

Future Professional Players Manual

Inleiding

GolfTON heeft zich als doel gesteld om op de aangesloten clubs een kwalitatief hoogstaand en professioneel Jeugd- en Topgolf-programma neer te zetten. Daarnaast wil GolfTON spelers kwalitatief ondersteunen die dromen van een toekomst als Playing Pro op één van de internationale Tours.

De stap van amateur naar Playing Pro is echter niet zomaar gemaakt, tenminste niet als je het goed wilt doen en echt een kans van slagen wilt creëren. Vandaar dat GolfTON deze Manual heeft uitgebracht om amateurspelers meer inzicht te geven in wat er allemaal bij komt kijken om Playing Pro te worden.

Je bent als Playing Pro ineens zelfstandig ondernemer; je moet sponsoring zoeken; je gaat meer reizen; je speelt voor geld, ranking, etcetera. Daarnaast zijn er vaak vragen die een speler heeft in de vorm van: 'Waar (welke Tour) kan ik het beste als Playing Pro starten?', 'Hoe kan ik mijzelf inschrijven voor Tourschool en wat kan ik daar verwachten?', 'Ben ik al goed genoeg of kan ik beter nog een jaartje amateur blijven?'.

Dit zijn allemaal vragen die ervoor kunnen zorgen dat er onzekerheid of onrust ontstaat bij spelers, ouders en begeleiding. Mede door gebrek aan kennis worden er vaak keuzes gemaakt die niet altijd de juiste zijn. GolfTON denkt dat er in Nederland zo talent verloren gaat en heeft daarom samen met een groot aantal coaches, spelers en oud-spelers deze Manual geschreven.

Uiteraard zijn er meerdere wegen die naar Rome leiden en wij pretenderen niet dat deze Manual 100% volledig is en de gehele lading dekt. Wel denken wij dat dit een heel nuttig en handzaam document is waar elke speler wat aan heeft.

Coaches van spelers buiten GolfTON kunnen deze Manual gebruiken als benchmark en basisinformatie voor hun opleiding. Wij geloven in het gezegde; delen is vermenigvuldigen.

In dit document wordt er voor gekozen om geen onderscheid te maken tussen hij en zij. Overal waar hij staat kan ook zij gelezen worden.

Mochten er vragen zijn dan kunt u ons altijd bereiken op één van de GolfTON-locaties.



GolfTON Founders en head coaches,

Eric der Kinderen, Roel Verdonschot en John Boerdonk
www.golfton.nl

Inhoudsopgave

Key Points van alle hoofdstukken	/// 5
1 / Het juiste moment om Playing Pro te worden	/// 9
2 / Uitleg van de verschillende Tours	/// 21
3 / Kostenoverzicht van een Playing Pro	/// 27
4 / Randvoorwaarden	/// 31
5 / Bouw je eigen team	/// 35
6 / Sponsoring	/// 39
7 / Qualifying School	/// 43
8 / (Social) Media	/// 47
9 / Tour-week en Off-week	/// 51
10 / Overige punten	/// 55
11 / To-do-list voor de aankomende Playing Pro	/// 63
12 / Slotwoord	/// 65
Bijlage 1 / Verhalen van (oud-)spelers, ouders en coaches	/// 66
Bijlage 2 / Statistieken van verschillende Tours	/// 90
Bijlage 3 / Technische vaardigheden	/// 94
Bijlage 4 / Fysieke testen	/// 98
Bijlage 5 / Verhalen / verwachtingen van huidige sponsors van spelers	/// 104
Bijlage 6 / Verhalen van caddies	/// 112
Bijlage 7 / Het belang van topgolf voor een club	/// 114



Key Points van alle hoofdstukken

/// ALGEMENE LEES TIP

Voor spelers is het key niet te vroeg deze Manual te lezen omdat er dan een overload kan ontstaan in informatie. Wij denken dat het optimaal is om dit ongeveer twee jaar voor de verwachte overstap van amateur naar professional te doen. Voor ouders is deze Manual al eerder een goede voorbereiding voor de toekomst. Wij denken dat de Manual beter in stukken gelezen kan worden (en sommige hoofdstukken dan twee keer) zodat er niet teveel informatie in een keer binnen komt en de stof blijft hangen. Na het lezen van bepaalde delen is het goed om dit deel te bespreken met het gehele coachteam en samen te bepalen wat er met de informatie wel of niet gedaan moet worden om optimaal voorbereid te zijn voor de nieuwe uitdaging. //////////////////////////////////////

HOOFDSTUK 1

Het juiste moment om Playing Pro te worden

- 1 Het allerbelangrijkste van je technische vaardigheden is dat je de bal kunt laten doen wat jij wilt dat hij moet doen, en dit op constante basis en onder maximale druk. Kennis hebben van je eigen bewegingen en technieken zodat je zelfredzaam bent op een toernooi. Je zelfcorrigerend vermogen moet hoog zijn.
- 2 In principe moet een speler in de top 250 bij de heren en in de top 125 bij de dames op de WAGR staan om een realistische kans van slagen te hebben als Playing Pro.
- 3 Scoringsgemiddelde van level par of lager bij de heren en level par bij de dames. Heren moeten laag in de 60 kunnen scoren en dames midden tot hoog in de 60.
- 4 Maak alles zoveel mogelijk meetbaar (gebruik een goede stats site) en leg jouw uitkomsten naast onze informatie en benchmarks. Wees eerlijk en objectief!
- 5 Maak course-management en mentale training volwaardige onderdelen van jouw opleidingsplan.
- 6 Fysiek speelt nu al een enorme rol in het moderne golf en zal in de toekomst alleen nog maar belangrijker worden.
- 7 Wees eerlijk bij het beoordelen van jezelf op zelfredzaamheid en zelfstandigheid.
- 8 Speel naar eigen kunnen en probeer niet iemand anders te zijn.
- 9 Bewonder je eigen manier van spelen en vertrouw op je vaardigheden.
- 10 Het laatste jaar als amateur als een Playing Pro leven en gecoacht worden.

HOOFDSTUK 2

Uitleg van de verschillende Tours

- 1 Er zijn veel verschillende Tours met ieder zijn eigen karakteristieken, voorwaarden en eisen. Goede kennis van deze verschillen helpt bij het maken van een goede keuze.
- 2 Zoek voor de zekerheid uit wat de laatste ontwikkelingen en reglement aanpassingen zijn voordat je een keuze maakt.
- 3 Kies samen met je coachteam wat het beste bij jou past. Neem niet zomaar de weg die anderen gekozen hebben.
- 4 Ga bij de verschillende Tours kijken om een beeld te vormen hoe het er aan toe gaat.

HOOFDSTUK 3

Kostenoverzicht van een Playing Pro

- 1 Ga bij jezelf te rade of je beter speelt als er financiële rust is of dat je prijzengeld nodig hebt om geprikkeld te worden en de begroting rond te krijgen.
- 2 Begin tijdig met een businessplan om sponsorgeld binnen te halen vanwege de oplopende kosten.

HOOFDSTUK 4

Randvoorwaarden

- 1 Onderschat het belang van de randvoorwaarden niet; regel alles op tijd en goed.
- 2 Zoek een expert die dit voor je regelt of je hierin adviseert. Hierdoor kun je de focus op golf houden en verlies je je energie niet aan bijzaken.

HOOFDSTUK 5

Bouw je eigen team

- 1 Maak een duidelijke functieomschrijving voor alle coaches.
- 2 Spreek een aantal keer per jaar met het hele coachteam af om de neuzen dezelfde kant op te houden.
- 3 Maak duidelijke financiële afspraken met je coachteam voordat je Playing Pro wordt.
- 4 Als je naar de USA of een ander continent gaat kun je beter daar een coachteam opbouwen en gebruik je je Nederlandse coaches als adviseurs.

HOOFDSTUK 6

Sponsoring

- 1 Maak een duidelijk business- en marketingplan.
- 2 Denk na wat jij de sponsors te bieden hebt. Denk hierbij out of the box!
- 3 Profileer jezelf; wat maakt jou anders / wat doe jij anders?
- 4 Don't over-promise!
- 5 Communiceer met je sponsors, houd ze op de hoogte, toon betrokkenheid en waardeer de betrokkenheid en bereidheid van de sponsors.
- 6 Zorg dat er een klik ontstaat met de sponsor en zijn bedrijf. Verdiep je in de persoon en in het bedrijf; zoek de raakvlakken.
- 7 Maak een duidelijk plan van aanpak voordat je het eerste gesprek ingaat.
- 8 Schakel eventueel een expert in.

HOOFDSTUK 7

Qualifying School

- 1 Een goede voorbereiding is het halve werk!
- 2 Weet de harde feiten over Tourschool zodat je realistische doelen kunt stellen.
- 3 Doe wat voor jou het beste werkt. Oefen dit een aantal toernooien voordat je naar Q-school gaat.
- 4 Benader de Q-school als een regulier toernooi; ga dingen niet ineens anders doen.
- 5 Blijf veel spelen in de aanloop en voorbereiding naar Q-school. Speel vrijuit en met jouw eigen procesdoelen.
- 6 Ga goed uitgerust naar Q-school, zowel fysiek als mentaal.

HOOFDSTUK 8

(Social) Media

- 1 Het belangrijkste is dat je goed speelt; leg daar je focus op. Dit mag je nooit vergeten!
- 2 Denk na wat jou uniek maakt. Waarom ben ik interessanter dan anderen?
- 3 Voor wie maak ik het? Wat vindt deze doelgroep interessant?

- 4 Altijd positief en open reageren. Ga nooit discussies aan en maak nooit ruzie.
- 5 Praat over je werk met passie en plezier.
- 6 Maak een interview interessant.
- 7 Werk veel met beelden en gebruik relatief weinig tekst.

HOOFDSTUK 9

Tour-week en Off-week

- 1 In Off-weeks je rust nemen en evalueren.
- 2 Train scherp en effectief. Altijd met routine en met veel variatie (in clubs, technieken, liggingen etcetera).
- 3 Blijf veel spelen op andere banen.
- 4 Maak een weekschema waarin je effectief en efficiënt met je tijd omgaat.
- 5 Bereid je in een Tour-week goed voor, maak een duidelijk gameplan, werk veel aan distance control met putten en shortgame.
- 6 Varieer met speelpartners, speel met spelers die je niet kent of minder leuk vindt.
- 7 Zorg voor een hobby die je ook tijdens Tour-weeks kunt doen.

HOOFDSTUK 10

Overige punten

- 1 Het vinden van een goede caddie is niet makkelijk. Gebruik hiervoor de informatie van oud-spelers. Ben je ervan bewust wat het kost en maak duidelijke afspraken met je caddie.
- 2 Begin op tijd met het maken van je sponsorplan, het opzetten van je coachteam etc. Minimaal een jaar van tevoren moet alles klaar zijn om te starten.
- 3 Denk goed na of je een teamplayer bent of dat je meer op jezelf bent. Beide hebben voor- en nadelen. Je houdt het het langste en beste vol als je trouw bent aan jezelf.

HOOFDSTUK 11

'To-do-list' voor de aankomende Playing Pro

- 1 Maak je eigen to-do-list inclusief een richtlijn wanneer je het af moet hebben.
- 2 Werk schematisch en als je dit niet zo goed kunt huur hier iemand voor in.
- 3 Maak een plan van week tot week tot aan Q-school.
- 4 Plannen van je toernooien, trainingsweken, off-weeks etcetera is cruciaal om succesvol te kunnen zijn. Leer dit als amateur al door middel van het maken van jaarplanningen en weekschema's.





Het juiste moment om Playing Pro te worden

In dit hoofdstuk beschrijven wij wat wij vinden dat je moet kunnen als je Playing Pro wilt worden. We proberen dit zo objectief mogelijk te omschrijven zodat de speler duidelijk weet wat hij moet kunnen en dit zo veel mogelijk meetbaar / beoordeelbaar kan maken.

De onderwerpen zijn: scoringsgemiddelde, WAGR (World Amateur Golf Ranking), technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden, Launch Monitors / Ball Flight Analysis, persoonlijke volwassenheid en timing.

Scoringsgemiddelde

Het scoringsgemiddelde dat een laatste jaar amateur heeft moet level par of beter zijn. Je scoring average is afhankelijk van het soort toernooien, de banen en het aantal wedstrijden dat je gespeeld hebt. Heb je veel internationale toernooien gespeeld, zoals bijvoorbeeld Copa Sotogrande, IEAK, ELTK of Brits Amateur, dan is dit een betrouwbaar gemiddelde. Heb je voornamelijk Jeugd Opens gespeeld dan is je scoring average geen goede indicatie hoe je zult presteren op internationale toernooien met andere soorten banen.

Daarnaast is het belangrijk dat je op meerdaagse toernooien je scoringsgemiddelde onder par krijgt. De eendaagse wedstrijden raken ondergeschikt in het laatste jaar als amateur als graadmeter om Playing Pro te worden. Zodra je begint op een van de satellietbanen zul je, om het goed te doen, ook echt laag moeten kunnen gaan. Naast een scoring average van par of lager, zul je ook regelmatig midden tot laag in de 60 gescoord moeten hebben als man zijnde (als je dit als amateur niet kunt, dan kun je het als Playing Pro ook nog niet). Bij de dames zul je ook rond de level par moeten hebben als scoringsgemiddelde en een voldoende aantal rondes in het midden tot hoge 60. Vaak zijn de Satellite Tours op kortere en minder goed onderhouden banen. Als top-amateur speel je vaak juist de mooie en goede banen. Deze overgang moet je ook aan kunnen.

In **bijlage 2** kun je een overzicht vinden met allerlei statistieken van de verschillende Tours

WAGR (World Amateur Golf Ranking)

Wij vinden de WAGR een redelijke graadmeter om te bepalen of een speler de overstap naar Playing Pro kan maken. Voor heren was tot een paar jaar geleden een top 100 positie op de WAGR, bij de dames een top 50-positie een redelijke maatstaf of je goed genoeg bent om Playing Pro te worden. Tegenwoordig denken wij dat door de veranderde opzet (o.a. dat resultaten van twee jaar meetellen) een top 250 bij de heren en een top 125 bij de dames een goede ranking is om te beoordelen of je goed genoeg bent. Natuurlijk zijn er voorbeelden van spelers die in de top 50 van de WAGR hebben gestaan en het toch niet gehaald hebben. Het omgekeerde dat spelers buiten de top 250 van de WAGR stonden en er wel zijn gekomen komt uiteraard ook voor; spelers die uit het niets de Tour op gaan. Bij sommige spelers zie je dat ze, juist als het om geld gaat, wel de juiste keuzes in en buiten de baan maken. Dit kan dus ook een reden zijn om wel professional te worden (dit zijn wel echt uitzonderingen en moet je goed met je coachteam bespreken).

Overleg goed met je coachteam of je er echt klaar voor bent en of je ook echt goed genoeg bent om de overstap van amateur naar Playing Pro te maken. Soms kan een objectieve second opinion van een andere coach of een oud-speler helpen om je keuze te maken. Een heel basaal, maar daarom niet minder belangrijk, punt is dat een speler begrijpt dat er aan het spel (een bal in zo min mogelijk slagen in de hole krijgen) niks verandert. Je wordt niet in een keer een betere speler met lagere scores omdat je Playing Pro bent geworden.

TECHNISCHE VAARDIGHEDEN

Het allerbelangrijkste van je technische vaardigheden is dat je de bal kunt laten doen wat jij wilt dat hij moet doen en dit op constante basis en onder maximale druk. Kennis hebben van je eigen bewegingen en technieken zodat je zelfredzaam bent op toernooi en je zelfcorrigerend vermogen moet hoog zijn. Al het andere is ondergeschikt. Golf is geen jury-sport; techniek is een middel en niet het doel.

Dit moet je kunnen op banen en greens die je ook op de Tour zult gaan krijgen. Een wedge of bunkerschot reageert anders op stimp 7 met een zachte green dan op stimp 12 met een harde green. Ons advies is daarom ook dat je als test zes rondes achter elkaar speelt; zo is het op finalstage Tourschool ook. Op een topbaan met harde snelle greens en voldoende lengte van de holes spelen en kijken wat er goed en minder goed gaat. Vragen zoals: 'Hoeveel up and downs maak ik?', 'Waar ligt de bal als ik de fairway niet raak?', 'Hoe dicht lig ik bij de green na mijn tee schot?', 'Hoeveel ballen krijg ik naar de green toe binnen 2-3-4-5 meter en is de rest op de green of dicht bij de green?' etcetera is key informatie.

Op Tourschool zul je na zes rondes, finalstage, altijd nog tussen de -2 tot -8 moeten scoren. Lukt je dit niet in een oefensituatie op een topbaan dan is het de vraag of het meedoen aan Tourschool wel zo zinvol is of dat het beter is om nog een tijd te spelen als amateur of te starten op een van de Sattelite Tours. Wij beschrijven in deze Manual niet hoe wij denken dat een goede techniek eruit ziet omdat dit heel erg persoonlijk is. Objectieve meetbare zaken (stats, fysieke benchmarks, Trackman-metingen) zullen wij wel bespreken. Onze opleidingen zijn erop gericht een techniek te ontwikkelen die bij jou past en waar jij constant en laag mee kunt scoren.

Zie ook **Bijlage 3: Technische vaardigheden**

TACTISCHE VAARDIGHEDEN

Als professioneel golfer heeft het allemaal te maken met damage-control. Je verdient je geld met het spelen van golf, dus het gaat er om dat de keuzes die je maakt weloverwogen zijn. Het berekenen van je kansen en risico's is bepalend voor je carrière. Coursemanagement heeft enorm veel invloed op het wel of niet slagen op de Tour. Er zijn meerdere grote talenten geweest die door de mand zijn gevallen omdat zij regelmatig slechte keuzes in de baan hebben gemaakt. Ook zijn er mindere goden geweest die, door slim spel en vooral door middel van het spelen vanuit hun krachten, wel een goede carrière gehad hebben als Playing Pro.

Niet iemand anders willen zijn, vertrouwen in je eigen vaardigheden en krachten en deze bewonderen. Jij maakt jouw score op jouw manier. Niemand heeft een prototype-spel waar iedereen aan moet voldoen. Iedereen heeft andere sterke en zwakke punten en maakt een birdie op zijn eigen manier. Vertrouw op jouw manier. Het maken van de juiste keuzes hangt af van het beheersen van de GolfTON-coursemanagement-template (te downloaden op de site). De speler zal in zijn opleiding als amateur ook echt veel aandacht moeten besteden aan de vaardigheden die in deze template staan. Veel coaches werken alleen technisch met een speler en besteden geen of weinig aandacht aan coursemanagement, mentaal, de link tussen fysiek en techniek, het kunnen organiseren van traininglocaties, maken van jaar- en weekplanningen etcetera. Zorg er als speler voor dat je bij een opleiding komt die in de trainingen en begeleiding alle factoren aan bod laat komen die invloed hebben op het kunnen presteren in een toernooi.

