. Is het spel van je kind tijdens de groeispurt even helemaal zoek? Leg uit waardoor het komt, bied steun en geef het met elkaar de tijd. Als je kind gewend is aan zijn nieuwe lijf, zal zijn niveau terugkomen. En waarschijnlijk zelfs verbeteren. Door de toename in spierkracht kan hij verder slaan.



**NARDA VEUGELERS,  
MOEDER VAN GOLFSTER ANNE VAN DAM**

*“Stagnatie in de ontwikkeling kwam vaak doordat Anne gegroeid was. Oog-hand coördinatie verandert, souplesse en kracht verandert. Dat voelde voor Anne als een soort van opnieuw te moeten beginnen. Techniek moet weer aangepast worden, alles klopt gewoon even niet meer. Van paniek tot een besef dat dit tijdelijk is en er doorgroeid wordt naar een hoger niveau.”*



**Anne van Dam**  
Golfster op de LPGA, viervoudig winnares op de Ladies European Tour, een tweede plaats op de Order of Merit van 2018 en lid van het winnende Europese Solheim Cup team van 2019.

## Snelle groeiers en laatbloeiers

Zowel wat betreft de groeispuurt als de hersenrijping zijn er grote verschillen tussen kinderen. De ene jongen begint in de brugklas met groeien en groeit gestaag met kleine stapjes een aantal jaren door. De andere jongen blijft lange tijd klein en schiet op zijn 15e ineens de lucht in, waarna hij binnen een jaar is uitgegroeid.

Ook ten aanzien van de executieve vaardigheden zijn er grote verschillen tussen jongeren mogelijk. Waar de ene 16-jarige al aardig kan reflecteren op zijn leerproces, heeft de andere 16-jarige geen idee waarom hij steeds dezelfde fout blijft maken. Kijk naar je kind en wat hij nodig heeft. Vergelijk hem niet met anderen (broers, zussen, klas- of teamgenoten). Daarbij geldt: wat hij op dit moment kan, zegt niets over de toekomst en zijn potentie. Groeien heeft





tijd nodig. Bovendien verschilt het tempo en de mate waarin de verschillende executieve vaardigheden van je kind zich ontwikkelen. Misschien kan je kind al prima kiezen welke toernooien hij wil spelen, maar maakt hij “domme” keuzes door te lang te gamen of met zijn smartphone bezig te zijn, waardoor hij te weinig slaap krijgt voor die belangrijke wedstrijd.

Is bovengenoemd voorbeeld herkenbaar? Kom in overleg met je kind tot afspraken over bijvoorbeeld telefoongebruik, schermtijd en bedtijd. Leg geen regels zomaar op (“omdat ik het zeg”), maar geef aan waar je je zorgen om maakt. Leer je kind over de rijping van zijn hersenen en de invloed van kunstmatig licht op de kwaliteit van slaap en daarmee zijn golfprestaties. Meer hierover lees je in hoofdstuk 1.10 dat gaat over leefstijl. Luister daarnaast ook naar het standpunt van je kind. Verdiep je in zijn belevingswereld. Wat trekt hem zo aan in die game of zijn telefoon? Vraag wat hij zelf een redelijke afspraak vindt. Maak er een gesprek van waar jullie allebei aan deelnemen.

## De visie van GolfTON

*Iedere speler heeft een eigen fysieke en mentale leeftijd die niet gelijk hoeft te lopen aan de kalenderleeftijd. Het doel is dat een speler uiteindelijk ergens tussen 20 en 24 jarige leeftijd klaar is voor de tour. Tot die tijd heeft iedereen zijn eigen groeicurve op alle onderdelen. De intensiteit van het programma stemmen we af op deze persoonlijke groeicurve.*

### /// HOOFDLIJNEN

-  De hersenen rijpen door tot ver na het twintigste levensjaar.
-  Help, ondersteun en begeleid je kind bij die vaardigheden die hij nog niet beheerst.
-  Wat je kind op dit moment kan, zegt niets over zijn potentie.
-  Wanneer je kind in de groeispuurt zit, kan dit zijn golfprestaties negatief beïnvloeden.

## HOOFDSTUK 1.5

### De psychologische basisbehoeften van een jonge sporter (en ieder ander mens)

Een mens functioneert en ontwikkelt zich optimaal wanneer drie behoeftes zijn vervuld. Als je je **competent, autonoom** en **verbonden** voelt, ben je op je best. Met andere woorden: wanneer je over voldoende kwaliteiten en vaardigheden beschikt om een taak succesvol te voltooien, je zelfstandig kunt opereren en je daarnaast onderdeel bent van een sociale omgeving waarin je veiligheid en steun ervaart, is de weg vrij voor een topprestatie.

Competentie
"Ik kan dit"

Autonomie
"Ik kan het zelf"

Verbondenheid
"Ik hoor erbij"
"Ik word gezien"

Deze drie behoeftes heeft ieder mens. Het zijn dan ook universele, aangeboren psychologische basisbehoeftes. De sociale omgeving kan in meer of mindere mate in deze behoeftes voorzien. Ouders kunnen met hun gedrag en communicatie de gevoelens van competentie, autonomie en verbondenheid van hun kind versterken of afzwakken. Hoe kun jij ervoor zorgen dat je kind zich competent, autonoom en verbonden voelt?

### 1.5.1 Competentie

#### Complimenten

Geef je kind een compliment na een behaald succes. Dat kan zijn na een overwinning, maar ook als hij een tegenslag heeft overwonnen of iets nieuws (spannends) heeft gedaan. Zorg dat je naast algemene uitingen als "goed gedaan" of "mooi gespeeld" specifieke complimenten geeft die concreet gedrag beschrijven. "Toen er op hole 17 een vliegtuig overvloog, zag ik dat je even naar achteren stapte om opnieuw aan je routine te beginnen. Goed dat je de tijd nam." Specifieke complimenten zijn een stuk effectiever. Je kind weet zo over welke competenties hij beschikt. Bovendien kan hij met een nauwkeurige omschrijving van hetgeen hij goed heeft gedaan zijn gedrag een volgende keer gemakkelijker

herhalen. Specifieke complimenten versterken dus het leervermogen.

Oprechte, specifieke complimenten kunnen kinderen niet genoeg krijgen. Naast het feit dat ze inzicht geven in de competenties, dragen complimenten ook bij aan het zelfvertrouwen. Sporters kunnen lang blijven hangen in hun fouten. Een blunder of mislukking kan nog geruime tijd nasudderden. Terwijl een succes of puike prestatie snel weer is vergeten. Dóór naar het volgende toernooi. Tops en flops zijn twee zijdes van dezelfde medaille. Een briljante bal verdient minstens evenveel aandacht als een mispeer. Je waardering kun je ook prima op een non-verbale manier naar je kind uiten met een knikje, knipoog, schouderklopje of duim omhoog.

#### Kwaliteiten

Zorg dat je kind zijn kwaliteiten kent. Vertel welke sterke kanten jij bij hem ziet, zowel op als buiten de golfbaan. "Je pikt aanwijzingen van je pro snel op", "Je bent muzikaal". Vraag ook eens aan je kind waar hij goed in is. Veel kinderen vinden het lastig om kwaliteiten van zichzelf te benoemen, houden het globaal en/of spreken zich weifelend uit. "Ik ben geloof ik wel aardig?" Help je kind inzicht te krijgen in zijn kwaliteiten, door bijvoorbeeld specifieke situaties aan te halen. "Het lukt je goed om taarten te bakken. Dat betekent dat je gestructureerd kan werken en een recept kunt volgen. Daarbij ben je ook netjes, want de keuken ziet er na afloop altijd schoon en opgeruimd uit." Stimuleer je kind ook om op een stevige manier zijn kwaliteiten voor het voetlicht te brengen. Dat betekent oogcontact maken en met een luide stem praten. Het zit niet zo in onze Nederlandse mentaliteit om je kwaliteiten uit te spreken. Wij vinden het al gauw arrogant als je vertelt waar je goed in bent. Echter, wanneer je kind weet wat zijn wapens op de golfbaan zijn, kan hij die effectief inzetten. In andere levensdomeinen geldt dit evengoed. Inzicht in je kwaliteiten geeft richting aan een studiekeuze. Welk beroep past bij mijn kwaliteiten?

Hou een positieve, realistische kijk op de kwaliteiten van je kind. Je kunt het beste geen vergelijkingen met anderen of verwachtingen over toekomstige prestaties uitspreken. "Je afslagen zijn het meest nauwkeurig van alle spelers op de club. Je bent altijd recht van de tee. Daarmee kan je iedereen verslaan." Een dergelijke uitspraak kan een onbedoelde uitwerking hebben. Een kind dat zichzelf overschat of naast zijn schoenen gaat lopen. Als dan toch een aantal fairways gemist worden, kan dat frustratie, teleurstelling of andere negatieve emoties opleveren.



## De visie van GolfTON

*In ons coachingsprogramma vinden wij het enorm belangrijk dat spelers positief gecoacht worden op de onderdelen waar ze echt goed in zijn. Daarnaast krijgen spelers ruimte en tijd om overige onderdelen naar een hoger niveau te tillen. Positieve coaching bevordert het proces waarin een speler zelfvertrouwen, een positief zelfbeeld, een eigen stijl en eigen krachten ontwikkelt.*

### Identiteit: je kind is meer dan een golfer

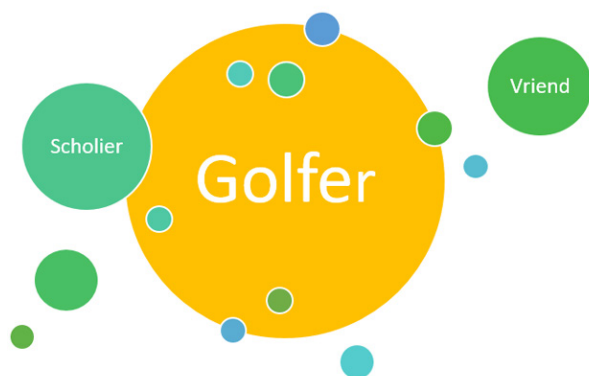
Voor een gezonde ontwikkeling van je kind is het noodzakelijk dat hij een bredere kijk op zijn competenties heeft dan alleen zijn golfkwaliteiten. Sporters met een *uni-dimensionele identiteit* kunnen in een zwart gat vallen als de sport wegvalt. Wie ben ik nog nu ik niet meer golf? Bovendien is het zelfvertrouwen van deze sporters brozer. Ze identificeren zich volledig met hun sportprestaties. Na een goede prestatie voelen zij zich goed en zijn ze dagenlang het zonnetje in huis. Na een slechte prestatie voelen zij zich slecht en zijn ze dagenlang niet te genieten. Natuurlijk is golf belangrijk voor je kind. Maar plaats de sport in perspectief. Je kind is meer dan een golfer. Help je kind een multi-dimensionele identiteit te ontwikkelen. Benoem zijn kwaliteiten buiten de golfbaan, onderneem samen andere activiteiten en praat aan de keukentafel over andere onderwerpen. Zo heeft de identiteit van je kind een breed en stevig fundament. Mocht je kind zijn doel om professional te worden niet halen, dan is het voor hem makkelijker plan B in werking te zetten.

## 1.5.2. Autonomie

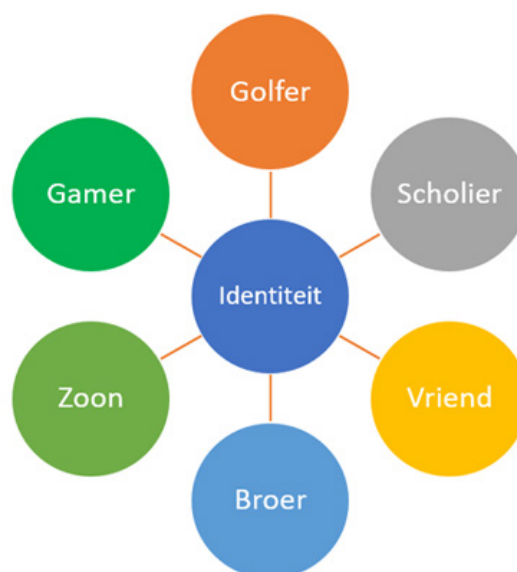
### Zelf doen

Laat je kind zoveel mogelijk zelf doen, passend bij zijn leeftijd en ontwikkeling. Zelf zijn vuile kleding in de was doen bijvoorbeeld. En als je kind ouder is, kan het wellicht zelf een wasje draaien en zijn golfpolo's strijken. Een van de doelstellingen van GolfTON is de spelers zelfredzaam maken. De ouderlijke intenties van de "tas-inpakkers" en de "lunchpakketten-smeeders" zijn ongetwijfeld goed bedoeld. Zo weet je tenminste zeker dat je kind alles bij zich heeft. Echter, het draagt niet bij aan de autonomie van je kind. Op de lange termijn creëer je zelfs afhankelijkheid. En als je niet oplet heb jij het straks nog gedaan als de regenkleding van je zoon niet in zijn tas zit. Maak je kind verantwoordelijk voor zijn eigen spullen. Geef je kind stapje voor stapje steeds meer autonomie. Je zult af en toe op je handen moeten zitten en op je tong moeten bijten. Want de regie uit handen geven is je kind ook de ruimte geven het op zijn manier te doen. Dat kan betekenen dat hij zijn regenkleding een keer vergeet. En heel erg nat wordt. Of een paraplu leent. Door deze ervaring zal hij niet snel nog een keer zijn regenkleding vergeten. Het doet zoveel met het gevoel van eigenwaarde van een kind als het ervaart: Hé, ik kan dit zelf! Daarbij: een zelfstandig kind geeft jou meer rust en tijd voor andere dingen.

Uni-dimensionele identiteit



Multi-dimensionele identiteit





#### VOORMALIG HOCKEYSTER MINKE BOOIJ

“Laat je kind zelf ervaren. Ik ben inmiddels zelf ouder en weet hoe moeilijk het is om je kind verdrietig of teleurgesteld te zien en toch is het af en toe nodig. Want vooral van fouten maken leren ze en worden ze zelfstandig. Zelf leren om keuzes te maken en prioriteiten te stellen.”



#### Minke Boij

Voormalig speelster en captain van Nederlands hockeyelftal, 227 interlands, wereldkampioen en olympisch kampioen. Huidig Chef de Mission van Talent TeamNL voor het Europees Jeugd Olympisch Festival van 2019 in Baku.



*Welke taken kan je kind zelfstandig uitvoeren?  
Neem deze op in het contract.*

### Zelf beslissen

Naast zelf doen, heeft zelf beslissen een groot aandeel in het gevoel van autonomie van je kind. Wat doe ik aan? Welke toernooien ga ik spelen? Zal ik wel of niet nog wat ballen slaan na de wedstrijd? Een valkuil kan zijn om voor je kind te denken (“twee toernooien in één week is te zwaar.”) en te beslissen (“we spelen alleen het NK.”) Je vergroot de autonomie door je kind zelf beslissingen te laten nemen. Aan jou de taak om de voors en tegens van verschillende keuzes met je kind door te spreken. Maar je kind bepaalt. Het is tenslotte zijn sport en niet die van jou!



Speel je samen met je kind een rondje golf? Laat hem zelf zijn score bijhouden.

Jij blijft als ouder verantwoordelijk voor het welzijn van je kind. Wanneer je kind een zonnesteek dreigt op te lopen omdat hij zonder cap, zonnebrand en water door de baan loopt, grijp je in. Als je merkt dat je kind zichzelf overvraagt of teveel hooi op zijn vork neemt, trek je aan de handrem. Maar binnen deze grenzen geef je je kind de ruimte om zijn eigen fouten te maken en lessen te leren.

### 1.5.3. Verbondenheid

Naast een gevoel van vrijheid dat je kind door autonomie ervaart, heeft hij ook een sterke behoefte aan een gevoel van verbondenheid met jou. Al kan het soms lijken dat pubers niets met hun ouders te maken willen hebben, ieder kind wil aandacht en waardering van zijn vader en moeder. Soms is dat een luisterend oor, dan een ferme knuffel of een schouder om op uit te huilen. Zorg dat je er voor je kind bent op de momenten dat hij je nodig heeft. Uit je waardering, geef genegenheid en bied steun. Je leest meer over het bieden van steun en het aansluiten bij de behoeftes van je kind in het volgende hoofdstuk.

Tradities kunnen een belangrijke bron voor gevoelens van verbondenheid zijn. Samen naar de Masters kijken, het wedstrijdseizoen openen met een rondje golf samen of afsluiten met een etentje, die binnendoor route langs de rivier op de terugweg van die ene wedstrijd. Elk gezin heeft zijn eigen tradities. Wat zijn die van jullie?



### GOLFSTER DEWI-CLAIRE SCHREEFEL

“Ik heb zelf de sport kunnen ontdekken. Het is altijd mijn keuze geweest om te trainen, wedstrijden te spelen en beter te worden.”



**Dewi-Claire Schreefel**  
Op 14-jarige leeftijd werd ze de jongste Nederlands Kampioene ooit. Ze is voormalig-speelster op de LET en LPGA, winnares van het Helsingborg Open.

## De visie van GolfTON





*Door de positieve benadering van de GolfTON coaches, creëren zij een veilige en plezierige omgeving om in te golfen. Een vaste basis waar een speler op kan terugvallen mocht zijn ontwikkeling even stagneren.*

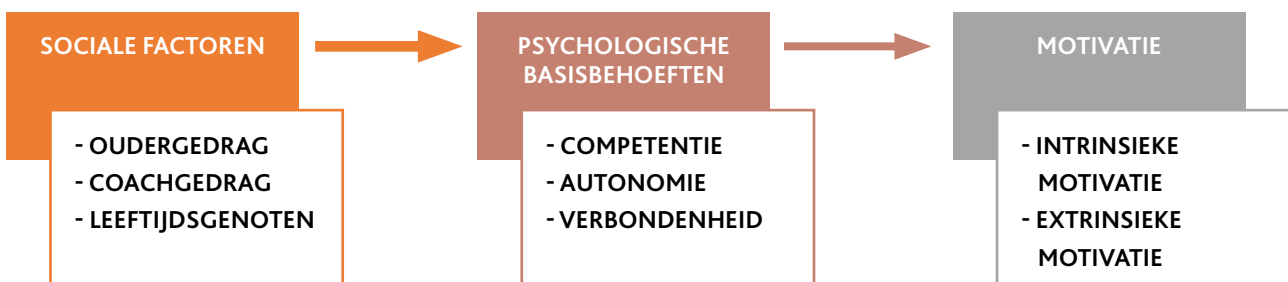
*Verder zijn alle deelnemers van het GolfTON programma lid op een van de aangesloten verenigingen. Dit vinden wij belangrijk omdat er in de vereniging waarden en normen worden bijgebracht, die voor de ontwikkeling van de mens en sporter essentieel zijn. Daarnaast zullen oud GolfTON spelers in de toekomst een prominente rol in de vereniging gaan vervullen en zijn zij de toekomstige ouders met kinderen op een club. Op deze manier willen wij de sport vanuit de jeugd verjongen.*

Competentie, autonomie en verbondenheid staan niet op zichzelf. Het zijn factoren die op elkaar inspelen. Je kind zal zich competent voelen als hij op eigen houtje (autonoom) een succes heeft geboekt. Je kind durft autonoom te handelen als hij jouw steun voelt en jij hem vertrouwen geeft (verbondenheid).

Waarom leiden gevoelens van competentie, autonomie en verbondenheid nu tot goede prestaties? Er zit nog een schakel tussen in de keten tot succes. Dat is motivatie, in het bijzonder intrinsieke motivatie. Meer hierover in het volgende hoofdstuk Golfplezier.

### /// HOOFDLIJNEN

-  Als je kind zich competent, autonoom en verbonden voelt kan hij optimaal functioneren.
-  Versterk het gevoel van competentie door specifieke complimenten te geven en kwaliteiten te benoemen.
-  Versterk het gevoel van autonomie door je kind zoveel mogelijk zelf te laten doen en beslissen.
-  Versterk het gevoel van verbondenheid door je kind aandacht en waardering te geven.



## HOOFDSTUK 1.6

### Golfplezier

Ouders willen het beste voor hun kind. Ze willen niets liever dan dat hun kind vrij en ontspannen golf speelt. Er is geen sportouder die bewust druk op zijn kind legt. Maar toch ervaren veel jonge sporters druk. Druk om te winnen of om goede prestaties neer te zetten. Hoe komt dat toch?

### Ervaren druk

Allereerst is het belangrijk om je te realiseren dat er een groot verschil kan zitten tussen *hoe jij iets bedoelt* en *hoe je kind dit ervaart*. Onder 'druk' wordt verstaan: al het gedrag van ouders dat volgens het kind duidt op te hoge eisen en verwachtingen. Kinderen ervaren druk wanneer ze voor een situatie komen te staan waarbij ze het gevoel hebben hier onvoldoende capaciteiten voor te hebben. Misschien zijn de golfcapaciteiten vele malen groter dan die van de flightgenoot tijdens een matchplay kampioenschap. Dan nog kan een kind druk ervaren als een ouder reageert met de woorden: "Die kun je hebben".



#### GOLFSTER DEWI-CLAIRE SCHREEFEL

*"Ik had aan het einde van mijn pro-carrière wel eens het gevoel dat ik de cut moest halen, anders was de vakantie van mijn ouders verpest. Het kan aan mijn perceptie en aan hoe ik dingen heb ervaren liggen, want mijn ouders zeiden altijd dat zij dit niet zo bedoelden."*



#### Dewi-Claire Schreefel

Op 14-jarige leeftijd werd ze de jongste Nederlands Kampioene ooit. Ze is voormalig-speelster op de LET en LPGA, winnares van het Helsingborg Open.

### Wat heeft je kind nodig

Het ene kind ervaart een simpele vraag van zijn ouder na een wedstrijd als bemoeienis. Het andere kind wil juist uitgebreid napraten en evalueren. De timing kan hierin ook cruciaal zijn. Natuurlijk ken je je kind en zul je een aardige inschatting kunnen maken van zijn behoeftes. Maar vergis je niet. Een valkuil is om vanuit je eigen behoeftes naar je kind te kijken en van hieruit te reageren. Dus als jij het fijn zou vinden om uitgebreid na te praten na een wedstrijd, dan denk je al snel dat je kind dat ook fijn vindt. Dat hoeft geenszins het geval te zijn. Ga in gesprek met je kind om te achterhalen waar zijn behoeftes liggen met betrekking tot jouw betrokkenheid bij zijn golf. Neem eens de tijd om een aantal situaties door te spreken.

- /// Vind je het wel of niet fijn als ik bij je wedstrijden kom kijken?
- /// Wil je dat ik wel of niet voor je caddie? (Meer over het caddieën van je kind in hoofdstuk 1.8.)
- /// Hoe wil je dat ik reageer na een mooie bal / birdie?
- /// Hoe wil je dat ik reageer na een slechte bal / gemiste kans / double bogey?
- /// Hoe wil je dat ik reageer na een goede wedstrijd? (bv wel of niet een zoen geven)
- /// Hoe wil je dat ik reageer na een teleurstellende wedstrijd? (bv direct troosten of even met rust laten. In dit laatste geval hoe lang is even?)



*De afspraken die hieruit voortvloeien, kunnen jullie opnemen in het contract. Blijf met je kind in gesprek. Evalueer regelmatig. Zijn de gemaakte afspraken nog oké? Of ziet hij liever dingen veranderen? Pas in het laatste geval dan ook het contract aan.*

### Wat is sportplezier

Een doel van dit boek is ouders inzicht geven, zodat jonge golfers met plezier hun sport beoefenen. Wat wordt precies verstaan onder sportplezier? Het is meer dan sporten voor de gezelligheid en ontspanning. Het omvat ook verschillende psychologische facetten. Kinderen ervaren sportplezier als ze de vrijheid hebben om eigen keuzes te maken, de ruimte krijgen om fouten te mogen maken, waardering krijgen ongeacht hun spelniveau of uitslag van de wedstrijd.