Naast bovengenoemde punten zijn ook onderdelen als het maken van een gameplan, bijhouden van statistieken (op een goede stats site), regelmatig je afstanden checken en je shot patterns kennen en kunnen projecteren op een baan van groot belang om tactisch op het hoogste niveau te kunnen presteren.

FYSIEKE VAARDIGHEDEN

Op de hedendaagse Tours is het belangrijk dat een speler over voldoende clubheadspeed (Mph) en ballspeed (Mph) beschikt. Het opleiden van een golfer tot topatleet is hierbij van groot belang. Gedurende de jeugd worden op specifieke momenten prikkels aan de spelers gegeven om een optimale ontwikkeling tot atleet te bewerkstelligen. Binnen het fysieke programma is het voorkomen van blessures en het beter laten bewegen van het lichaam altijd een belangrijk doel. Tijdens het programma zal er dagelijks moeten worden gewerkt aan het verbeteren van blessure-preventieve voorwaardes. De dagelijkse preventieve programma's bestaan uit mobiliteit, stabiliteit en balansoefeningen. Wanneer er geen blessures aanwezig zijn, zal er verder worden gewerkt om de speler beter te laten presteren.

Om aan de mondiale standaard te voldoen is het ontwikkelen van voldoende kracht in combinatie met snelheid van wezenlijk belang. Wanneer een speler geen gemiddelde ballspeed van 172 MpH of meer kan bereiken, worden zijn kansen op een succesvolle carrière aanzienlijk minder. Een groot deel van de trainingen bestaat dan ook uit krachttraining. Hierbij is een correcte uitvoering van de oefening van essentieel belang. Naast krachttraining is snelheidstraining van essentieel belang in de ontwikkeling tot topatleet.

Spelers zullen veel tijd moeten besteden aan het ontwikkelen van deze golfspecifieke snelheid. Het fysieke team moet samen met de swingcoach de totale weekbelasting voor de speler monitoren. Het gewenste aantal trainingsuren ligt tussen de 30 en 40 uur; hierin zitten alle training en wedstrijdactiviteiten van de speler. In deze Manual staat uitgewerkt welke fysieke kwaliteiten noodzakelijk zijn voor een succesvolle carrière als Playing Pro.

Fysieke Screening

Bij de start zal er een golfspecifieke screening uitgevoerd moeten worden. In deze screening worden alleen fysieke aspecten in kaart gebracht. In de volgende paragrafen worden deze aspecten verder uitgewerkt en toegelicht. De screening moet iedere twee maanden plaats vinden en moet door de fysiotherapeut uitgevoerd worden. Aan de hand van de screening maakt de coach leerdoelen waaraan gewerkt zal worden. De prioriteit van deze doelen zal samen met de speler en swingcoach besproken worden om een effectieve samenwerking tussen fysiek en swing te waarborgen (onze voorkeur is dan ook dat de fysieke en technische coach op dezelfde locatie werken).

Aspecten die getest worden bij de screening:

- /// Mobiliteit;
- /// Stabiliteit;
- /// Snelheid / Power;
- /// Kracht;
- /// Uithoudingsvermogen.

Zie **bijlage 4** voor een overzicht van de fysieke testen en de screening

Fysiek Team

Het fysieke team rond een speler bestaat vaak uit een fysiotherapeut / chiropractor die gespecialiseerd is in het begeleiden en behandelen van golfers. Aanbevolen wordt om samen met een manueel therapeut of chiropractor te werken, omdat deze over betere vaardigheden beschikken voor specifieke mobilisaties / manipulaties. Mogelijk kan het fysieke team nog worden uitgebreid met een osteopaat, mocht hier behoefte aan zijn.

Ook wordt er geadviseerd om samen te werken met een voedingsdeskundige. Voeding speelt een belangrijke rol als ondersteuning van de fysieke training. Ook kan de speler advies krijgen over welke voeding hij moet gebruiken tijdens een ronde golf.

Om het fysieke team compleet te maken is het noodzakelijk dat er samengewerkt wordt met een sportarts. Het is van groot belang dat een speler snel over medische diagnostiek kan beschikken, mocht dit nodig zijn. Een keer per jaar een sportmedisch onderzoek doen, is essentieel in het vermijden van blessures.

MENTALE VAARDIGHEDEN

Wat moet je mentaal kunnen voordat je Playing Pro wordt of waar moet je al ver in ontwikkeld zijn voordat je de overstap maakt? Laten we vooropstellen dat er meerdere manieren zijn om je doel te bereiken. Iedere golfer is immers anders. Tegelijkertijd is er een aantal uitdagingen waar elke jonge Playing Pro mee te maken krijgt. Het zijn vaak juist de mentale aspecten die een doorslaggevende rol spelen in de stap van topamateur naar Playing Pro.

Als eerste enkele thema's die specifiek horen bij de stap van amateur naar Playing Pro:

THEMA	INHOUD
Omgaan met verwachtingen	Wanneer je eerder hebt laten zien dat je goed kunt golfen, dit volhouden wanneer de verwachtingen hoog zijn. Ook wanneer er anderen zijn die je op de hielen zitten.
Aanpassen aan sterkere concurrentie	Hoe beter je bent hoe groter de tegenstand. De verschillen worden kleiner. Details geven de doorslag.
Verantwoordelijkheid	Als Playing Pro is golf je werk. Structuren ter ondersteuning in de amateurfase vallen weg als je Playing Pro wordt. Het gaat om geld en de speler zet zelf de lijnen uit. Dit vraagt andere activiteiten (sponsors, druk) en geeft een andere dynamiek (sturing geven).
Doelgericht oefenen	Veel (kwantiteit) en gericht (kwaliteit) trainen is belangrijk. Begeleiding is niet altijd beschikbaar en zelfstandigheid is noodzakelijk. Ook wanneer er wekelijks toernooien zijn zal er ruimte moeten worden gevonden voor training.
Omgaan met de druk van grote wedstrijden	De eerste professionele wedstrijden brengen een andere druk en spanning met zich mee. Zowel financieel als qua status. Hoe kijk je naar deze momenten en hoe ga je daar mee om?
Weerbaar voor faalangst	Omgaan met de angst om de cut niet te halen, geen geld te verdienen, geen speelrecht te hebben, niet direct goed te presteren.
Omgaan met een dip	Er zijn altijd fases dat het minder gaat. Hoe ga je om met een periode van mindere resultaten? Met twijfel? Hoe hou je de motivatie en het plezier?

Ook is er een aantal algemene vaardigheden die belangrijk zijn bij presteren op topniveau:

VAARDIGHEID	INHOUD
Motivatie en commitment	Het graag willen en er veel voor doen. De 'drive' om te verbeteren en maximaal te presteren. Ook wanneer het minder gaat. Ook wanneer het niet comfortabel is. Ook wanneer er privé tegenslag is. De juiste dingen doen en vooral ook dingen laten.
Zelfregulatie / doelen stellen	Doelen stellen en trainingsplannen maken. Deze vertalen naar concrete trainingen en dit ook gedisciplineerd en volgens plan uitvoeren. Deze activiteiten ook monitoren, evalueren en bijstellen waar nodig. Zelf initiatief en verantwoordelijkheid nemen in het ontwikkelproces.
Lef en bereidheid	Weten wat er voor nodig is om de top te halen. Jezelf ertoe zetten om dingen te doen die buiten je comfortzone liggen. Weten dat talent niet voldoende is en hard werken een vereiste. Prestatie en ontwikkelmogelijkheden aangrijpen.
Concentratie en aandacht	De aandacht richten op de aspecten die relevant zijn voor de taak. Daarbij niet afgeleid worden door omgevingsfactoren of eigen gedachten en gevoelens, bijvoorbeeld ten aanzien van de toekomst of het verleden.
Zelfvertrouwen / overtuiging	Weten dat je de mogelijkheden hebt om succesvol te zijn. Ook wanneer de resultaten minder zijn of de prestatie achteruitgaat het vertrouwen houden. De overtuiging hebben dat elke ervaring leerzaam is en je verder brengt.
Omgaan met druk	Omgaan met spanning en zelfspraak in situaties met druk. Omgaan met verwachtingen van jezelf en anderen. Vasthouden aan het plan wanneer het moet, flexibel genoeg zijn om aan te passen wanneer het nodig is.
Prestatie evaluaties	Reële sterkte/zwakte-analyses maken en ook aan aandachtspunten werken. Weten welke onderliggende factoren tot uiting komen in prestaties. Kritisch blijven naar jezelf ongeacht het resultaat.
Sociale vaardigheden	Op een goede manier omgaan met de coach, andere begeleiders, sponsors en medespelers. Aanpassen aan nieuwe groepen. Assertief zijn en leidinggeven.
Verbeelding	Het gebruiken van het voorstellingsvermogen (visueel, auditief, kinesthetisch, emotioneel) om vaardigheden te verbeteren, wedstrijden voor te bereiden, emoties te reguleren en achteraf situaties te evalueren.



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

Wat we als reacties van Playing Pro's vaak terug krijgen m.b.t. het onderdeel mentaal en hun visie hierop staat hieronder kort samengevat:

- /// Mentaal 'flexibel' kunnen zijn. Golf is een 'game of mistakes' en nu als Playing Pro hoeven niet alle ballen in één keer recht door. De beste spelers maken nog steeds fouten. Voor golf geldt altijd; wie de beste mis heeft, heeft de beste kansen.
- /// Fouten makkelijk van je af kunnen laten glijden en focussen op de volgende slag.
- /// Slag voor slag kunnen spelen en het nut hiervan inzien.
- /// Een weg kunnen vinden op de dagen dat het minder gaat. Door mentaal sterk te zijn de score bij elkaar kunnen houden. Verschillende mentale handvatten hebben om ondanks een mindere dag niet gefrustreerd te raken en te blijven vechten.
- /// Veel van huis weg kunnen zijn.
- /// Een rustige en ondersteunende thuisbasis zal jou het beste laten spelen. Als het onrustig is wordt het lastig om op de golfbaan alles te kunnen geven.
- /// Goed alleen kunnen zijn. Topsport is een individueel bestaan en bij golf al helemaal. Uiteraard ontmoet je veel spelers waar je goed mee kunt opschieten en met sommigen daarvan zal je zelfs vrienden worden, maar uiteindelijk ga je allemaal voor de sport, ben je veel weg van die mensen die echt achter jou staan en je altijd steunen. Hier moet je wel tegen kunnen.

Launch Monitors / Ball Flight Analysis

De afgelopen jaren heeft een aantal merken zich sterk ontwikkeld op de golfmarkt met Launch Monitors. De bekendste drie merken zijn waarschijnlijk Trackman, Flight-scope en Foresight. Alle merken doen ongeveer hetzelfde en geven vergelijkbare parameters, maar geven daar soms net een andere naam aan. De kwaliteit van de merken verschilt nogal, maar het belangrijkste is het goed kunnen interpreteren van de waarden en ook weten wanneer metingen niet helemaal (kunnen) kloppen. Hiervoor is een gedegen opleiding nodig omdat er anders verkeerde conclusies getrokken kunnen worden. Ga dus op zoek naar een coach die zich verdiept heeft in werken met een Launch Monitor. De getallen die een launch monitor weergeeft zeggen niet veel over de kwaliteiten van de speler, de constantheid in deze waarden vaak wel. Daarom is het enorm belangrijk dat je een goede coach zoekt die goed met de informatie kan omgaan en kan uitfilteren wat voor jou belangrijk is.

Er is veel onderzoek gedaan naar welke waarden de Tour-spelers hebben op de verschillende parameters en deze informatie helpt de aanstaande Playing Pro om te weten wat hij ongeveer moet kunnen en met name hoe constant de parameters moeten zijn (dit laatste is cruciaal als top speler zijnde).

Hieronder de belangrijkste parameters (die je als speler ook absoluut moet begrijpen):

- 1 **Club Speed:** deze moet rond het Tourgemiddelde liggen. Ligt deze te ver onder het gemiddelde, kun je gewoon minder met de bal (shapen) en sla je te lange clubs naar binnen toe (en dat naar harde snelle greens waar de pin steeds moeilijker komt te staan). Wij zien dat dit bij spelers die als amateur kort maar recht waren als pro het zwaar krijgen als ze op de Europese Tour komen (in verband met de andere opzet van de banen, langere holes, hogere rough, hardere en snellere greens en vaak moeilijkere pin posities).
- 2 **Ball speed:** deze moet ook rond de Tourgemiddelde liggen, is afhankelijk van de clubhead speed, smash factor en andere factoren. Des te hoger de ball speed des te meer je met een bal kunt doen (in de lucht en bij landing).
- 3 **Club Path:** deze moet constant zijn en voor een draw tussen de 2 en +4 en voor een fade tussen de 2 en -4 liggen (en dan komt het echt niet op een halve graad aan – de constantheid is echter wel echt key). Op het moment dat je path teveel van binnen of buiten is zal de spin axis vaak te groot zijn (wij willen de spin axis niet meer dan - of +5 hebben). Dit betekent dat de bal teveel curve krijgt. Dit is niet wenselijk, omdat de controle van de curve dan moeilijker is in de lucht, op landing moment en zeker ook met wind (en dan vooral tegenwind).
- 4 **Face to Path:** voor middellange ijzers ligt de verhouding ongeveer op 1:2. Een draw op doel met een ijzer 6 is bijvoorbeeld een face van +2 zijn en een path van +4. Voor korte ijzers en wedges (meer loft) is het rond de 1:3 en bij driver en houten is het rond de 2:3.
- 5 **Attack Angle** is lastig om te benchmarken. Dit is afhankelijk van je clubspeed, je gewenste trajectory en ook of je meer een hitter of meer een swinger bent. Globaal kunnen we stellen dat voor ijzers de attack angle tussen de -2 en -8 moet liggen en bij de driver tussen de -2 en +5.

De overige parameters moet je echt laten analyseren door een gespecialiseerde coach zodat de juiste verbanden gelegd worden. Voor ons staat wel vast dat het gebruik van een Launch Monitor een absolute must is voor een coach om goede, betrouwbare en snelle analyses / verbanden te kunnen leggen. Natuurlijk ging het vroeger ook met het

blote oog maar dat is tegenwoordig gewoon niet meer voldoende (en onnodig). Dit gezegd hebbende is het wel belangrijk dat een coach echt thuis is in de cijfers en dat de coach die cijfers didactisch goed weet te gebruiken (er zijn veel spelers waarbij wij het absoluut niet hebben over getallen en ook niks laten zien) en dat de speler een bepaalde basiskennis heeft over de balvluchten en balvlucht wetten.

Hieronder staan de gemiddelden op de Tour, zoals gezegd het zijn gemiddelden en we moeten als coaches en spelers opletten dat we niet gaan denken dat als de getallen goed zijn de speler een goede golfer is of automatisch een goede ball striker, hiervoor zijn nog veel andere zaken voor nodig (een goede ball striker heeft vooral goede handen, is snel en motorisch vaardig). Nogmaals het zijn gemiddelden!

TRACKMAN PGA TOUR AVERAGES WWW.TRACKMANGOLF.COM									
	Club Speed (mph)	Attack Angle (deg)	Ball Speed (mph)	Smash Factor	Launch Ang. (deg)	Spin Rate (rpm)	Max Height (yds)	Land Angle (deg)	Carry (yds)
Driver	113	-1.3°	167	1.48	10.9°	2686	32	38°	275
3-wood	107	-2.9°	158	1.48	9.2°	3655	30	43°	243
5-wood	103	-3.3°	152	1.47	9.4°	4350	31	47°	230
Hybrid 15-18°	100	-3.5°	146	1.46	10.2°	4437	29	47°	225
3 Iron	98	-3.1°	142	1.45	10.4°	4630	27	46°	212
4 Iron	96	-3.4°	137	1.43	11.0°	4836	28	48°	203
5 Iron	94	-3.7°	132	1.41	12.1°	5361	31	49°	194
6 Iron	92	-4.1°	127	1.38	14.1°	6231	30	50°	183
7 Iron	90	-4.3°	120	1.33	16.3°	7097	32	50°	172
8 Iron	87	-4.5°	115	1.32	18.1°	7998	31	50°	160
9 Iron	85	-4.7°	109	1.28	20.4°	8647	30	51°	148
PW	83	-5.0°	102	1.23	24.2°	9304	29	52°	136

TRACKMAN LPGA TOUR AVERAGES WWW.TRACKMANGOLF.COM									
	Club Speed (mph)	Attack Angle (deg)	Ball Speed (mph)	Smash Factor	Launch Ang. (deg)	Spin Rate (rpm)	Max Height (yds)	Land Angle (deg)	Carry (yds)
Driver	94	3.0°	140	1.48	13.2°	2611	25	37°	218
3-wood	90	-0.9°	132	1.47	11.2°	2704	23	39°	195
5-wood	88	-1.8°	128	1.47	12.1°	4501	26	43°	185
7-wood	85	-3.0°	123	1.45	12.7°	4693	25	46°	174
4 Iron	80	-1.7°	116	1.45	14.3°	4801	24	43°	169
5 Iron	79	-1.9°	112	1.42	14.8°	5081	23	45°	161
6 Iron	78	-2.3°	109	1.39	17.1°	5943	25	46°	152
7 Iron	76	-2.3°	104	1.37	19.0°	6699	26	47°	141
8 Iron	74	-3.1°	100	1.35	20.8°	7494	25	47°	130
9 Iron	72	-3.1°	93	1.28	23.9°	7589	26	47°	119
PW	70	-2.8°	86	1.23	25.6°	8403	23	48°	107

Zoals gezegd geven de Trackman-getallen (mits juist geïnterpreteerd) een mooie benchmark waar je als speler aan moet voldoen. Daarnaast heeft Trackman ook een Combine-test ontwikkeld die veel Tourspelers gebruiken en jou als speler dus ook inzicht kan geven hoe je lange spel ervoor staat in relatie met dat wat ze op de Tour kunnen. Deze test kun je bij een Trackman-coach doen. Ook voor de short game kan een Launch Monitor van grote meerwaarde zijn.