## Motivatieklimaat

Plezier is onmisbaar om gemotiveerd te zijn om te blijven sporten. De GolfTON-coaches zien plezier als een onuitputtelijke energiebron. De sociale omgeving waarin een kind sport heeft grote invloed op het sportplezier. Deze sociale omgeving wordt naast de vereniging/club en coaches gevormd door de ouders. Met alles wat jij als ouder doet en zegt, motiveer je je kind iets wel of niet te doen. Jouw gedrag vormt het motivatieklimaat waarin je kind leeft en dus ook golft.

Er zijn twee motivatieklimaten binnen de sport te onderscheiden: de één gericht op het resultaat, de ander gericht op het proces. De hoeveelheid plezier die een jonge golfer ervaart wordt grotendeels bepaald door het motivatieklimaat waarin hij zijn sport beoefent.

Ouders die op het resultaat focussen, richten zich hoofdzakelijk op winnen, goede uitslagen en het verlagen van de handicap. Ouders die op het proces focussen, richten zich op de ontwikkeling van de golfkwaliteiten en vaardigheden van hun kind. Leren in plaats van presteren. Het maken van fouten is onvermijdelijk. Als een kind beter leert golfen, zal dit uiteindelijk leiden tot betere prestaties. Winnen is dus niet het heilige doel, maar eerder een gevolg. Want natuurlijk zijn ook procesgerichte ouders blij als hun kind wint en zijn ze trots op een mooie einduitslag. Maar ouders die oog houden voor het proces zijn ook trots als hun kind blijft oefenen om die lastige bunkerslagen onder de knie te krijgen of als hij voor het eerst 36 holes op één dag heeft gelopen.

Het zal je niet verbazen dat binnen een resultaatgericht motivatieklimaat de druk kan oplopen en het golfplezier afneemt. Een golfer verliest doorgaans veel vaker dan dat hij wint. Binnen een procesgericht motivatieklimaat zal een golfer minder druk ervaren en is het golfplezier juist hoog. Er wordt gekeken naar wat er wel goed gaat en er is ruimte om fouten te maken.

RESULTAATGERICHT MOTIVATIEKLIMAAT
Focus op resultaten
Prestaties worden vergeleken met die van anderen
Een overwinning wordt beloond
Kritiek na fouten

PROCESGERICHT MOTIVATIEKLIMAAT
Focus op ontwikkeling
Prestaties worden vergeleken met eerder behaalde eigen prestaties
Inzet wordt beloond
Fouten zijn onderdeel van het leerproces



Met welke bril kijk jij naar de golfprestaties van je kind? Een rode of een groene?

### De visie van GolfTON

*De opleiding is volledig op het proces ingericht. De speler mag "fouten" maken. Juist voor de ontwikkeling is het belangrijk dat deze processen worden ontdekt. Zodat een speler later zelfredzaam wordt om het maximale uit zichzelf te halen.*



#### NEDERLANDSE GOLFER (ANONIEM)

*"Ik had het fijner gevonden als mijn ouders meer vanuit rust m'n progressie hadden geëvalueerd in plaats van dat zij vanuit hun emotie reageerden. Het was of 'jij kan makkelijk op tour' of 'zo ga je het nooit halen'. Dit creëerde vaak twijfel bij mij."*



#### VOORMALIG SCHAATSER MARTIN HERSMAN

*“Ouders zetten graag een bonus op een prestatie en gaan daarmee onbewust in tegen de doelstelling van een trainer en helpen kinderen daar absoluut niet mee.”*



**Martin Hersman**  
Voormalig schaatsers, tweevoudig Nederlands kampioen op de 1500m. 2 keer brons op het WK-afstanden op de 1000 en 1500m en schaats-commentator bij Studio Sport.

## Motivatie

Van het motivatieklimaat, maken we de stap naar motivatie. Ook hier vallen twee soorten te onderscheiden: extrinsieke en intrinsieke motivatie. Een sporter met een extrinsieke motivatie wordt gedreven door zaken van buitenaf. Zoals beloningen, prijzen, geld, aandacht en status. Maar ook het plezier van ouders, tevreden houden van de coach of het uitblijven van straf zijn externe drijfveren. Extrinsieke motivatie draagt niet bij aan het sportplezier en de ontwikkeling van een sporter op de lange termijn. Enerzijds gaat de lol er snel vanaf als er niet wordt gewonnen. Met de kans dat het kind stopt. Anderzijds wordt een sporter niet uitgedaagd met een reeks gemakkelijke overwinningen. Puur de winst telt, niet de wijze waarop die tot stand is gekomen.

Een sporter met een intrinsieke motivatie wordt gedreven door zaken van binnenuit, omdat hij het zelf wil. Een golfer die golft uit liefde voor de sport; omdat het zo'n mooi spelletje is. Met als doel steeds beter worden en het spel perfect beheersen. Intrinsieke motivatie kun je zien als het heilige vuur dat binnenin een sporter brandt.

Vrijwel alle sporters zijn extrinsiek gemotiveerd. Ze willen winnen en het beter doen dan anderen. Het gaat erom daarnaast óók intrinsiek gemotiveerd te zijn. Ouders spelen op dit gebied een belangrijke rol. Focus op het resultaat voedt de extrinsieke motivatie, terwijl focus op het proces de intrinsieke motivatie versterkt.

## Golf om het golf

Een moeder die haar dochter nieuwe golfschoenen belooft na toernooiwinst, helpt de intrinsieke motivatie om zeep. Maar het kan ook subtieler. Ouders die nadrukkelijk de goede prestaties van hun kind bejubelen, begeven zich op glad ijs. Het kind krijgt voor het goede resultaat een externe beloning in de vorm van positieve aandacht. Welk kind wil dat nu niet? Bij tegenvallende prestaties blijft deze positieve aandacht echter uit. En verandert misschien zelfs wel in negatieve aandacht. Beter is het om je kind te prijzen voor zaken waar het invloed op heeft (het proces), ongeacht de uitslag. Zoals zijn inzet en doorzettingsvermogen. Geef

hem complimenten over het ontwikkelen van zijn vaardigheden (competentie), het zelfstandig afwerken van een fysiek programma (autonomie) of het vragen van hulp aan zijn pro (verbondenheid). Wanneer je kind zich competent, autonoom en verbonden voelt, zal dit zijn intrinsieke motivatie vergroten. Als je je kind stimuleert deze drie psychologische basisbehoeften (zie hoofdstuk 1.5) te ontplooiën, help je hem plezier te houden in golf om het golf en niet om iets anders.

## Golf als gespreksonderwerp met vrienden en familie

Ouders kunnen de druk die hun kind ervaart dus verminderen door in hun communicatie weg te blijven van het resultaat. Dit geldt ook in de wijze waarop ze zich naar de buitenwereld uitlaten over het golfen van hun kind. Wees terughoudend in het plaatsen van uitgelaten berichten op sociale media waarmee je pronkt met een foto van je kind en een beker. Vermijd om in gesprekken met andere golfouders de prestaties van je kind te vergelijken met die van leeftijdgenoten (“Esmee is uit de NGF selectie gezet na haar slechte resultaten van vorig seizoen. Dat verbaast mij niets. Linda zit er gelukkig nog gewoon bij. Ik had ook niet anders verwacht. Ze was vanaf het begin af aan al beter dan Esmee.”)

Al bedoelen ouders het waarschijnlijk anders, kinderen kunnen het gevoel krijgen dat alleen hun goede prestaties de moeite waard zijn om over te praten. Vertel liever hoe hard je dochter werkt om een fade te kunnen slaan. Of hoe veel je zoon opsteekt van de andere spelers in zijn trainingsgroep. Natuurlijk mag je goede resultaten en mooie overwinningen benoemen, maar vind een gezonde balans in je uitlatingen. Of laat het onderwerp golf eens helemaal buiten de gesprekken met vrienden en familie.

Kinderen kunnen zelf ook heel kritisch zijn op hun golfprestaties en zichzelf druk opleggen. Meer hierover en tips hoe jij een tegengeluid kan bieden aan die kritische stem van je kind in het volgende hoofdstuk dat gaat over “groeimindset”.



### WELKE VRAGEN KAN VADER NA EEN TRAINING OF WEDSTRIJD AAN MAX STELLEN, ZODAT DE NADRIJK KOMT TE LIGGEN OP HET PROCES IN PLAATS VAN HET RESULTAAT?

V: Max, afgelopen weekend heb je het NK gespeeld. Als ik erbij was geweest, wat had ik dan niet willen missen?

M: Mijn afslag op hole 11. Dat is een dogleg. Ik ging er vol voor. De bal vloog mooi over de bomen en landde midden fairway.

V: Klinkt goed! Hoe is het je gelukt die bal te slaan?

M: Ik wist dat ik genoeg lengte had. Ik ging met overtuiging boven de bal staan. En voordat ik sloeg zag ik in gedachten de balvlucht voor me.

V: Was dat je mooiste bal van het toernooi?

M: Ja en mijn bunkerslag op hole 8. Die legde ik op een meter van de vlag.

V: Je hebt de afgelopen tijd veel geoefend op je bunkerslagen. Wat gaat er nu beter?

M: Ik kan nu veel beter verschillende afstanden slaan.

V: Wat was het leukste van afgelopen weekend?

M: Dat mijn afslagen zo goed gingen.

V: Kan je daar nog iets van meenemen naar je volgende wedstrijd?

M: Ik deed elke keer dezelfde voorbereiding. Dat blijf ik doen.

V: Wat was het minst leuk afgelopen weekend?

M: Het lawaaiige publiek. Eén van mijn flightgenoten had wel heel veel support. En er ging zelfs een keer een telefoon af. Vlak voordat ik moest slaan.

V: Was dat van invloed op je spel?

M: Als ik moest afslaan of putten waren ze wel stil. Van de telefoon had ik wel last. Mijn putt ging meters aan de hole voorbij.

V: Vervelend. Is er iets dat je kan doen, waardoor je er een volgende keer geen last van hebt?

M: Er niet op letten.

V: Dat kan, lijkt me wel moeilijk. En als je de telefoon nu wel hebt gehoord, maar je moet nog slaan?

M: Dan zou ik mijn routine kunnen stoppen en opnieuw beginnen.

V: Dat lijkt me een uitstekende oplossing.

### /// HOOFDLIJNEN



Er kan een groot verschil zitten tussen hoe jij iets bedoelt en hoe je kind dit ervaart.



Richt je op het proces in plaats van het resultaat om je kind plezier aan het golf te laten beleven.



Prijs je kind voor zaken waar het invloed op heeft, zoals inzet en doorzettingsvermogen.



Gevoelens van competentie, autonomie en verbondenheid versterken de intrinsieke motivatie.

## HOOFDSTUK 1.7

### Groeimindset: een andere kijk op succes

Hoe je kind over zijn golfcapaciteiten en zijn prestaties denkt, is van invloed op hoe hij zich erover voelt én hoe hij zich vervolgens gedraagt. Deze manier van denken noem je ook wel "mindset". Een mindset bestaat uit overtuigingen. Overtuigingen over je spel, je lijf, de baan, je flightgenoot enzovoort. Wanneer je de ontwikkeling van een sporter als uitgangspunt neemt, zijn er twee verschillende mindsets te onderscheiden: de statische mindset en de groeimindset.

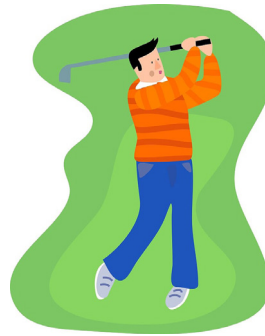
Sporters met een statische mindset hebben de overtuiging dat ze een vastliggende set aan eigenschappen, vaardigheden en kwaliteiten hebben. Ze kunnen nu eenmaal ver slaan, maar die draw kunnen ze niet slaan en zullen ze ook nooit kunnen slaan. Sporters met een groeimindset zijn van mening dat hun eigenschappen, vaardigheden en kwaliteiten zich kunnen ontwikkelen. Ze kunnen ver slaan en in de toekomst nog wel een stukje verder. Die draw is nu nog lastig, maar die kunnen ze wel leren beheersen.



Vanuit deze verschillende mindsets komt verschillend gedrag voort. Maak kennis met Stan. Hij heeft een statische mindset. Hij doet alleen dingen die hij al kan. Hij laat het liefst aan zijn pro zien waar hij heel goed in is: putten. Dat het chippen zwak is, probeert hij

te verbloemen. Na een slecht schot zoekt hij naar excuses. "Ik had een moeilijke ligging" of "Ik heb een nieuwe club en moet daar nog aan wennen." Mogelijkheden om aan het chippen te werken gaat hij uit de weg. Hij staat liever nog een uurtje extra op de puttinggreen. Daar kan hij tenminste

scoren. Met dat chippen wordt het toch nooit wat. En iemand om hulp vragen? Hij kijkt wel uit! Dan komt aan het licht dat hij niet kan chippen en valt hij door de mand als goede golfer. Daarom doet Stan het liefst makkelijke oefeningen, die weinig moeite kosten. Dan is de kans op fouten het kleinst. Toen de coach vroeg of hij een keer met een andere groep met oudere spelers mee wilde trainen, heeft Stan dat aanbod afgewezen. Stel je voor! Dan moet hij zich weer helemaal opnieuw bewijzen. En ze zijn vast allemaal een stuk beter dan hij.



Een trainingsmaatje van Stan heeft een hele andere instelling. Roy heeft een groeimindset. Hij vindt het juist leuk om moeilijke, zware oefeningen te doen en uitdagingen aan te gaan. Daar leert hij namelijk van. En hoe meer hij leert hoe beter hij als golfer wordt. Van een fout kan

hij soms ook best balen, maar hij haalt er die informatie uit om het een volgende keer beter te doen en er dus van te groeien. Hij vraagt daarom ook wel eens aan de pro of die hem wil helpen bij zijn bunkerslagen. Daar is hij nog niet zo goed in. Roy zoekt actief mensen in zijn omgeving die hem beter kunnen maken. Hij is er dan ook van overtuigd dat zijn vaardigheden zich kunnen ontwikkelen. Hij is zich ervan bewust dat dat niet vanzelf gaat, maar dat dat de nodige inspanning vergt. Het aanbod van de trainer om met een groep oudere spelers mee te trainen, heeft hij met beide handen aangegrepen. Hij kan vast nog een heleboel leren van deze jongens. Hoe doen zij hun routine bijvoorbeeld?

De verschillen tussen een statische mindset en een groeimindset voor je op een rij:

STATISCHE MINDSET		GROEIMINDSET
Etaleren van hun sterke kanten	<b>DOEL</b>	Leren en zwakke punten ontwikkelen
Nutteloos	<b>HARD WERKEN</b>	Noodzakelijk
Uit de weg	<b>UITDAGINGEN</b>	Aangaan
Hulpeloos	<b>TEGENSLAG</b>	Veerkrachtig
Verdediging	<b>KRITIEK</b>	Acceptatie
Bedreiging	<b>SUCCES ANDER</b>	Inspiratie
Eigen vastliggende eigenschappen	<b>OORZAAK FALEN</b>	Situatie en eigen inzet



Je zou het verschil tussen de mindsets ook als volgt kunnen zien. Een sporter met een statische mindset staat stil. Hij is zoals hij is. En is daarnaast liever lui dan moe, doordat hij de weg van de minste weerstand kiest. Zie hem als een luiaard. Een sporter met een groeimindset daarentegen is veel meer in beweging. Hij ontwikkelt zich en maakt sprongen. Net als een kikker, die in zijn ontwikkeling verschillende stadia doorloopt.



De interne dialoog van sporters met een statische mindset is oordelend van aard: "Ik ben beter dan hij", "Ik ben een loser", "Ik ben een slechte verliezer". Ze evalueren zichzelf en hun prestaties voortdurend. Ook sporters met een groeimindset zijn gevoelig voor positieve en negatieve feedback. Hun interne dialoog is er echter veel meer op gericht wat ze met de feedback kunnen doen om beter te worden. Voor sporters heeft het dan ook vele voordelen om een groeimindset te hebben. Ze halen plezier uit hun eigen leerproces. Ze gaan meer ontspannen met een fout om. Tegenslag kunnen ze beter verwerken. En na een slechte prestatie blijft hun zelfvertrouwen op peil.

### Van presteren naar leren

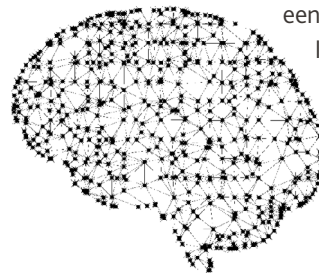
Hoe kun je nu een groeimindset bij je kind stimuleren? Dit heeft alles te maken met zijn kijk op succes. Golfers (en ouders) met een statische mindset zien alleen winnen, het verlagen van de handicap en het maken van birdies als succes. Met een dergelijke goede uitslag kan een golfer zichzelf bewijzen en wordt hij bevestigd in de capaciteiten die hij bezit. Wanneer een golfer met +10 de baan uit komt heeft hij gefaald. Wanneer je kind zijn focus kan verleggen van presteren naar leren heeft hij de kern van een groeimindset te pakken. Ontwikkeling is succes. Zo kan je kind na een slechte ronde toch een succes hebben geboekt, doordat hij nu op alle 18 holes consequent zijn pre-shot routine heeft uitgevoerd. Met een motivatieklimaat gericht op het proces in plaats van het resultaat, zoals in het vorige hoofdstuk besproken, krijgt hij in ieder geval van jou al de goede feedback. De eerstvolgende tip grijpt daar nog even naar terug. Wat kun je nog meer doen?

### Zes tips om een groeimindset bij je kind te stimuleren

1. Prijs niet het talent van je kind, maar het proces waar hij inzet. Zijn inzet om zijn afslagen rechter te krijgen, de uitdagingen die hij is aangegaan, zijn keuzes die hem dichterbij zijn doel brengen, de hulp die hij heeft ingeroepen.
2. Geef je kind ruimte om fouten te maken. Zowel op als naast de golfbaan. Geef eigen fouten ook eerlijk toe en maak er niet zo'n punt van. "Dat was niet zo handig van me om tegen je coach over school te beginnen zonder dat jij daarvan af wist. Een volgende keer zal ik je laten weten wat ik met je coach wil bespreken."
3. Vergelijk je kind met zichzelf in plaats van met andere spelers. Laat zien hoe hij zich ontwikkeld heeft. "Vorig jaar smeed je je club in de tas na een slechte slag. Nu ben je al een stuk rustiger."
4. Als je kind moppert dat hij iets toch niet kan, zeg dan dat hij de vaardigheid nog niet beheerst. Oefening baart kunst.
5. Vraag na een training of wedstrijd wat je kind heeft geleerd. Na een tegenvallende prestatie help je je kind deze te zien als een leermoment. Hoe kan hij het de volgende keer beter doen? Na een puike prestatie laat je je kind inzien hoe hij tot dit goede resultaat is gekomen.
6. Laat je kind zelf nadenken en stel open vragen. "Over twee maanden is dat toernooi in het buitenland. Wat moet daarvoor nog geregeld worden?" Wat zijn dingen om rekening mee te houden?

### Het trainen van de hersenen

Ons fantastische brein stelt ons daadwerkelijk in staat om te leren. De hersenen werken zoals een spier. Door training en gebruik veranderen de hersenen en worden ze sterker. Wanneer een golfer nieuwe dingen leert, worden er nieuwe verbindingen in de hersenen aangelegd. Wanneer de golfer deze nieuwe vaardigheden blijft oefenen en gebruiken, worden de verbindingen steeds sterker. Dingen die hij eerst heel moeilijk vond of zelfs voor onmogelijk hield, worden steeds gemakkelijker. Het resultaat: een sterker brein en een golfer die tot meer in staat is.



In hoofdstuk 1.4 heb je al meer gelezen over hersenontwikkeling en de hersenrijping van adolescenten.



**IN HET VOLGENDE GESPREKJE LAAT VADER ZIJN ZOON MAX ANDERS NAAR SUCCES KIJKEN. HIERDOOR STIMULEERT HIJ DE ONTWIKKELING VAN EEN GROEIMINDSET.**

V: Max, hoe gaat het met je spel de laatste tijd?

M: Gaat wel...

V: Wat gaat goed?

M: Mijn ijzers zitten er de laatste tijd wel lekker op.

V: Mooi! Wat kan er beter?

M: Mijn down-hill putts. Die blijven veel te hard de hole voorbij schieten. Ik zal dat wel nooit leren.

V: Het is meer iets wat je nu nog lastig vindt. Wil je het onder de knie krijgen?

M: Ja, dat wel. Maar het lukt me gewoon niet.

V: Gaan moeilijke dingen vanzelf beter?

M: Nee, was het maar zo'n feest. Ik zal er wel wat voor moeten doen.

V: Zie het als baby's die leren lopen. Eerst moeten ze leren omrollen, vervolgens kruipen. Dan leren ze aan een tafel staan, hun evenwicht bewaren, voordat ze aan de hand van papa of mama de eerste wiebelige stapjes zetten. En lopen ze er dan meteen vandoor?

M: Euh, nee.

V: Nee, precies! Ze vallen en staanweer op. Ze blijven het proberen, omdat ze zo graag willen leren lopen. Het ontwikkelen van je down-hill putts werkt net zo. Het verloopt in stapjes en gaat met vallen en opstaan. Wat is een volgend stapje dat je kunt zetten om dit te leren?

M: Elke training mijn speed drills doen.

V: Goed. Dan kan je met dat onderdeel aan de slag. En het hoeft niet meteen een 10 te zijn. Van een 5 naar een 5,5 is ook een stapje.



## Mindset op een continuüm

De mindset die iemand heeft kan verschillen per domein en per situatie. Je hebt niet óf een statische óf een groei-mindset. Iedereen heeft een mix van beide. Je mindset bevindt zich dan ook op een continuüm, een glijdende schaal. Iemand kan een groei mindset hebben wat betreft zijn kookvaardigheden (X). Deze persoon zal regelmatig nieuwe recepten en kooktechnieken uitproberen. Zijn mindset over zijn ruimtelijk inzicht (X) daarentegen is meer statisch. Het in elkaar zetten van een kast laat hij aan een ander over. Daar begint hij niet eens aan.



Hetzelfde kan binnen eenzelfde domein (golf) gelden. Dan roepen de omstandigheden of situatie een meer statische dan wel groei mindset op. De ene pro activeert de groei mindset van een speler, terwijl de andere de statische mindset aanspreekt. Of je kind is er van overtuigd dat hij op die ene baan niet zijn handicap kan spelen, maar weet wel dat hij nog heel veel beter kan worden in spelen met harde wind.





## Misvattingen

Een groei mindset is behulpzaam voor je kind. Zeker als het onzeker en/of kritisch is. Maar het is geen tovermiddel. Er zijn twee zaken om rekening mee te houden.

Allereerst is een groei mindset geen garantie dat je alles kunt leren. Dat alle slagen tieren worden. Het maakt je kind geen superman. Soms zal je kind (tijdelijk) aan zijn plafond zitten. En blijven zijn afslagen met zijn hybride "steken" op een 7. Houd het perspectief voor ogen. Je kind zal nog steeds fouten blijven maken. Net als Joost Luiten, Anne van Dam en Rory McIlroy.

Daarnaast is het voor het ontwikkelingsproces van belang hoe je leert. Je kind kan met heel veel doorzettingsvermogen en toewijding op een verkeerde manier oefenen. Nog meer uren aan een technisch verkeerd uitgevoerde slag besteden, helpt je kind niet vooruit. Blind een emmer ballen leeg slaan op de drivingrange met dezelfde club en steeds richting hetzelfde doel, komt weinig overeen met een wedstrijd-situatie en is daarom in het seizoen niet altijd effectief.

### /// HOOFDLIJNEN

-  Een golfer met een statische mindset is ervan overtuigd dat zijn golfvaardigheden vast liggen.
-  Een golfer met een groei mindset is van mening dat zijn golfvaardigheden zich kunnen ontwikkelen.
-  Een golfer met een groei mindset kan fouten beter accepteren en tegenslagen beter verwerken.
-  Leg de focus op leren in plaats van presteren. Wanneer je kind veel leert, gaat zijn golfspel vooruit en komen daaruit prestaties voort.

## HOOFDSTUK 1.8

### Communicatie rondom wedstrijden

Communicatie is key. De dingen die jij zegt of niet zegt sturen het gedrag van je kind. Twee dingen zijn hierbij van belang. Op de eerste plaats gaat het vaak niet om wat je letterlijk zegt, maar hoe je kind het interpreteert. Een bemoedigende "Deze is van jou" voordat je kind vertrekt naar de eerste ronde van zijn matchplay kampioenschappen, kan door je kind opgevat worden als "Ok, nu moet ik dus wel winnen". Terwijl jij denkt je vertrouwen in hem uit te spreken, leg je in plaats daarvan (onbedoeld) druk op de schouders van je kind.

Het tweede heeft met het eerste te maken. Het gaat om de toon waarop en de gezichtsuitdrukking waarmee je iets zegt. Hoe iets gezegd wordt, het zogenaamde betrekking-niveau, is veelal belangrijker dan wat er gezegd wordt (de inhoud van de boodschap).

Dan volgen nu een aantal tips voor de communicatie met je kind vóór, tijdens en na de wedstrijd. De gemene deler: less is more.

### Vóór de wedstrijd

#### Thuis

De dag of avond voor een (belangrijke) wedstrijd kun je bij je kind peilen hoe hij erin staat: "Hoe kijk je aan tegen de wedstrijd van morgen?" Misschien is je kind opgetogen, relaxed of juist bloednerveus. Een speelse manier om de gemoedstoestand van je kind te achterhalen is doormiddel van een schaalvraag. Op een schaal van 1 tot 10 geeft je kind een rapportcijfer aan zijn wedstrijdspanning op dat moment. Ervaart je kind veel spanning, vraag dan door. Waar zit de spanning in je lijf? Wat voel je precies? In het volgende hoofdstuk lees je hoe je je kind kunt helpen om te gaan met wedstrijdspanning. Natuurlijk kun je ook andere schaalvragen stellen: Hoeveel zin heb je in de wedstrijd? Ben je klaar voor de wedstrijd? Enzovoort.

Verder is het zaak dat jij op de wedstrijddag een baken van rust bent. Bombardeer je kind niet met vragen of hij alles wel bij zich heeft. Laat je kind zich op zijn gemak voorbereiden en zijn eigen ding doen. Maak van tevoren afspraken en een taakverdeling. Wie doet wat? Voor jonge kinderen kun jij de boterhammen smeren, maar ze pakken bijvoorbeeld zelf hun tas in. Oudere kinderen stimuleer je zoveel mogelijk zelf te doen. Bij de afspraken die je met je kind maakt, hoort ook de tijd van vertrek.

### Op de golfclub

Bij aankomst op de golfclub laat je je kind ook weer zoveel mogelijk zelf doen. Hiermee versterk je het gevoel van autonomie van je kind (zie hoofdstuk 1.5). Je kind draagt zelf zijn tas en meldt zichzelf aan bij de wedstrijdleiding. Is je kind nog jong, dan ga je met hem mee. Maar laat hem zijn eigen naam zeggen.

Doorgaans zal je kind vertrekken richting drivingrange of puttinggreen. Laat je kind daar lekker zijn gang gaan. Je kunt je kind hier steunen met je aanwezigheid, maar hou opmerkingen en technische aanwijzingen voor je. Je bent niet de coach.

Voordat je kind naar de tee van hole 1 vertrekt om aan zijn wedstrijd te beginnen wens je hem "Veel plezier!". Met deze opmerking zit je altijd goed. Je spreekt geen verwachtingen uit, die druk kunnen veroorzaken.



*Welke afspraken over de communicatie tussen jou en je kind vóór de wedstrijd wil je opnemen in het contract?*

### Tijdens de wedstrijd

#### Toeschouwer

Als ouder leef je erg met je kind mee en wil je natuurlijk dat hij goed presteert. Dat zijn afslag op de fairway komt in plaats van out of bounds gaat. Dat zijn putt valt in plaats van de hole uit lipt. Alleen is dit niet altijd de realiteit. Je helpt je kind het beste door een neutrale, rustige reactie op zijn missers. Denk bij jezelf: "Jammer, volgende bal." Je kind baalt zelf al van een slechte bal en heeft genoeg aan het omgaan met zijn eigen emoties. Als die van jou er nog eens bovenop komen, wordt dat teveel.

Ook na een mooie bal is het beter om neutraal en rustig te blijven. Mag ik dan helemaal niet blij zijn voor mijn kind, zul je denken. Zeker, maar uit dat ingetogen door een knik of duimpje omhoog. Ga niet uitbundig staan juichen of uitgebreid high fives uitdelen.

Twee belangrijke punten om bij stil te staan. Allereerst kan elke reactie van jou je kind afleiden. Een jonge golfer zei eens: "Mijn vader is zo blij als ik een birdie maak. Dan staat hij helemaal te springen. Ik draai me dan om zodat ik hem niet zie om mijn focus te behouden." Ten tweede kan elke reactie van jou je kind aan het denken zetten. "Zie je wel,



mijn moeder vond dit ook een slechte bal. Nu is ze vast teleurgesteld.” “Mijn vader was zo blij na deze birdie, dat moet ik nog een keer doen.”

Kinderen hebben een zesde zintuig voor de reactie van hun ouders. Zowel verbaal als non-verbaal. Ze horen elk zuchtje en zien iedere opgetrokken wenkbrauw. Houd dus zowel bij een mooie als slechte bal je emoties in bedwang. Dat gaat lukken door je aandacht te verplaatsen. Zet je zintuigen in en neem de omgeving waar. Kijk naar de wolken die overdrijven. Luister naar het ruisen van de blaadjes aan de bomen. Voel bewust de zon op je huid of je voeten in je schoenen.

Voor je eigen gemoedsrust is het ook fijn als het verloop van de wedstrijd niet teveel grip op je krijgt. Je kan voor jezelf de lading wegnemen door met wat meer afstand naar het spel van je kind te kijken. Overleg met de coach of hij een taak voor je heeft. Noteer bijvoorbeeld de statistieken van de wedstrijd in een schriftje of je telefoon. Een andere manier is om je goed te blijven realiseren dat elke slag één van de vele is in deze wedstrijd, dit seizoen en in het golfleven van je kind. Lopen de emoties bij jou te hoog op? Een kopje koffie in het clubhuis behoort natuurlijk ook tot de mogelijkheden.

### Hinderlijke situaties

Er kunnen zich tijdens een wedstrijd hinderlijke situaties voordoen, die het spel van je kind negatief beïnvloeden door de emoties die ze oproepen. Hierbij kun je denken aan: een zeer trage flight vóór die van je kind, een onaardige flightgenoot, een valsspelende flightgenoot of een scorekaart die niet klopt. Lastig voor sommige spelers én ouders om mee om te gaan.

De eerste vraag die je jezelf moet stellen is: ervaart mijn kind deze situatie als een probleem? Misschien erger jij je groen en geel aan het trage spel van de flightgenoot van je dochter. Maar vindt zij de extra tijd heerlijk en weet ze die effectief te benutten. Vaak geven kinderen duidelijk aan als ze ergens last van hebben of iets irritant vinden. Twijfel je, dan kan je er na de wedstrijd altijd naar vragen. Houd je vragen open, zodat je niet laat doorschemeren wat jij van de situatie vond. *“Wat vond je van het gedrag van je flightgenoot? Was dat nog van invloed op jouw spel?”*

Heeft je kind geen last van de situatie? Doe niets. Houd je mond dicht en je gezicht in de plooi. Heeft je kind wel last van de situatie? Ondersteun hem zodat hij het probleem zelf kan oplossen (passend bij zijn leeftijd). Het is verleidelijk om een flightgenoot, de referee of wedstrijdleiding aan te spreken als je kind onrecht wordt aangedaan. Laat je kind dit zelf doen. Bij jongere kinderen ga je mee en help je bij het gesprek. Maar laat hem zoveel mogelijk zelf het woord doen. Niet alle hinderlijke situaties zijn te veranderen. Denk aan het weer, de conditie van de baan of het gedrag van een flightgenoot. Dan is het zaak dat je kind leert deze omstandigheden te accepteren. Je helpt hem al flink opweg door zelf neutraal te blijven. Geen geklaag over het weer of gefoeter op de hobbelige greens van jouw kant.



*Welke afspraken over de communicatie tussen jou en je kind tijdens de wedstrijd wil je opnemen in het contract?*

## Caddy

Willen jij en je kind dat je als caddy mee de baan in gaat, dan zijn er een aantal zaken om rekening mee te houden. Als caddy ben je natuurlijk ook toeschouwer en is al het voorgaande van toepassing. Echter, je hebt nu een andere rol met andere taken. Het is goed om hier even bij stil te staan.

Golfouders die zelf geen verstand van golf hebben zijn in de minderheid. Dit betekent dat je als caddy vaak hele goede ideeën hebt (of denkt te hebben) over coursemanagement en clubkeuze. Goed in die zin dat het de juiste keuze is voor de bal op die hole, in die positie, onder die omstandigheden. Niet goed als je kijkt naar het golfplezier en de ontwikkeling van je kind.

Je kind leert het meeste als hij zelf zijn club kiest voor een schot. Daarmee gaat hij ongetwijfeld wel eens de mist in. Al zie je dat van mijlenver aankomen; je kunt toch echt het beste je mond houden. Uit een opmerking als: "Weet je dat wel zeker?" maakt je kind haarfijn op dat jij er anders over denkt. Het maakt hem onzeker. Dan zijn er ook ouders die na een mislukt schot dat voortkomt uit een verkeerde clubkeuze verzuchten: "Ja, dat dacht ik al". Dit sterkt je kind niet

in het maken van eigen keuzes. Daarbij is het een onnodige opmerking, want je kind weet vaak zelf ook wel dat zijn keuze verkeerd was. Of dat hij de bal verkeerd raakte. Vraagt je kind jou expliciet om hulp bij de keuze van een club, dan kun je hem advies of een tip geven.

Bespreek ook met de coach of het wel of niet raadzaam is om te caddieën. Soms durft een speler het niet tegen zijn ouder, maar wel tegen zijn coach te zeggen als hij dit niet wil. Ga je mee als caddy de baan in? Bespreek voor de wedstrijd met je kind wat je taken zijn. Wat doe je wel en wat doe je niet? Het uitgangspunt is: wat vindt je kind fijn.



*Noteer de afspraken die je met je kind maakt over jouw taken als caddy in het contract.*

***Onthoud: of je nu toeschouwer of caddy bent: geniet van het moment samen met je kind.***



## Na de wedstrijd

Kinderen hebben de neiging om slechts één kant van de medaille te benoemen als het op hun prestaties aankomt: alles wat er NIET goed ging tijdens de wedstrijd. Aan jou de schone taak om je kind ook naar de andere kant van de medaille te laten kijken én hem te laten leren van zijn fouten. Hieronder volgt een stappenplan hoe je het met elkaar op een positieve manier over de wedstrijd kunt hebben. Geef daarin niet alleen aandacht aan de scores en uitvoering, maar ook aan tactische keuzes en mentale aspecten zoals focus, emotieregulatie en lichaamshouding.

1. Vraag of je kind met jou over de wedstrijd wil praten. Zo niet; dan kun je door naar stap 7.
2. Bepaal samen een geschikt moment om de wedstrijd na te lopen. Bijvoorbeeld in de auto opweg naar huis. Of thuis na het avondeten. Zorg er in ieder geval voor dat de emoties aan beide kanten zijn bedaad. Maar wacht niet te lang. Anders is de kans groot dat jullie dingen zijn vergeten en heeft evalueren weinig effect.
3. Begin met een brede, open vraag: Hoe vond je het om de wedstrijd te spelen? Hoe vond je dat het ging? Kijk waar je kind mee komt.
4. Maak je vragen wat specifieker:
  - Wat ging er goed? Geef je kind de tijd om hier rustig over na te denken. Als hij iets heeft benoemd, vraag wat er nog méér goed ging. Net zolang totdat hij niets meer weet. Wanneer je kind echt geen antwoord op deze vraag heeft, help je hem een beetje. Dat kan op basis van je eigen observaties als je de wedstrijd hebt gezien: "Hoe zat het dan met je putt op hole 10?" Of op basis van kwaliteiten of sterke eigenschappen van je kind. "Hoe ging je routine vandaag? Heb je die voor elke slag uitgevoerd?"
  - Wat ging niet zo goed? Zeg nooit wat ging er slecht. Als je kind hier een hele lijst opnoemt, breng er dan lijn in aan door het samen te vatten. Vaak gaat het om één of twee overkoepelende aandachtspunten (ijzers naar de vlag, afslagen na een double bogey of meer).
5. Wat heb je geleerd? Fouten horen bij golf en zullen altijd gemaakt worden. Ook door de toppers. Een fout is nuttig en nodig doordat het informatie geeft hoe je het een volgende keer beter kan doen. Bijvoorbeeld: Op de holes met een waterhindernis sla ik mijn afslagen te voorzichtig.
6. Wat ga je de volgende keer anders doen? Ook op de holes met een waterhindernis swing ik voluit.
7. Vertel je kind wat jij goed vond aan zijn spel. Geef hem specifieke complimenten die concreet gedrag beschrijven (zie hoofdstuk 1.5). "Knap dat je je hebt herpakt na de triple bogey op hole 3 en het je is gelukt om een par te maken op 4."
8. Sluit af met: "Ik vond het fijn om je te zien spelen vandaag."



*Welke afspraken over de communicatie tussen jou en je kind na de wedstrijd wil je opnemen in het contract?*

### /// HOOFDLIJNEN



Laat je kind zich zoveel mogelijk zelfstandig voorbereiden op zijn wedstrijd.



Reageer rustig op de mooie en slechte ballen van je kind.



Houd je eigen emoties in bedwang wanneer je als toeschouwer mee de baan in gaat.



Caddy je voor je kind? Maak van tevoren duidelijke afspraken over jouw taken.



Ga na of en wanneer je kind met jou over de wedstrijd wil praten.

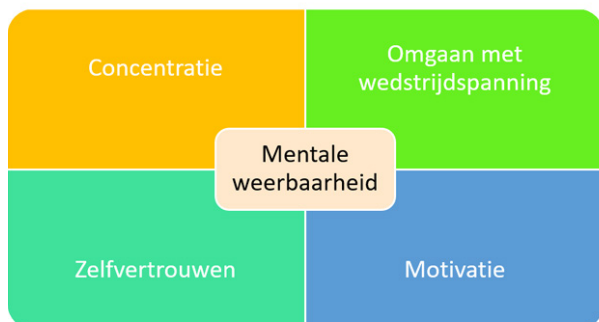
## HOOFDSTUK 1.9

### Mentaal sterke golfer

Voor deze manual is aan een groot aantal Nederlandse topsporters en hun ouders gevraagd welke factoren volgens hen bepalend zijn in de ontwikkeling van sporttalent. Het leverde een waslijst aan antwoorden op. Van goede genen tot een uitgebreid netwerk met de juiste mensen. Altijd werden ook psychologische eigenschappen genoemd. Soms samengevat als "karakter", "mentaliteit" of "een goede kop die erop zit". Meer specifiek werden de volgende antwoorden gegeven: discipline, perfectionisme, zelfregulatie, intrinsieke motivatie, hard werken en doorzettingsvermogen.

Psychologische eigenschappen, vaardigheden en opvattingen spelen een essentiële rol in het ontwikkelen van potentieel. Naast prestatieverbetering staan ook persoonlijke ontwikkeling en algemeen welzijn centraal. De psychologische eigenschappen zijn in twee categorieën onderverdeeld. Enerzijds de mentale vaardigheden die een sporter bij wedstrijden gebruikt. Zoals het bewust verplaatsen van de aandacht om de focus te herpakken of het toepassen van een ademhalingsoefening om te ontspannen. Het effectief inzetten van deze mentale vaardigheden maakt een sporter mentaal weerbaar. Anderzijds de psychologische kenmerken waarmee een sporter zijn talent ontplooit, zoals motivatie en commitment. Een sporter kan nog zoveel talent hebben. Zonder hard werken en het overwinnen van tegenslagen, zal hij zich niet ontwikkelen.

In het vervolg van dit hoofdstuk komen beide categorieën psychologische kenmerken achtereenvolgens aan bod. Eerst zal het thema mentale weerbaarheid worden uitgediept. Gevolgd door een overzicht van de verschillende psychologische kenmerken van zelfontplooiing.



### Mentale weerbaarheid

Mentale weerbaarheid is een onmisbaar ingrediënt om succesvol te zijn op de golfbaan. Het zorgt voor progressie en betere prestaties. Onder mentale weerbaarheid wordt verstaan: een set van vaardigheden die een sporter in staat stelt effectief om te gaan met de eisen die sport aan hem stelt. Mentaal weerbare sporters zijn gefocust, zelfverzekerd, gemotiveerd, "in control" en blijven dat als de spanning toeneemt.

Mentale weerbaarheid is geen vastliggende karaktereigenschap die je kind nu eenmaal wel of niet heeft. Het omvat vaardigheden die zich over tijd kunnen ontwikkelen. Mentale weerbaarheid past dan ook uitstekend binnen de theorie van de groei mindset (zie hoofdstuk 1.7). Jij kan je kind helpen een mentaal weerbare golfer te worden.

Hoe kan jij de mentale vaardigheden van je kind helpen ontwikkelen? Voor de genoemde vier basis mentale vaardigheden volgen enkele tips om thuis met je kind mee aan de slag te gaan. Een sportpsycholoog kan je kind begeleiden deze en andere mentale vaardigheden structureel aan te leren en toe te passen op de golfbaan.

### Concentratie

Je kind is geconcentreerd wanneer hij zijn aandacht heeft bij een relevante taak, zoals school of golf en zich niet laat afleiden door irrelevante gedachten (twijfels, onzekerheden) of onderwerpen (Netflix, social media). Zo help je je kind zich in aanloop naar een training of wedstrijd te focussen op de dingen die op dat moment belangrijk zijn:

- /// Ondersteun je kind met zijn timemanagement rondom golf en school. Maak samen een plan: Wanneer golf je? Wanneer werk je aan school? Je leest meer over het combineren van sport en school in hoofdstuk 1.11.
- /// Maak afspraken over het gebruik van telefoon, tablet en tv. Las schermloze tijd in. Doe dit in onderling overleg. Het puur verbieden levert vaak weerstand op.
- /// Leer je kind zijn aandacht in het hier en nu te houden. Als hij veel blijft praten over gespeelde wedstrijden en dus blijft hangen in het verleden of juist met allerlei scenario's in de toekomst bezig is ("Als ik het NK goed/slecht speel, word ik wel/niet geselecteerd door de bond."), begeleid je hem naar het heden. Waar sta je nu? Wat is je volgende taak of opdracht?
- /// Je kind helpen zijn focus te verleggen naar zijn ademhaling als hij is afgeleid, is ook een effectieve manier om zijn aandacht naar het hier en nu te brengen.



## Omgaan met wedstrijdspanning

Het spelen van wedstrijden kan bij kinderen spanning oproepen. Kan ik het wel? Doe ik het wel goed? Je kan je kind op een aantal manieren helpen om met deze gevoelens van angst en stress om te gaan:

- /// Erken de gevoelens die je kind heeft voor de wedstrijd. Luister naar hem als hij erover wil praten.
- /// Leg uit dat de sensaties in zijn lijf een normale, natuurlijke uiting van het lichaam zijn om zich voor te bereiden op de wedstrijd.
- /// Praat over "gezonde zenuwen". Vertel je kind dat hij ook spanning nodig heeft om goed te kunnen presteren. Het houdt hem scherp en alert. Omarm de spanning, zonder het leuk te hoeven vinden.
- /// Ga samen op zoek naar voorbeelden van bekende topgolfers of andere sporters / artiesten die ook last hebben van wedstrijdspanning. Die zijn er genoeg. Iedereen is wel eens zenuwachtig of gespannen. Je kan ook een voorbeeld geven uit eigen ervaring. Denk hierbij aan een sollicitatiegesprek, presentatie of ander prestatiemoment. Laat je kind inzien dat je ook mét spanning een goede prestatie kunt neerzetten.
- /// Ontdek samen wat helpt om je kind te laten ontspannen of af te leiden van de spanning. Dat kan zijn een ademhalingsoefening, luisteren naar muziek of een wandeling met de hond.

## Zelfvertrouwen

Het gevoel van zelfvertrouwen dat je kind heeft kan van dag tot dag verschillen. Dat komt doordat kinderen hun zelfvertrouwen vaak baseren op oncontroleerbare factoren die buiten hen zelf liggen (hoe zijn mijn prestaties ten opzichte van een ander). Jij kan je kind helpen zijn zelfvertrouwen te baseren op factoren waar hij wel invloed op heeft.

- /// Waardeer inzet, hard werk en doorzettingsvermogen.
- /// Kijk samen naar het proces waar je kind in zit. Wat heeft je kind afgesproken met zijn coach? Aan welke taken en doelen werkt hij? Prijs je kind als hij zich heeft verbeterd.
- /// Prijs je kind ook als hij nieuwe dingen durft uit te proberen al gaat dat niet meteen goed.
- /// Draag uit dat fouten horen bij het leerproces. Durf zelf ook fouten te maken. Geef ze toe en lach er samen om.
- /// Laat je kind succeservaringen opdoen.

Een andere, speelse manier om samen met je kind aan zijn zelfvertrouwen te werken is het gebruik van de vaardigheid verbeelden. Vraag na elke training en wedstrijd naar de mooiste bal van die dag. Laat je kind die zo specifiek mogelijk omschrijven, waarbij hij zoveel mogelijk zintuigen gebruikt. Hoe levendiger, hoe beter. Zo legt je kind een denkbeeldig archief van mooie ballen aan.



### MAX OMSCHRIJFT ZIJN MOOISTE BAL ALS VOLGT AAN ZIJN VADER.

V: Wat was je mooiste bal vandaag?

M: Die weet ik wel! Mijn afslag op hole 3.

V: Aha, beschrijf eens van begin tot eind hoe die slag ging?

M: Ik koos voor mijn driver. Ik sloeg voluit en raakte de bal in de sweet-spot.

V: Hoe voelde het moment van raken?

M: Licht, moeiteloos.

V: Welk geluid hoorde je bij het balcontact? Kan je daar in gedachten nog eens naar luisteren?

M: Ok. De bal vertrok op rechts, maakte een mooie curve naar links en belandde op 4 meter van de vlag.

V: Dat klinkt inderdaad als een mooie bal! Kan je in gedachten de balvlucht voor je zien?

M: Ja, die heb ik.

V: Speel nu in gedachten nogmaals de film af. Zie, voel en hoor deze afslag op hole 3.

M: ..... Gelukt.

V: Alles bij elkaar wel een bal om te onthouden en waar je nog eens aan kan terugdenken.

Niets weerhoudt jullie om nog een andere mooiste bal van de dag toe te voegen aan het archief.

## Motivatie

Om gemotiveerd te zijn om te trainen en aan wedstrijden mee te doen, dient je kind gevoelens van competentie, autonomie en verbondenheid te ervaren. In hoofdstuk 1.5 is hier al uitgebreid bij stilgestaan. Om over langere tijd gemotiveerd te blijven is het van belang hoe je kind met winst en verlies omgaat. Is hij meer resultaat-georiënteerd of meer proces-georiënteerd? Dit laatste heeft de sterke voorkeur. Hoe dat zit heb je in hoofdstuk 1.6 kunnen lezen. Jij draagt bij aan een proces-georiënteerd motivatieklimaat door:

- /// Winnen in het juiste perspectief te plaatsen. Succes gaat om het verbeteren van je vaardigheden en capaciteiten op de golfbaan.
- /// Je kind niet met anderen, maar met zichzelf te vergelijken. Waar staat hij nu ten opzichte van vorig jaar, vorige maand? Wat heeft hij geleerd?
- /// Te benadrukken dat het gaat om jezelf te verbeteren. Dat kan niet zonder het maken van fouten.