Persoonlijke volwassenheid

Dit is een thema wat moeilijker objectief te beoordelen is. Iedere speler moet eerlijk in de spiegel kijken en zichzelf vragen of hij volwassen genoeg is om echt zelfstandig de wereld rond te reizen en alles te kunnen regelen. Ook zal de omgeving (coachteam en ouders) eerlijk feedback moeten geven wat zij ervan denken. Als Playing Pro zijnde moet je enorm veel zelf doen en sta je er vaak alleen voor. Natuurlijk heb je jouw coaches, je ouders, je manager en eventueel zelfs een eigen caddie, maar dan nog zal jij je vaak alleen voelen en zal je het zelf op moeten lossen. Vragen die jij jezelf kunt stellen en kunt beoordelen zijn:

- 1 Ben ik mentaal sterk en rustig genoeg als er iets gebeurt tijdens de reis of met een eventuele ziekte, verlies paspoort etcetera?
- 2 Kan ik reizen boeken, vluchten verzetten, auto's huren, hotels boeken, rekeningen betalen etcetera?
- 3 Kan ik in de spiegel kijken (iedere avond) en mijzelf objectief beoordelen met betrekking tot mijn eigen functioneren op en rond de golfbaan? Kan ik mijzelf coachen een echte topsporter te zijn en te blijven ongeacht hoe het gaat?
- 4 Kan ik mijzelf goed genoeg coachen in het gedisciplineerd voorspelen, maken van een gameplan, trainen, fysiek en voeding op orde houden, persoonlijk mentaal dagboek bijhouden etcetera?

Al dit soort zaken zijn prestatie bepalend en moeten niet onderschat worden door de speler of zijn begeleiders. Daarom denken wij dat het goed is om in het laatste jaar als amateur een aantal toernooien te spelen waarin de speler alleen gaat en alles (ook de voorbereiding zoals het boeken van vluchten, hotels, vervoer etcetera) zelf moet regelen. Dit als evaluatie waar de speler staat op dit onderdeel en om in de laatste fase voor het grote avontuur nog bepaalde zaken te leren. Eén van de hoofdredenen waarom wij de coaching intensiviteit (aantal uren) laten afnemen in de laatste jaren als amateur is juist om ervoor te zorgen dat de speler meer zelfredzaam wordt. De jongere minder ervaren categorie spelers (de talent groep) worden in onze opleidingen dus intensiever begeleid (ze kunnen zelfstandig

nog niet zo veel, moeten op alle fronten nog veel leren, groeien hard waardoor er vaker check ups nodig zijn etcetera). De oudere top-amateurs hebben minder uren waarin ze begeleid worden (wel zijn de uren intensiever met meer specialisten en zijn we meer uren bezig met goede planningen maken met de spelers die ze zelf moeten uitvoeren, waarbij wij als coachteam meer van een afstand meekijken en later feedback geven). Dit is ook de realiteit van het leven als Playing Pro zijnde. Ben je niet zelfredzaam, dan ben je kansloos (je ziet je coaches veel minder als Playing Pro). Opleidingen die dus meer begeleiding geven aan de groep die Playing Pro wil worden zijn dus in onze mening afhankelijke spelers aan het opbouwen in plaats van andersom.

Timing

Wat is nu het beste moment om Playing Pro te worden?

Deze beslissing hangt af van vele factoren, waarvan persoonlijke volwassenheid en zelfredzaamheid hele voorname zijn. Het verschil in het prijskaartje van een kalenderjaar als top-amateur of als Satellite Pro is gering (als je als amateur niet bij de NGF of GolfTON zit).

Een speler en zijn team kunnen een analyse maken en toetsen op de acht punten van dit hoofdstuk. Mocht een speler nog niet aan de voorwaarden voldoen dan is de vraag hoe de route er naar de laatste stap uit zou moeten zien. Het is dus geen must om amateur te blijven totdat je goed genoeg bent. Doorontwikkelen op een Satellite Tour is een optie. Het kan dus een bewuste keuze zijn om eerder professional te worden, terwijl je nog niet 100% voldoet aan de benchmarks die wij gegeven hebben. Regelmatig zien wij als coaches dat amateurs in de laatste jaren als amateur een beetje inslapen. Tactisch ontwikkelen ze zich minder omdat ze de banen al kennen. Het terugkerende ritme van wedstrijden en de sfeer die er heerst kan versuffend werken.

Welke voordelen zijn er aan Playing Pro worden?

- /// Sponsoring mogelijk;
- /// Prijzengeld;
- /// Concurrentie op waarde leren schatten;
- /// Spelen met financiële druk;
- /// De banen zijn onbekend;
- /// Tactisch ontwikkelen op allerlei type banen;
- /// Spelers om je heen verzamelen waar je prettig mee kan reizen en verblijven;
- /// Droom afvinken;
- /// Ervaring op doen om later als teaching professional te kunnen gebruiken;
- /// Persoonlijke ontwikkeling.

Mocht de conclusie zijn dat je nog niet voldoet aan de benchmarks die in dit hoofdstuk beschreven staan kan er in samenwerking met je team een route uitgestippeld worden naar het niveau toe. Het laatste jaar of de laatste twee jaren van dat plan zouden ook al als professional ingevuld kunnen worden.

Kennen spelers en ouders de realiteit?

- /// Elk jaar worden er wereldwijd tien mensen geboren die ooit op de PGA Tour zullen spelen;
- /// Zeven van die tien spelers worden waarschijnlijk in de USA geboren;
- /// In de top 30 van de Race to Dubai zit maar één speler die meer dan een jaar op mini-Tours heeft gespeeld;
- /// Gemiddeld doet een speler er vier jaar over om de PGA Tour te bereiken nadat hij Playing Pro is geworden.

Negen dingen die voorkomen dat top-amateurs hun pro golfdromen realiseren

- 1 **Wilskracht:** het echt met heel je hart willen laten slagen van jouw droom, op ieder moment van je carrière ervoor blijven gaan omdat je zoveel van het spelletje houdt en in jezelf gelooft;
- 2 **Talent:** een belangrijke factor om er te komen. Er zijn echter ook veel verhalen van spelers die met een enorme hoeveelheid talent geboren zijn (alsof ze met een club in hun handen geboren zijn), maar er nooit zijn gekomen en er zijn ook spelers die met heel hard werken er wel gekomen zijn;
- 3 **Kunnen scoren:** daar gaat het uiteindelijk om; een score op de mat kunnen leggen;
- 4 **Werkethiek:** hard en effectief kunnen werken op alle onderdelen van je spel met de beste coaches die er zijn. Je moet echt tot het gaatje kunnen gaan en jezelf tot het uiterste kunnen pushen om er te komen;
- 5 **Focus:** er komt zoveel op je af als speler zijnde; sponsors, reizen, nieuwe banen, hard trainen etcetera, dat je voor jezelf goed moet kunnen vastleggen wat op welk moment echt belangrijk is;
- 6 **Persoonlijkheid, temperament en attitude:** frustratie, saaiheid, eenzaamheid, geduld en stress zijn allemaal hordes die een Tourspeler moet kunnen nemen. Is de speler hier klaar voor? Heeft de speler dit echt in zich? Deze vragen zijn net zo belangrijk om te beantwoorden als de vijf punten die hier boven staan;
- 7 **Een echte professional zijn:** weet de speler echt wat dit betekent, zowel op alle onderdelen als speler zijnde, als op alle onderdelen van het spel en ook op het leven buiten de golfbaan. Alleen dan zal hij kans hebben te slagen;
- 8 **Een goed team:** hierin horen de coach, de fysieke coach, de manager, familie, vrienden en de caddie. Emotionele ondersteuning en kwalitatieve coaching zijn enorm belangrijk, maar ook het managen van het financiële plaatje is belangrijk. Zonder de juiste financiën wordt het erg moeilijk.
- 9 **Geluk:** in iedere sport heb je ook een dosis geluk nodig. Geluk dat je niet ernstig geblesseerd raakt, dat je op het juiste moment op de juiste plaats bent en dat je op het juiste moment de juiste bal slaat. Natuurlijk heeft Gary Player gelijk als hij zegt: "Hoe meer ik oefen, hoe meer geluk ik heb", maar 'lady luck' moet zeker ook een bijdrage leveren.



Foto: Anne van Dam, Robin Kind en Daan Huizing



Uitleg van de verschillende Tours

Iedereen droomt er van om via Q-school meteen de Europese Tour op te gaan. Als je veel talent hebt en je hebt er heel hard aan gewerkt, dan kan dit misschien lukken. Ben je er nog niet klaar voor, dan is het meestal beter voor je ontwikkeling om op één van de Satellite Tours te beginnen. Of je maakt de keuze om nog langer amateur te blijven, totdat jij en je begeleidingsteam vinden dat je er klaar voor bent.

Hieronder staan verschillende Tours uitgelegd en wat de eventuele voor- en nadelen zijn per Tour. De eisen verschillen per Tour en zijn vaak aan verandering onderhevig. Controleer dus altijd wat de meest recente eisen zijn. Zo kom je niet voor verrassingen te staan.



LADIES
EUROPEAN
TOUR



Pro Golf Tour

Voor de Pro Golf Tour is er een kwalificatie. De gemiddelde score zal rond de +2 per ronde liggen om de kaart te krijgen. Vaak is het wel zo dat spelers die de kwalificatie niet halen toch veel toernooien kunnen spelen. Maar als je niet alle toernooien kunt spelen (omdat je geen volle kaart hebt) is het wel lastiger om in de top 5 te komen aan het einde van het jaar, wat noodzakelijk is voor promotie naar de Challenge Tour.

Voordelen

- /// Goedkoper dan de andere Satellite Tours;
- /// Makkelijker om in te stappen;
- /// Je kunt leren scoren, makkelijkere banen;
- /// Redelijk goed georganiseerd (laatste jaren);
- /// Veel verschillende Nederlanders om mee op te trekken (dit kan ook een nadeel zijn voor sommige spelers).

Nadelen

- /// Drie in plaats van vier toernooidagen;
- /// Makkelijker dan de banen die je speelt als top-amateur;
- /// Er zijn rond de 25 spelers die echt kunnen golfen en die strijden voor de top 5;
- /// Er lopen verschillende onprofessionele spelers rond;
- /// Kwaliteit banen laat soms te wensen over;
- /// Er is niet veel geld te verdienen.

Alps Tour

Er is een kwalificatie voor deze Tour. Ook hier zal je rond de +1 à +2 moeten spelen per ronde om de kaart te bemachtigen. Mocht dit niet lukken, dan kun je vaak toch een aantal toernooien spelen, maar niet allemaal. Dit maakt het moeilijker om in de top 5 te komen (wat nodig is om te promoveren naar de Challenge Tour).

Voordelen

- /// Iets meer prijzengeld dan Pro Golf Tour;
- /// Laatste jaren een hoog niveau, dus goede test en uitdaging;
- /// Lagere inschrijfkosten;
- /// Minder Nederlanders; makkelijker focus op jezelf en jouw doel.

Nadelen

- /// Meer reiskosten;
- /// Vanwege het hoge spelniveau lastiger om te promoveren naar de Challenge Tour dan de Pro Golf Tour.

Europro Tour

- /// Hcp 2 of beter om mee te mogen doen aan Tourschool;
- /// 1e stage Qualifying School – 36 holes (onbekend hoeveel er door gaan);
- /// Final stage (54 holes) – 240 spelers – 36 holes daarna cut – 80 en ties door.

Voordelen

- /// Concurrentie; betere ontwikkeling van je spel en goede graadmeter ten opzichte van challenge Tour;
- /// Prijzengeld.

Nadelen

- /// Moeilijkste van de satelliet Tours om in top 5 te komen vanwege concurrentie;
- /// Hoge onkosten;
- /// Moeilijker om goede voeding te krijgen.

Challenge Tour

Via Alps Tour, Pro Golf Tour, Europro en Nordic League (top 5), deze krijgen categorie 13. Via Q-school (final stage de cut halen). Deze krijgen categorie 9. Via invites kun je starts krijgen op de Challenge Tour.

Voordelen

- /// Prijzengeld is hoger maar de kosten ook;
- /// Niveau is hoger, zeker top 15 is echt goed. De top 40 kunnen allemaal serieus golfen en kunnen ook vooral laag gaan;
- /// Veel ambitieuze spelers die professioneel werken (rond de 70% is echt professioneel bezig);
- /// Regelmatig goede banen;
- /// Goede organisatie.

Nadelen

- /// Heel erg duur in relatie tot opbrengsten;
- /// Veel (en vaak onhandig) reizen;
- /// Veel toernooien achter elkaar (valkuil om teveel achter elkaar te spelen);
- /// Je zult laag moeten kunnen gaan om geld te verdienen;
- /// Ook redelijk wat matige banen.

European Tour

- /// Via Challenge Tour top 15;
- /// Via Tourschool final stage top 25 en ties.

Voordelen

- /// Meer geld te verdienen;
- /// Niveau is hoger;
- /// Goede banen;
- /// Je zult veel leren van andere topspelers;
- /// Gemoedelijker dan de PGA Tour.

Nadelen

- /// Je hebt als eerste jaar speler minder speelrecht en het is dus ook moeilijker je kaart veilig te stellen;
- /// Een groot gedeelte van de nieuwe spelers verliezen hun kaart het eerste jaar omdat ze minder toernooien spelen, het niveau hoger is en de banen moeilijker zijn dan op de Challenge Tour.

Europese Senior Tour

- /// Via Tourschool Senior Tour;
- /// Ranking op Europese Tour;
- /// 50 jaar oud zijn.

Voordelen

- /// Leuke, gemoedelijke Tour;
- /// De beste spelers verdienen prima geld.

Nadelen

- /// Het is de enige Tour die er op deze leeftijd is (of je moet nog op de normale Europese Tour / Challenge Tour of andere Satellite Tours spelen);
- /// Niet heel veel prijzengeld; je moet echt bovenin mee doen om de kost te kunnen verdienen;
- /// Veel spelers vergissen zich in het niveau; dit is veel hoger dan dat er gedacht wordt.

PGA Senior Tour

- /// Tourschool;
- /// Ranking op PGA Tour;
- /// Minimaal 50 jaar oud zijn.

Voordelen

- /// Veel geld te verdienen;
- /// Veel animo van publiek;
- /// Niveau is hoog.

Nadelen

- /// Lastig om erop te komen.

PGA Tour

- /// Web.com Tour
- /// Invites via World Golf Ranking

Voordelen

- /// Niveau is hoog;
- /// Veel geld te verdienen;
- /// Veel publiek;
- /// Geweldige banen.

Nadelen

- /// Lastig om erop te komen;
- /// Minder gemoedelijk dan de Europese Tour;
- /// Ver verwijderd van familie, vrienden en coachteam; het is dus key om daar je leven op te bouwen.

PGA Symetra Tour

Enige manier om op Symetra Tour te komen is de Symetra Q-school.

Voordelen

- /// 'Feeder Tour' voor LPGA, onderdeel van LPGA;
- /// Georganiseerd door de LPGA, er wordt veel gedaan aan de ontwikkeling van de speler zodat deze beter is voorbereid voor de LPGA, niveau is een goede opstap naar de LPGA;
- /// Alle toernooien zijn binnen Amerika; veel speelsters rijden van toernooi naar toernooi;
- /// Over het algemeen een goede voorbereiding voor LPGA: wennen aan USA en hun 'way of life', zelfstandig worden en jezelf ontwikkelen als speelster.

Nadelen

- /// Laag prijzengeld.
Alleen als je in de top 5 eindigt heb je kans dat je een beetje geld verdient naast je kosten (zonder sponsors). Alleen de bovenste helft van deze Tour zijn goede speelsters. Banen zijn niet altijd LPGA-niveau.

LET Acces Tour (LETAS)

- /// Let Acces Tourschool;
- /// Divisie onder de Ladies European tour.

Voordelen

- /// Je leert het leven kennen van een Playing Pro;
- /// Kan een manier zijn om te kijken of je het leven van een Tourspeelster echt leuk vindt;
- /// Via Letas kun je op het Let komen (top 2).

Nadelen

- /// Matige banen;
- /// Top 15 kan goed golfen, de rest is van matig niveau en zal waarschijnlijk nooit goed genoeg worden om LET te spelen;
- /// Redelijke hoge kosten in vergelijking met het prijzengeld.

Ladies European Tour

- /// Letas top 2 aan het einde van het seizoen;
- /// Tourschool spelen;
- /// Drie stages;
- /// Gemiddelde score voor final stage top 30 ligt rond de level par.

Voordelen

- /// Goed begin als beginnende Playing Pro;
- /// Niveau van andere speelsters en banen is vergelijkbaar met top van top amateur toernooien.

Nadelen

- /// Toekomst van de Tour is onzeker;
- /// Steeds meer toernooien zijn buiten Europa wat de kosten omhoog brengen;
- /// Prijzengeld is laag. Om geld te verdienen na kosten (zonder sponsoren) zal je binnen de top 35 moeten eindigen van money rankings (= 72.8 scoring average).

LPGA Tour

Drie manieren om op de LPGA Tour te komen:

- 1 Door recente veranderingen is er geen LPGA Q-school meer vanaf 2018. Iedereen 'moet' nu via de Symetra Tour. Via Symetra Q-school een jaar op de Symetra Tour spelen en jezelf in de 'play-offs' spelen. In de 'play-offs' speel je met de top van Symetra en onderkant van LPGA om een nog onbekende aantal plaatsen voor 'kaarten'/ status op de LPGA Tour van het volgende jaar. De Top 10 van de Symetra Tour voor de 'play-offs' zullen ook status krijgen op de LPGA Tour.
- 2 Invite krijgen of via qualifier in toernooi komen en dit toernooi winnen geeft je membership.
- 3 Via invites en qualifiers minimaal zes toernooien spelen en binnen deze toernooien jezelf in de top 40 van money ranking spelen.

Voordelen

- /// Voor dames hoogst haalbare Tour. De top van de het damesgolf in de wereld speelt op de LPGA;
- /// Hoogste prijzengeld, media aandacht en aanzien;
- /// Gemiddelde score winnaars in 2016: -15.8 (hoogste score -6, laagste score -27), Gemiddelde score Top 10 in 2016: -8.3 (hoogste score level par, laagste score -18).

Nadelen

- /// Niveau van banen en andere speelsters is aanzienlijk hoger dan de LET;
- /// Voornamelijk in USA en andere continenten, slechts drie toernooien in Europa;
- /// Niveau is hoog: met level par haal je de cut niet;
- /// Veel reizen;
- /// Hoge kosten.



Kostenoverzicht van een Playing Pro

Het leven als Playing Pro is niet goedkoop. Vaak kun je veel kosten besparen door samen met andere spelers te reizen, vroeg je vluchten te boeken, samen te rijden en zelf te koken. Wij willen graag dat spelers die Playing Pro willen worden een goed beeld hebben wat het kost voordat ze overstap de van amateur naar Playing Pro daadwerkelijk maken.

Dit wil niet zeggen dat je dit bedrag al bij elkaar moet hebben voordat je gaat spelen. Er is niks mis met het spelen voor je eigen geld als je op toernooi bent; sommige spelers hebben juist die prikkel nodig om goed en professioneel te werken (voor anderen kan het teveel stress opleveren en adviseren we juist wel alles financieel al perfect geregeld te hebben).