*Zijn er ten aanzien van de vier besproken mentale vaardigheden afspraken die je wilt toevoegen aan het contract?*

## Psychologische kenmerken van zelfontplooiing

Een golfer kan nog zulke uitstekende fysieke en technische kwaliteiten bezitten; wanneer er geen goeie kop op zit, zal hij zijn ware potentieel nooit bereiken. Voormalig tennisser Jacco Eltingh noemt een aantal van zijn psychologische eigenschappen die hem hebben geholpen de wereldtop te bereiken.



### VOORMALIG TENNISER JACCO ELTINGH

*“Mijn zelfstandigheid. Ik wilde elke dag een betere versie van mezelf zijn. Daar moest ik dingen voor doen en laten. Weer dezelfde oefening, weer conditietraining. Al had ik een hekel aan verlies, ik kon het in het grotere geheel zien. De wereld vergaat niet. Ik was niet onverschillig, maar kon wel afstand nemen.”*



#### Jacco Eltingh

Voormalig tennisser, 4 overwinningen op de ATP tour in het enkelspel. 44 Dubbeltitels aan de zijde van Paul Haarhuis, waarvan 6 Grand Slams. Momenteel technisch directeur van de KNLTB.

Psychologische eigenschappen zijn, net als fysieke, technische en tactische eigenschappen, prima te trainen. Bij GolfTON werken jonge golfers met behulp van een sportpsycholoog aan het ontwikkelen van de volgende psychologische kenmerken:

### /// 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 én laten.

### /// Zelfregulatie en doelen stellen

Trainingsplannen maken. Deze vertalen naar concrete trainingen en die ook gedisciplineerd en volgens plan uitvoeren. Deze activiteiten monitoren, evalueren en bijstellen waar nodig. Zelf initiatief en verantwoordelijkheid nemen in je 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 comfortzone liggen. Kansen en ontwikkelmogelijkheden aangrijpen.

### /// Zelfvertrouwen en overtuiging

Weten dat je de mogelijkheden hebt om succesvol te zijn. Het vertrouwen houden ook wanneer de resultaten minder zijn of de prestatie achteruit gaat. De overtuiging hebben dat elke ervaring leerzaam is en je verder kan brengen.

### /// Evalueren

Reële sterkte/zwakte analyses maken en werken aan je aandachtspunten. Weten welke onderliggende factoren van invloed zijn op je prestaties. Kritisch blijven naar jezelf ongeacht het resultaat.

### /// Sociale vaardigheden

Op een goede manier omgaan met de coach, begeleiders, sponsoren en medespelers. Aanpassen aan nieuwe groepen. Assertief zijn om je omgeving passend bij jouw behoeftes te organiseren. Hulp en steun zoeken en vragen.

### /// Verbeelding

Het gebruiken van het voorstellingsvermogen (in gedachten golven met gebruik van al je zintuigen) om vaardigheden te verbeteren, wedstrijden voor te bereiden, emoties te reguleren en achteraf rondes en trainingen te evalueren.

## /// HOOFDLIJNEN



Mentale weerbaarheid is een combinatie van vaardigheden die een sporter in staat stelt effectief om te gaan met de eisen die sport aan hem stelt.



Vergroot de concentratie van je kind door hem te helpen zijn aandacht in het hier en nu te houden bij een relevante taak.



Normaliseer wedstrijdspanning. Je hebt gezonde zenuwen nodig om goed te kunnen presteren.



Versterk het zelfvertrouwen van je kind door de nadruk te leggen op controleerbare factoren waar hij zelf invloed op heeft, zoals inzet en doorzettingsvermogen bij tegenslag.



Psychologische kenmerken zoals motivatie, commitment en zelfregulatie zijn een voorwaarde om je talent te kunnen ontplooien.

## HOOFDSTUK 1.10

### Leefstijl: gezond golfen

Om goed te kunnen functioneren en presteren is een gezonde leefstijl van belang. Leefstijl omvat in ieder geval de volgende domeinen: beweging, voeding, slaap en ontspanning. Aangezien je kind veelvuldig op de golfbaan staat en daar hoogstwaarschijnlijk een fysieke coach heeft, wordt het thema beweging in dit hoofdstuk buiten beschouwing gelaten. Dit hoofdstuk richt zich op de andere drie domeinen. Welke leefregels op het gebied van voeding, slaap en ontspanning brengt het lichaam van je kind in optimale conditie voor het leveren van een topprestatie op de golfbaan?



#### ZWEMSTER RANOMI KROMOWIDJOJO

*“Mijn moeder smeerde broodjes en nam maaltijden mee in de auto”*



#### Ranomi Kromowidjojo

Zwemster, drievoudig Olympisch kampioen, meervoudig Wereld- en Europees kampioen op meerdere disciplines.

### Voeding

Een fundament voor goede prestaties is gezonde voeding. Maar wat is nu gezond? En wat heeft je kind nodig tijdens een wedstrijd of na een intensieve training? Doe je voordeel met de volgende tips:

- /// Zorg dat je kind voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt door het eten van voldoende groente en fruit. Zet de fruitschaal in het zicht op de keukentafel. Plaats bakjes met snoeptomaatjes op ooghoogte vooraan in de koelkast. Hoe makkelijker het gezonde eten binnen handbereik van je kind ligt, hoe sneller hij er iets van eet.
- /// Voorkom dat je kind teveel suikers, (onverzadigde) vetten en zout binnen krijgt. Vaak lijken producten op het oog gezond, zoals verschillende mueslirepen of sapjes, maar zit er toch veel toegevoegde suiker in.
- /// Stem de voeding van je kind af op de trainingsuren en de -intensiteit. Heeft je kind een lange wedstrijddag voor de boeg? Zorg voor een ontbijt met muesli, volkorenbrood en/of -crackers en fruit. Hier haalt je kind de benodigde koolhydraten uit die hem voldoende energie geven. Op een rustdag heeft je kind minder energie nodig.
- /// Laat je kind altijd met water en eten in zijn tas de baan in gaan. Gezien de duur van een golfwedstrijd zijn voedingsmiddelen met langzame koolhydraten (zoals havermost en banaan) een aanrader. Verderop vind je een recept voor golfcakejes.
- /// Lukt het je kind niet om voldoende water te drinken tijdens een zomers hete ronde? Voeg bij warm weer een smaakmaker toe aan het water. Zoals schijfjes komkommer, een partje sinaasappel of citroen. Het water kan ook worden aangelengd met sportdrink.
- /// Zorg dat elke maaltijd een portie eiwitten bevat. Eiwitten zijn nodig voor het opbouwen en herstellen van spieren. Vooral heel belangrijk als je kind in de groeisput zit. Eiwitten zitten in kip, vis, vlees, kwark, yoghurt, melk, ei, linzen, peulvruchten, noten en soja. Jonge kinderen hebben geen eiwitshake nodig. Voor oudere kinderen die veel fysiek trainen, is een gekeurde eiwitshake een optie om aan het dagtotaal van de benodigde eiwitten te komen.

Het kan een hele puzzel zijn om in jouw drukke schema als (golf)ouder ruimte te vinden om je kind na een training of wedstrijd een gezonde maaltijd voor te zetten. Een oplossing is om vooruit te denken en eten voor te bereiden. Maak in het weekend een grote pan pastasaus van gegrilde groenten en vries die in porties in. Neem een salade met ei en tonijn mee naar de golfclub (eventueel in een koelbox in de achterbak), zodat je kind na de wedstrijd in de auto kan eten.

Voor het gemak hieronder alvast een lekker én gezond recept voor golfcakejes.



### Recept

Ingrediënten voor 6 cupcakes:

150 gram havermout

3 eieren

50 gram gedroogd fruit (abrikozen, appel, pruimen)

1 handje rozijnen

2 eetlepels gemalen kokos

2 eetlepels lijnzaad

1 handje ongezouten noten

1 handje pompoenpitten

3 eetlepels vloeibare honing of een scheutje diksap/

aanmaaklimonade

2 eetlepels olijfolie

Kaneel naar smaak

Eventueel een klein scheutje water om het beslag te verdunnen

Benodigheden:

Bakblik of siliconenvorm voor 6 cupcakes

Eventueel papieren cupcakevormpjes

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 graden C.
2. Doe de eieren, olijfolie, honing/diksap en kaneel in een kom (of blender).
3. Klop met een vork 1 minuut tot er een luchtig beslag ontstaat.
4. Voeg de havermout en eventueel een klein beetje water toe.
5. Voeg al roerende met een lepel het fruit, noten en zaden toe.
6. Doe het beslag in het bakblik (eventueel eerst papieren vormpjes inleggen).
7. Bak de cupcakes 20-24 minuten in het midden van de oven totdat deze bruin zijn en stevig voelen.
8. Laat de cupcakes uit de vorm afkoelen.
9. Verpak de cupcakes afzonderlijk in aluminiumfolie of diepvrieszakje.
10. Vries ze in en ontdooi ze de avond voor een wedstrijd

Eet smakelijk en fijne wedstrijd!

Bron: Tessa van der Steen - [www.yourhealthcoach.nl](http://www.yourhealthcoach.nl)

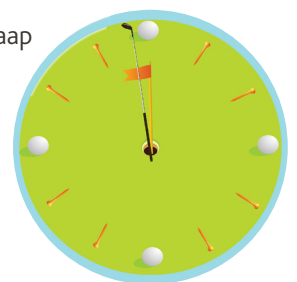
## Slaap

Sporters met een intensief trainingsprogramma hebben goede slaap nodig. Het zelfherstellend vermogen van het lichaam is tijdens de slaap het hoogst. Een fit en uitgerust lichaam is onmisbaar voor een topprestatie en de algehele gezondheid.

*Slaaphygiëne* draagt bij aan goede slaap. Met slaaphygiëne wordt bedoeld: de omstandigheden en gedragingen die het in- en doorslapen bevorderen. Enkele richtlijnen voor een adequate slaaphygiëne:

- /// Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en hanteer een vaste opstatijd. Hoewel het voor jongeren verleidelijk is in het weekend uit te slapen of om in bed te blijven liggen bij de eerste twee uur vrij van school, wordt het bioritme verstoord wanneer je later dan één uur na je gebruikelijke opstatijd uit bed komt. Een regelmatige slaap- en waaktijd verkort de inslaaptijd en verbetert de slaapkwaliteit.
- /// Voor jongeren tussen de 12 en 14 jaar is het advies om rond 20.30 uur te gaan slapen. Voor jongeren tussen de 14 en 18 jaar is de richtlijn om naar bed te gaan tussen 20.30 en 22.00 uur. Probeer aan je minimaal aantal uren slaap te komen. Gaat op zaterdag om 5.00 uur je wekker om op tijd op de eerste tee te staan? Dan kan dat betekenen dat je de avond ervoor om 21.00 uur naar bed gaat.
- /// Ga uitgerust naar bed. Doe 's avonds laat geen fysieke oefeningen of huiswerk meer. Met een actief lijf en actieve geest val je minder makkelijk in slaap. Zorg daarom dat je lichaam zowel fysiek als mentaal al in de slaapstand staat voordat je naar de slaapkamer vertrekt.
- /// Beperk de blootstelling aan kunstmatig licht van elektronische apparaten zoals tv, computer en smartphone in de avond. Zet minimaal een uur voor het naar bed gaan deze apparaten helemaal uit. Kunstmatig licht voorkomt de aanmaak van het slaaphormoon melatonine en breekt dit hormoon ook weer af. Hierdoor slaap je moeilijker in en slaap je minder diep. Het wordt sterk afgeraden om je kind met zijn smartphone mee naar bed te laten gaan. Stel als huisregel in dat die beneden blijft. En geef hem een ouderwetse wekker cadeau!

En dan is het na een heerlijke nacht slaap tijd om fris aan de dag te beginnen. Sta gelijk op als je wakker bent en doe het licht aan (winter) of schuif de gordijnen open (zomer). Licht breekt de melatonine af, waardoor het lichaam in de actieve stand komt.





#### GOLFER RICHARD KIND

*“Toen ik de avond voor het NK onder 18 veel te laat thuis kwam, wilde mijn moeder mij daarna niet meer brengen naar het toernooi. Ze zei: als jij het niet serieus neemt en laat naar bed gaat, dan ga ik jou niet brengen en mijn hele weekend en tijd verspillen. Na dit incident ben ik voortaan maar op tijd naar bed gegaan voor een toernooi.”*



**Richard Kind**  
PGA Professional, Nederlands kampioen strokeplay (2004), 21e plek KLM Open (2012).

### Melatonine in de puberteit

Als je kind in de puberteit zit, verschuift de aanmaak en afbraak van melatonine in zijn lichaam anderhalf tot twee uur naar achteren. Dit kan betekenen dat je kind 's avonds minder goed in slaap komt en 's ochtends meer moeite heeft met opstaan.

Wordt je kind voor langere tijd niet uitgerust wakker? Misschien heeft hij meer slaap nodig en is het raadzaam eerder naar bed te gaan. Ieder mens heeft zijn eigen bioritme. Waar de één met 7 uur slaap prima kan functioneren, heeft de ander 9 uur slaap nodig. Daarnaast bepaalt de mate van inspanning van de dag de behoefte aan slaap.

Heeft je kind moeite met inslapen doordat hij blijft malen over zijn gespeelde wedstrijd van die dag of zich druk maakt over de wedstrijd van morgen? Ontspannings- en visualisatie-oefeningen helpen om lijf en geest te ontspannen. Zoals de “body-scan” waarbij je in gedachten van top tot teen alle specifieke delen van je lichaam langsloopt. Het focussen op de ademhaling door het tellen van de in- en uitademing is een andere manier.

Je leest meer over het afsluiten van ervaringen op en rond de golfbaan in het volgende thema rondom leefstijl: ontspanning en mentaal herstel.

### Ontspanning en mentaal herstel

Dat sporters fysiek moeten herstellen na inspanning is logisch. De gedachte: “Rusten is ook trainen”, wordt steeds meer gemeengoed. Dat het voor sporters ook essentieel is om na inspanning mentaal te herstellen is vrij onbekend en wordt nog weinig gedaan. Onder mentaal herstel wordt verstaan: het loskomen van gedachten en emoties over wedstrijden of trainingen. Wanneer een golfer na een wedstrijd op de bank ligt bij te komen, kan hij in zijn hoofd nog heel druk zijn met alle gemiste putts, bogey's en waterballen. Hij staat als het ware nog “aan”.



#### ZWEMSTER RANOMI KROMOWIDJOJO

*“Ik vond – en vind – het fijn om ook een leven buiten topsport te hebben. Dat betekent je sport kunnen loslaten. Dat er bijvoorbeeld bij het eten niet alleen maar over sport gesproken wordt, laat staan over teleurstellende resultaten.”*



**Ranomi Kromowidjojo**  
Zwemster, drievoudig Olympisch kampioen, meervoudig Wereld- en Europees kampioen op meerdere disciplines.

Steeds maar met je sport bezig zijn, belemmert de herstelfase. De fysieke herstelfase wordt bevorderd als sporters af en toe hun gedachten en emoties over hun sport loslaten. Sporters moeten ook even "uit" staan, ontladen. Dat kan door een bioscoopje te pakken met vrienden, het lezen van een boek, of het maken van muziek.

Je kunt je kind helpen om zaken rondom het golf af te sluiten. Creëer afleiding. Zet thuis de muziek aan en doe samen een dansje. Pak weer eens ouderwets een bordspel uit de kast. Bak samen pannenkoeken. En het grappige is: het inplannen van momenten van ontspanning leidt tot betere prestaties. Zorg dat je kind activiteiten onderneemt naast het golf. Dit komt tevens zijn identiteitsontwikkeling ten goede, zoals besproken in hoofdstuk 1.5.

### *De visie van GolfTON*

*Top Amateurs en Pro's adviseren wij een hobby te hebben naast het golf die ze rondom wedstrijden gemakkelijk kunnen uitvoeren.*

Als het minder gaat met sporters, zijn ze geneigd extra te trainen. Bespreek eens met je kind hoe hij omgaat met vormverlies of een reeks tegenvallende prestaties. Gaat hij dan juist meer trainen? Staat hij langer op de driving-range? Oefent hij op zijn slaapkamer zijn putting-stroke? Misschien is het verstandig om dan juist minder te trainen of een paar dagen even helemaal niet. Laat de golfclubs voor wat ze zijn en maak met je kind een boswandeling of waai uit op het strand.

#### /// HOOFDLIJNEN



Bespaar tijd in de keuken door vooruit te denken en gezonde maaltijden voor te bereiden.



Kijk met je kind naar zijn slaaphygiëne zodat zijn lichaam kan herstellen van de fysieke inspanning.



Help je kind om zaken rondom het golf af te sluiten door afleiding te creëren.

## HOOFDSTUK 1.11

### Combinatie golf en middelbare school

Al staat je kind het liefst dag en nacht op de golfbaan en kan school hem gestolen worden; school is belangrijk. Het is niet alleen een plek voor verrijking en educatie. Het brengt regelmaat in het leven van je kind. Er ontstaan vriendschappen. En je kind ontplooit er allerlei vaardigheden en talenten buiten de golfbaan, die belangrijk zijn voor een multidimensionale identiteitsontwikkeling (zie hoofdstuk 1.5).

Bovendien bestaat er in Nederland leerplicht. Dit betekent dat elk kind zonder diploma verplicht tot zijn 18<sup>e</sup> jaar onderwijs moet volgen. Al zou je kind zijn schooltas aan de wilgen willen hangen om vol voor golf te gaan; het is geen optie. Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen school en golf. Voor GolfTON komt school op de eerste plaats en golf op de tweede. In dit hoofdstuk wordt een aantal keuzes besproken waar jij en je kind rekening mee kunnen houden. Daarnaast volgt een aantal tips om school en golf zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.

### Schoolkeuze

Heeft je kind een NOC\*NSF-topsportstatus? Verspreid over het land zijn 30 Topsport Talentscholen (ook wel LOOT-scholen genoemd) die onderwijs bieden dat prima past in het programma van getalenteerde sporters. Deze scholen zijn zo georganiseerd dat sporters hun trainings- en wedstrijd-schema kunnen volgen. Aangepaste roosters en de mogelijkheid om vrij te krijgen en gespreid Eindexamen te doen. Ook wordt er extra begeleiding ingezet als dat nodig is.

Er zijn genoeg middelbare scholen buiten de officiële Topsport Talentscholen die graag meedenken met hun sportieve leerlingen. De ene school krijgt dit echter beter voor elkaar dan de andere. Zit je kind nog op de basisschool? Oriënteer je zorgvuldig en vraag op de verschillende middelbare scholen in de omgeving wat zij voor je kind kunnen betekenen. Zit je kind al op de middelbare school? Ga in een vroeg stadium met de decaan of mentor van je kind in gesprek. Vraag wat de mogelijkheden zijn ten aanzien van een aangepast rooster. Informeer school goed over het golfleven van je kind. Hoeveel uur traint hij doordeweeks? Hoe zien de weekenden eruit? Welke verplichtingen brengt het golf met zich mee? Denk hierbij aan afspraken met fysiotherapeuten, sportpsychologen, clubfitters enzovoorts.



### HOE KIJKT JOOST LUITEN TERUG OP ZIJN MIDDELBARE SCHOOLTijd?

*“Op school wisten ze wat ik deed in golf. Zolang ik mijn punten haalde en overging was het ok. Bij school lag niet mijn prioriteit. Ik deed alles minimaal. Mijn schoolwerk zal daar best onder geleden hebben. Ik denk wel dat school belangrijk is. Je merkt pas als je verder bent hoe lekker het op school was. Je wilt alleen maar golfen in plaats van met school bezig zijn. Die gedrevenheid heb je nodig, maar maak wel je school af voordat je voor het profbestaan gaat. Zo heb je iets achter de hand.”*



**Joost Luiten**

Professioneel Golfer en 6-voudig winnaar op de European Tour, waaronder tweemaal het KLM-open (2013 & 2016).

GolfTON adviseert ouders en spelers te kiezen voor een Topsport Talentschool. De coaches kunnen faciliteren bij de aanvraag van een NOC\*NSF-topsportstatus. Bovendien is GolfTON verbonden aan een Topsport Talentschool: het Centre for Sports & Education (CSE) in Zwolle. Daar verzorgen onze coaches de groepstrainingen van het golfprogramma.



## Je kind op school

Naast de schoolkeuze is ook het onderwijstype iets om in je achterhoofd te houden. Let erop dat de ambities voor school en golf reëel en haalbaar zijn. In sommige gevallen kan er gekozen worden om op school een stapje terug te doen, bijvoorbeeld van het VWO naar de HAVO, om de ambities op de golfbaan te kunnen nastreven.

Om situaties zoals die bij Anne van Dam (zie de quote van haar moeder) te voorkomen, kan je je kind voorstellen dat hij zijn klasgenoten vertelt over zijn passie voor golf. Vaak hebben leeftijdgenoten geen idee wat golf is en wat erbij komt kijken. Tijdens één van de mentoruren is er vast gelegenheid voor je kind zijn klasgenoten te informeren. Peil bij je kind of hij hiervoor open staat. Vertel wat het hem kan opleveren. Meer begrip. Geen scheve gezichten of vragen als hij eerder school verlaat of afwezig is. Hij kan een hele eigen invulling geven aan zijn verhaal. Een ouderwetse spreekbeurt of presentatie. Een filmpje of vlog. Een gymles die wordt doorgebracht op de golfbaan.



**NARDA VEUGELERS,  
MOEDER GOLFSTER ANNE VAN DAM**

*“Omdat Anne de enige golfer was op school werd er niet begrepen hoeveel uren er met het golfen gemoeid zijn. Als ze terugkwam van een toernooi, ja bruin gekleurd, werd er altijd gevraagd of ze een leuke “vakantie” had gehad. Er was niet een echte interesse.”*



**Anne van Dam**

Golfster op de LPGA, viervoudig winnares op de Ladies European Tour, een tweede plaats op de Order of Merit van 2018 en lid van het winnende Europese Solheim Cup team van 2019.

## Plannen

De vaardigheid die je kind gaat helpen school en golf succesvol te combineren is plannen. Het ene kind kan dit van zichzelf al goed, het andere ziet door de bomen het bos niet meer. Plannen behoort tot de executieve functies. In hoofdstuk 1.4 heb je gelezen dat deze vaardigheden zich nog tot na het twintigste levensjaar ontwikkelen. Je kind kan dus best wat hulp gebruiken bij het plannen. Vraag jezelf af of jij daar de aangewezen persoon voor bent. Een te grote inmenging van vader of moeder bij het schoolwerk, kan de ouder-kind relatie onder druk zetten. Misschien is iemand die wat verder van je kind afstaat meer geschikt. Op school weet de mentor of studietoelichting wel raad met dit vraagstuk.

Een aantal tips rondom de planning en organisatie van het schoolwerk die je kind alvast in praktijk kan brengen.

- /// Maak een weekplanning waarin je met verschillende kleuren aangeeft hoeveel tijd je te besteden hebt aan school, golf, eventuele bijbaan en ontspanning. Nu weet je wanneer je aan school gaat werken.
- /// Benut je tijd optimaal. Dit vraagt om vooruit kijken. Een lange autorit naar een toernooi voor de boeg? Neem een schoolboek of je aantekeningen mee, zodat je kunt leren voor je toets van de week erop.
- /// Zorg voor een rustige en opgeruimde werkplek. Zet potentiële afleiders, zoals computer en telefoon, uit. Zo kun je ongestoord werken. Meldingen van binnenkomende appjes halen je uit je concentratie. Niemand kan twee dingen tegelijkertijd. Jij ook niet!
- /// Je houdt je concentratie hoog als je zorgt voor afwisseling. Wissel maak- en leerwerk af. Wissel verschillende vakken af. Niet eerst alle talen en dan vakken als aardrijkskunde en geschiedenis, waarbij je veel moet lezen. En begin met het vak waar je de meeste moeite mee hebt. Je bent dan nog fris. Hoewel het verleidelijk is met het leukste vak te beginnen, is het effectiever om het leukste voor het laatst te bewaren. Dat gaat je vaak gemakkelijk af.

## Procesgeoriënteerde focus

Ook ten aanzien van school geldt: richt je op het proces en niet op de resultaten (zie hoofdstuk 1.6 en 1.7). Een ouder die elk uur vraagt of de cijfers van de toetsweek al binnen zijn, is best irritant. Van een ouder die alleen tevreden is met achten en negens, wordt geen kind gelukkig. Stel liever vragen als: “Hoe heb je het maken van dit verslag aangepakt?”, “Welke planning heb je voor de komende toetsweek?” of “Hoe bereid je je voor op je presentatie?”. Geef je kind complimenten voor zaken als inzet en timemanagement.



**HENK NUMMERDOR, VADER VAN (BEACH)VOLLEYBALLER REINDER NUMMERDOR**

*“Omdat wij het belangrijk vonden dat Reinder het VWO goed zou afronden hebben wij hem met zijn schoolwerk geholpen waar dat binnen ons vermogen lag.”*



**Reinder Nummerdor**  
Voormalig (beach) volleyballer. Vijfvoudig deelnemer aan de Olympische Spelen, Europees kampioen Indoor (1997) en Europees kampioen Beachvolleybal (2008, 2009, 2010).





## Afspraken

Het is aan te bevelen om net als voor je betrokkenheid bij golf ook afspraken met je kind te maken over je betrokkenheid bij school. Hoe kan je je kind het beste steunen? Is een “succes” op de ochtend van een toets voldoende? Of vindt je kind het fijn als jij hem overhoort? En zie jij dit ook zitten?



*Welke afspraken ten aanzien van school willen jullie opnemen in het contract? Blijf met je kind in gesprek. Evalueer op gezette tijden. Is iedereen nog tevreden met de afspraken die op papier staan?*

## /// HOOFDLIJNEN

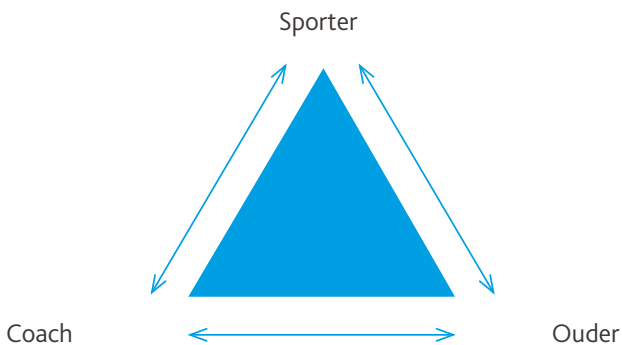
-  Oriënteer je op een middelbare school die meedenkt met de sportieve ambities van je kind.
-  Breng school op de hoogte van het golfleven van je kind. Hoe besteedt hij zijn uren buiten school.
-  Ondersteun je kind bij het plannen van schoolwerk rondom golf. Of zorg dat hij die ondersteuning krijgt.
-  Richt je op het proces van leren in plaats van je blind te staren op schoolcijfers.

## HOOFDSTUK 1.12

### Relatie met de coach

Als golfouder krijg je met vele verschillende coaches te maken: headcoach, putting coach, fysieke coach en een coach voor coursemanagement. Tel daar specialisten als een fysiotherapeut, sportpsycholoog en voedingsdeskundige bij op. Dat zijn heel wat mensen die zich met je kind bezig houden. En dan soms ook nog op verschillende golfbanen: de pro op de homecourse van je kind en die bij een academy of GolfTON.

Dat vraagt om eerlijke communicatie en een heldere afstemming. Een flinke klus, maar enorm belangrijk. Want de relatie tussen jou en de coaches heeft grote invloed op de sportbeleving van je kind. Jullie staan met elkaar in verbinding en hebben als het ware een soort van driehoeksrelatie (zie figuur). Stel: vader is het niet eens met de manier waarop de coach zijn zoon Max aanpakt. Hij moet na een verloren wedstrijdje jumping jacks doen. Vader uit openlijk zijn kritiek over de werkwijze van de coach naar Max. "Belachelijk, jou een beetje straf geven. De volgende keer doe je die jumping jacks niet hoor." Door deze uitspraak beïnvloedt vader de relatie tussen Max en zijn coach. Vader ondermijnt het gezag van de coach en brengt bovendien Max in een spagaat. Een kind wil zijn coach niet tegenspreken, maar is ook loyaal aan zijn ouders.



Voor een positieve sportbeleving van je kind is het zaak om een positieve relatie met de coach op te bouwen. Verderop volgen enkele voorwaarden en suggesties die je hierbij opweg helpen. Maar eerst: wat zijn de ervaringen van de coaches van GolfTON in hun contact met ouders?

*"Over het algemeen zijn mijn ervaringen goed met ouders van de spelers die ik begeleid. Informeren, open communicatie en direct inspringen op vragen die er zijn geeft rust en weinig klachten."*

*"Ouders vertrouwen mij in het begeleiden van hun dochter maar denken wel mee. Ze hebben interesse*

*en bespreken met mij openlijk als het thuis niet lekker loopt."*

*"Waar ik tegenaan loop zijn afspraken waar ouders zich niet aan houden."*

*"Soms krijg ik vragen van ouders die niet voor mij bestemd zijn."*

*"Ik zie ouders die wel betrokken zijn bij de ontwikkeling van hun kind, maar zich er niet mee bemoeien of de aandacht gaan opeisen bij de opleiding."*

*"Ik houd ouders op de hoogte van mijn ervaringen met hun kind. Niet via WhatsApp of e-mail maar korte face-to-face gesprekjes. Open en eerlijke communicatie. Met en zonder kind."*



#### GOLFSTER ANNE VAN DAM

*"Ik heb enorm geluk gehad dat ik van jongs af aan een goede nationale coach heb gehad die mij enorm veel heeft geleerd op golf en persoonlijk gebied. Hij zette alles aan de kant om mij te helpen ook omdat hij 100% vertrouwen in mij had. Het gevoel dat mensen in mij geloofden vanaf een jonge leeftijd en mij altijd hebben gesteund, ook in tijden dat het minder ging, is enorm belangrijk voor mij geweest."*



#### Anne van Dam

Golfster op de LPGA, viervoudig winnares op de Ladies European Tour, een tweede plaats op de Order of Merit van 2018 en lid van het winnende Europese Solheim Cup team van 2019.

## Open communicatie

De gemene deler uit de reacties van coaches van GolfTON is: open communicatie. Dit betekent dat jullie het niet altijd met elkaar eens hoeven te zijn, maar dat je wel luistert naar elkaars mening. De coach geeft jou alle informatie die nodig is om betrokken te zijn bij de ontwikkeling van je kind. Jij vertrouwt de coach in zijn handelen en steunt zijn beslissingen (tenzij het welzijn van je kind in het geding is). Er is wederzijds respect. Jij bent de opvoeder van je kind, de pro is zijn coach. Jullie hebben een andere rol, waar andere taken bij komen kijken.

## Hoe communiceert GolfTON?

- /// De leerdoelen van de speler worden met het gehele coachteam gemaakt in oktober. Eind maart worden deze samen nog een keer geëvalueerd.
- /// Alle trainingen worden op een uniform platform gedocumenteerd.
- /// Na iedere training zullen de coaches samen met de speler de lesinhoud administreren op het platform.
- /// Zowel de winter- als zomerplanning van alle trainingen zullen 1 maand voor aanvang van de trainingen bekend worden gemaakt.
- /// Afhankelijk van de inkoop van de verschillende modules bezoekt de coach de voorspeeldagen en de wedstrijden.

## Wat verwacht GolfTON aan communicatie van de spelers en ouders?

- /// De speler geeft op tijd aan wanneer hij niet kan komen; met een geldige reden.
- /// De speler reageert dezelfde dag nog op mails of WhatsApp's.
- /// De speler maakt een toernooiplanning en mailt deze eind februari naar alle coaches.
- /// De speler maakt iedere zondagavond een weekschema zoals in de trainingen besproken is en mailt dit naar de coaches.
- /// De speler zorgt ervoor dat alle trainingen op het digitale platform komen te staan.
- /// De speler maakt een groeps-WhatsApp aan met zijn coaches en appt hierin na ieder toernooi, binnen 24 uur, zijn ronde evaluatie (eerst de evaluatie van de gestelde doelen, dan de statistieken en vervolgens het gevoel over de ronde).

## Afspraken

Om open met elkaar te kunnen communiceren zijn er afspraken nodig. Zo weten jij en de coach waar jullie aan toe zijn. En krijgt je kind zowel thuis als op de club dezelfde boodschap te horen. Leg de afspraken vast in een contract. Zo wordt het voor beide partijen makkelijker om de afspraken na te leven. Breng ook altijd je kind op de hoogte van de gemaakte afspraken. Jullie zouden aan de volgende afspraken kunnen denken.

- /// Hoe laat moet mijn kind aanwezig zijn voor de trainingen?
- /// Wordt mijn aanwezigheid bij trainingen en wedstrijden op prijs gesteld?
- /// Welk gedrag wordt van mij verwacht tijdens trainingen en wedstrijden? (denk aan feedback geven, lichaamstaal, bellen, roken)
- /// Wanneer en op welke manier (gesprek, telefoon, mail, WhatsApp) kan ik het beste contact opnemen met de coach als ik vragen of opmerkingen heb?
- /// Welke coach is waar verantwoordelijk voor en hoe kan ik hem bereiken?

In bijlage 2 is een voorbeeld contract opgenomen. Dit document vind je ook op de website van GolfTON. Print hem uit en vul hem samen met je kind en zijn coach naar wens in.

Aansluitend bij het thema autonomie, besproken in hoofdstuk 1.5, zien ook coaches graag dat spelers zoveel mogelijk zelf doen. Denk aan het op orde hebben van de spullen, verzorgen van het materiaal en afmelden voor een training. Neem ook de verantwoordelijkheden van je kind in het contract met de coach op. Zo kan de coach je kind aanspreken op zijn verantwoordelijkheden en kan je kind zich niet achter jou verschuilen.

Ben je ergens ontevreden over of loopt de communicatie niet naar wens? Neem zelf initiatief, zonder je op te dringen. Trek op tijd aan de bel, voordat negatieve emoties zich ophopen en je kind hier last van kan krijgen. Wil je een keer iets aankaarten bij de coach? Spreek hem persoonlijk aan. De inhoud van mails en appjes kan anders overkomen dan de bedoeling is. Steek het gesprek positief in. Wanneer je gaat vertellen wat de coach volgens jou anders moet doen, ligt een defensieve reactie voor de hand. Begin daarom eens met een compliment. Vertel dat je de inzet van de coach waardeert, maar dat je je bijvoorbeeld zorgen maakt over je kind. Geef aan wat je ziet bij je kind en wat je zelf ervaart bij bepaald gedrag van de coach. Vraag vervolgens om toelichting. Zo vergroot je de kans op een constructief gesprek.



## DE MENING VAN TOPSPORTEND NEDERLAND

De (voormalig) Nederlandse topsporters die voor deze manual zijn geïnterviewd waren eenduidig over de scheiding tussen ouders en coaches:

### GOLFER INDER VAN WEERLT

*"Laat de coach coachen. Laat de ouder ouder zijn."*

### ZWEMSTER RANOMI KROMOWIDJOJO

*"Jullie zijn ouders, niet coaches, laat dat aan de trainers over."*

### JAN HERSMAN, VADER VAN SCHAATSER MARTIN HERSMAN

*"Begeleid je kind. Probeer nooit trainer te zijn. Wees vooral chauffeur en fan."*

### VOORMALIG TENNISER JACCO ELTINGH

*"Mijn vader liet de keuzes bij de professionals. Altijd. De trainer heeft ervoor gestudeerd. Laat dingen over aan de experts. Als je het zelf wilt doen is dat een dodelijke kus der liefde."*





### GOLFSTER DEWI-CLAIRE SCHREEFEL

*"Vertrouw de coaches. Je hebt de coach voor jouw kind gekozen voor een reden; dat ze de sport beter kennen dan jijzelf. Dus geef ze ook de vrijheid om jouw kind de sport te leren kennen, samen te ontwikkelen en beter te worden."*

### GOLFSTER DEWI-CLAIRE SCHREEFEL

*"Je kind kan nergens anders een ouder vinden, wel een coach. Blijf dus ouder en word geen coach."*

## /// HOOFDLIJNEN

-  De relatie tussen jou en de coach is van grote invloed op de sportbeleving van je kind.
-  Houd de samenwerking met de coach positief en de communicatie open.
-  Maak afspraken met de coach die jullie vastleggen in een contract.
-  Blijf ouder en word geen coach.

# Tot slot

De laatste vraag uit het interview aan de Nederlandse topsporters en hun ouders luidde:

Welke tip zou je de sportouders van nu willen geven? Een greep uit de reacties.

*“Wees trots op je kind, op welk niveau dan ook en laat hem dat voelen.”*

*“Help je kind bij het najagen van zijn ambities, maar blijf op de achtergrond.”*

*“Geniet van iemand die talent en passie heeft voor iets en ondersteun dat zo goed mogelijk.”*

*“Laat je kind zijn eigen weg gaan en wil niet teveel controleren. Geef hem vooral veel zelfvertrouwen en plezier in het spel.”*

*“Help je kind onderweg, maar luister ook naar wat hij te zeggen heeft en hoe hij zich voelt.”*

*“Maak duidelijke afspraken en geef het kind ook duidelijk verantwoordelijkheden mee om op topsportniveau prestaties te kunnen/moeten leveren.”*

# Dankwoord

Ik vond het heerlijk om aan deze manual te werken en ben blij met de hulp die ik heb ontvangen.

Dank aan Eric, John en Roel, headcoaches van GolfTON, voor het delen van jullie ervaringen. Bedankt ook voor het geven van de mogelijkheid om mijn eerste boek te schrijven. Dat stond op mijn verlanglijstje en het smaakt naar meer.

Bedankt aan alle coaches, pro's, golfers en ouders die de eerste versie van de manual hebben gelezen. Met behulp van jullie feedback werd de inhoud steeds weer beter.

Mijn dank gaat ook uit naar alle (voormalig) Nederlandse topsporters en hun ouders die hebben meegewerkt aan het interview. De huidige golfjeugd en hun ouders kunnen zeker hun voordeel doen met jullie verhaal.

Wessel, dank je wel voor het opstellen van de interviewvragen en het uitwerken van de interviews.

Dank je wel mama Jeanette voor je scherpe oog en kennis van de Nederlandse taal.

En last but zeker not least: merci Mitchel. Voor het meedenken en luisteren naar mijn overwegingen. En voor de aanvullingen op het gebruik van de juiste golftermen en -voorbeelden. Witte muizen!

# Bronnen

- /// Balk, Y.A. (2018). *Faster, Higher, Stronger: Demands, Resources, and Recovery as Determinants of Elite Athletes' Well-Being*. Proefschrift. Eindhoven: Eindhoven University of Technology. (H 1.10)
- /// Bronkhorst, A., Van der Kerk, J. & Schipper-van Veldhoven, N. (2018). *Een pedagogisch sportklimaat. Het realiseren van een positieve clubcultuur*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.
- /// Collins, D. & MacNamara, A. (2018). *Talent Development. A Practitioner Guide*. Oxfordshire: Routledge.
- /// Dorsch, T.E., Dunn, C.R., Osai, K.V. & King, M.Q. (2014). Parent Guide. Evidence-based strategies for parenting in organized youth sport. Utah State University Families in Sport Lab.
- /// Dweck, C. S. (2017). *Mindset. Changing the way you think to fulfil your potential*. Londen: Robinson. (H 1.7)
- /// Heuvingh, B. & Van der Heide, M. (2017). *Talent van morgen. Groeimindset als basis voor talentontwikkeling*. Nieuwegein: Arko Sports Media. (H 1.7)
- /// Holt, N.L. & Knight, C.J. (2014). *Parenting in Youth Sport. From research to practice*. Oxfordshire: Routledge.
- /// Idema, W. & Torenbeek, M. (2015). *Zelfregulatie in de sportpraktijk. Succesmethode voor talentontwikkeling*. Nieuwegein: Arko Sports Media. (H 1.4)
- /// Jolles, J. (2016). *Het tienerbrein. Over de adolescent tussen biologie en omgeving*. Amsterdam: Amsterdam University Press B.V. (H 1.4)
- /// Knufinke, M. (2018). *Sleep in elite athletes*. Dissertation. Nijmegen: Behavioural Science Institute, Radboud University Nijmegen. (H 1.10)
- /// Laat ons lekker sporten. Kinderen onderzoeken gedrag van ouders langs de kant. NOC\*NSF & VSK (2014). Deventer: ...daM Uitgeverij. (H 1.1)
- /// Loridon, P. & Meganck, J. (2009). *Help, mijn kind sport*. Antwerpen: Lampedaire uitgevers. (H 1.2 en H 1.12)
- /// O'Rourke, D.J., Smith, R.E. & Smoll, F.L. (2014). Relations of Parent- and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26: 395–408. (H 1.6)
- /// Ryan, R.M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 2000, Vol.5, No 1, p. 68-78. (H 1.5)
- /// Van der Marel, H. & Vermeer, P.J. (2015). *Puberpower. Succes is een keuze*. Culemborg: Anderz / Van Duuren Management B.V. (H 1.10 en H 1.11)
- /// Weltevreden, G., Spanjersberg, I. & Otten, J. (2015). *Slagen. Tips voor tennisouders*. Nijmegen: Uitgeverij Quixot.
- /// Wormhoudt, R., Teunissen, J.W. & Savelsbergh, G. (2016). Athletic Skills Model. Voor een optimale talentontwikkeling. Nieuwegein: Arko Sports Media. (H 1.3)

## Websites:

- /// [www.gezondheidsnet.nl/voeding/voeding-bij-topsport-van-je-kind-5-tips](http://www.gezondheidsnet.nl/voeding/voeding-bij-topsport-van-je-kind-5-tips). Auteur Esther van Etten, sportdiëtist. Gepubliceerd op 19-02-2019. (H 1.10)
- /// [www.sportparent.eu](http://www.sportparent.eu)
- /// [www.sportplezier.nl](http://www.sportplezier.nl)
- /// [www.stichtingloot.nl](http://www.stichtingloot.nl)

## Illustraties:

- /// Shutterstock
- /// Pixabay
- /// Unsplash
- /// ANP (De Jong) - Kluiters (Eltingh) – Juinen (Hersman) - Vos (Van den Hoogenband) – Suyk (Booij)





BIJLAGEN HOOFDSTUK 1

- /// Contract ouder en kind
- /// Contract ouder, coach en kind
- /// Interviews



## CONTRACT OUDER EN KIND

Afspraken m.b.t. golf tussen (naam kind) .....

en (naam ouder) .....

Vóór de wedstrijd .....

.....  
.....

Tijdens de wedstrijd .....

.....  
.....

Na de wedstrijd .....

.....  
.....

Algemeen .....

.....  
.....

Handtekeningen

.....

Datum .....



## CONTRACT OUDER, COACH EN KIND

Afspraken tussen (naam ouder) .....  
en (naam coach) .....  
en (naam kind) .....

Gedrag rondom trainingen .....  
.....  
.....

Gedrag rondom wedstrijden .....  
.....  
.....

Verantwoordelijkheden .....  
.....  
.....

Communicatie: hoe en wanneer .....  
.....  
.....

Handtekeningen  
.....  
.....  
.....

Datum: .....



## INTERVIEWS

De volgende (voormalig) topsporters en hun ouders hebben meegewerkt aan deze manual door middels 10 vragen terug te kijken op hun carrière en die van hun kind.

### **MAX ALBERTUS**

Professioneel golfer op de Pro Golf Tour die in 2017 en 2018 de cut haalde in het KLM Open.

### **MINKE BOOIJ EN HAAR VADER GERARD**

Voormalig speelster en captain van Nederlands hockeyelftal, 227 interlands, wereldkampioen en olympisch kampioen. Huidig Chef de Mission van Talent TeamNL voor het Europees Jeugd Olympisch Festival van 2019 in Baku.

### **WILFRED BOUMA**

Voormalig professioneel voetballer bij o.a. PSV en Aston Villa. Speelde 37 wedstrijden voor het Nederlands Elftal.

### **PASQUALLE COFFA EN HAAR VADER RENÉ**

Golfster op de LET (Ladies European Tour), Nederlands kampioen matchplay.

### **ANNE VAN DAM EN HAAR MOEDER NARDA**

Golfster op de LPGA, viervoudig winnares op de Ladies European Tour, een tweede plaats op de Order of Merit van 2018 en lid van het winnende Europese Solheim Cup team van 2019.

### **DARIUS VAN DRIEL**

Golfer die na een succesvolle amateurcarrière waarin hij meerdere malen Nederlands Kampioen werd, en een studie Economie en Sportmarketing, zich via de Alps Tour kwalificeerde voor de Challenge Tour waar hij in 2019 zijn tweede overwinning boekte. Eerder dat jaar behaalde hij een sensationele 2e plaats in de Belgian Knock-out van de Europese Tour.

### **JACCO ELTINGH**

Voormalig tennisser, 4 overwinningen op de ATP tour in het enkelspel. 44 Dubbeltitels aan de zijde van Paul Haarhuis, waarvan 6 Grand Slams. Momenteel technisch directeur van de KNLTB.

### **MARTIN HERSMAN EN ZIJN VADER JAN**

Voormalig schaatser, tweevoudig Nederlands kampioen op de 1500m. 2 keer brons op het WK-afstanden op de 1000 en 1500m en schaatscommentator bij Studio Sport.

### **PIETER VAN DEN HOOGENBAND**

Voormalig zwemmer, drievoudig Olympisch kampioen, 16-voudig Europees kampioen en éénmalig wereldkampioen. Huidig Chef de Mission voor de Olympische Spelen van 2020 in Tokio.

### **LIAM TER HORST, ZIJN VADER MIKE EN MOEDER SACHA**

Topamateur in golf die heeft gekozen voor de opleiding tot PGA-professional en wiens laatste putt van zijn amateurcarrière de beslissende was in het winnen van de landstitel met de Rosendaelsche.

### **ROBERT VAN DER HORST EN ZIJN VADER ROB EN MOEDER MARIANNE**

Captain van het Nederlands hockeyelftal, 247 interlands, Europees kampioen en zilveren medaillewinnaar op de Olympische Spelen.

**LUUK DE JONG, ZIJN VADER GEORGE EN ZIJN MOEDER LOEKIE**

Nederlands voetbalinternational, 18 interlands, 4-voudig landskampioen en speler van o.a. FC Twente, Borussia Mönchengladbach, PSV en Sevilla.

**RICHARD KIND**

PGA Professional, Nederlands kampioen strokeplay (2004), 21e plek KLM Open (2012).

**RANOMI KROMOWIDJOJO, HAAR VADER RUDI EN MOEDER NETTY**

Zwemster, drievoudig Olympisch kampioen, meervoudig Wereld- en Europees kampioen op meerdere disciplines.

**JOOST LUITEN EN ZIJN VADER NICO**

Professioneel Golfer en 6-voudig winnaar op de European Tour toernooien, waaronder tweemaal het KLM-open (2013 & 2016).

**LARS VAN MEIJEL, ZIJN VADER PETER EN MOEDER SIMONE**

Golfer spelend op de Challenge Tour (2018 & 2019), Nederlands kampioen strokeplay (2013 & 2014).

**REINDER NUMMERDOR EN ZIJN VADER HENK**

Voormalig (beach)volleyballer. Vijfvoudig deelnemer aan de Olympische Spelen, Europees kampioen Indoor (1997) en Europees kampioen Beachvolleybal (2008,2009,2010).

**DEWI-CLAIRE SCHREEFEL**

Op 14-jarige leeftijd werd ze de jongste Nederlands Kampioene ooit. Ze is voormalig-spielster op de LET en LPGA, winnares van het Helsingborg Open.

**FLORIS DE VRIES EN ZIJN VADER WIM**

PGA Professional en voormalig Europese Tour speler, Nederlands kampioen strokeplay (2008) en winnaar Tuscany open (2010) op de Challenge Tour.