Training stages

Afhankelijk van waar je woont, zul je in de winter regelmatig naar het buitenland moeten gaan om te spelen en te trainen. Per week ben je ongeveer € 1.000 kwijt. Als je wilt dat je coach meegaat, komt er nog een dag fee voor hem bij, maar dat moet in jullie zakelijke overeenkomst terugkomen.

Coach kosten

Gemiddeld liggen deze tussen de € 7.500 en € 15.000 per jaar (dit is wel geheel afhankelijk van de deals die je gesloten hebt; puur op uurbasis, op %-basis van prijzen-geld, een mix etcetera).

Reis- en verblijfkosten

Per speelweek ben je gemiddeld het volgende kwijt:

	€
Vliegticket	200 - 500
Huur auto	200 - 350
Verblijf (gedeelde kamer / appartement)	300 - 500
Overige (incl. eten)	150
Totaal	900 - 1.500

Op jaarbasis kom je rond de € 15.000 (Pro Golf Tour) en € 40.000 (LET, Challenge, LPGA Tour) uit als je goed oplet (Challenge Tour en Europese Tour komen soms wat hoger uit. Ook hier geldt: je kunt het zo gek maken als je zelf wilt, maar let op wat je uitgeeft!).

Caddie kosten

Iedere speler heeft een andere regeling met zijn of haar caddie, maar over het algemeen geldt dit:

LPGA / European Tour / PGA Tour

Per speelweek € 1.100 - € 1.500 en een percentage na de cut: 5% cut, 7% top 10, 10% win. Veel spelers betalen ook een gedeelte van de vluchten (bijvoorbeeld 50% van vluchten binnen een continent en 100% van vluchten intercontinentaal, of 0% binnen USA, 100% buiten USA). Het verschil in verdiensten qua sponsors en resultaten verschilt heel erg van speler tot speler op deze Tours en dus ook hoe ze een caddie betalen. Spelers in de top 20 bijvoorbeeld betalen hun caddie via een maandelijks salaris, % bonus per jaar, en alle vluchten worden betaald.

LET / Challenge Tour

Per speelweek € 800 - € 1.100 euro en een percentage na de cut: 5% cut, 7% top 10, 10% win. Spelers betalen hier over het algemeen geen reiskosten. Caddie en reiskosten

zijn de hoogste kosten voor een Playing Pro. Jaarlijks ben je tussen de € 30.000 en € 40.000 kwijt aan caddie-kosten. Natuurlijk valt dit samen met de resultaten, omdat de caddie een percentage verdient

Managementkosten

Over het algemeen neemt een 'management' 20% van deals die zij verzorgen. Verzorgen kan uiteenlopen van contacten onderhouden, het binnenhalen van de sponsor, sponsordag organiseren etcetera. De meeste grote managementbedrijven zullen naast een vast bedrag per jaar (yearly fee) ook een percentage van de verdiensten van de speler per jaar afdwingen.

/// PAS OP

Bij een groot managementbedrijf moet je zeker weten dat je een prioriteit voor ze bent; je moet dus een van de beteren in hun portfolio zijn. Als je een te 'kleine' speler bent zullen ze minder hard voor je werken, omdat ze minder aan je kunnen verdienen en zo raak je eigenlijk alleen maar geld kwijt. Als het managementbedrijf aanbiedt om ook al je logistieke dingen voor je te regelen moet je goed begrijpen dat zij een administratie fee zullen berekenen voor elke transactie die zij verzorgen; dus elke vlucht en hotelreservering. Hiernaast zullen zij niet veel tijd besteden om de beste deals te vinden. Reizen is heel persoonlijk; soms vind je het niet erg om extra te betalen voor minder reistijd en soms wel. Sommige luchthavens zijn fijner dan andere om doorheen te reizen en je zult je voorkeurluchtvaartmaatschappij / -hotels hebben. Als je zelf alles regelt ben je wat tijd kwijt, maar weet je wel zeker dat je hebt wat je wilt voor een prijs die je oké vindt. Als iemand anders het voor je regelt, weet je het niet zeker en kun je voor ongewenste verrassingen komen te staan. ///

Lees contracten goed door, zodat je weet wat de voorwaarden zijn. Ga goed na of de diensten die tegenover de sponsoring staan, het waard zijn. Voordelen van grote managementbedrijven zijn de contacten die zij hebben. Via deze contacten kunnen ze soms invites en sponsoren regelen. Soms wordt een sponsor aan een grote speler verbonden als de sponsor ook 'kleinere spelers' van het management sponsort. Als je goed speelt bij een groot managementbedrijf, zullen de sponsoren binnenstromen

(bijvoorbeeld bij Joost Luiten); als je middelmatig bent / blijft, zul je er geen winst op maken ... of minimaal. Er zijn ook kleine managementbedrijven waarmee je een meer persoonlijke relatie kunt opbouwen. Deze partijen zullen niet de connecties hebben als groteren, maar zullen wel harder voor jou werken omdat ze minder klanten / spelers hebben. Zij zullen misschien niet dezelfde hoeveelheden services aanbieden. Het ligt er dus aan waar je naar zoekt en wat je nodig hebt.

Inschrijfkosten

Dit komt meestal gemiddeld uit rond de € 7.500 per jaar. Sommige Tours een tik hoger of lager. Dit kan ook ieder jaar weer een beetje veranderen. Vraag dit dus altijd van tevoren op bij de Tour die jij gaat spelen op het moment dat jij je begroting op gaat stellen.

Overige kosten

Een auto kost rond de € 6.000 per jaar. Let op: een gesponsorde auto kost fiscaal ook geld. Laat dit goed uitzoeken voordat je in zee gaat met een autosponsor. Je zult ook ergens van moeten leven; rond de € 1.000 per maand heb je hier zeker voor nodig. En dan heb je nog onverwachte kosten. Reken hier rond de € 2.000 voor.

Gemiddelde kosten per Tour

	€ (per jaar)
LET Access Tour	20.000 - 35.000
Pro Golf Tour	30.000 - 45.000
Alps Tour	30.000 - 45.000
Challenge Tour	60.000 - 80.000
Europese Tour	100.000 - 125.000
LET	60.000 - 80.000
LPGA	100.000 - 125.000
PGA	100.000 - 125.000

/// NOOT

Je kunt als speler natuurlijk besparen op een aantal van bovenstaande kosten. Bovenstaand plaatje is een ideaalplaatje. //////////////////////////////////////



Foto: Robert Jan Derksen, Joost Luiten en Christel Boeljon



Randvoorwaarden

Door onderstaande Q&A geven we inzicht in de financiële aspecten waar je als (beginnend) topgolfer mee te maken krijgt.

1 Werknemer of zelfstandige?

Als (beginnend) topgolfer is het je ambitie om maximaal te presteren en om professioneel bezig te zijn met je sport. Doel is dat daar tevens inkomsten uit voortvloeien.

Topsporters ontvangen geld:

- 1 als werknemer uit hoofde van een arbeidsovereenkomst met een sportbond, vereniging of sponsorploeg;
- 2 als zelfstandige.

Zelfstandigen zullen veelal kwalificeren als ondernemers.

Ondernemers kunnen door middel van verschillende rechtsvormen deelnemen aan het economische verkeer.

Veel voorkomend zijn de eenmanszaak en de bv. Als beginnend golfer zal veelal gekozen worden voor een eenmanszaak, omdat het netto-rendement in dat geval hoger is. Deze bijdrage richt zich dan ook met name op de zelfstandige (jonge topsporter) in de vorm eenmanszaak.

Voor werknemers geldt dat iedere vergoeding uit hoofde van de arbeidsovereenkomst wordt gezien als loon en is belast in de inkomstenbelasting. Werknemers hebben een werkgever-werknemer-relatie en uit dien hoofde is sprake van een gezagsverhouding tussen de werknemer en de sportorganisatie. De werknemer ontvangt een vast salaris, heeft wellicht een pensioenregeling en over de inkomsten worden loonheffingen ingehouden. Daarnaast valt de werknemer onder de werknemersverzekeringen. Dit betekent dat je automatisch verzekerd bent tegen inkomensverlies door werkloosheid, arbeidsongeschiktheid of ziekte. Bij individuele sporten, zoals golf, komen echter veel zelfstandigen voor. Als zelfstandige dien je deze facetten die voor de werknemer gelden, allemaal zelf te regelen.

2 Hoe kan je zzp-er worden?

Als zelfstandige dienen een aantal zaken geregeld te worden. Om een eenmanszaak te starten, dien je je te registreren bij de Kamer van Koophandel. Je zult een

officiële bedrijfsnaam moeten inschrijven en je ontvangt een KvK-nummer. Dit nummer is een soort identiteitsnummer van je eenmanszaak. Na registratie bij de Kamer van Koophandel is de eenmanszaak een feit!

3 Na inschrijving bij de Kamer van Koophandel is de eenmanszaak een feit. En nu?

De eenmanszaak is opgericht, wat volgt is:

- /// Openen van een zakelijke bankrekening;
- /// Opstart van een administratie. Deze administratie is tevens leidend voor onder andere de inkomstenbelasting en btw;
- /// Een aangifte inkomstenbelasting moet worden opgesteld waarbij het resultaat wordt berekend en belast in de inkomstenbelasting (maximaal 52%). Voor (startende) ondernemers gelden overigens een aantal aantrekkelijke ondernemersfaciliteiten die de belastingdruk verlagen (zelfstandigenaftrek, startersaftrek en mkb-winstvrijstelling);
- /// Als btw-ondernemer dien je (vaak per kwartaal) aangifte btw te doen. Ontvangen btw moet worden afgedragen en de btw die is betaald kan worden teruggevraagd. Indien het om beperkte bedragen gaat is wellicht de kleine ondernemingsregeling van toepassing;
- /// In het geval je personeel in dienst hebt, zul je een loonadministratie moeten voeren.

4 Wanneer een bv?

Een bv is een rechtsvorm die zelfstandig optreedt in het economisch verkeer. Fiscaal wordt een bv interessant bij een winst voor belasting van grofweg € 200.000. Dit is onder andere ingegeven door de ondernemersfaciliteiten die de eenmanszaak kent. Andere dan fiscale aspecten (civieljuridisch) kunnen echter eerder pleiten voor de bv. Indien je start met een eenmanszaak kun je later alsnog

ervoor kiezen om door te gaan met een bv. Fiscaal bestaan mogelijkheden om dit zonder belastingheffing te realiseren.

5 Hoe kom ik aan startkapitaal?

Startkapitaal kan worden verkregen door bijvoorbeeld eigen inbreng, leningen, sponsorinkomsten en schenkingen. Iedere variant kent zijn voor- en nadelen vanuit financieel en fiscaal perspectief. Zorg in alle gevallen dat een goede schriftelijke overeenkomst aan de verschillende financieringsvormen ten grondslag ligt. Een goed contract, met daarin de intenties van partijen gedocumenteerd, voorkomt eventuele discussies achteraf. Win hieromtrent advies in welke variant voor jou het beste uitpakt!

6 Aan welke verzekeringen moet je denken als zzp-er?

Zoals we hierboven al hebben benoemd, ben je als zelfstandig ondernemer niet automatisch beschermd tegen inkomensverlies door werkeloosheid, arbeidsongeschiktheid of ziekte. Het is mogelijk je hier extern voor te verzekeren. Deze verzekering zorgt voor vervangend inkomen indien je (tijdelijk) niet in staat bent om te werken / golfen. De premies die je betaalt voor deze verzekering zijn fiscaal aftrekbaar. Afhankelijk van jouw risicobereidheid en persoonlijke financiële situatie dient te worden beoordeeld of het wenselijk is bepaalde risico's te verzekeren. Laat je op dit gebied in ieder geval goed adviseren!

7 Moet ik een boekhouding voeren? Wat is daarbij de basis?

Als zelfstandige ben je verplicht een deugdelijke administratie te voeren. Een eenmanszaak heeft geen verplichting om een officiële jaarrekening op te stellen, een bv wel. De jaarrekening van een bv moet worden gedeponneerd bij de Kamer van Koophandel. In de praktijk wordt echter voor de

eenmanszaak vaak een balans en een resultatenrekening opgemaakt. Dit is overzichtelijk en kan worden gebruikt bij het bepalen van het resultaat voor de aangifte inkomstenbelasting. Voor het voeren van een deugdelijke administratie geeft de wet enkele kaders, maar in principe ben je vrij om te bepalen op welke manier je de administratie wilt inrichten en wilt voeren. Alle boeken, bescheiden en gegevensdragers die voor de belastingheffing relevant kunnen zijn, dienen 7 jaar te worden bewaard. Voor de btw bestaat een ontheffing van de administratieve verplichtingen. Hier kom je voor in aanmerking als je minder dan € 1.345 btw per jaar betaalt.

8 Hoe worden Nederlandse sporters belast in Nederland en in het buitenland met betrekking tot het prijzengeld?

Als je als deelnemer aan een golftoernooi prijzengeld ontvangt, zul je hierover belasting betalen. Is het evenement in Nederland, dan wordt het prijzengeld belast met Nederlandse inkomstenbelasting (maximaal 52%). Is het toernooi in het buitenland, dan wordt het heffingsrecht verdeeld tussen Nederland en het betreffende buitenland, veelal geregeld door de belastingverdragen die Nederland heeft gesloten met de buitenlanden. De meeste verdragen die Nederland heeft afgesloten kennen een specifieke bepaling voor sporters. Hoofregel hierbij is dat het inkomen / prijzengeld dat toerekenbaar is aan een toernooi in het buitenland ook daar belast is. Nederland zal hiervoor een voorkoming van dubbele belasting verlenen. Per land kan echter de afspraak verschillen. Zodra de golfinkomsten ook uit het buitenland komen, is het verstandig hier nader naar te laten kijken door een belastingadviseur die tevens de afdracht in het buitenland kan verzorgen.

Ben je bewust dat ontvangen inkomsten zoals prijzen- of sponsorgelden bruto zijn. Bij indiening van de aangifte inkomstenbelasting dient hierover achteraf, na afloop van het boekjaar, nog belasting te worden betaald. Laat je hierdoor niet verrassen.



Niet alleen de inkomstenbelasting speelt een rol bij het ontvangen van deelnamegeld of prijzengeld, ook de btw is van belang. Of btw betaald moet worden over het prijzengeld hangt af van de situatie. Deelnamegeld is over het algemeen belast met btw, prijzengeld is niet altijd met btw belast. In binnenlandse situaties is het aan jou om een juiste factuur met of zonder btw uit te reiken om het deelname- of prijzengeld te incasseren. In buitenlandse situaties dient de golforganisatie die de wedstrijd organiseert en het geld uitkeert te bepalen of btw betaald moet worden, omdat de heffing van btw in dat geval verlegd is naar die organisator.

9 Zijn er grenzen met betrekking tot sponsorinkomsten en hoe worden deze belast?

Iedereen mag sponsoren: familie, vrienden, bedrijven. Sponsoring kan in de vorm van een geldbedrag of in natura. Hierbij kan worden gedacht aan ter beschikking stellen van materiaal, kleding, auto etcetera waarbij je als golfer 'reclame' maakt voor de sponsor als tegenprestatie. Deze sponsorinkomsten zijn belast volgens de normale regels van de inkomstenbelasting tegen het progressieve tarief van maximaal 52%. Daarnaast is sponsoring belast met 21% btw wanneer de golfer een tegenprestatie levert in ruil voor de sponsorvergoeding of sponsoring in natura. Een veelvoorkomend voorbeeld van een tegenprestatie is het maken van reclame. Als je als golfer reclame maakt voor de sponsor moet je een factuur uitreiken aan de sponsor. Jij betaalt vervolgens de btw aan de Belastingdienst als het een Nederlandse sponsor betreft. Vaak wordt in sponsorcontracten een bedrag inclusief btw afgesproken. Dit betekent dat, indien btw betaald moet worden, jij deze zal moeten betalen uit het ontvangen sponsorbedrag.

Zijn er grenzen aan sponsoring? Jazeker! Zodra sponsoring niet zakelijk is, maar is ingegeven door bijvoorbeeld privé / hobbymatige overwegingen, zal de sponsor de sponsorkosten niet (geheel) als kosten mogen aftrekken. Dit zal zich met name voordoen in familiesferen.

10 Auto van de zaak of privé?

Als zelfstandige bestaan twee mogelijkheden indien je een auto aanschaft: privé of in de eenmanszaak. In het geval je de auto in privé aanschaft, komen alle kosten die je maakt voor de auto voor rekening van privé. Zakelijke ritten worden vergoed met een kilometervergoeding. Deze kilometervergoeding wordt betaald door de eenmanszaak en is aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. Indien je de auto in de eenmanszaak aanschaft, komen alle kosten die je maakt voor de auto voor rekening van de eenmanszaak. Alsdan zijn de kosten wel aftrekbaar voor de inkomstenbelasting. Zodra je de auto in het laatste geval op jaarbasis voor meer dan 500 kilometers privé gebruikt, dien je een bijtelling te berekenen als correctie op het ondernemingsresultaat. Afhankelijk van het aantal zakelijke / privé kilometers kan het voordelig zijn de auto in privé aan te schaffen of in de eenmanszaak.

Wanneer de auto tot het bedrijfsvermogen gerekend wordt, kan de btw op de aankoop, onderhoud en gebruik van de auto in aftrek worden gebracht voor zover de auto gebruikt wordt voor btw-belaste prestaties. Als je de auto ook in privé gaat gebruiken, zal je voor dit privégebruik in principe jaarlijks btw af moeten dragen aan de Belastingdienst. Individueel kan bekeken worden wat het meest gunstig is.

Om de top van de golfsport te halen zal je je 100% willen en moeten focussen op je golfspel. Het financiële plaatje moet echter ook kloppen en daar komt – zoals je in deze tien Q&A's al terugleest – veel bij kijken. Met name als het inkomen uit het buitenland komt, is een goede adviseur aan te raden. Een adviseur en administrateur kosten geld, maar daartegenover zullen zij ontzorgen, zodat jij die 100% focus op het golfspel kan halen!





Bouw je eigen team

Het team dat om de speler heen gebouwd moet worden, moet uiterlijk klaar zijn in het begin van het laatste jaar als top-amateur. Alles moet dan al lopen zoals het straks moet lopen als Playing Pro zijnde, zodat zaken herkend en aangepast kunnen worden die nog niet goed lopen. Zaken waar je rekening mee moet houden en waar je over na moet denken zijn:

Wie moeten er in jouw team zitten en hoe zou een team eruit kunnen zien?

Het begeleidingsteam van een Tourspeler is uitgebreid. Dit zorgt ervoor dat alle zaken door specialisten / de beste mensen op dat gebied uitgevoerd kunnen worden. Dit zorgt er echter ook voor dat er meer ruis kan ontstaan. Om dit te voorkomen zijn er twee dingen belangrijk, als eerste dat er een persoon aangewezen is om de helicopterview te behouden. Dit kan de headcoach zijn, de manager of iemand anders. En dat iedereen een duidelijke functieomschrijving heeft. Het coachteam moet minimaal vier keer per jaar in zijn geheel bij elkaar komen om ervoor te zorgen dat alle neuzen dezelfde kant op blijven wijzen. Daarnaast hebben de coaches natuurlijk onderling contact met elkaar over de speler. Wat onderschat wordt is hoe belangrijk echt eerlijk en open communiceren met elkaar is; vaak worden zaken niet gezegd om elkaar te sparen. Zorg ervoor dat je eerlijke en open mensen om je heen verzamelt (het gaat om jouw carrière en je krijgt vaak geen tweede kans). Vaak wisselen spelers te snel van coaches; kijken niet eerlijk in de spiegel of het aan zichzelf ligt dat de progressie stagneert. Ons advies is dat je bij de coach blijft die jou gebracht heeft waar je op dat moment bent en dat je specialisten inhuurt om de beperkingen van jouw coach aan te vullen. Zo behoud je het vertrouwen, de band, de geschiedenis die je samen hebt en vul je het aan met dat wat je nodig hebt. Natuurlijk is het soms wisselen van coach ook een manier om de volgende stap te maken. Maak deze dan wel bewust en kijk eerst eerlijk in de spiegel (sommige coaches hebben te weinig ervaring om spelers de volgende stap te kunnen laten maken, dan is een wissel wel op zijn plaats). De samenstelling van een coachteam is per speler verschillend (wel of geen putt coach, wel of geen mentale coach etc.). Op **pagina 37** een voorbeeld van een begeleidingsteam en bijbehorende taken.

Voorbeelden van financiële structuren voor je begeleidingsteam

Er zijn meerdere vormen van financiële structuren die gebruikt worden in de begeleidingsteams van professionele golfers. Het allerbelangrijkste is dat de afspraken op papier komen te staan en ondertekend worden, zodat ze voor iedereen duidelijk zijn (voordat je Playing Pro wordt). Ook vinden wij dat het nooit gezond is om alleen op goodwill-basis te werken. Mocht de speler willen wisselen, kan dit een extra barrière zijn om dit te doen (terwijl een speler misschien wel een nieuwe prikkel nodig heeft) en kan er ook makkelijker frictie ontstaan als het minder goed gaat. Je kunt als speler-coach-relatie afspreken om op uurbasis te werken (uurtje-factuur), op basis van prestatie of een combinatie van beide. Onze voorkeur heeft de laatste. Dit zorgt ervoor dat de coachkosten in eerste instantie lager zijn voor de speler (wat zeker in het begin niet onbelangrijk is), in tweede instantie dat de coach geprikkeld blijft (dat zal hij altijd zijn, maar financiën kunnen voor sommige coaches een extra prikkel zijn), dat de coach afgerekend maar ook beloond wordt afhankelijk van de prestaties (meer een teaminkomsten-opzet / -gevoel) en de coach ook beloond kan worden voor alle inzet van de jaren voor het Playing Pro-schap (het begeleiden van een top-amateur is heel erg leuk enleerzaam voor een coach, maar kost enorm veel tijd, die vaak maar deels betaald (kan) wordt). Nogmaals; het is key dat er een professionele samenwerking ontstaat en die kan alleen ontstaan als er duidelijke financiële afspraken zijn gemaakt waar beide partijen het mee eens zijn (en dit ruim voor Tourschool).

Overstap van Europa naar USA

Als een speler het heel goed doet of als een speler zich meer thuis voelt op een van de Sattelite Tours in de USA, kan het zijn dat de speler in USA gaat spelen en wonen. Dit is een lastige situatie omdat de coaching / begeleiding dan veel moeilijker gaat worden. Het even bij elkaar komen, het elkaar regelmatig face-to-face zien, wordt gewoon lastiger. Ook wij hebben als GolfTON in het verleden meegemaakt dat spelers naar USA gaan en daar gaan spelen. Natuurlijk denk je als speler en coachteam dat de afstand en het tijdsverschil de samenwerking niet in de weg hoeft te staan (je wil tenslotte heel graag met elkaar blijven werken, zeker als er een goede band is en de resultaten er zijn). Hier zijn wij van teruggekomen. Naar onze mening is het niet optimaal – zelfs niet wenselijk – dat een speler die in USA speelt, begeleid wordt door een team dat in Nederland zit. Het gaat in de praktijk gewoon niet. Je zult elkaar regelmatig moeten zien en spreken en moeten zien spelen om echt goed met elkaar te kunnen werken.

Natuurlijk kan de coach veel reizen, maar dit is verre van optimaal. Ons advies is dan ook om in het jaar voordat de speler naar USA gaat al bezig te zijn met de overdracht naar USA en daar een coachteam op te bouwen. En dit betekent eigenlijk heel simpel dat het meerjarenplan in het Engels vertaald moet worden en dat er een persoon van het begeleidingsteam de leiding heeft (samen met de speler) om het coachteam in USA op te bouwen. Op het moment dat dit team gevormd is, moeten de coaches afzonderlijk en op het laatst met de collega in USA samenkomen / overleggen en zal de overdracht plaatsvinden. Natuurlijk zullen de coaches in Nederland er altijd zijn voor de speler en zal er op adviesbasis met elkaar samenwerkt kunnen worden (als de speler dit nuttig vindt), maar er zijn al meer spelers gesneuveld in USA en dit ligt naar onze mening niet alleen aan het type banen of de cultuur. Als de speler in USA succesvol wil zijn, zal alles (ook zijn sociale leven!) in USA moeten zijn.



THEMA	FUNCTIE / TAKEN
Head coach	<ul style="list-style-type: none"> /// technische / tactische coach; /// helikopter view houden; /// algemene coaching (binnenland en soms toernooien); /// samen maken van trainingsschema's.
Fysische coach	<ul style="list-style-type: none"> /// maken van fysieke schema; /// fysieke screening en relatie golfswing; /// blessurepreventie; /// relatie leggen tussen fysiek en swing; /// contactpersoon sportarts (gaat mee naar sportarts bij screenings en andere sportmedische onderzoeken).
Sportarts	<ul style="list-style-type: none"> /// fysieke screening, een keer per jaar; /// behandelplan blessures.
Putting coach	<ul style="list-style-type: none"> /// putting-techniek, tactiek en routine.
Manager	<ul style="list-style-type: none"> /// sponsorplan; /// financiën; /// algemene organisatie (hotels, tickets, betaling coach staff etcetera).
Mentale coach	<ul style="list-style-type: none"> /// adviseur voor de head coach; /// een-op-een-sessies 'mental skills'-training.
Back up Coach	<ul style="list-style-type: none"> /// indien nodig, second opinion bij de swing en short game; /// twee keer per jaar objectief naar je spel kijken hoe het gaat; /// voor als de head coach ziek wordt.
Osteopaat	<ul style="list-style-type: none"> /// behandeling, twee keer per jaar.
Fysio	<ul style="list-style-type: none"> /// fysio, masseur; /// link tussen sportarts en speler (gaat mee met sportmedische onderzoeken).
Accountant	<ul style="list-style-type: none"> /// BTW aangiften; /// jaaropgave indienen; /// vraagbaak.

/// NOOT

Het bovenstaande schema is een voorbeeldschema met begeleiders en functieomschrijving; geen adviesschema.

//



Sponsoring

Sponsoring is iets waar de meeste spelers en ook ouders en coaches zich in vergissen. Vaak is het in het begin van sponsoring een groot deel gunnen; daarom moet je op de club veel wedstrijden meespelen, met iedereen spelen, al lijktjes uitzetten etcetera. Mocht je in Amerika gaan studeren is dit dus wel moeilijker en moet je in de maanden dat je in Nederland bent hier extra aandacht aan geven. Je moet dus met alles op tijd beginnen en het goed voor elkaar hebben. Dit heb je in drie maanden voor Tourschool echt niet even geregeld en de sponsoren staan bij de meeste spelers ook niet in de rij om geld te geven. Er zal een duidelijk business- en sponsorplan gemaakt moeten worden. Je wordt of bent immers een bedrijf dat moet worden geleid op basis van een onderliggend plan. Dit is een belangrijke voorwaarde en succesvolle zakenmensen zijn hier gevoelig voor. Duidelijke doelen en een plan om die doelen te bereiken zal gemaakt moeten worden (inclusief een eigen website, brochure, Twitter, Facebook, Instagram etcetera). Weinig spelers kunnen dit zelf, dus waarschijnlijk moet je hiervoor iemand inhuren. Begin hier ook tijdig mee. De tijd die het zal innemen om deze belangrijke randzaken te regelen wordt enorm onderschat, maar is van uitzonderlijke waarde voor jouw continuïteit als Playing Pro.

Zaken die uitgewerkt dienen te worden zijn:

- 1 Missie – visie – positionering;
- 2 Bedrijfsprofiel;
- 3 Product en services;
- 4 Marktanalyse, concurrentieanalyse;
- 5 Businessanalyse, SWOT en confrontatiematrix;
- 6 Management en organisatie;
- 7 Marketingplan;
- 8 Financieel plan.

Dit lijkt allemaal veel en overdreven, maar dat is het, naar onze mening, niet. Natuurlijk slaag je wel of niet als speler vooral omdat je goed of niet goed genoeg bent. Maar daarnaast zijn zaken zoals je financiën op orde hebben ook erg belangrijk. Sponsoren zijn in eerste instantie bij jou als speler betrokken omdat ze het je gunnen, geloven in jouw droom en hier deel van willen uitmaken, maar al snel willen de meeste sponsoren meer weten en ook weten wat je voor de sponsoring terug kunt en wilt doen (naast goed golfen en heel hard trainen). Met een goed plan (zowel golfinhoudelijk in de vorm van een meerjarenplan op alle topgolf-fundamentals als ook een goed businessplan inclusief hoe jij denkt interessant te zijn voor sponsoren) maak je dan veel meer kans dan alleen met je glimlach.



Welke vormen van sponsoring zijn er?

- /// Vast bedrag per maand of jaar;
- /// Sponsoring in natura (materiaal, auto, huisvesting voor trainingsstage, kennis).

Wat kun je terug doen voor een sponsor?

Naast de gebruikelijke zaken (zoals het logo op de kleding, je sponsoren in interviews of prijsuitreiking bedanken / noemen of het logo in jouw brochure of website laten terug komen) is het key om goed na te denken wat je nog meer kunt betekenen voor een eventuele sponsor. Ben jij goed in het verzorgen en entertainen van bedrijfsdagen of golfreizen? Kun jij eventuele klanten helpen beter te golfen? Heb jij zakelijke connecties waar een sponsor van kan profiteren? Al dit soort zaken kunnen interessant zijn voor een sponsor. Wat jij als beginnende speler niet mag vergeten is dat veel sponsoren vaak een eigen bedrijf hebben waarbij ze mensen in dienst hebben. Deze werknemers werken vaak 40 uur voor € 2.500 per maand. Zodra een bedrijf jou dus geld geeft, zullen ze vaak na gaan denken van 'hoeveel uren gaat hij voor dat geld voor mij werken?' Natuurlijk werkt dit niet voor 100% zo en ben jij om andere redenen (naast de gunfactor) wat waard voor een bedrijf, maar vergis je er niet in dat het echt key is om dit duidelijk en professioneel over te kunnen brengen naar een toekomstige sponsor toe.

Naast je trainen en spelen ben je dus ook een ondernemer! Dat is voor velen iets volledig nieuws en velen hebben hier begeleiding voor nodig. Een goede manager kan je hierbij helpen.

Wat kom je brengen?

Als een speler een sponsor zoekt, komt hij om iets te halen. Ga ervan uit dat de meeste bedrijven dagelijks verzoeken krijgen voor sponsoring of giften aan goede doelen. Ga voor iedere sponsor na wat jij voor meerwaarde voor hem zou kunnen zijn. Als je een win-win-situatie kunt vinden, is de kans van slagen groter dan op het moment dat je alleen maar komt om te halen.

Je kan je huid maar een keer verkopen

Als je een sponsor hebt gevonden, let dan ook op hoeveel je ervoor terug mag doen. Je zult je tijd goed moeten verdelen over je andere sponsoren en je trainingen en wedstrijden. Don't over-promise!

In **bijlage 5** vind je verhalen van sponsoren. Deze bedrijven sponsoren allemaal topsporters en de verhalen die zij voor ons geschreven hebben zijn volgens ons erg waardevol om door te lezen zodat je ook leert te begrijpen hoe een bedrijf denkt.



Foto: Jan Dorrestijn, Robin Kind en Christel Boeljon



Qualifying School

Q-school is iets wat je goed moet voorbereiden en waar je echt klaar voor moet zijn. Klaar als speler zijnde (niet naar toe gaan als je niet goed genoeg bent), klaar in het organiseren van de perfecte randvoorwaarden en mentaal klaar en uitgerust om tegen de lange zware rit te kunnen. Hieronder belangrijke zaken die jou hierin kunnen helpen.



Hoe inschrijven?

In het jaar dat je Playing Pro wil worden de website goed in de gaten houden in verband met publicatie van Q-school-data. Natuurlijk kan je ook de desbetreffende Tour bellen en vragen wanneer de Q-school plaats zal vinden.

Kosten

OMSCHRIJVING	KOSTEN
Inschrijving	Afhankelijk van de Tour
Vorbereiding (een keer van tevoren naar toe reizen, kijken en spelen)	€ 1.000
Coaching	Afhankelijk van aantal dagen en deal die je maakt met je coach. Spreek dit wel duidelijk van tevoren af.
Caddie	± € 600 - € 800 per week
Reis- en verblijfkosten	± € 1.000 per week
Totaal (als je alle stages haalt)	± € 4.000 - € 7.000

De harde cijfers

- /// 700 spelers starten op tien locaties; ongeveer 25% (135 spelers) gaan door naar second stage (hier worden de 135 spelers aangevuld tot 310 spelers – de aanvullende spelers komen van de Challenge tour en Europese Tour af); van deze 310 spelers gaan er 80 naar final stage; bij deze 80 spelers komen 80 Europese Tourspelers die buiten de top 115 zijn geëindigd op de Order of Merit en de top 15 - 45 van de Challenge Tour; van deze 160 spelers behalen 25 spelers hun Europese Tourkaart;
- /// In first stage is de gemiddelde winnende toernooi score tussen de -12 en -16, de gemiddelde score om naar second stage door te gaan is tussen de -4 en -7 (over vier dagen);
- /// Second stage kun je halen (en je dus kwalificeren voor final stage) als je gemiddeld gezien tussen de -5 en -8 maakt (over vier dagen);
- /// Stage 3 (final stage) is de winnende toernooiscore tussen de -15 en -20 en om je Tourkaart te verdienen moet je over zes rondes tussen de -5 en -8 maken;
- /// Tussen de nul en drie spelers die via Tourschool hun Tourkaart behaald hebben behouden het eerste jaar op de Europese tour hun kaart voor het jaar erop;
- /// Tussen de nul en vijf spelers die op first stage Tourschool zijn begonnen, behalen hun startbewijs voor de Europese Tour;
- /// Minder dan 10% van de spelers die er langer dan vier jaar over doen om op de Tour te komen, zullen nog op de Tour gaan spelen.

Voorbereiden om optimaal te presteren

Tijdens je laatste jaren als amateur is het heel verstandig om op te letten welke voorbereiding voor jou werkt, zodat je deze kan behouden en toepassen wanneer je naar Q-school gaat. Je moet Q-school op deze manier kunnen zien als een 'normale week' en een 'normaal toernooi', dus geen extra fratsen uithalen omdat het Q-school is. Presteer jij het beste als je coach erbij is en een vriend(in) caddie is, doe dit dan ook tijdens Q-school. Ben je die week liever alleen en slaap je in het meest luxe hotel, doe dit dan.

Voor de meeste spelers is het goed om de banen en de locatie al een keer gezien en gespeeld te hebben. Dit geeft rust, omdat je weet hoe het eruit ziet, wat je waar kunt halen, waar je goed kunt eten en slapen, wat voor type baan het is en wat voor schoten je nodig hebt en dus in Nederland kunt gaan trainen. Op locatie zelf is het erg belangrijk dat je een goed bed hebt, niet te ver van de baan af verblijft, weet waar je goed kunt eten, waar de supermarkt is, dat je voldoende slaapt en goed eet en drinkt, je alles mee hebt wat je eventueel nodig kunt hebben (voor alle weersomstandigheden). Zorg ervoor dat je voldoende speelt (als het gaat ook oefentoernooien) voordat je aan de start verschijnt; uitgerust, maar wel met voldoende wedstrijdholes in de benen.

Als laatste nog een kleine tip voor de materiaalfreak: op final stage is / zijn er altijd een of meerdere tourbussen (verschillende merken) waar je van alles kunt krijgen. Ga hiermee niks doen! Zorg ervoor dat jij materiaal op orde hebt voordat je daar bent en focus je op het doel!



Foto: Lars van Meijel



(Social) Media

Media is een onderdeel wat voor sommige spelers heel natuurlijk is, wat ze leuk vinden en wat ze goed afgaat. Sommige spelers hebben er niks mee en levert hen soms zelfs stress op. Voor de laatstgenoemde groep spelers is dit hoofdstuk zeker van belang. Media en social media horen bij het leven van een topsporter en zijn enorm belangrijk voor het beeld van jou als merk / bedrijf naar buiten toe. In onze GolfTON-opleiding is ook een module mediatraining beschikbaar voor alle GolfTON-spelers. Hieronder een aantal zaken die jou kunnen helpen bij het gebruik van de media en het geven van interviews.



Waar moet je op letten bij het gebruik van social media?

- /// Blijf positief en zakelijk: golf is je werk;
- /// Vooral golfgerelateerde zaken posten;
- /// Vooral beelden (foto's en video werken goed);
- /// Gebruik social media om met fans te communiceren. Laat zien hoe je leeft als golfer, maar let daarbij op de frequentie. Golfen is je job, niet social media'en;
- /// Publiceer nooit waar je verblijft of waar je gaat eten. Helaas zijn er altijd personen met slechte intenties die deze info negatief gebruiken (zeker op de Dames Touren);
- /// Gebruik social media om je fans te laten weten hoe je ronde was, waar je op dit moment aan werkt, wat voor fysieke dingen je doet. Houd het professioneel;
- /// Als je een website hebt of een andere vorm van social media gebruikt, houd deze dan ook bij!

Welke stappen loop je af bij het opzetten van je eigen site?