**INDER VAN WEERLT EN ZIJN VADER HUIJBERT**

PGA Professional en voormalig Europese Tour speler. Als amateur zowel Nederlands kampioen strokeplay als matchplay. Ook golf commentator bij Ziggo Sport. Ook golf commentator bij Ziggo Sport.



## OUDERS

### 1. WAT WAREN DE BELANGRIJKSTE TAKEN VOOR JOU ALS SPORTOUDER?

Stimuleren, motiveren en helpen. Bij moeilijke momenten je kind goed ondersteunen. Natuurlijk ook wegbrengen en ophalen. Meereizen naar grote toernooien. Ook daar ondersteunen bij moeilijke momenten.

Samen met mijn vrouw Loekie, zorgen dat Siem en Luuk "de jongens" een fijne thuisomgeving hadden. Siem en Luuk hadden de passie om het maximale uit hun voetbaltalent te halen. We hebben ze daarin volledig ondersteund.

### 2. KUN JE HET MOOISTE MOMENT EN HET MOEILIKSTE MOMENT VOOR JOU ALS SPORTOUDER BESCHRIJVEN?

Het mooiste moment verandert naar gelang de tijd. Van de eerste ronde onder par tot het winnen van een NK, naar het behalen van de qualifying school tot het behalen van een tourkaart. Het moeilijkste moment was het verwerken van de teleurstelling vanwege andere voorkeur voor het individueel EK door de NGF.

Mooiste moment is uiteraard dat je kind het hoogst haalbare heeft gehaald wat er voor haar te halen valt. Het moeilijkste moment is als je bericht krijgt dat je kind ernstig ziek is en op dat moment niets meer kan. Een ander moeilijk moment was dat iets niet gehaald is waar ze jaren keihard voor gewerkt heeft. Niet omdat je als ouder teleurgesteld bent maar omdat je je kind ziet die het hier heel moeilijk mee heeft en dan de media over zich heen krijgt alsof er gefaald is.

Heel moeilijke vraag bij een carrière van 20 jaar in de topsport. Een heel persoonlijk hoogtepunt: de stap naar een club in Italië was een heel grote stap. Hoe hij daar zijn plek verworven heeft, zich de taal heeft eigen gemaakt en met de druk is omgegaan in een op dat moment volkomen vreemde omgeving heeft gemaakt dat wij uiteraard heel trots op hem waren maar het gaf ons ook het idee dat wij het wel goed gedaan hadden. Enerzijds een hele geruststelling, anderzijds was het voor ons ook heel moeilijk om hem daar alleen achter te laten.

### 3. HOE WAS HET VOOR JOU OM WEDSTRIJDEN BIJ TE WONEN? HOE REAGEERDE JE OP WINST EN VERLIES?

Spannend, leuk, afzien, geweldig, verdrietig...alle emoties die er bij Anne leven ervaar je als ouder misschien wel in het kwadraat. Zeker omdat het voor haar niet gaat om een leuk rondje golf of een gezellig toernooi, het ging/gaat altijd ergens om. Hoge pieken en diepe dalen. Ik reageerde rustig, zo neutraal mogelijk, winnen en verliezen zijn kanten van dezelfde medaille. Alle twee horen ze bij het leven en de sport. En dan als ouder er gewoon zijn om dat te durven en kunnen delen, het verdriet van verliezen en de vreugde van het winnen. Alles was goed als je je best hebt gedaan. We bespraken samen vaak hoe een ronde en het toernooi waren verlopen. Afsluiten en weer verder gaan.



Vooral genieten; wij zijn zelf grote hockeyliefhebbers en maken met onze zoon veel prachtige top-hockeywedstrijden van dichtbij mee. We zijn blij met overwinningen en kunnen verlies goed accepteren.

Doen we nog steeds met plezier, vooral ook omdat we weten dat ze het beiden leuk vinden als we er zijn.

Je hoopt dat ze lekker spelen en winnen maar verlies hoort erbij en we kijken al snel weer vooruit.

#### **4. WAT DEED JE ALS JE KIND TEGENSLAG ERVAARDE, ZOALS TELEURSTELLEND PRESTATIES, EEN BLESSURE OF STAGNATIE VAN ZIJN ONTWIKKELING?**

Goed opvangen. Relativeren van de tegenslag en motiveren voor de volgende uitdaging. Nooit de schuld bij anderen leggen.

Er voor hem zijn door hem stoom te laten afblazen, te luisteren en uiteindelijk proberen de betrekkelijkheid te laten inzien van wat er op dat moment speelde. Het leven heeft meer te bieden dan alleen de sport. Maar daar was meestal heel wat tijd mee gemoeid. We stelden vast: teleurstelling blijft veel langer hangen dan de vreugde om de mooie momenten.

Het initiatief ligt vooral bij hen, ze worden goed begeleid. Wanneer ze het met me willen bespreken doe ik dat graag waarbij we vaak samen hard op denken wat er gedaan kan worden en vooral ook wie daarbij mogelijk de jongens kan ondersteunen. Gezien mijn werk als voormalig internationaal coach en sportmanager beschik ik over een groot netwerk met experts en we zetten die waar nodig in.

Teleurstellende prestaties: Luisteren, niks zeggen, wachten, antwoord geven als er een vraag wordt gesteld, relativeren en soms ingrijpen. De wereld stort niet in en het leven stort niet in na een slechte prestatie!

#### **5. WAT VERANDERDE IN JE ROL TOEN JE KIND IN DE PUBERTEIT KWAM?**

Het leven werd alleen maar drukker, vriendjes, middelbare school, meer trainen en meer toernooien, ook met vriendinnen leuke dingen willen doen, dat was heel vermoeiend. En echt tijd om te herstellen was er vaak niet. Nu werd mijn rol om wat vaker op de rem te trappen en om de prioriteiten te bespreken. Opnieuw een balans zoeken om het vertrouwen en de vrijheid te geven om voor de sport te gaan, omdat de doelen steeds ambitieuzer werden en bekijken hoe je dit als gezin gaat invullen. Onze taak was om dit te monitoren en iedere keer weer bij te stellen.

Op zich niet zo veel. Zijn focus bleef gericht op het behalen van progressie in zijn topsport. Vooral blijven relativeren en de "voetjes op de vloer" zien te houden; proberen om op de een of andere manier toch nog iets van zijn studie te maken.





Wij denken dat hij, door het drukke leven van school en sport, een verlate puberteit heeft gehad. Er was wel eens een conflictje maar het "hangen op de bank" en dat soort zaken kwam eigenlijk pas toen hij op het punt stond uit huis te gaan, dus rond zijn 18e jaar. Voor die tijd verliep het tamelijk probleemloos in de gezinssituatie. Dus: geen rolverandering toen hij – qua leeftijd – in de puberteit kwam.

## **6. WELKE AANPASSINGEN HEBBEN JULLIE BINNEN HET GEZIN GEDAAN DIE IN HET TEKEN STONDEN VAN DE SPORTBEOEFENING? WAT WAS HET EFFECT DAARVAN OP ALLE GEZINSLEDEN, OP EVENTUELE ANDERE KINDEREN?**

Er zijn in het gezin geen aanpassingen gedaan; al onze kinderen zijn ons even lief. Natuurlijk werd er op gezette tijden wel gesproken over de sportieve successen en uitdagingen van Robert, de "keukentafelgesprekken" gingen doorgaans vloeiend over op andere onderwerpen.

Met twee (onregelmatig) werkende ouders is het niet eenvoudig om de organisatie rond te krijgen. Er was veel flexibiliteit nodig van het hele gezin, de oppas, grootouders en soms ook van de werkgever om dit voor elkaar te krijgen. Het betekende vaak dat één van ons met haar meeging en dat onze andere dochter alleen thuis was of bij de oppas of er werd iets anders geregeld. Het was enorm veel geregeld. Wat het vaak nog lastiger maakte waren de op korte termijn ingelaste trainingen of veranderingen in schema's. Dat was voor ons ouders vaak zeer stressvol. Ik noemde het vaak mijn "tweede baan" om alles geregeld te krijgen.

Duidelijk zijn naar de andere kinderen waarom een bepaald traject mogelijk wordt gemaakt. Heeft binnen ons gezin nauwelijks effect gehad.

## **7. HOE VERLIEP DE COMBINATIE SCHOOL EN SPORT? WELK AANDEEL HAD JIJ HIERIN?**

Prima. Kinderen konden goed plannen. Zijn redelijk zonder probleem door school en studie heen gerold. Ik heb daar weinig aandeel in gehad. Soms wat bijles geven in handelsvakken.

Zijn eindexamen VWO en een EK volleybal van Jong Oranje vielen samen. Ondanks dat er druk werd uitgeoefend om aan dat EK deel te nemen koos hij er zelf voor om (tijdelijk) uit het team te stappen tbv zijn eindexamen. Dat vonden wij een heel goede keus, maar die maakte hij zelf.

Moeizaam; voor je kind staat alles in het teken van de topsport. Uiteindelijk is via de Loopt-opleiding zijn middelbare schoolperiode op "maatwerk" – basis doorlopen. Vervolgens sta je er redelijk alleen voor. De ouderlijke plicht om hem uiteindelijk een studie succesvol af te laten ronden blijft strijdig met het hogere sportieve doel. Het werd toch een kwestie van "loslaten".



## **8. HOE VIND JE DAT DE COMMUNICATIE TUSSEN JOU EN DE BOND/VERENIGINGEN VERLIEP? WAT HAD BETER GEKUND?**

Zowel de bond als de vereniging richten zich volledig op de sportieve ontwikkeling van het kind en niet of nauwelijks op de ouders. Wij hebben daar nadrukkelijk onze eigen weg in gekozen; daar waar wij het noodzakelijk achtten hebben we aan de bel getrokken. Wat zeker verbetering behoeft is het leggen van goede en bestendige contacten met ouders, waardoor bonden en verenigingen weten hoe zij in het geheel staan. Voor de ontwikkeling van de jonge sporter is het van groot belang om te weten hoe zijn thuissituatie is en welke rol zijn ouders én zijn directe sociale omgeving voor hem spelen (zowel in positieve als mogelijk in negatieve zin).

De communicatie tussen bond/verenigingen verliep over het algemeen goed. Daarbij in acht nemend dat trainers/coaches in Nederland graag enige afstand in acht nemen t.o.v. ouders omdat blijkbaar sommige ouders de kwaliteiten van hun kind anders/hoger inschatten dan de desbetreffende coach! Wij hebben daar gelukkig weinig mee te maken gehad omdat hij vrijwel altijd in de basisopstelling was opgenomen. Er was voor ons dus ook geen aanleiding om bijvoorbeeld een gesprek aan te vragen.

De communicatie tussen mij, de bond en de club verliep goed. M.n. met de trainers had ik een goed contact. Bemoei je niet teveel met de trainingen. Blijf altijd op de achtergrond. Soms vragen ouders teveel aandacht van trainers wat niet altijd ten goede komt van het kind. Het is goed om hier een goede middenweg in te vinden en niet teveel (negatieve) aandacht te vragen.

## **9. WAT IS VOLGENS JOU DE REDEN GEWEEST DAT JE KIND WEL OF NIET ZIJN POTENTIEEL HEEFT KUNNEN WAARMAKEN BINNEN ZIJN SPORT?**

De gedrevenheid en de wil om te winnen. De laatste jaren ook zeker alles ervoor willen laten om succes te hebben.

Het innerlijk weten dat ze alles in zich heeft om heel goed te kunnen worden = "vertrouwen".

Voor beiden geldt dat ze op een bepaalde leeftijd in de puberteit door hadden dat er maar 1 verantwoordelijk is of ze slagen. Dat zijn ze zelf. Zelfregulatie is daarin een belangrijk thema. Uitspraak van Steve McClaren, toen we eisten dat in Luuk (toen 19) zijn contract bij Twente ook de aanpak van zijn POP (persoonlijk ontwikkelingsplan red.) werd opgenomen paste goed bij: "We are here to help you lad, but you have to do it." Je moet het als sporter zelf echt willen!



## 10. WELKE TIP ZOU JE SPORTOUDERS VAN NU WILLEN GEVEN?

Maak duidelijke afspraken en geef het kind ook duidelijk verantwoordelijkheden mee om op topsport niveau prestaties te kunnen/moeten leveren.

Geef je kind de ruimte, bereid hem voor op de keuzes die in het verschiet liggen – sterk afhankelijk van de sport, in die zin of je je brood ermee kunt verdienen – en laat hem/haar op de cruciale momenten zelf de keuze maken. Houd afstand als hij/zij eenmaal in een nationaal team of eredivisieteam is opgenomen.

Geniet en go-with-the-flow, maar vooral blijf eerlijk en kritisch naar jouw rol in dit hele proces. Wat zijn jouw verlangens en idealen, zijn ze reëel en kloppen ze met de verlangens van je kind? Of is het jouw droom dat je kind professional golfer wordt? Het draait om je kind en niet om jou. Bovenal heb vertrouwen en blijf de ouder van je kind.

## 11. WIL JE NOG IETS ANDERS KWIJT OVER HET ONDERWERP SPORTOUDERS?

Het is niet altijd even makkelijk en nu achteraf hadden we misschien andere oplossingen gezocht en andere keuzes gemaakt, dat is achteraf. Wat voor mij het moeilijkste was, was dat ik regelmatig de keuze moest maken voor het sportende kind ten nadele van het niet sportende kind. Het is vaak ook heel gemakkelijk geweest. Door de omstandigheden (werkende ouders) werd ze al heel snel enorm zelfstandig en was in staat om, met de jaren, de zaken zeer goed georganiseerd te krijgen. Het is zo genieten als je kind haar dromen verwezenlijkt. Dan is als ouder zijnde geen enkele inspanning teveel. Dat doe je met veel liefde en passie.

Sportouders kunnen ongewild en onbedoeld van negatieve invloed zijn op de (bij voorkeur op natuurlijke wijze) te doorlopen sportieve en persoonlijke ontwikkeling die een topsporter door moet maken. In voorkomende gevallen moeten ouders door de bond of de club behoedzaam begeleid worden om in - het belang van het kind en van zichzelf - wat meer afstand te kunnen nemen.

Geniet van de tijd die het duurt want het is zomaar voorbij. Ook als het, zoals in ons geval, maar liefst 20 jaar heeft geduurd.

Als je kind op hoog niveau gaat sporten realiseer je dan wel dat het zeer gewenst is om als ouders er veel tijd en energie in te steken. Doe dit vooral met veel plezier. Als dat niet gaat lukken dan kun je je kind beter stimuleren om op regionaal niveau te sporten en hier het plezier uit te halen. Geef je kind ook niet het gevoel dat hij of zij MOET presteren. Er zijn teveel ouders die denken dat ze een superheld in huis hebben en zijn diep teleurgesteld als het dan niet lukt wat zij als ouders voor ogen hebben. Dit komt je relatie met je kind absoluut niet ten goede.



# SPORTERS

## 1. WAT WAREN DE BELANGRIJKSTE TAKEN VAN JE OUDERS RONDOM JE SPORTBEOEFENING?

Positief stimuleren: interesse tonen in wat je doet (komen kijken en vragen hoe het gaat), meedenken hoe de sport te combineren is met school en sociale contacten (mijn ouders vonden het oké dat ik wat langer over mijn opleiding deed, ik mocht familiebijeenkomsten afzeggen voor het hockey). Trots zijn op je prestatie (onafhankelijk van het resultaat)

Logistiek faciliteren: ik werd overal naartoe gereden, het eten stond altijd klaar, mijn spullen waren gewassen.

Een veilige liefdevolle omgeving creëren: belangrijk voor elk kind, maar zeker ook voor een talent. Mijn ouders hielden mij best eens een spiegel voor als ik dacht alles te kunnen combineren (uitgaan en tophockey), maar welke keuze ik ook maakte, de keuze was aan mij en zij steunden mij altijd. Ook waren mijn ouders best eens kritisch na een wedstrijd, als ik iedereen de schuld gaf van de nederlaag, dan antwoordde mijn vader diplomatiek; 'ik heb jou ook wel eens beter gezien'. Maar ik voelde me er nooit voor gestraft, als ik hard had gewerkt, was het altijd goed. Ik voelde zeker dat mijn ouders genoten van mijn sportprestaties, maar ik heb nooit het gevoel gehad dat ze minder van me zouden houden of trots op me waren geweest als ik had besloten mijn top sportcarrière niet te na te jagen. "Onvoorwaardelijk".

## 2. HOE GEDROEGEN JE OUDERS ZICH BIJ WEDSTRIJDEN? KWAM DAT OVEREEN MET WAT JIJ WILDE OF NODIG HAD?

Ze hielden zich heel erg op de vlakte. Praatten uiteraard wel met mij na wedstrijden, maar bemoeiden zich verder absoluut niet met zaken betreffende het team of mijn wel of niet spelen bijv. Dat heb ik altijd als heel prettig ervaren.

Mijn moeder was actief betrokken, eerst als trainer, daarna als ploegleider. Mijn vader heeft weinig verstand van mijn sport, dat vind ik erg fijn. Hoe ouder ik werd, hoe meer ik aangaf wat ik prettig vond. Mijn ouders zijn niet mijn coaches, zij zijn er om te ondersteunen, en hopelijk tegelijkertijd een leuke middag/weekend hebben op de tribune of op de mooie plekken waar wij zijn geweest. Mijn ouders hebben mij nooit beoordeeld op resultaten, dat is het fijnste in het bereiken van de top. Voor mijn ouders was het belangrijk dat ik streef naar beter worden, om het maximale op dat moment uit mezelf te halen.

Mijn ouders gingen niet altijd mee met wedstrijden. Als ze er waren kwamen ze 1 of 2 holes even kijken, ze liepen niet de hele ronde mee. Dat vond ik wel fijn. Op hole 18 de spelers opwachten was prima, daar had ik geen last van. Er waren toen wel ouders die een hele ronde meeliepen, dat vond ik niks. Heb ik mijn ouders ook gezegd. Die vonden het leuk om lekker een bakkie te doen en even hun eigen ding te doen, paar holes kijken en dan weer weg. Dat was toen ook wel beleid van de NGF, niet erbovenop zitten. Toen mijn vader zelf ging spelen ging bijna altijd mijn vader mee. Belangrijk om als speler aan te geven wat je wel en wat je niet fijn vindt. Sommige spelers vinden het fijn als de ouders erbij zijn, anderen hebben wat meer ruimte nodig. Dat kan soms voor de ouder wel moeilijk zijn.



### **3. WAT VERANDERDE TOEN JE IN DE PUBERTEIT KWAM? KREGEN JE OUDERS EEN ANDERE ROL OF TAAK?**

Ik ging vanaf mijn vijftiende pas wat meer trainen en toen moest ik ook wel wat verder reizen. Dat heeft ze wat meer tijd gekost. Mijn vader is ook van ongeveer mijn dertiende tot mijn vijftiende nog een paar jaar mijn trainer geweest. Toen botste het regelmatig flink tussen ons. Dat had ook met mijn puberteit te maken vermoed ik.

Mijn moeder stopte met training geven. Ik ging beter presteren en me professioneler gedragen en mijn ouders bleven me ondersteunen. Mijn moeder met name in het halen en brengen. Zelfs broodjes smeren en maaltijden in de auto mee nemen.

Ik werd opstandiger en wilde alles tegelijk. Mijn ouders hielden toen vaker de spiegel voor en gaven aan: je kunt niet alles willen. Als je tot diep in de nacht op stap wil, prima, maar dan moet je goed nadenken of dat kan met tophockey. Een keer op stap mocht best, maar op een gegeven moment was het elk weekend, ik werd zwaarder en was nooit fit. Toen zeiden ze op een gegeven moment wel: wij rijden je overal naartoe en investeren die tijd graag, maar alleen als jij dit ook wil. Hoewel ik dat probleem toen totaal niet zag en vond dat ze overdreven, kwam ik er een paar jaar later achter dat ze gelijk hadden en ik keuzes moest maken.

### **4. HOE REAGEERDEN JE OUDERS ALS JE TEGENSLAG ERVAARDE, ZOALS TELEURSTELLELENDE PRESTATIES, EEN BLESSURE OF STAGNATIE VAN JE ONTWIKKELING? WAT VOND JE VAN HUN REACTIE?**

Niet anders dan wanneer ik won. Al was ik in mijn amateurtijd veelal succesvol, dus ik heb weinig teleurstellende resultaten geboekt dus was er ook niet vaak reden voor hun om zich zorgen te maken over de prestaties.

Ze stonden dan altijd wel voor me klaar en waren meevoelend. Als ik zelf daarentegen heel enthousiast was na een wedstrijd werd dat voor mijn gevoel wat afgevlakt. Dat meegaan in mijn enthousiasme heb ik wel gemist.

Dat vonden ze soms wel lastig. Het is niet leuk om je kind te zien worstelen als het niet goed gaat. Vaak zorgden zij voor een relaxte sfeer. Ik herinner mij dat mijn vader me na een slechte wedstrijd afzette in Noordwijk waar mijn vrienden aan het stappen waren. Mijn ouders hielden oog voor het grotere plaatje.

### **5. HOE WAS JULIE GEZIN GEORGANISEERD RONDOM JE AMBITIES? HOE GINGEN EVENTUELE BROERTJES/ZUSJES OM MET JOUW TALENT?**

Ik heb een oudere broer en hij heeft een compleet ander leven. Waarin ik als kind al erg gestructureerd en doelgericht leefde, leefde hij meer in het moment en zag wel wat de dag bracht. In de puberteit was het best wel eens lastig voor hem, omdat het wel erg veel over sporten ging. Uiteindelijk heb ik de



wereldtop bereikt, en al op best jonge leeftijd. Daardoor kon hij ook veel leuke reizen maken. Inmiddels geniet hij ook van de voordelen, ik zou het niet profiteren noemen. Maar zonder mijn familie had ik niet bereikt wat ik heb bereikt, dus zij genieten ook van de voordelen. Bijvoorbeeld van een groot netwerk, financiële mogelijkheden, bekendheid, mooie reisjes etc. Wij zijn niet een emotionele familie die elkaar de hemel in prijst, dus ik heb nooit gehoord van mijn broer dat ik goed, beter of de beste was. Maar op onze manier weet ik dat mijn familie trots op me is, en me steunt op hun best mogelijke manier.

Het gezin was niet georganiseerd rondom mijn ambities. Mijn sport was gewoon een hobby zoals mijn zus ook andere hobby's had.

Wij hadden echt een sportgezin en waren elk weekend op de hockeyclub. Mijn broer was ook een talent en volgde nagenoeg hetzelfde programma. Hij was alleen veel gedisciplineerder dan ik. Dat was wel eens lastig, hij was kritisch op mij en dat pikte ik niet altijd. Maar dan kwam mijn moeder ertussen en zei: 'ze heeft al een moeder'. Zij liet ons ons eigen pad volgen en had daar geen oordeel over. Mijn broer was voor haar veel makkelijker en zij hadden een hele hechte band, maar ik had echt niet het gevoel dat zij meer van hem hield dan van mij. Ik trok vooral naar mijn vader. Wij denken hetzelfde en zijn het snel eens en mijn vader stond meer op afstand vanwege zijn drukke baan, dat vond ik wel prettig. Mijn moeder was altijd thuis en daardoor ontstond er tussen ons ook meer irritatie. Al zocht ik wel altijd mijn moeder op als er echt iets mis was.

## 6. HOE VERLIEP DE COMBINATIE SCHOOL EN SPORT? WELK AANDEEL HADDEN JE OUDERS HIERIN?

Ik zat meer op de golfbaan dan op school. Havo, 4e/5e, 17/ 18 jaar. Ik had helemaal geen zin in school, zodra het kon ging ik naar de golfbaan. School was niet mijn prioriteit, dus school zal er best onder geleden hebben. Weet niet wat er was gebeurd als ik had gefocust. Ik deed op school alles minimaal. Op school wisten ze ook wat ik deed in golf. Zo lang ik mijn punten haalde en overgang was het ok. Dat is alleen in derde niet gelukt, op 0,1 blijven zitten, toen heb ik wel op mijn kop gekregen. Ik denk wel dat school belangrijk is, je leert er bepaalde belangrijke dingen. Je denkt school is kut, maar je merkt pas als je verder bent hoe lekker het op school was. Ik wil alleen maar golfen of een bedrijf opzetten i.p.v. school. Gedrevenheid heb je wel nodig, maar maak wel iets af voordat je voor profbestaan kiest.