Stap 1 / Personal Branding

- /// Welk uniek persoon ben je, met welke kenmerkende identiteit en eigenschappen?
- /// Hoe kan ik dat zo eerlijk / geloofwaardig en sterk mogelijk positioneren?
- /// Waarom ben ik anders / beter / leuker dan anderen?
- /// Hoe kan ik dat zo spontaan / boeiend mogelijk vertellen / uitstralen?

Stap 2 / Ontwikkelen en Realiseren Website

- /// Waarom en voor wie is de website bedoeld? Welke doelgroepen (bijvoorbeeld sponsorsen)?
- /// Wat vindt het publiek echt interessant? Kijk door de bril van je publiek.
- /// Maak het zo aantrekkelijk en persoonlijk mogelijk.

- /// Welke pakkende content?
Teksten, taal, beelden, video's, vlogs, social, animaties.
- /// Welk Content Management Systeem, website-design en eventuele webtools zijn geschikt?
- /// Hoe kun je zorgen voor meer engagement, dialoog en interactie met je publiek? Social media, nieuwsberichten, live feeds, chatten, etcetera.
- /// Voorkom onbegrijpelijke teksten; maak korte headlines en zinnen.
- /// Zorg voor een makkelijk vindbaar webadres en betrouwbare / betaalbare webhosting.
- /// Kijk als voorbeeld naar o.a. www.annevandam.com.
- /// Zoek op internet naar hulpbronnen.

Stap 3 / Website + Branding activeren

- /// Als de website klaar is, komt het publiek niet vanzelf. Wat kun je doen om de website voortdurend boeiend te houden en het publiek aan je te binden?
- /// Regelmatig inspirerende updates en aanpassingen; anders bloedt het dood!
- /// Blijf kijken / zoeken naar creatieve / inspirerende impulsen.
- /// Zorg dat je website meer wordt bezocht; promoot website / pages via media / andere websites en door links naar de website te posten in social media.

Wat zijn key punten als je een interview geeft?

- /// Positief blijven.
- /// Nooit hole voor hole vertellen, dit wordt saai.
- /// Laat je passie zien voor het spel.
- /// Niemand zit te wachten op een standaard interview en saaie antwoorden.
- /// Ook dit hoort bij je werk en is belangrijk voor je sponsors.
- /// Zorg voor een open en vriendelijke blik. Kap vragen niet af en probeer met meerdere zinnen te antwoorden. Het hoeft niet een heel verhaal te worden, maar meer dan een paar woorden is voor de fans en jezelf leuker.

Extra tips voor een leuk interview

- /// Bedenk drie tot vijf sleutelonderwerpen die je zelf graag wilt overbrengen.
- /// Gebruik analogieën: het lijkt op ..., het is net als ..., het wordt de volgende ...
- /// Bereid een relevante statistiek voor.
- /// Laat gerust een stilte vallen.
- /// Hou het kort en krachtig.
- /// Als je ergens geen antwoord op kunt / wilt geven, maak een brug naar iets wat je wel wil zeggen (key point). Dat is misschien waar ...; daar weet ik te weinig van ...; ik begrijp je punt, maar ...; waar het mij om gaat ...; wat ik denk dat belangrijk is ... etcetera.
- /// Ben eerlijk en oprecht.
- /// Ben positief over je medespelers en collega's.
- /// Wees concreet (beschrijf de situatie, ga niet speculeren over de toekomst, hou het bij de feiten).
- /// Vertel een verhaal (iets wat je hebt meegemaakt, een voorbeeld, ondersteund met feiten).
- /// Hou je doelgroep in gedachten (bijvoorbeeld de golfers die golf.nl lezen). Wat zouden zij interessant vinden om te weten?
- /// Antwoord gerust steeds hetzelfde als de interviewer steeds een andere vraag stelt.

Durf wat van jezelf te laten zien! Het hoeft niet allemaal positief te zijn. Teleurstelling of boosheid is ook interessant en mooi om te zien. Het is wel een dunne lijn, zeker in emotie direct na een wedstrijd.

/// TIP

Deze link breng je naar tien interessante tips:
<http://www.coopr.nl/blog/10-tips-voor-het-geven-van-een-goed-radio-interview> //



Foto: Dewi Claire Schreefel, Marjet van der Graaff en Christel Boeljon en Floris de Vries



Tour-week en Off-week

Off-week

In een off-week is het belangrijk dat je een goede planning maakt waarin er tijd is voor rust en mentaal fit worden en je werk als Playing Pro. Je werk als Playing Pro is niet alleen trainen en spelen, maar ook zaken zoals naar de accountant gaan, je coaches zien, media gesprekken voeren, gesprekken met je management inplannen, sponsorafspraken etcetera. Zodra jij je jaarplanning hebt gemaakt (waarin je toernooi-weeken, je vakantie en je off-weeks thuis staan) is het verstandig om meteen ook alle andere zaken in te plannen, zodat je het zo kunt inplannen zoals voor jou goed is (een duidelijk weekschema is hierin een absolute noodzaak, begin hier dan ook mee in het laatste jaar als top-amateur). Ook zal je een instelling moeten hebben dat bepaalde zaken bij jouw werk horen en dat dit gewoon gedaan moeten worden (bonnetjes plakken en afgeven bij je accountant bijvoorbeeld).

Sommige spelers vinden het spelen met sponsors ook niet optimaal voor hun training. Naar onze mening is dit wel zo in te plannen en te organiseren dat je ook tijdens het spelen met sponsors beter kunt worden: door goede banen te kiezen waar je met de sponsors gaat spelen; door een weddenschap erop te zetten, zodat er voor jou wat druk op komt te staan; door doelen te omschrijven met je coachteam voordat je gaat spelen (deze doelen kun je ook mededelen aan je speelpartners, zodat zij snappen wat je aan het doen bent en waarom je dit doet – dit vinden sponsors vaak ook leuk en voelen ze zich betrokken). Zorg er ook voor dat je in off-weeks genoeg leuke dingen

doet zoals andere sporten (géén blessuregevaarlijke sporten!) of hobby's, met vrienden / familie afspreken, naar de film etcetera. Let er wel op dat je goed blijft eten en drinken en vroeg gaat slapen; je moet echt uitgerust zijn zowel mentaal als fysiek gezien voordat je weer op stap gaat.

Algemene tips voor het trainen in off-weeks

- /// Sla iedere bal met routine en met een duidelijk doel (richting, vlucht, technisch, bepaald gevoel);
- /// Maak twee keer een afstandentabel: voor je wedges en swing;
- /// Wissel van clubs; ook als je techniek traint (wissel van club, techniek, ligging ... alles met routine – een keer een special schot of vlucht slaan zorgt ervoor dat je scherp blijft, het leuk blijft vinden en je realistisch traint);
- /// Train ook zaken die niet vaak gebeuren, maar gewoon leuk zijn en ervoor zorgen dat het geen sleur wordt;
- /// Eindig altijd met 15 minuten training van iets dat je echt goed kunt en leuk vindt;
- /// Doe veel wedstrijdje en testen. Hou bij de testen je PA (personal average) en PB (personal best) bij;
- /// Houd je stats goed bij. Dit is echt heel erg belangrijk voor je coaches. Sites die gebaseerd zijn op het boek 'Strokes Gained' hebben onze voorkeur;
- /// Varieer ook veel van locatie. Niet iedere dag op dezelfde locatie trainen;
- /// Kies de locaties uit die lijken op de baan / banen die je de komende tijd ook gaat spelen met wedstrijden;
- /// Varieer ook in speel partners, ook dit zorgt ervoor dat je scherp blijft;

EEN BASISSCHEMA VOOR EEN OFF-WEEK KAN ALS VOLGT INGEDEELD WORDEN

Eerste dagen	Golfrust nemen, de was doen, sponsors, boekhouding
Woensdag	Halve dag: 1 uur fitness en 3 uur oefenen (technische dingen doornemen en aan werken)
Donderdag en vrijdag	Hele dag: 1 uur fitness; 2 uur technisch oefenen van alle onderdelen; 2 uur oefenen (wedstrijdje etcetera, minder technisch); 2 uur holes spelen, waarbij je technisch met spelen combineert (dus je gaat kijken of je swinggedachten ook in de baan werken, dingen waarop je werkt in shortgame en putten testen in de baan)
Zaterdag	30 minuten technische swing, dan warming-up zoals op toernooi en 18 holes spelen
Zondag	Reizen of een halve dag trainen

- /// Train met betere, train met spelers die dingen kunnen die jij niet kent, train met spelers die iets kunnen wat jij nog niet kent (kan ook op mentaal gebied zijn);
- /// Blijf veel spelen en trainen in de baan. Zeker het spelen met een bal voor score is echt heel belangrijk om te blijven doen (ook hierbij stats bijhouden);
- /// Kies locaties uit met goede greens;
- /// Kwaliteit van trainen gaat voor kwantiteit, evalueer iedere 30 minuten hoe je bezig bent en wat je de volgende 30 minuten gaat doen;
- /// Creëer in je trainingen ook sessies waarin je de wedstrijd zoveel mogelijk simuleert: zet de emmer met ballen ergens anders en haal steeds een bal (zo simuleer je de tijd die je hebt en het wandelen tussen de slagen door; speel steeds een ander schot (fade, draw, swing, pitch etcetera); speel steeds vanuit een andere ligging (kaal, rough, up of downhill); vermijd bij deze sessies symmetrie (geen matten met rechte lijnen, niet in een gebouw / range);
- /// Doe veel testen waarin je doelen voor jezelf zet en je PA en PB bijhoudt. Tips om deze testen zo dicht mogelijk bij de realiteit te krijgen zijn: zorg dat de test zoveel mogelijk bij de wedstrijd situatie ligt (een bal, steeds verschilde techniek, liggingen); bedenk namen per test (dit geeft een bepaald gevoel bij een wedstrijd vorm zoals strokeplay of matchplay een bepaald gevoel geeft); omschrijf voor jezelf duidelijke regels / grenzen binnen de test, zorg dat je scorekaarten hebt per test (met een scorekaart achter in je broekzak is het realistischer); probeer de testen met een groepje te doen en maak de uitslagen openbaar op een bord of groepsapp (zo leer je omgaan met succes en falen);
- /// Maak een duidelijk schema met je coachteam wat je die week wilt bereiken en met welke oefeningen en op welke locaties je dit gaat doen.

Toernooiweek

Als je op toernooi gaat, moet het echte werk gebeurd zijn. Het maken van veel en kwalitatief goede uren heb je thuis gedaan (al zijn er ook spelers die liever meer trainen op wedstrijden omdat daar de kwaliteit van greens zo goed is dat voor hun trainen meer zin heeft en ook dicht bij de wedstrijdrealiteit ligt. Ook dit is dus zeer persoonlijk en de moeite waard om uit te proberen). Op een toernooiweek moet de focus liggen op de baan leren kennen (gameplan maken), snelheid / gevoel kort spel en putten, mentaal en fysiek toernooiklaar worden.

Let goed op je voeding en je rust (op tijd slapen – voor sommige een middagdutje – zal zeker bijdragen aan je mentale weerbaarheid). Een goed hotel met goede bedden, naar de supermarkt gaan bij aankomst en eten halen wat bij jouw persoonlijk dieet past, veel water drinken zijn echt voorwaarden om te kunnen presteren. Naast de bovenstaande trainingtips voor off-weeks is het belangrijk om veel aandacht te besteden aan je snelheid gevoel bij short game en putten (vraag je coachteam om oefeningen die bij jou passen), de schoten te oefenen (ook afstanden) die in de baan veel voorkomen en vooral ook leuke schoten oefenen zodat het fun element altijd aanwezig is. Oefen ook aan het einde van de dag dat wat je echt leuk vindt om te doen. Na een toernooironde oefent de gemiddelde Playing Pro nog ongeveer 1 uur en 45 minuten. Wij adviseren om 45 minuten long term (je basisdrills die ervoor zorgen dat de basis goed blijft over een langere periode) en 45 minuten short term (dat wat de dag erop weer beter moet). Dit hangt natuurlijk wel af van je starttijd en hoe jij je voelt (fysiek en mentaal gezien, de starttijd die je gehad hebt, het weer). Dit gezegd hebbende moet een echte top speler na de ronde mentaal en fysiek instaat zijn om nog 1,5 uur te kunnen trainen met 100% focus.

EEN BASIS SCHEMA VOOR EEN TOERNOOI-WEEK KAN ALS VOLGT INGEDEELD WORDEN

Zondag of maandag	Reizen
Dinsdag	Voorspelen 9 of 18 holes (ligt er aan of je Pro Am hebt op woensdag). Wij vinden het beter om voor de drukte te spelen. Doe dus een snelle warming-up voor het spelen (30 minuten) en speel dan waarbij de focus ligt op het verkennen van de baan, targets van de tee uitzoeken, bij de greens kijken waar je wel en niet kunt missen, veel chippen rondom greens om gewend te raken aan gras en reactie van greens. Soms zijn de chipping-faciliteiten die week niet leuk of goed, dus dan is het zaak dat je je 'shortgame oefenen' op de baan doet. Daarnaast langere putts in de baan oefenen, zodat je gewend raakt aan snelheid en daarnaast is het soms moeilijk om deze te oefenen op oefen putting green omdat hij klein of te druk is.
Woensdag	Pro Am of trainingsdag van 3 uur en 1 uur fysiek. Vooral short game. Zorg ervoor dat je afstandentabel klopt (slagadministratie in de baan tijdens het voorspelen is hierbij key).



Foto: Marieke Nivard, Reinier Saxton en Richard Kind



Overige punten

Waar moet je op letten als je een caddie gaat inhuren en hoe kom je aan een caddie?

Het zoeken van een caddie is makkelijker gezegd dan gedaan. Als eerste moet het passen in je budget. Een vaste caddie kost gemiddeld € 750 exclusief btw per week en reis- en verblijfkosten. Als je dus een toernooi of 20 per jaar speelt, komt dit rond de € 30.000 aan vaste kosten uit. Daarnaast krijgt de caddie vaak ook nog een % van het prijzengeld (afhankelijk van de prestatie: 5%, 7,5% en 10%). Dit zijn afspraken die je van te voren moet vastleggen met de caddie.

Als je naar een caddie gaat zoeken is het key om eerst voor jezelf te omschrijven wat voor jou de ideale caddie zou zijn (dus een functieomschrijving maken samen met je coach-team). Key eigenschappen voor een caddie zijn volgens ons: altijd positief zijn; even hard werken als dat jij doet; altijd op tijd komen; als er gewerkt wordt op de golfbaan ook echt 100% focus op jou en niet bezig zijn met andere spelers of caddies; snel een beeld kunnen vormen van jouw spel (afstanden die je slaat, krachten en valkuilen, type speler die jij bent, hoe ben je als het goed gaat en minder goed gaat en hoe kan hij jou dan helpen).

Wat verwacht je van een caddie voor en na de ronde? Wil je dat de caddie de baan de dag voordat jullie gaan voorspelen al gaat voorlopen en een basis gameplan maakt? Belangrijk is dit duidelijk vast te leggen (in een contractvorm naast de financiële afspraken) zodat er voor beide

rust is. Natuurlijk zal je samen eerst een aantal rondes moeten spelen voor het eerste toernooi en de gemaakte afspraken in de praktijk oefenen, een caddie-spelersamenwerking moet ook getraind worden. Na de ronde is het ook altijd verstandig dat je samen even kort evalueert. Wat ging er goed? Wat kan er beter? En hoe gaan jullie dit samen doen? Het moet een echt team worden. Ons advies is wel werk en privé te scheiden. Op deze manier voorkom je dat je snel op elkaar uitgekeken bent en niks meer hebt om over te praten op de baan. Je kunt op zoek gaan naar een professionele caddie (dit gaat het makkelijkste via oud-spelers of coaches die al langer op de Tour rondlopen) of iemand zoeken uit je directe omgeving. Dit laatste werkt voor sommigen erg goed, maar er hangen ook gevaren aan. Vriendschappen kunnen onder druk komen te staan, je durft misschien minder snel iets tegen elkaar te zeggen etcetera.

/// LET OP

Het is niet netjes om een caddie van iemand 'af te pakken'. Als een caddie al ingehuurd is door een andere speler dan kan je die niet zo maar iets aanbieden en hopen dat ze dan voor jou gaan werken. Het gebeurt wel, maar je zal geen goede naam maken. Het is dus zaak een beetje via de wandelingen in de gaten te houden wie ingehuurd en ontslagen is ... Het gaat soms snel. //





Waar lopen spelers (en ouders) tegenaan als ze Playing Pro worden?

Het grootste probleem is vaak het zoeken van sponsors. Iedere ouder (en vaak onervaren coaches ook) heeft het gevoel dat hun zoon / dochter / speler toch echt een groot talent is en verdient om gesponsord te worden. De band met het kind / speler is zo groot dat de objectiviteit soms ver te zoeken is. Dit is normaal en ook niet erg. Wat wel belangrijk is om een objectief oordeel te vragen aan mensen die het klappen van de zweep kennen en dus ook objectief advies kunnen geven of je het niveau hebt om Playing Pro te kunnen worden.

Op het moment dat je er klaar voor bent, wordt het tijd om ook op zoek te gaan naar sponsors. Hier zal een duidelijk plan gemaakt moeten worden, omdat sponsoring regelen echt niet makkelijk is. Wat kun jij een sponsor bieden / teruggeven? Voor wat voor soort sponsor ben je eventueel interessant? Kortom: het zoeken van sponsoring en zeker weten of je er goed genoeg voor bent om de Tour op te gaan, zijn de twee belangrijkste en vaak voorkomende zaken waar ouders en speler tegenaan lopen. Daarnaast zijn er natuurlijk ook zaken zoals het organiseren van een goed coachteam (wat ervaring heeft, eerlijk en objectief is, de tijd heeft om zich vol in te zetten voor de speler). Vaak wordt hier te weinig aandacht aan gegeven in de aanloopfase. Wij vinden dat het laatste jaar als amateur al zo georganiseerd moet zijn op alle fronten (dus ook het coachteam), dat de speler voor zijn gevoel op dezelfde weg door kan gaan als hij Playing Pro wordt. Hierbij horen ook financiële afspraken die duidelijk met het coachteam gemaakt moeten worden, zaken zoals Tourschool begeleidingskosten, coachkosten als de speler Playing Pro is (op dezelfde manier doorgaan met uurtje-factuurtje, zoals in de amateurtijd of ook op percentagebasis?). Hier

mag absoluut geen frictie over ontstaan in de eerste fase van het Playing Pro-schap van de speler omdat de energie volledig naar het spelen moet gaan en er voldoende nieuwe zaken op het pad van een speler komen. Wat ouders en spelers vaak wel moeten begrijpen is dat het coachteam leeft van coachen, het is hun beroep; zakelijke afspraken zijn hierbij dan ook echt noodzakelijk. Natuurlijk moet ook het coachteam investeren in een jonge speler en natuurlijk kan niet alle tijd direct in geld omgezet worden maar de kerk moet wel in het midden blijven staan, zodat hierover van beide kanten geen frictie ontstaat. Dit is ook belangrijk bij eventuele wissel van coaches of coachteams, dit gaat makkelijker en professioneler als er voor de diensten betaald is.