Dat heb ik als pittig ervaren, maar is wel gelukt. In Jong Oranje deed ik 5, 6 VWO en Propedeuse HEO. Ook nog de Olympische Spelen. Zij hebben me echt op het hart gedrukt te blijven studeren. Dan maar in meerdere jaren. Nu ben ik daar heel blij mee, maar ik vond die combinatie best zwaar.

Prima. VWO in 6 jaar gehaald. Ik was daar zelf verantwoordelijk voor. Ouders gaven beloning (in vorm van geld) voor bepaalde gehaalde doelen op school. Natuurlijk hebben zij soms op het leren o.i.d. moeten aandringen maar over het algemeen had ik zelf redelijk goede time management. Ik kreeg overigens geen beloning voor behaalde sportprestatie.



## **7. HOE WAS DE COMMUNICATIE TUSSEN JOU EN JE OUDERS ENERZIJD EN DE BOND OF VERENIGING ANDERZIJD?**

Tussen mij en mijn ouders was de communicatie goed. Er werd niet heel veel gesproken over golfinhoudelijke zaken. Tussen mij en de bond was de communicatie ook goed, er werd niet veel gesproken over individuele ontwikkeling wat achteraf jammer is.

Mijn ouders hebben vrijwel altijd goed contact gehad met de coaches. Met de bond bemoeien ze zich niet. Het training geven laten mijn ouders over aan de coach. Maar mijn moeder is wel altijd betrokken geweest bij wat er speelde.

## **8. WAT IS VOLGENS JOU DE REDEN GEWEEST DAT JE UITEINDELIJK WEL OF NIET JOUW POTENTIEEL HEBT KUNNEN WAARMAKEN BINNEN JOUW SPORT?**

Dat is een combinatie van heel veel factoren. Ik heb de juiste genen meegekregen en op mijn pad naar de top de juiste mensen ontmoet of om me heen verzameld. Samen met een team om me heen ben ik gestructureerd en doelgericht te werk gegaan waarbij goede communicatie essentieel is. Eerlijk zijn naar mezelf, en eerlijk zijn naar anderen. En vooral altijd intrinsiek gemotiveerd blijven. Ik doe het niet voor anderen, maar voor mezelf. Ik heb moeten leren om egocentrisch te zijn; nee kunnen zeggen. Af en toe mensen teleurstellen. En altijd actief op zoek gaan naar dingen die beter kunnen. Het is erg makkelijk als dingen je komen aanwaaien, maar uiteindelijk leer je het meeste van dingen die lastig waren en waar je hard voor hebt moeten werken.

Mijn eigen zelfstandigheid. Altijd beseft: ik wil elke dag een betere versie van mezelf zijn. Ik doe het voor mezelf. Daar moet je dingen voor laten doen. Van nature naïef positief. Leuk om te trainen en veel te sporten. Elk jaar meetbaar qua spel en qua resultaten. Veel gereisd. Supergaaf. Weer dezelfde oefening. Weer conditietraining. Verlies (hekel aan). Doorgaan, volgende keer beter. In groter geheel kunnen zien. Vader, moeder en begeleiding zagen dat ook. Liefst elk punt zo goed mogelijk doen, 1 wedstrijd gaat niet het verschil maken in jouw ontwikkeling. Het is er maar 1. Kan een versnelling of vertraging geven. Het gaat om proces ontwikkeling en opleiding. Lange termijn. Ik was altijd wel zenuwachtig omdat ik graag wilde. Als ik begon dan vond ik fijn, dat was juist leuk. Ook wel een keer door je hoeven. Slechtste scenario verliezen. Dan vergaat de wereld ook niet. Niet onverschillig worden, maar wel wat afstand nemen.

Ik heb kunnen bereiken wat ik heb bereikt omdat ik zelf de sport heb kunnen ontdekken, ben nooit gepusht, of de sport hoeven beoefenen omdat mijn ouders het graag wilden. Het is altijd mijn keus geweest om te trainen, wedstrijden te spelen en beter te worden. Tegen het einde van mijn pro carrière heb ik wel eens moeite gehad met de aanwezigheid van mijn ouders (paar keer per jaar), dan had ik het gevoel dat ik de cut moest halen anders was hun vakantie verpest. Zij maakten dan onbewust duidelijk dat ze nu niet wisten wat ze het weekend moesten doen bijvoorbeeld. Kan aan mijn perceptie en hoe ik dingen heb ervaren liggen, en zij zeiden altijd dat zij dit niet zo bedoelden.



## 9. WELKE TIP ZOU JE SPORTOUDERS VAN NU WILLEN GEVEN?

Geniet ervan! Kijk en faciliteer, wordt de chauffeur. Verwacht geen Sven, Kiki, Max of Ireen. Dit helpt karakter te vormen. Ze vinden vrienden voor het leven. Zorg dat ze na hun eigen carrière nog steeds van de sport (en jou) houden. Het is hun carrière en niet die van jou.

Blijf je kind steunen. No matter what. Jullie zijn ouders, niet coaches, laat dat aan de trainers over. Tegenwoordig voeden veel ouders hun kinderen op door ze mee te geven dat ze bijzonder zijn, en alles perfect doen en kunnen. Maar elk persoon is uniek en heeft talenten. Als een kind 18 jaar lang hoort dat hij bijzonder is, en dan een keer verliest, ben je dan niet meer perfect? Leer je kind dat hard werken op de juiste manier altijd wordt beloond. Maar wees geduldig. Goud win je niet in één training. Wees je ervan bewust dat topsport ontzettend veel tijd, energie en geld kost. Dat gaat het hele gezin merken. Hoe beter de prestaties worden, hoe meer druk er op komt te staan. Geniet van de momenten, laat het niet van een enkele prestatie afhangen. Mocht die droom nou niet werkelijkheid worden, laat het los, geen frustraties, maar wees trots op wat jullie samen wél bereikt hebben.

Ik denk dat het belangrijk is dat het kind plezier heeft in het spel. Support en ondersteun, maar push niet. Hij of zij moet het zelf graag willen, liefst nog meer dan dat de ouder dat wil. Soms zie ik dat dit andersom is.

## 10. WIL JE NOG IETS ANDERS KWIJT OVER HET ONDERWERP SPORTOUDERS?

Kids hoeven niet altijd de beste te zijn. Verliezen is ook goed. Niet afrekenen op resultaten.

Vertrouw de coaches. Je hebt de coach voor jouw kind gekozen voor een reden; dat ze de sport beter kennen dan jij zelf, dus geef ze ook de vrijheid om jouw kind de sport te leren kennen, samen te ontwikkelen en beter te worden. Ze hebben je harder nodig als ouder dan als coach, er zijn namelijk coaches genoeg die het beter weten dan jij zelf (op het gebied van sport dan). Je kind kan nergens anders een ouder vinden, wel een coach. Blijf dus ouder, en wordt geen coach.

Sportouder zijn is het moeilijkste wat er is. Veel verwachtingen en soms weinig resultaat. Golf is niet makkelijk, maar plezier is belangrijker. Als iemand prof wil worden dan moet je plezier hebben in wat je doet. Anders is het een neerwaartse spiraal. Veel met anderen laten trainen daar leert een speler meer van dan alleen te trainen.







# De Visie van GolfTON

In deze manual voor golfouders zijn we ingegaan op de rol als golfouder in het algemeen, met specifieke aandacht voor de mentale kant van golf. Daarnaast merken we dat er bij ouders ook inhoudelijke vragen zijn op het gebied van:

- /// Techniek
- /// Materiaal
- /// Fysiek
- /// Trainingen
- /// Coursemanagement
- /// Toernooien
- /// Financiën

In dit tweede deel staan de visie en de uitgangspunten van GolfTON op een rij, zoals ook te vinden op [golfton.nl](http://golfton.nl).

## HOOFDSTUK 2.1

### Techniek

Techniek is één van de fundamentals die belangrijk is om progressie te maken. Zoals gezegd het is één van de fundamentals, andere fundamentals zoals fysiek, mentaal, course-management zijn net zo belangrijk (en vaak zijn ze ook in elkaar verweven). Veel coaches werken alleen op de techniek waardoor andere fundamentals te kort worden gedaan. Alle fundamentals dragen bij aan de ontwikkeling van het talent en daarom werken we hier binnen GolfTON aan.

Graag willen wij u de belangrijkste punten binnen de techniek kort uitleggen zodat u op de hoogte bent van wat wij de normale stappen vinden die een speler aflegt binnen dit onderdeel.

#### A. Opbouw aanleren van de techniek

Fase 1: Concept

- Besef, het idee of gedachte achter de techniek.**
  - weet waarom hij iets moet doen
  - inzicht krijgt in de beweging
  - waar deze techniek toe zal leiden
  - hoe de bal geraakt moet worden en wat de te verwachten balvlucht zal zijn
  - in welke situatie je welke techniek toepast, welke club je hiervoor gebruikt etc.
- Voelen, oefenswing (voelen van de beweging/ techniek eventueel zonder bal).**
- Uitvoeren van de techniek.**

Op de range, green, bunker etc. met bal in combinatie met verschillende trainingsvormen.
- Toepassen van de techniek in de baan.**

Lukt het om de geleerde oefenstof toe te passen in de baan, verschillende liggingen, verschillende situaties.
- Toepassen van de techniek in de wedstrijd.**

Lukt het om de geleerde oefenstof onder maximale druk tijdens een wedstrijd te kunnen toepassen.  
Wordt dit onbewust bekwaam toegepast dan zit de verandering in het systeem van de speler.

Als het besef van het concept van techniek duidelijk is kunnen we naar de volgende stap gaan.

Fase 2: Aanleren van de basis beweging. De opbouw:

- Contact**
- Balvlucht controle**
- Ritme-tempo-balans-timing**
- Fases en GASP**

Fase 3: Persoonlijk maken van de techniek:

In deze fase maken we een screening van de speler mentaal en fysiek. Ook wordt er een plan gemaakt waarin beschreven staat wat voor type speler het talent technisch gaat worden. Dit is afhankelijk van de fysieke kenmerken, motoriek, lenigheid, grootte etc, maar ook van de mentale capaciteiten en mentale voorkeuren van de speler.

*Key is dat de speler eigenaar wordt van zijn/haar vaardigheden en zelfredzaam wordt.*

#### B. Opbouw van een jaar

- Een gebruikelijke jaarperiodisering is dat er in de winter (off-season) meer aan de golftechnische vaardigheden wordt gewerkt en dat de zomerperiode (in-season) meer in het teken staat van scoren. In het najaar wordt er geëvalueerd en een nieuw plan gemaakt voor de winter op alle gebieden en dus ook op de techniek. In het voorjaar (pre-season) gaan we meer performance drills doen zodat de speler voorbereid wordt op het seizoen. Tijdens het seizoen vindt er vooral onderhoud plaats, worden er balvlucht/resultaat problemen opgelost en doen we performance drills.
- Performance drills zijn een belangrijk onderdeel van alle trainingen en lessen. De speler moet het leuk vinden om testen/wedstrijdjes te doen.
- Iedere periodisering hangt sterk af van "waar" de speler staat in zijn ontwikkeling.

#### C. Hoe belangrijk is de techniek

De meeste coaches in de golfsport zijn technische coaches. Dit zorgt ervoor dat de techniek ook belangrijker gemaakt wordt dan noodzakelijk. Er zijn, zoals besproken, veel fundamentals (techniek, fysiek, coursemanagement, mentaal, scorend vermogen, organiseren van de randvoorwaarden etc.) die net zo belangrijk zijn als de techniek. Het gevaar van het feit dat er zoveel op techniek gewerkt wordt is dat, wanneer de speler en de ouder merken dat het minder goed gaat, er meteen gedacht wordt aan het veranderen van de techniek of het veranderen van de technische coach. Key is dus om te realiseren dat techniek een heel belangrijke fundamental is, maar dat om een goede golfer te worden alle fundamentals belangrijk zijn.

#### D. Presteren en performen

De technische vaardigheden zijn een middel om te komen tot een prestatie/performance en niet een doel. Onze opleiding is erop gericht om scorende golfers te ontwikkelen. De speler het maximale uit zichzelf te laten halen.

## HOOFDSTUK 2.2

### Materiaal

Goed materiaal is het halve werk. Dit geldt zeker voor je golfmateriaal. In tegenstelling tot vrijwel alle andere sporten waar je bijv. 1 racket of 1 hockeystick in je handen hebt bij het beoefenen, beschik je met golf over een set. Daarbij is het belangrijk dat de verschillende clubs bij elkaar passen. Vaak zal je merken dat je in een standaard set een favoriete club hebt zitten, maar meestal ook een waarvan je zegt of merkt dat deze je wat minder ligt en/of afwijkend resultaten brengt.

Vaak hoor je 'het ligt niet aan het materiaal maar aan de persoon erachter' of 'eerst de swing aanpassen en dan gaan we wel kijken naar passende clubs'. Net zoals je, wanneer je gaat hardlopen, niet te kleine of te grote schoenen gaat gebruiken en niet denkt 'het zijn schoenen van een goed merk, eerst maar leren lopen en daarna ga ik wel kijken naar schoenen die bij me passen', zien we bij golf dat dit wel vaak voorkomt. Juist voor jonge spelers is het belangrijk om hier rekening mee te houden omdat het de ontwikkeling van de swing behoorlijk kan beïnvloeden. Omdat jonge golfers nogal snel kunnen groeien is het begrijpelijk dat niet alle ouders elk jaar een andere set willen of kunnen laten aanmeten, maar het is wel belangrijk om dit toch met enige regelmaat te laten checken.

Laat je goed fitten. Helaas is dit een beladen woord dat door iedereen die materiaal verkoopt gebruikt zal worden, maar vaak alleen statisch en oppervlakkig wordt aangepakt. Zorg ervoor dat alle aspecten zoals clubhoofd keuze, de juiste shaft en vooral de stijfheid hiervan, in elke club goed op elkaar afgestemd is. Meestal wordt dit aangeduid met een flex zoals Ladies, Regular of Stiff en dit etiket is vaak ook de graadmeter als men een set aanvult met een nieuwe club, al dan niet van een ander merk. Helaas is er geen standaardisatie van het begrip flex en kan dit behoorlijk afwijken. Vergelijkbaar met een maatje M in kleding, dat in de US toch echt heel anders uit zal vallen dan in bijvoorbeeld Italië.

Het merendeel van de merken maakt fantastische clubs maar het blijft productie en kan daardoor af en toe afwijken bij het samenstellen. Wil je dat je materiaal optimaal gefit en vooral gebouwd gaat worden, dan kun je daarvoor terecht bij de gespecialiseerde fitter. Die kan "goed" materiaal waar mogelijk nog beter passend voor jou maken. Deze zal ook al je gegevens bijhouden zodat je bij reparatie of vervanging van een club altijd dezelfde specificaties in je club terug krijgt.

### Opbouw van een set

Bij aanschaf en opbouw van een set zien we meestal hele verschillende inhoud van tassen voorbijkomen. Je mag 14 clubs in de tas hebben en belangrijk is dat deze goed op elkaar afgestemd zijn.

Vaak zien we dat spelers/ouders best wel wat geld willen uitgeven aan een driver omdat je daar lekker ver mee kan slaan en dat de allerbelangrijkste club in de tas - de putter die je doorgaans meer dan 40% van je slagen in je handen hebt - als een sluitpost wordt gezien. Wij adviseren om een set dan ook van achteren naar voren goed op te bouwen, omdat je binnen/rondom de 100m erg veel slagen zal winnen of verliezen.

Zorg ook dat je goed je afstanden dekt en zeker richting je shortgame is nog veel te behalen. Wedges zal je ook sneller moeten vervangen, omdat je deze meer zal gebruiken en vaak ook nog eens in nat gras en zand, waardoor de groeven sneller zullen slijten met uiteraard effect op de belangrijke controle en spin. Controleer dit door het seizoen heen en vervang een club wanneer dat nodig is. De versleten wedges zouden bijvoorbeeld nog gebruikt kunnen worden voor het trainen in de wintermaanden wanneer spin niet zo'n belangrijk onderdeel is. Probeer ook bij het oefenen je clubs regelmatig af te wisselen zodat je niet alleen op je ijzer 7 een donkere afgesleten plek krijgt.

### Onderhoud van een set

Het is belangrijk om de loft/lie van je clubs (ook van de putter), minimaal 1x per jaar laten controleren. Deze kunnen namelijk vrij snel veranderen, meestal op momenten dat je het niet zou denken. Klop als je uit de bunker komt dan ook niet je schoenen schoon met je wedge. Als je deze op het verkeerde punt raakt dan kan deze verbuigen. Maar ook een tas die omvalt, driving range matten, een boomwortel en niet te vergeten het reizen kunnen ervoor zorgen dat de loft of lie al verandert, met alle gevolgen van dien.

De grip is een erg belangrijk onderdeel van de club dat helaas vaak te weinig aandacht krijgt. Maak deze regelmatig schoon waardoor deze ontdaan wordt van huidvetten, transpiratie, haarproducten, zonnecrème en alle andere factoren waardoor deze zijn grip/houvast verliest, met name wanneer het regent. Ook als je grips er nog goed uitzien kan het nodig zijn om deze te vervangen. Het ideale plaatje om ze te vervangen is, schrik niet, om de 40-70 rondes of het equivalent daarvan aan trainen. Ons advies: vervang je grips minimaal 1x per jaar.

Let op: bij het vervangen van de grips moet je wel rekening houden met het juiste swingweight, oftewel de balansfactor van de club. Daarom is het belangrijk om te weten dat je niet zomaar elke willekeurige grip op je club kan laten zetten omdat de balans van de golfclub verstoord kan raken met alle gevolgen van dien.

Na een ronde met regen is het belangrijk om de clubs uit de tas te nemen en vooral ook de headcovers goed te laten drogen. Zeker bij een putter kan vocht of kunstmest in de headcover zorgen voor vervelende (roest)plekken wanneer je deze er altijd op laat zitten. Probeer ook te extreme temperatuurverschillen te voorkomen, zoals bijvoorbeeld altijd de clubs in de kofferbak laten liggen, omdat dit ertoe kan leiden dat lijmverbindingen van de kop en shaft los kunnen laten.

### **Ballen**

Een zeer belangrijk onderdeel waar helaas vaak niet echt onderbouwd gekozen wordt voor een merk of type. We merken dat veel spelers vaak de keuze maken voor een merk alleen 'omdat deze veel op de Tour gebruikt wordt'. Neem zeker de tijd om uit te vinden welke bal het meeste kan brengen voor je spel. Er zijn meerdere goede merken. Je zult verrast zijn door de verschillen die er zijn en er achter komen dat niet altijd de meest voor de hand liggende bal het beste resultaat geeft. Ook is het zo dat de duurdere ballen niet per se het beste bij jouw spel passen.

Speel wel – en oefen ook met name je shortgame en putten – altijd met dezelfde bal. Deze is, in tegenstelling tot jezelf, het weer en de conditie van de baan, bij alle rondes een constante factor. Bij elke balsport die een beetje op niveau gespeeld wordt, is het heel normaal dat je altijd met dezelfde bal speelt. Alleen bij golf vind of krijg je mogelijk diverse ballen en denk je 'wat maakt nu zo'n bal uit'. Wanneer je op de driving range allemaal verschillende ballen ziet liggen, dan is de reactie toch al snel 'wat is dat hier'. Het is heel normaal dat golfers daar met allemaal dezelfde ballen willen oefenen, om 1 minuut later op de 1e tee een willekeur aan ballen uit de tas te halen. Je kunt beter altijd dezelfde, wat voordeligere, bal spelen die binnen het budget past, dan door de weeks met een willekeur aan ballen te spelen en pas in een wedstrijd een andere 'duurdere' bal te nemen die qua gevoel en spin anders zal reageren.

### **Kleding**

Er zijn tegenwoordig hele mooie materialen te verkrijgen die perfect alle verschillende weertypen die we moeten trotseren kunnen weerstaan. Zorg dat je voorbereid bent, want zeker in Nederland kan het weer nogal eens omslaan gedurende een ronde golf. Dat je je comfortabel voelt in goed passende kleding met voldoende stretch, functionaliteit en een goed ademend vermogen is belangrijk. Met name het ademend vermogen is erg belangrijk voor een regenpak.

### **Handschoenen**

Herken je bij jezelf ook dat het klittenband van je handschoen steeds verder over je pols heen gaat? Veel handschoenen worden iets te comfortabel gekocht en zijn vaak te groot en slijten daardoor ook sneller. Een goede handschoen is bedoeld als een tweede huid en moet strak passend zitten, omdat ze meestal ook nog wel wat uitrekken. Belangrijk bij aanschaf is het passen van de handschoen, omdat ook hier de maten en modellen zelfs binnen hetzelfde merk kunnen verschillen. Zorg dat je voldoende handschoenen op voorraad hebt en zeker ook voor verschillende weertypes, zodat je deze kan wisselen wanneer nodig. Tip: steek een extra handschoen in een hersluitbaar boterham/vrieszakje, dan heb je altijd een droog exemplaar wanneer je door een fikse regenbui verrast wordt.

### **Schoenen/spikes**

Geen geheel onbelangrijke keuze, omdat we toch de nodige uren op onze voeten staan en deze intensief gebruiken. Toch zien we veel spelers met net niet passende schoenen. Net wat te groot of te klein maar ook vaak te breed of te smal. Laat je voeten eens opmeten en zorg ook dat je regelmatig je schoenen afwisselt. Uiteraard is het op tijd verwisselen van spikes ook zeer belangrijk, wees hier kritisch op. Afhankelijk van hoeveel je je schoenen gebruikt en hoeveel je op verharde ondergrond loopt, zullen je spikes minimaal 2x per jaar vervangen moeten worden. Het merendeel van de spelers zien we lopen met allang versleten spikes.....jij ook?

Essentieel bij goede schoenen zijn perfect passende sokken. Er zijn goede varianten speciaal voor golf ontwikkeld die op de juiste punten zullen ondersteunen waardoor je minder snel vermoeide en pijnlijke voeten zult krijgen. Zorg ook dat je een extra paar sokken meeneemt als je meerdere rondes op een dag moet lopen. Je zal merken wanneer je deze verwisselt, dat ook dit een behoorlijk verschil kan betekenen.

Hopelijk hebben we met deze adviezen kunnen bijdragen aan een goed inzicht in wat belangrijk is op het gebied van materiaal en staat wat dit betreft niets je meer in de weg om de top te gaan bereiken.

## HOOFDSTUK 2.3

### Fysiek

Het fysieke aspect binnen de golfsport is de afgelopen 10 jaar steeds belangrijker geworden. Het seizoen van een speler op tour wordt steeds langer en er wordt meer gevraagd van het lichaam. De mogelijkheid om de bal ver te kunnen slaan speelt een grote rol bij het wel of niet slagen als tourprofessional. Om aan deze eisen te voldoen is het cruciaal om een goed onderbouwd en verantwoord fysiek programma te volgen. Binnen het fysieke programma wordt aandacht besteed aan de volgende onderwerpen:

1. **Ontwikkelen van kind tot topatleet**
2. **Blessurepreventie**
3. **3D analyse integreren in het fysieke programma**

In onderstaande afbeelding staat schematisch weergegeven hoe een kind zich ontwikkelt tot topatleet. De groene lijn geeft de snelheid van groeien aan. Op het moment dat een kind in een 'window of opportunity' komt is het cruciaal dat in deze ontwikkelingsfase gewerkt wordt aan dat specifieke aspect. Om te bepalen in welke window een speler zit wordt er maandelijks een schatting gedaan van de biologische leeftijd op basis van de groeisnelheid.

Zoals je kunt zien wordt aan alle aspecten binnen het fysieke domein gewerkt. Het ontwikkelen van snelheid en skills is cruciaal voor spelers in de beginfase van het programma.

Bij skills moet gedacht worden aan het leren van vaardigheden waarbij de speler wordt uitgedaagd om te springen, werpen, vangen, huppelen etc. Dit is van essentieel belang om uiteindelijk succesvol te zijn als speler. Ook zorgt dit voor een leuk en gevarieerd aanbod binnen het fysieke programma. Naar mate het kind verder in zijn of haar ontwikkeling komt, wordt het programma verder uitgebouwd met specifieke kracht- en powertraining.

Gedurende het gehele traject wordt 1 keer per half jaar een uitgebreide functional movement screening gedaan. Tijdens deze screening wordt de lenigheid, coördinatie en stabiliteit van de speler getest. Op basis van de uitslag krijgt iedere speler een individueel programma voor een optimaal resultaat. Het verbeteren van de lenigheid, coördinatie en stabiliteit speelt ook een rol in het voorkomen van blessures. Aangezien golf een unilaterale sport is, ontwikkelt een speler 1 zijde van zijn lichaam beter dan de andere zijde. Door middel van het fysieke programma wordt deze asymmetrie zoveel mogelijk gecompenseerd.

Een derde onderdeel van het fysieke programma is het verwerken van de 3D kinematic sequence analyse. De gegevens die worden verzameld in de 3D analyse worden geanalyseerd en het fysieke programma wordt hierop aangepast. Hier kun je denken aan het niet efficiënt kunnen swingen door mobiliteitsbeperkingen of spierzwaktes. De fysieke coach staat in nauw contact met de swingcoach en adviseert de swingcoach over de fysieke mogelijkheden van elk individu.



Een vierde onderdeel van het fysieke programma is voeding. In hoofdstuk 1.10 over leefstijl heb je hier al over kunnen lezen. Gezonde voeding is de basis van een goede gezondheid. Voeding bevat de bouwstoffen die het lichaam nodig heeft om te functioneren. Vooral voor topsporters is dit belangrijk aangezien de eetgewoontes het energieniveau bepalen en deze op hun beurt weer de prestaties. Voor kinderen is het belangrijk om te weten wat goede voeding is en hier zijn ouders (samen met de fysieke coach) verantwoordelijk voor. Binnen GolfTON wordt er daarom veel aandacht besteed aan het aanleren van goede eetgewoontes voor onze atleten.

Fysieke training is voor GolfTON ook een middel om het voor de jeugd leuk en afwisselend te houden. Naast de reguliere technische en coursemanagement trainingen vinden kinderen het leuk om te bewegen en hun energie kwijt te kunnen. De fysieke trainingen zijn een mooie tool hiervoor. Ook gaan spelers golf als een echte sport zien doordat het fysieke programma een belangrijk onderdeel is binnen het GolfTON programma.



## HOOFDSTUK 2.4

### Trainingen

In trainingen maak je het verschil. Natuurlijk heb je een goede coach nodig om ervoor te zorgen dat je inhoudelijk gezien de juiste dingen doet, maar daarna is het aan de speler om op de juiste manier te trainen. Ouders kunnen hierbij soms helpen, helpen met het samen maken van het schema (dit in overleg met de headcoach) maar ook bij het voor de eerste keer samen uitvoeren van het trainingsschema. Hieronder staat de basisinformatie voor het op de juiste manier trainen van de verschillende onderdelen:

#### A. Concept trainingsopbouw:

- /// **Als eerste doe je de warming up** die je met de fysieke coach besproken hebt, zodat je fysiek en mentaal klaar bent om te gaan trainen.
- /// **Start met een test** die dicht bij de werkelijkheid ligt (zo word je scherp, je traint meteen met spanning, je kunt kijken waar je staat en is een leuk begin). Een test zorgt er ook voor dat de speler ziet wat goed en minder goed gaat en hij gaat nadenken hoe hij dit kan oplossen of hij maakt de keuze er die dag mee te spelen. Dit vergroot het zelfcoachend vermogen van een speler. (Extra tip: doe voorafgaand aan de test 10 putts, waarbij je je oplijnen controleerd).
- /// **Kern 1:** lange termijn doelen trainen die bedoeld zijn om de structuur te behouden in je lange termijn plan. Dit zorgt ervoor dat de speler toekomstgericht blijft en altijd een bepaald basisoniveau blijft behouden. Het liefst de training net iets moeilijker maken dan in de baan vereist is. Maximaal 5 ballen per drill en wissel per drill ook steeds van club, dit zorgt ervoor dat de speler scherp blijft en dat de gehele set gelijkmatig slijt.
- /// **Kern 2:** korte termijn doelen trainen. Wat wil je op korte termijn verbeteren / aanpassen om op korte termijn beter te presteren. Hierin verwerken: contact, balvlucht controle, het oplijnen, ritme en timing.
- /// **Afsluiting eindigen met een test:** dezelfde test als waar je mee start.

#### B. Enkele basis tips voor goed trainen:

1. Elke training moet energie en plezier opleveren (functie gaat wel voor fun maar fun is een belangrijke kracht voor een goede scherpe training).
2. Maak voor elke training een duidelijke doelstelling. Een programma waarin je goed nadenkt welke soort training het beste bij een bepaalde doelstelling past.
3. Altijd als eerste je oplijnen controleren.
4. Zoveel mogelijk met routine, visualiseer en voel het schot, techniek, beweging, contact etc. voordat je slaat.



5. Veel wisselen van techniek, ligging, clubkeuze, shot keuze etc. iedere keer weer opnieuw focussen en iedere keer weer met routine.
6. Goed trainen is veel vermoeiender dan veel trainen (maar goed trainen levert meer op in minder tijd). Maak dus voor jezelf een duidelijk en haalbaar programma (denk hierbij zeker ook aan jouw aandachtsspanne oftewel hoe lang kun jij echt scherp blijven voordat je een korte pauze nodig hebt).
7. Doe testen en hou PA (personal average) en PB (personal best) bij.
8. Zet je telefoon uit en focus je op je doel en op de drills die ervoor gaan zorgen dat jij je doel behaalt.
9. Evalueer tussen de slagen door, doe dit vooral op je procesdoelen (ben je echt scherp, hou jij je aan je planning, doe je de drills zoals ze gedaan moeten worden etc.).
10. Train meer je skills (resultaat gerichte training die dicht bij de werkelijkheid ligt, dus veel testjes en wedstrijdjes) dan je techniek (bijvoorbeeld de positie van je opzwaai).
11. Ritme en timing drills altijd verwerken (kern1) in de verschillende onderdelen van je programma.
12. Maak een circuit van drills waarbij je maximaal 5 ballen per drill slaat. Dit is het maximale aantal ballen dat jij je kunt focussen bij binnen 1 oefening. Daarna een korte pauze en evaluatie en dan naar de volgende drill.
13. Er moet in je weekschema altijd ruimte zijn voor trainingen die vrij zijn.
14. Geen muziek op, mag in een wedstrijd ook niet en je wilt wedstrijdgericht trainen.
15. Je traint soms je tekortkomingen (aan de hand van je stats) en soms je krachten (je wapens). Aan de hand van je wapens/je krachten ga je spelen.

### C. Soorten trainingen:

1. Block practice
  - /// Steeds met dezelfde club naar hetzelfde doel.
  - /// Voordelen zijn: succesbeleving en het makkelijker aanleren van een nieuwe beweging, ontdekken wat bij jou past.
  - /// Nadelen zijn: geen creativiteit en een lage transfer en retention.
2. Random practice
  - /// Per bal wisselen van doel en club.
  - /// Voordelen zijn: activeren van je oplossend vermogen en een hoge transfer en retention.
  - /// Nadelen zijn: lage succesbeleving en het vereist veel discipline.

3. Variability practice
  - /// Op verschillende manieren hetzelfde doel bereiken.
  - /// Bijvoorbeeld een fade en draw naar hetzelfde doel slaan.
4. Differential practice
  - /// Trainen van een skill die je normaal gesproken niet gebruikt.
  - /// Bijvoorbeeld het opzettelijk aan de teen of hiel raken van de bal.
5. Broken practice
  - /// Bij broken practice gaat het erom dat je na het spelen van een bal even een korte pauze inlast voordat je de volgende slaat.
  - /// Dit kun je bijvoorbeeld in tweetallen doen en om en om een bal slaan.
  - /// Voordeel van deze training is dat elke bal weer een nieuwe situatie is waarbij je je voorbereiding weer moet doen.
  - /// Je kunt broken practice bij alle 4 de verschillende manieren van trainen inzetten.

Als afsluiting vinden wij het nogmaals belangrijk om duidelijk aan te geven dat na het maken van het trainings-schema de headcoach het schema goed moet nakijken en moet aanpassen. Natuurlijk zou het ook perfect zijn als de headcoach het schema maakt maar hou er dan wel rekening mee dat dit voor hem/haar tijd kost en dat het dus ook normaal is dat deze uren in rekening gebracht worden.

Trainings-tijd %	Potentials 10-15 uur per week	Talents 15-20 uur per week	Topamateurs 20-25 uur per week	Professionals 35-45 uur per week
Fysiek	25%	30%	30%	25%
Techniek	50%	40%	30%	25%
Mentaal/CM	25%	30%	40%	50%

In alle trainingen zitten alle onderdelen in verhouding verwerkt. Ook tijdens fysiek wordt je mentale gesteldheid getest. En tijdens mentaal wordt ook je technische vaardigheden onderhouden. Zo heeft alles invloed op elkaar.

## HOOFDSTUK 2.5

### Coursemanagement

*"Coursemanagement is the strategic art of playing to the weakness of the course and to the strength of your own ability".*

**BEN HOGAN**

*"There is an ideal route for every golf hole ever built. The more precisely you can identify it, the greater your chances of succes".*

**JACK NICKLAUS**



De quotes van deze grootheden in golf omschrijven het eigenlijk helemaal: goed coursemanagement zorgt ervoor dat je met jouw spel het optimale uit de ronde haalt, "kunnen scoren". Er zijn veel topspelers in de wereld die bepaalde slagen missen in hun slagenarsenaal of die technisch op sommige vlakken niet optimaal zijn en toch geweldig kunnen scoren. Dit kan omdat zij hebben leren spelen met wat ze kunnen en niet met dat wat ze op dat moment graag zouden willen kunnen, golf wordt in het hier en nu gespeeld!. Natuurlijk trainen ze hun tekortkomingen zodat ze in de toekomst nog beter kunnen scoren maar op het moment dat ze naar een toernooi gaan is het "game on" en spelen ze met dat wat ze kunnen en baseren ze hun game plan en hun beslissingen in de baan op dat wat ze nu kunnen en niet wat ze graag zouden willen kunnen in de toekomst.

In onze opleiding zetten wij samen met de speler de volgende stappen:

Stap 1: bespreken en in de praktijk doorlopen van de coursemanagement stappen

- /// Pre-course; zaken zoals leren een afstandentabel maken, maken van een gameplan etc.
- /// On-course 1; feitelijke waarneming; afstand, weersomstandigheden, ligging en het maken van een keuze; welk schot past het beste, waar is de ruimte etc.
- /// On-course 2; gevoel en visualisatie; zien en voelen van het schot en het uitvoeren van het schot inclusief een commitment lijn en het overhalen van de trekker.
- /// On-course 3; de afsluiting van de slag, emotie een plaats leren geven, leren afsluiten etc.

Stap 2: het leren maken van de juiste beslissingen

- /// Vanaf de tee; zo ver mogelijk denken, aanvallende strategie, heeft de pinpositie invloed op de keuze van je teeschot etc.
- /// Naar de green; afstand, weersomstandigheden, ligging en het maken van een keuze waarbij je rekening houdt met de ruimte, je spreiding tabel, clubkeuze etc.
- /// Rondom de green; hoe is de ligging, hoe kan ik goed contact maken, welk schot beheers ik etc.
- /// Op de green; vanaf welke afstand wil ik de bal een kans geven, vanaf waar wil ik putten als de bal er niet in gaat etc.

Stap 3: strategie bepalen

- /// Vanaf wanneer ga ik ervoor.
- /// Risk – reward overweging.
- /// Wat kost het me als het mislukt, strafslagen vermijden.

Stap 4: overige punten

- /// Maken van een persoonlijke inspeelroutine.
- /// Wat doe je met het voorspelen?
- /// Hoe bereid je een toernooi voor?
- /// Maken van persoonlijke doelstellingen.
- /// Wat zijn overige punten die belangrijk zijn in de baan (voeding, slagadministratie, omgaan met druk etc.).
- /// Afronding, wat doe je na de ronde aan training (bijhouden van je basis en trainen van dat wat de volgende dag beter moet gaan, etc.).

Coursemanagement, het leren zijn van een echte speler, het neer kunnen zetten van een score, is een heel belangrijk onderdeel van onze opleiding. Meer dan de helft van de opleidingstijd wordt besteed op de baan waarin we ervoor zorgen dat de bovenstaande informatie volledig eigen wordt voordat onze 10 jarige opleiding afgerond is (1 jaar mini potentials, 3 jaar potentials, 3 jaar talents en 3 jaar top amateurs). GolfTON is een opleiding voor spelers die het spel spelen.

## HOOFDSTUK 2.6

### Toernooien

Hieronder een overzicht met betrekking tot het spelen van toernooien. Welke wedstrijden wanneer en welke rol de ouders kunnen verwachten van ons.

Welke toernooien vinden wij belangrijk voor de ontwikkeling van Talenten en worden vanuit GolfTON aangeraden om aan deel te nemen? Het GolfTON coachteam zal deze toernooien zoveel mogelijk begeleiden in Nederland. Wat kunnen de spelers en ouders verwachten van de GolfTON begeleiding?

Op de onderstaande toernooien wordt er voorgespeeld (het maken van een gameplan, trainen op en rondom de green en het maken van doelstellingen) en zullen de coaches in de baan meelopen om na de ronde te evalueren (steeds andere spelers zodat aan het einde van het jaar alle spelers 1 à 2 keer een evaluatie van ten minste 9-holes hebben gekregen).

- /// NK tot en met 12 jaar
- /// NK tot en met 15 jaar
- /// NK tot en met 18 jaar (laatste jaar B-spelers die hier aan mee mogen doen)
- /// NK tot en met 21 jaar, Trompbeker (laatste jaar B-spelers die hier aan mee mogen doen)
- /// NK
- /// Nationaal open
- /// Dutch Junior Open
- /// Dutch Open

#### Welke buitenlandse toernooien bevelen wij aan om te gaan spelen op eigen gelegenheid?

- /// Global junior Portugal.
- /// Fins boys under 16.
- /// Skanda junior open Sweden.
- /// Meerdaagse internationale toernooien
- /// German Boys

Note: spelers kunnen geselecteerd worden door het NGF-coachteam voor eventuele buitenlandse toernooien. Wij zullen dan met de NGF-coach contact opnemen voor een goede informatieoverdracht. Wij zijn niet verantwoordelijk voor de coaching van de speler op het desbetreffende uitgezonden toernooi.

#### Hoe ziet onze toernooibegeleiding eruit?

Onderstaande beschrijving is de meest uitgebreide vorm van toernooibegeleiding. Per categorie wordt het programma aangepast aan het niveau en per speler wordt gekeken wat de speler nodig heeft aan begeleiding.

#### Wat is wedstrijdcoachen voor ons:

Je coördineert processen die leiden tot een product (de score/uitslag). Het wel of niet behalen van je productdoel is niet altijd 100% beïnvloedbaar, het proces naar een productdoel toe is wel beïnvloedbaar. Dus als je de speler en jezelf in het proces coacht dan is de kans op een goed product het grootst. Dit wil niet zeggen dat je aan het begin van het seizoen of een week voor de wedstrijd niet een heel concreet productdoel kunt formuleren, maar dat je de procesdoelen zo uitkiest dat je de grootste kans maakt om het productdoel te halen. Gedurende de aanloop en tijdens het toernooi houd je je bezig met het proces.

Het programma vóór, tijdens en na het toernooi:

#### A. E-mail/gesprek vooraf:

- /// Wat zijn je doelen(proces en product)?
- /// Wat zijn de punten waar je nog op moet werken de komende tijd (ook gerelateerd aan de baan die je gaat spelen)?
- /// Hoe ziet je weekindeling eruit in aanloop op het toernooi?
- /// Print de informatie over de baan/ baanplattegrond uit en vertel ons of/en je pro welke schoten je daar extra gaat verwachten.
- /// Maak een overzicht waar je op dit moment technisch op werkt en mail dit naar je toernooicoach.
- /// Stel op wat ik de komende tijd nog voor je kan doen.
- /// Denk na over het feit of je wel of geen coach wil voor en na de ronde.

#### B. Voorbereiding dag 1 en dag 2 van het toernooi:

Hieronder een algemene planning van de voorbereidingsdagen. Deze zal aangepast worden afhankelijk van de spelers, de vluchttijden etc.

##### Dag 1:

- /// 18-holes voorspelen en alles meten (afstand tee-shot, richting tee-shot, rode en groene vlakken, greens tekenen, afstanden stroke-saver nameten, no-go pinposities, specifieke punten van de baan en wat er in de training op dag 2 extra moet getraind worden).
- /// Duidelijk maken dat je na de reis vaak geen optimale ballen slaat en dat dit ook niet nodig is op dat moment, het verzamelen van informatie is het hoofddoel van de eerste ronde.
- /// In de baan moet de coach de "0" techniek aanhouden. Dit verstoort namelijk de focus op het halen van informatie uit de oefenronde. Van te voren zegt de coach dat we na de eerste ronde gaan trainen en leg de spelers vaak genoeg het doel van de eerste oefenronde uit.
- /// Als coach veel vooruit lopen om te kijken wat de bal

doet na landing en aangeven waar ze de bal moeten slaan (zodat jij als coach ook weer meer informatie kunt halen uit de landing van de bal).

- /// 's Avonds de strokesaver eventueel overtekenen in de NGF strokesaver.
- /// 's Avonds de speler zijn doelen op laten schrijven in de NGF strokesaver of de strokesaver van het toernooi zelf.
- /// Na of voor het spelen het doen van lengte drills voor het putten en short-game (afhankelijk van de starttijd).
- /// In de avond het gameplan bespreken. De spelers vertellen de coach hole voor hole wat ze gaan doen en ze nemen samen extra meetpunten door, vooral over baanspecifieke punten. Gameplan bespreking eventueel individueel of in tweetallen, afhankelijk van de groep.
- /// Persoonlijk gesprek (het bespreken van de mail). Wat heb je nodig om te presteren en heb je dit? Als het antwoord ja is kunnen ze gerust zijn en als het antwoord nee is dan spelen met wat je hebt en de B-game bespreken (B-game swing en B-game coursemanagementplan).
- /// Op de baan vragen wat de normale windrichting is.
- /// Samen met de andere spelers eten kopen (ieder voor in zijn eigen kamer en de inkopen worden al gedaan voor het hele toernooi).

De inhoud van dag 1 is enorm afhankelijk hoe fit de spelers zijn en dus afhankelijk van hun programma van de laatste weken en de vliegtijden. Zijn de spelers moe dan alleen de baan spelen en de coursemanagement bespreking doen, inclusief het persoonlijke gesprek om de doelen te bespreken.

*Dag 2:*

- /// Persoonlijke warming-up.
- /// Eventueel 18-holes (persoonlijk) en gameplan checken, nu ook vooral situaties spelen en 4 tees in de green prikken voor het putten. De coach checkt het gameplan vragenderwijs in de baan. De coach zegt niets als ze er zelf niet om vragen, geef dit ook weer duidelijk van tevoren aan (alles kan maar ze moeten er zelf om vragen en eigenlijk ook eerst zelf over nadenken voordat ze het vragen, omdat dit een leerschool is naar het moment dat ze alleen op de tour zijn).
- /// Eventueel op de baan een puntensysteem maken van fairway hit, GIR, sandy, birdie, en deze als groep zijnde spelen. Bij het behalen van aantal punten een prijs geven of een traktatie.

- /// Daarna putt en short-game drills met test- en funelementen erin om de spelers scherp te houden.
- /// Voldoende rust en plezier op deze dag!
- /// Bij het oefenen op de range aangeven dat jij er als coach bent maar dat ze moeten vragen als ze iets willen weten van de coach.
- /// In de avond vragen wie de volgende ochtend wanneer weg wil en wie de coach waar nodig heeft. Iedereen maakt in zijn/haar telefoon een persoonlijke beschrijving van wat ze met de toernooicoach willen bespreken.

### **C. Wedstrijddagen:**

- /// Persoonlijke warming-up.
- /// Op de range trainen, weg van de techniek.
- /// De speler loopt zijn/haar programma af.
- /// De coaches zijn er voor de speler, vooral als het even minder goed gaat. (Samen een plan van aanpak maken na de ronde en positief hierop verder gaan.)
- /// Coaches wijzen veel op de zelf gekozen procesdoelen (uitdagingen die uit de kernkwadranten voortkomen).
- /// Algemene normen en waarden controleren en op coachen.

### **D. Einde van het toernooi:**

Aan het einde van het toernooi bespreken wij persoonlijk nog het toernooi na. Dit doen we vooral aan de hand van de vooraf gestelde doelen (zowel proces- als productdoelen). De opbouw van de evaluatie ziet er als volgt uit:

- /// Wat ging er goed? En wat minder
- /// Hoe ziet je programma en plan er voor de komende week uit om dit te verbeteren?



## HOOFDSTUK 2.7

### Financiën

Sporten op topniveau neemt kosten met zich mee. Ook in de golfsport. Om een indicatie te geven en het in perspectief te plaatsen, hebben we bij verschillende sporten navraag gedaan. Daarbij zijn we uitgegaan van talentvolle sporters in de leeftijd van 13 tot 18 jaar. Deze inventarisatie is niet volledig en ook de gegevens bij de verschillende sporten zijn niet helemaal compleet, maar alles bij elkaar geeft het een idee.

Golf	€
Jeugdledenmaatschap club	350
Opleiding GolfTON	2.800
Individuele lessen (1x p/wk)	2.000
Trainingsstage buitenland	600
Wedstrijden NL inschrijfgeld	300
Buitenlandse toernooien	1.500
Fysieke training (2x p/wk)	1.200
Materiaal jaarlijks	1.500
<b>Totaal</b>	<b>10.250</b>

Schaatsen	€
Jeugdledenmaatschap ijsbaan	300
Lid skeelerbaan	50
Opl. Regionaal Talenten Center	2.000
Trainingsstage zomer Heerenveen	400
Licentie voor wedstrijden	80
Lidmaatschap sportschool	400
Materiaal jaarlijks	250
Schaatsen	450
Racefiets	500
Skeelers	300
Slijpblok incl. diamant stenen	200
<b>Totaal</b>	<b>4.930</b>

Hockey	€
Jeugdledenmaatschap	350
Zaalhockey contributie	125
Toeslag Topjeugd	100
Tenu + schoen	250
Stick	50
Teamlunches	65
<b>Totaal</b>	<b>940</b>

Tennis	€
Jeugdledenmaatschap club	150
Trainingsprogramma tennisschool	6.500
(Buitenlandse) toernooien	1.000
Sportschool	400
Rackets	1.000
Bespanningen	1.250
Kleding en schoenen	2.500
<b>Totaal</b>	<b>12.800</b>

Paardrijden	€
Lidmaatschap manege	100
Coaching	4.500
Inschrijfgeld wedstrijden	650
Stalling	6.000
Voer, stro, hooi etc.	1.500
Brandstof, trailer afschrijving	2.400
Dierenarts	1.250
Hoefsmid	800
Afschrijving bij paard ouder dan 12 jr.	3.000
<b>Totaal</b>	<b>20.200</b>

Voetbal	€
Clubledenmaatschap	135
Winter zaalvoetbal	25
Voetbalschoenen	60
Zaalvoetbalschoenen	40
Trainingspak	60
Tenu	50
Tas	20
Voetbal	20
<b>Totaal</b>	<b>410</b>



**Future Professional Players Manual**

Auteursrecht: GolfTON

Niets uit deze opgave mag gekopieerd/overgenomen worden zonder toestemming van de auteur(s).

Copyright ©GolfTON September 2019

Mede mogelijk gemaakt door  
BDO Nederland ([www.bdo.nl](http://www.bdo.nl))