Sponsoring van materiaal

Er zijn veel merken die wat voor spelers willen en kunnen doen. Wij vinden het wel heel erg belangrijk dat de speler met dat materiaal speelt waar hij ook echt 100% vertrouwen in heeft. De clubs, ballen, handschoenen en schoenen zijn het werkmateriaal van een speler en als dit niet bij de speler past dan wordt het uiteindelijk nog steeds duurkoop. Mocht je een merk vinden dat goed bij je past en wat jou als speler wil helpen (vaak binden goede merken zich al in amateurtijd aan een speler in de hoop dat de speler bij dit merk blijft als ze Playing Pro worden), is het ook hier belangrijk om een contract op te stellen, zodat beide partijen weten waar ze aan toe zijn. Voor een merk is het cruciaal als jij je pet op hebt bij interviews, fotosessies, sponsordagen etcetera. Vergeet niet dat dit de belangrijkste momenten voor hen zijn om exposure te krijgen. Iedere maand een korte mail over hoe het gaat wordt ook altijd zeer gewaardeerd.

Materiaal en Clubfitting

Goed gereedschap ... is het halve werk. Dit geldt zeker voor je golfmateriaal. De clubs die je eventueel krijgt van een merk moeten natuurlijk goed gefit worden. Dit is ook al verstandig om te doen als top-amateur. In tegenstelling tot vrijwel alle andere sporten hebben we te maken met meerdere attributen – een set – waar we de sport mee beoefenen en dan is het belangrijk dat deze bij elkaar passen. Laat je goed fitten. Helaas is dit een heel beladen woord en wordt dat vaak alleen statisch en oppervlakkig benaderd. Zorg ervoor dat alle aspecten zoals clubhoofdkeuze, de juiste onderbouwde shaft, maar vooral de stijfheid hiervan in elke club goed op elkaar afgestemd is. Ook de loft / lie (minimaal vier keer per jaar laten controleren) en zeker de juiste gripdikte moeten goed gemeten en aangepast worden. Dit alles moet resulteren in de perfecte club met de juiste swingweight, oftewel balansfactor, van de club. Daarom is het belangrijk om te weten dat als je je grips moet vervangen (ideaal is – schrik niet – om de 40 à 50 rondjes) je niet zomaar elke willekeurige grip op je club kan laten zetten, daar de balans verstoord kan raken met alle gevolgen van dien.

Merendeel van de merken maken fantastische clubs, maar het blijft productie en kan daardoor af en toe afwijken. Wil je dat je materiaal optimaal gefit en vooral gebouwd gaat worden, kun je daarvoor terecht bij de gespecialiseerde fitter. Die kan 'goed' materiaal, waar mogelijk, nog beter passend bij je maken. Deze zal ook al je gegevens bijhouden zodat wanneer je bijvoorbeeld bij een breuk of vervanging van een club altijd dezelfde specificaties in je club terugkrijgt. Wedges zal je sneller moeten vervangen dan ijzers. Je traint vaak meer en intensiever met een wedge, waardoor de groeven sneller slijten. Probeer tijdens het trainen je clubs regelmatig af te wisselen zodat je niet die ijzere 7 met zo'n donkere afgesleten plek krijgt.

Ballen

Zeer belangrijk onderdeel, waar helaas vaak niet echt onderbouwend gekozen wordt voor het best passende merk of type. Neem zeker de tijd welke bal het meeste kan brengen voor je spel. Je zult verrast kunnen zijn in wat voor verschillen er zijn en niet altijd de meest voor de hand liggende bal het beste effect heeft. Speel wel – en oefen ook zo vaak mogelijk – altijd met dezelfde bal.

Kleding

Er zijn tegenwoordig hele mooie materialen te verkrijgen die perfect alle verschillende weertypen die we moeten trotseren, kunnen weerstaan. Zorg dat je je comfortabel voelt in goed passende kleding met voldoende stretch, functionaliteit en – heel belangrijk – een goed ademend

vermogen. Veel spelers voelen zich ook beter in een bepaald merk of zelfs in bepaalde kleuren. Test dit dus ook uit als amateur zijnde, zodat je weet in welke kleding jij het beste speelt.

Handschoenen

Herken je bij jezelf ook dat de klittenband van je handschoen steeds verder over je pols heen gaat? Veel handschoenen worden iets te comfortabel gekocht, 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. Zorg dat je voldoende handschoenen op voorraad hebt en zeker ook voor de verschillende weertype.

Schoenen

Geen geheel onbelangrijke keuze, daar we toch de nodige uren op onze voeten staan en deze intensief gebruiken. Toch zien we vele 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 afwisselt. Uiteraard is het op tijd verwisselen van spikes ook belangrijk. Let hier goed op. Het merendeel van de spelers die we zien, lopen met allang versleten spikes ... Jij ook? Je hebt als professionele speler rond de zes paar schoenen per jaar nodig om ervoor te zorgen dat de pasvorm goed blijft.

Inherent aan goede schoenen, zijn perfect passende sokken. Hier zijn goede varianten speciaal voor golf ontwikkeld, die op de juiste punten zullen ondersteunen, waardoor je minder snel vermoeide en pijnlijke voeten zult krijgen.

Een team opzetten (met andere Playing Pro's) of zelfstandig

Veel spelers beginnen alleen; sommige sluiten zich aan bij een (groot) managementbureau en andere starten samen met collega Playing Pro's een team op. Alles heeft logischerwijs zijn voor en nadelen. Een managementbureau heeft het voordeel dat ze het klappen van de zweep kennen met betrekking tot inschrijvingen, sponsorcontracten, coachcontracten, hotels en vluchten boeken, eerder een invite kunnen regelen etcetera. Het nadeel is dat je een gedeelte van je sponsor- en wedstrijdinkomsten moet afdragen (wat niet erg hoeft te zijn als er genoeg binnenkomt) en dat je snel niet meer interessant bent als je niet goed presteert of er minder sponsoren in je geïnteresseerd zijn (dit laatste gaat vaak hand in hand).

Het alleen beginnen heeft het voordeel dat je alles zelf kunt bepalen, je geen verplichtingen hebt tenzij je ze zelf maakt en jij je eigen planning kunt maken. Het nadeel is

dat je veel zelf moet uitzoeken en regelen (dit is met deze Manual misschien wat makkelijker maar is toch veel werk, tijd en voor sommige ook stress) en dat je geen echt klankbord hebt buiten je coaches. Als je een team van spelers opzet heeft dit voordelen in PR-richting (meer exposure omdat het minder vaak voorkomt en omdat de kans groter is dat een van de team spelers goed speelt en dus media aandacht krijgt), je hebt steun bij elkaar, je kunt kosten besparen richting coaching, overnachtingen en vervoer. Het nadeel is dat je niet zo onafhankelijk bent als wanneer je alleen bent. Ons advies is dan ook om de PR-kant en het binnenhalen van de sponsoring als team te doen, maar dat daarna iedereen individueel zijn eigen zaken regelt. Zo krijg je nooit wrijving als er verschillende opvattingen zijn over de besteding van de inkomsten uit sponsoring. Ook zouden wij het prijzengeld nooit in een pot doen. Ook hier komt zelden iets goed uit.

Algemene jaarperiodisering

Het periodiseren van een seizoen is per speler verschillend. Dit hangt af van:

- 1 De tour waar de speler op speelt. Derde en tweede divisie hebben een grote periode in de winter waar er geen wedstrijden zijn. Hetzelfde geldt voor de tweede en eerste divisie bij de dames in Europa. Op het moment dat je de Europese Tour, LPGA of PGA Tour speelt heb je weinig pauze tussen het laatste seizoen en het nieuwe seizoen;
- 2 Het onderdeel waar de speler de meeste progressie in moet maken. Binnen ons programma streven wij naar het technisch redelijk klaar zijn als je professional wordt, maar soms is dit niet gelukt en ben je gedwongen (als je het maximale eruit wilt halen) dat je nog een periode moet inplannen om echt grote veranderingen plaats te laten vinden binnen de techniek;
- 3 Bij wissel van Tour ziet een periodisering er soms anders uit, omdat de omstandigheden waar je het volgende seizoen gaat spelen anders zijn (denk aan grassoorten en type banen);
- 4 De ene speler heeft meer rust nodig dan de andere speler. Ook kan het anders zijn afhankelijk van hoe lang je al professioneel bent (vaak zie je dat spelers die langer op de Tour zijn wat langere off-season-periodes inplannen om het energieniveau hoog te kunnen houden al die jaren);
- 5 De touren starten op verschillende momenten in het jaar;
- 6 Het aantal weken per periode is zeer verschillend. In de tabellen staat een voorbeeld van het aantal weken, maar dit zal per tour en speler totaal verschillend uitpakken;
- 7 Etcetera.



Hieronder een basisuitleg van een algemene jaarperiodisering. Nogmaals: dit zal per speler en per Tour veel specifiekere gemaakt moeten worden.

PERIODE 1: OFF-SEASON – 4 WEKEN

Periode (data en aantal weken) is afhankelijk van de Tour en speler.

Kijken of de doelstellingen van het vorige seizoen bereikt zijn:

/// Wat is goed?

/// Wat kan beter?

/// Hoe kan dit beter?

Heb ik me gehouden aan de consequenties die de door mij gestelde doelstellingen met zich meebrachten, 0-metingen, kernkwaliteiten document, etcetera.

Vastleggen van nieuwe leerdoelen volgend seizoen (persoonlijk ontwikkelingsplan).

Golf en mentale rust (weinig tot niet golfen), wel fysieke trainingen.

Statistieken van het afgelopen seizoen samenvatten.

Bijstellen meerjarenplan.

Statistieken van het afgelopen seizoen samenvatten.

Checklist voor de coach

/// Checklist voor de coach

/// De coach legt aan de speler de bovenstaande inhoud van deze periode uit.

/// De coach maakt samen met de andere coaches en speler de leerdoelen.

/// De leerdoelen worden besproken met de speler. De speler moet begrijpen dat de leerdoelen een contract zijn waar hij zich aan moet houden. In deze periode zijn meestal geen trainingen en heeft de speler golfrust (geen fysieke rust).

PERIODE 2: PRE-SEASON I – 8 TOT 12 WEKEN

Periode (data en aantal weken) is afhankelijk van de Tour en speler.

Realiseren van de leerdoelen (vooral de technische leerdoelen) moeten geheel gerealiseerd worden, daarna zullen er geen grote veranderingen meer plaatsvinden binnen de techniek.

Technische variaties binnen het kort spel.

Fysieke training.

Eventuele mentale training (algemeen en specifiek).

Maken van wedstrijdplanning met reis en verblijf indien nodig.

Checklist voor de coach

/// De coach legt aan de speler de bovenstaande inhoud van deze periode uit.

/// De trainingen zijn erop gericht de gestelde leerdoelen te behalen.

/// Er worden van alle technieken systemen gemaakt zodat de speler zelf de basis kan checken, belangrijk is dat er vooral gewerkt wordt met behulp van drills.

/// Er worden duidelijke routines gemaakt / gecontroleerd of bijgesteld per techniek.

/// Er wordt uitgelegd hoe de verschillende testen uitgevoerd moeten worden. Er wordt gekeken welke testen op dit moment nuttig zijn om te doen in relatie tot de ontwikkelpunten van de speler

/// Ook in deze periode moet er gespeeld blijven worden

/// In deze periode wordt, indien nodig, aandacht geschonken aan het creëren van clubheadspeed en compressie op impact. Hiervoor kunnen oefeningen gebruikt worden zoals de waaier, de lag impact drills, etcetera.

PERIODE 3: PRE-SEASON II – 4 TOT 8 WEKEN

Periode (data en aantal weken) is afhankelijk van de tour en speler.

Ritme, impact, timing en drills om alles samen te laten smelten.

Balvlucht controle.

Balvlucht variaties.

Testjes met en zonder druk.

Grote kwantiteit aan kortspel en spelen.

Eventuele mentale training (specifiek op wedstrijden gericht).

Veel training op de baan (zowel standaard schoten als situaties).

Tactische theoretische kennis en indien mogelijk (in verband met het weer) omzetten in de baan.

Checklist voor de coach

/// De coach legt aan de speler de bovenstaande inhoud van deze periode uit.

/// Er wordt per techniek aan de hand van de basisdrills die de speler heeft een korte techniekcheck gedaan of, indien nodig, een korte analyse van een probleem wat op dat moment speelt. Daarna zal het gedeelte techniek afgesloten worden voor deze training en doorgedaan worden met de volgende zaken:

- 1 Routines die we in de voorgaande periode gemaakt hebben trainen en automatiseren.
- 2 Afstand oefeningen voor alle technieken (short-game).
- 3 Veel wedstrijdjes waarin de speler de routines in een wedstrijd situatie moet kunnen laten zien (short game).
- 4 Inspeelroutines worden besproken (of deze nog aangepast moet worden in verband met de aanpassingen in de techniek of manier van scherp worden voor de ronde), ook het maken van doelstellingen en deze verdelen in product- en procesdoelen.
- 5 Ritme en impact drills, aandacht weghalen van de techniek.
- 6 Focus drills, verschillende manieren van kijken naar het doel.
- 7 Baansessies, het herhalen van behandelde coursemanagement thema's.
- 8 Slaan van balvluchten (fade, draw, laag, hoog) ook dit moet geoefend worden in de baan.
- 9 Uitdagende liggingen in de bunker en rond om de green trainen, 80% shortgame en spelen.

PERIODE 4: SEASON – 7 MAANDEN

Periode (data en aantal weken) is afhankelijk van de Tour en speler.

Probleemoplossende technische begeleiding, afhankelijk van de statistieken.

Tactiek, dus veel situaties spelen.

Testjes, scoren, up and down games, heel veel kort spel.

Fysiek.

Eventueel mentaal persoonlijke probleemoplossende begeleiding.

Wedstrijdbegeleiding.

Checklist voor de coach

/// De coach legt aan de speler de bovenstaande inhoud van deze periode uit.

/// De trainingen zullen in de zomer gericht zijn op het controleren van de geëvalueerde leerdoelen en het oplossen van eventueel nieuwe technische problemen die balvlucht problemen opleveren.

/// Heel veel shortgame vooral in test- en spelvorm (bijhouden van scores en competitievormen opzetten).

/// Baantrainingen: het herhalen van behandelde coursemanagement thema's.

/// Het controleren en eventuele aanpassen van routines.

/// Vooral het individuele karakter en het coachen aan de hand van de sterkte en zwakte van de speler ligt voorop.

/// Daarnaast is het maken van een goede wedstrijd- en seizoenplanning cruciaal, hoeveel toernooien heeft een speler nodig om te pieken, hoeveel toernooien kan hij maximaal achter elkaar spelen? Hoe ziet het programma eruit als hij tussen twee toernooien in Nederland is en wie moet hij in die tijd zien?

Voeding

Voeding speelt een belangrijke rol binnen het fysieke programma en het presteren op de golfbaan. De speler dient voeding te gebruiken die het fysieke programma ondersteunt. Met name wanneer er binnen de periodisering getraind wordt op het verbeteren van kracht en snelheid is het cruciaal dat de speler de juiste voeding gebruikt. Naast het gebruik van de juiste voeding kan deze nog ondersteund worden met extra eiwitten in de vorm van een shake. Het is belangrijk om alleen een shake te gebruiken die gecontroleerd is op verboden middelen. Het consumeren van de juiste verhouding eiwitten, vetten, suikers en koolhydraten is cruciaal in de ontwikkeling van de atleet. Samenwerken met een sport diëtist of voedingsdeskundige wordt daarom ook sterk aanbevolen.

Tijdens een toernooi is het cruciaal om goed te eten en drinken om zo optimaal mogelijk te presteren. Voor de start van een toernooi moet de speler rekening houden met de voeding die wordt aangeboden op de locatie. Wanneer men bijvoorbeeld in het buitenland speelt is niet altijd alles verkrijgbaar. Neem bij buitenlandse toernooien altijd genoeg eten mee voor zowel voor als tijdens de ronde. Let in het buitenland ook altijd op met het gebruik van water, alleen water uit een gesloten fles mag gebruikt worden. Ook dient men rekening te houden met voedingsmiddelen waarin water wordt gebruikt bijvoorbeeld; ijsblokjes, gewassen producten zoals sla, tomaat etcetera. Ook dient de speler in het buitenland voorzichtig te zijn met gebruik van veel kruiden mocht men daar gevoelig voor zijn.

Tijdens een ronde golf is het belangrijk dat de speler regelmatig eet en drinkt. Het advies is om kleine hoeveelheden regelmatig tijdens de ronde te consumeren. Hoeveel men moet eten / drinken hangt af van de individuele speler en het klimaat waar wordt gespeeld. Samen met de fysieke coach en voedingsdeskundige kan een voedingschema worden opgesteld voor de individuele speler.

Medicatie

Iedere speler dient voldoende medicatie en pleisters mee te nemen tijdens toernooien. Ons advies is een tasje te maken met daarin de zaken die je nodig kunt hebben op toernooien (goede voorbereiding is het halve werk).

Voorbeeldlijst benodigheden

- /// (Blaren)pleisters
- /// Tape
- /// Paracetamol / Ibuprofen
- /// Dyclofenac / Naproxen (in overleg met sportarts)
- /// Diarreeremmers
- /// Misselijkheidmedicatie
- /// Coldpack
- /// Warmte-gels voor spieren

Deze lijst kan naar eigen behoefte worden aangevuld.

Slaap

Voldoende rust is een cruciaal onderdeel van iedere top-atleet. Lichaam en geest moeten hard werken om zo optimaal mogelijk te presteren tijdens trainingen en toernooien. Voldoende nachtrust is dan ook erg belangrijk voor de atleet. Zorg altijd voor voldoende nachtrust zodat je in de ochtend uitgerust wakker wordt. Het advies is om tussen de zeven en negen uur nachtrust te hebben. Let ook op het gebruik van je telefoon of tablet voor het slapen gaan, minimaal een uur voor het slapen gaan dient de speler zijn telefoon niet meer te gebruiken. Het gebruik van je telefoon beïnvloedt het in slaap vallen en de mate van rust tijdens het slapen. Tijdens toernooien is voldoende rust extreem belangrijk. Wanneer je een vroege starttijd hebt probeer dan extra vroeg te gaan slapen zodat je aan je benodigde uren nachtrust komt. Ook is het soms verstandig om na een vroege starttijd eerst wat rust (powernap) te nemen en daarna een aantal trainingsuren te maken.



HOOFDSTUK 11

To-do-list voor de aankomende Playing Pro

TO DO	EINDDATA	GEDAAN
Overzicht maken wat je moet kunnen om de Tour te halen en waar je staat. /// Scoring gemiddelde /// Ranking op WAGR /// Technische vaardigheden /// Tactische vaardigheden /// Fysieke vaardigheden /// Mentale vaardigheden /// Trackman-gemiddelde (Trackman-test, clubhead-speed, etcetera) /// Persoonlijke volwassenheid		
Meerjarenplan maken		
Keuze maken welke weg / Tour de beste weg is		
Kostenoverzicht maken per jaar		
BTW-nummer aanvragen		
Kamer van Koophandel		
Verzekering check		
Accountant zoeken		
Functieomschrijving, inclusief financiële afspraken maken (in het meerjarenplan)		
Sponsorplan maken		
Businessplan maken		
Marketingplan inclusief social media (eigen site, Twitter, etcetera)		
Tourschool /// Inschrijven /// Locatie/baan kiezen voor first stage die het beste bij jou past /// Organiseren randvoorwaarden /// Type baan analyseren en training schema hierop aanpassen		
Mediatraining		
Materiaalkeuze		
Keuze maken of je alleen of in een team (meerdere spelers) wilt werken en zo ja, in welke vorm		
'How I play golf' omschrijven		
Door deze Manual lopen en de speerpunten die jou opvallen opschrijven		



Slotwoord

Wij hopen dat je baat bij onze Manual gehad hebt. Het is de eerste opzet en er zullen zeker nog zaken aangevuld of aangepast worden. Mocht je nog aanvullingen of zaken hebben die je mist in onze Manual, horen wij het graag. Voor ons was het een zeer nuttig project, omdat dit ervoor gezorgd heeft dat onze opleidingen ook weer verbeterd kunnen worden. Op het moment dat je als opleidingsinstituut weet waar je naar toe wilt en wat de spelers daar moeten kunnen, is het ook makkelijker om de opleiding erop te richten dat de spelers klaar zijn voor het echte werk als ze Playing Pro worden. Als laatste willen wij de sponsors, coaches, spelers, oud spelers en ouders bedanken voor hun bijdrage aan dit project.

Voor de spelers die de sprong durven en kunnen maken heel veel succes en mochten er vragen zijn of heeft u hulp / advies nodig, dan horen wij het graag.

Het managementteam GolfTON,

Eric der Kinderen, Roel Verdonschot en John Boerdonk

/// NOOT

Mocht je nog informatie missen of extra informatie willen delen, dan kun je één van de head coaches contacteren via info@golfton.nl. //

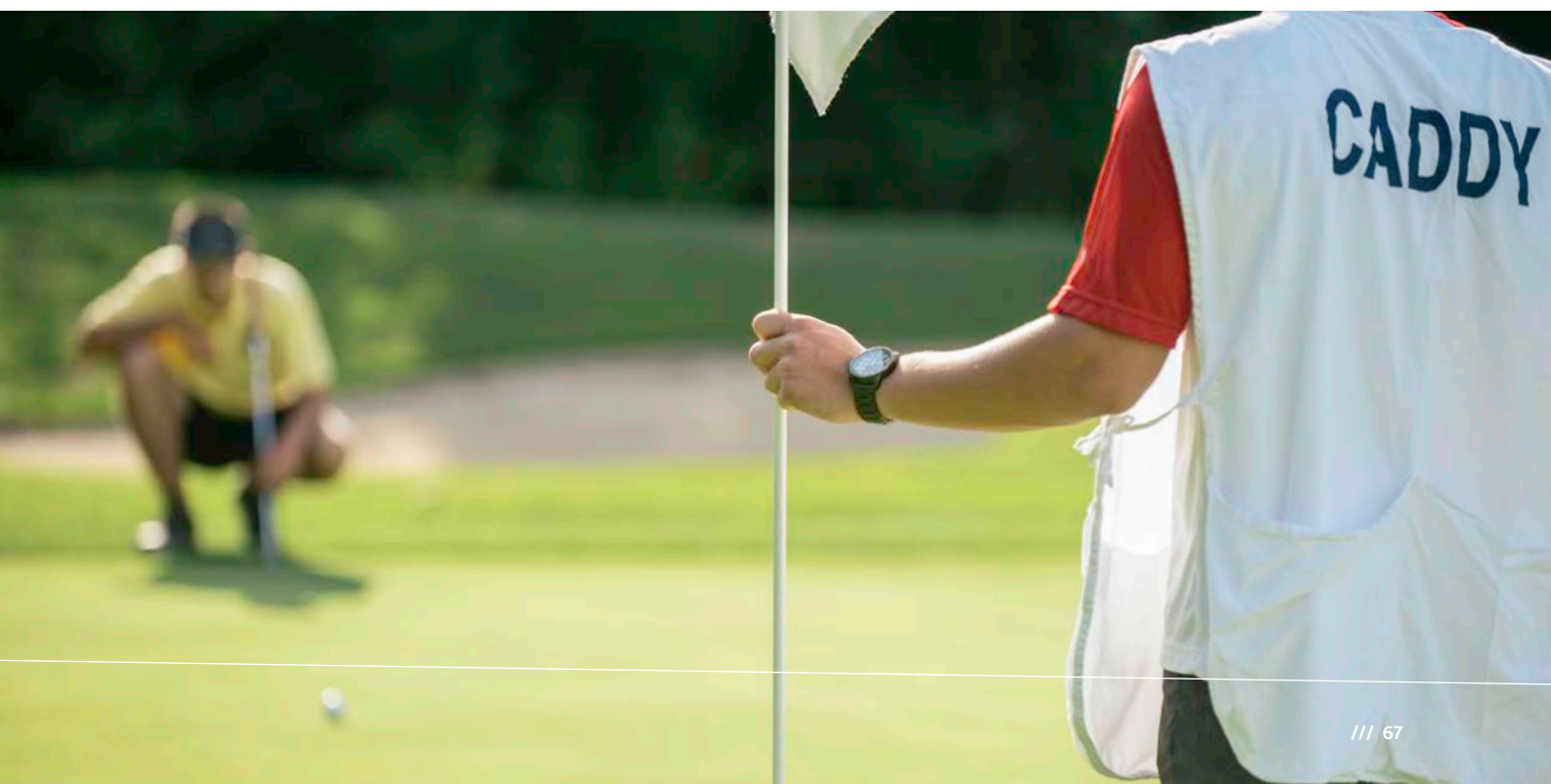
BIJLAGE 1

Verhalen van (oud-)spelers, ouders en coaches

In deze bijlage lees je verschillende verhalen van (oud-)spelers, ouders en coaches (sommige spelers / coaches / ouders wilden niet hun naam bij de tekst hebben, wij hebben dit gerespecteerd). Dit levert een schat aan informatie en ervaringen op. Iedereen is anders, iedereen ervaart golf anders en iedereen heeft een andere route bewandeld om zijn of haar doel te bereiken. Deze verhalen kunnen je helpen om jouw weg te vinden en je voor te bereiden op wat komen gaat. Alle onderstaande verhalen zijn persoonlijk; wij hebben er niks uitgehaald of aan veranderd. Met sommige standpunten zijn wij het eens, met anderen niet, maar het belangrijkste is dat jij jouw verhaal gaat schrijven op jouw manier.

Key Points in deze bijlage

- 1 Keep it simple, vertrouw in je team, je routine, je kunnen etcetera. Stap niet in de valkuil die 'Tour' heet. Blijf jezelf!
- 2 Nummer 1 in Nederland zijn is leuk, maar zegt niks.
- 3 Het spel blijft hetzelfde. Je wordt niet ineens beter omdat je Playing Pro bent. Je moet laag kunnen gaan en op mindere dagen level par binnen kunnen brengen, pas dan ben je er klaar voor.
- 4 Leer als amateur te spelen voor een beloning of straf. Leer met deze druk omgaan.
- 5 Blijf veel spelen, zeker ook op verschillende banen. Goed voor je ontwikkeling als speler en ook om scherp te blijven.
- 6 Zorg ervoor dat je altijd voldoende slaapt (ook in thuisweken).
- 7 Je bent je eigen bedrijf, neem zelf de beslissingen.
- 8 Weet wat voor jou werkt en wat niet.
- 9 Dankbaarheid tonen, respect voor anderen die jou proberen te helpen ook als het minder goed gaat.
- 10 Zorg dat de zwakste schakel sterk genoeg is om op het hoogste niveau te presteren.
- 11 Je moet een onder par speler zijn, niet af en toe, maar structureel.
- 12 Zelfredzaamheid is een absolute voorwaarde voor het Playing Pro-schap.
- 13 Verliefdheid in het golfspel is noodzakelijk om door de zware tijden te komen.
- 14 Schrijf een template (van techniek tot fysiek, van mentaal tot sponsoring) voor je zelf met de titel 'How I play golf'.
- 15 Start op tijd met je sponsorplan zodat je de financiën op orde hebt.
- 16 Combinatie school en top sport goed organiseren met alle partijen. Goed nadenken over wat het belangrijkste is en hiervoor gaan.
- 17 Ouders zijn key in de ontwikkeling van de speler, doe het samen.



(Oud-)Spelers

Verhaal 1: DAAN HUIZING

In je eerste jaar als prof zal je tegen praktische zaken aanlopen. Dingen als een visumprocedure, of de ideale plek voor accommodatie voor een bepaald toernooi. Soms moet je in verband met transport gewoon het officiële hotel nemen en soms is een eigen vondst juist beter. Na een jaar op een Tour leer je dit soort dingen vanzelf. Wees vooral niet bang om soms een foutje te maken, dat gebeurt nou eenmaal. Een management kan hierbij helpen, maar je moet het uiteindelijk toch allemaal zelf kunnen. Managements zijn flink overrated, op welk gebied dan ook. Je moet gewoon goed golfen en het maakt niet uit hoe je dat doet.

Het geloof in je eigen kunnen is het belangrijkste. Maar je moet wel een goed team van mensen om je heen hebben die je af en toe een spiegel kunnen voorhouden en kunnen bijsturen. Maar ook hier geldt: jij als speler bent leidend, dus als jij dingen wilt weten van mensen dan zal je dat er zelf uit moeten trekken. Objectieve zelfreflectie is heel belangrijk. En vervolgens daar naar handelen. Soms moet je hard zijn en veranderingen durven maken.

Als je prof wordt ben je fris en klaar voor een nieuw avontuur. Het niveau in de breedte is echter zo hoog, dat je nog heel goed kunt spelen en er niet doorheen komt. Ik zou beginnend profs graag mee willen geven dat de bottom line van wat je doet 'plezier' is, en dat dat altijd centraal moet blijven staan. Als je dag-in-dag-uit staat te knallen en soms niet aan je eigen verwachtingen kunt voldoen, dan is het makkelijk om die bottom-line uit het oog te verliezen. Iedereen is begonnen met golf omdat hij of zij het leuk vindt. Er heerst in Nederland best een negatief cultuurtje als je 'het niet haalt'. Daar moet je schijt aan hebben. Het is een mooie kans als jij prof mag worden en daar moet je in ieder geval met volle teugen van genieten.

Verhaal 2: DEWI CLAIRE SCHREEFEL

/// NOOT

Dewi Claire Schreefel heeft meer informatie verwerkt in voorgaande hoofdstukken. //

Raak niet in de stress dat je het nu moet doen. Het spelletje blijft hetzelfde en vertrouw op jezelf en je team. Er is een reden dat je op dit niveau bent beland en vertrouw op het proces om je hoger op te krijgen. Vertrouw op jouw routine en voorbereiding methodes, verander niet alles omdat je nu Playing Pro bent en je ziet andere het anders doen. Zorg er dus voor dat je gedurende de laatste amateurjaren je je goed hebt voorbereid en weet wat

voor jou werkt. Dan kan je je als beginnende Playing Pro gemakkelijker aanpassen en attentie geven aan dingen die wel anders zijn.

Verhaal 3: ROBBIE VAN WEST

Naar mijn mening is het ontzettend belangrijk dat een speler of speelster een manier van spelen vindt die bij hem / haar past. Vaak wordt het spel van verschillende spelers op dezelfde manier aangepakt door de golfprofessional. Zowel op technisch als tactische vlak. Sommige spelers zien en spelen bepaalde holes op een manier die voor hun goed aanvoelt.

De periode als amateur staat in het teken om jezelf klaar te maken voor het professionele circuit. Naar mijn mening is het belangrijk om te leren spelen voor een bepaalde beloning of straf. Een winnaarsmentaliteit ontwikkelen is een must voor elke speler. In Nederland zijn we te soft en willen we maar niet op onze bek gaan. De cut missen als amateur is niet leuk. Als professional helemaal niet als je € 1.500 in een toernooi hebt gestoken. Iedereen kan spelen om € 5, € 10 of € 20. Doen ze het ook voor € 100?

Het is ook belangrijk dat een speler of speelster op jonge leeftijd meer inzicht krijgt in het ondernemerschap. Als je professional wordt, wordt je ondernemer. Jij moet als speler ervoor zorgen dat er voldoende geld in je bedrijf zit om toernooien te kunnen spelen. Als ondernemer zijn verplichtingen waar je aan moet voldoen. Als je hier niet van op de hoogte bent, zorgt het onbewust voor stress.

Belangrijke kernpunten voor de speler zijn:

- 1 Het ondernemingsplan presenteren/verkoppen aan sponsoren;
- 2 Het kunnen opmaken van een begroting;
- 3 Kennis van een liquiditeitsbegroting;
- 4 Kennis van boekhoudprogramma's;
- 5 Opstellen van facturen;
- 6 Wat ben je waard (voor clinics en masterclasses)?

Verhaal 4: JUDITH VAN HAGEN

De eerste paar jaren als pro zijn vooral onrustig. Vooruitplannen is lastig omdat ik vaak afhankelijk was van welke toernooien je wel / niet inkomt. Tevens waren de financiën (nog) niet altijd op orde dus je zaken organiseren zoals het boeken van tickets, het organiseren van caddies etcetera is niet altijd gemakkelijk. Tevens zijn er veel mensen die je tegenkomt die vaak uit pure interesse vragen hoe alles gaat. Ze weten dat je bezig bent met 'wat nieuws' en vragen daar na zelfs tijdens het trainen. Je bent in het begin afhankelijk van sponsoren en dus kun je ze ook niet gewoon voorbijlopen. Vaak is het binnenhalen van sponsoren namelijk in het begin juist afhankelijk van jou als persoon

en niet van jou als speler. Ze gunnen het je of niet ... Deze mensen leiden af of je wilt of niet. Het kost tijd en energie en ook mijn gedachten dwaalde daardoor iedere keer af naar 'randzaken'. Belangrijk is dat je tijd maakt (week-planning) waarbij je tijd maakt om randzaken te regelen. Het is allemaal al onrustig en om deze onrust niet mee te nemen op de golfbaan is een hele kunst. Ik vond dat in ieder geval niet gemakkelijk. Een 'leeg hoofd' hebben tijdens het trainen is echt een uitdaging in het begin. Uiteindelijk heeft het me enorm geholpen om op andere banen te gaan trainen zodat ik bijna niemand tegenkwam die ik kende. Het beste is om een planning te maken maar gezien de omstandigheden is het belangrijk dat je als speler (en ook je omgeving) hier flexibel mee om kunt gaan. Dus zowel jezelf maar ook je coach en familie en vrienden en natuurlijk je sponsors. Sponsor verplichtingen vond ik vreselijk tijdens het seizoen. Ik probeerde altijd deze verplichtingen buiten het seizoen te hebben. Soms gaat het niet anders maar ik ben vanaf het begin heel duidelijk geweest ten opzichte van sponsors hierin. Het liefst was ik bijvoorbeeld een paar dagen achter elkaar of een week beschikbaar zodat ik me echt kon focussen op datgene wat van me gevraagd werd. Ik heb altijd zelf mijn vluchten en hotels geboekt. Het kost wel wat tijd maar het levert ook meer inzicht op in je planning. Je weet zelf wat je fijn vindt en niet in een hotel en je hebt zelf je financiën in de grip. Een goede auto heb ik altijd heel erg belangrijk gevonden. Veilig en betrouwbaar. Een auto sponsor beschouw ik dan ook als één van de belangrijkste sponsors. In het begin spelen de meeste toernooien in Europa en daardoor is veel met de auto te bereizen. Het heeft mij altijd een flexibel en onafhankelijk gevoel gegeven. Iets wat als golfpro één van de belangrijkste dingen zijn om te hebben. Ik vond het heel fijn om één dag in de week 100% rust te hebben. Hoe langer ik speelde hoe meer ik deze dag ook echt kon gebruiken als rust. Rust is soms de beste training zeker als je leven wat onrustig is.

Social media

In de tijd dat ik speelde was er nog geen social media. Mijn site was puur voor het op de hoogte brengen van mijn sponsors van mijn planning en resultaten. Het op de hoogte houden van planning en resultaten naar sponsors is essentieel en ik deed dat vaak telefonisch. Even iets laten weten (goed of slecht nieuws) heb ik altijd wekelijks gedaan en sponsors hebben dit als prettig ervaren. Bij het geven van interviews heb ik altijd de tekst op papier even na willen lezen voordat het geplaatst werd. Ik heb vaak gemerkt dat ik iets niet gezegd heb zoals het er staat / de persoon het verkeerd begrepen heeft. Tegenwoordig moet dit al helemaal niet zo moeilijk meer zijn.

Wat deed ik in off-weeks en toernooiweken

Off-weeks tussen toernooien door besteedde ik veel aandacht aan Key Points-techniek. Dit door natuurlijk mijn coach te bezoeken. Heel effectief trainen, maar zeker niet te veel. Gemiddeld een dagdeel per dag. Verder is rust en ontspanning erg belangrijk in zo'n week. Weer fris en optimaal gemotiveerd aan de start staan voor het volgende toernooi is het allerbelangrijkste doel in zo'n week. Mijn valkuil was om te veel te gaan trainen in zo'n week. Ik was vaak moe als ik weer weg moest. Uiteindelijk merkte ik dat het 'tot rust komen' beter voor mij was om daarna weer goed te kunnen presteren. Ik bezocht altijd een tot twee keer in de week een fysio voor een goede massage in de off-weeks.

In toernooiweken speelde ik op banen die ik nog niet kende twee oefenrondes en op banen die ik wel kende een oefenronde. Als ik de week daarvoor niet gespeeld had (of cut had gemist) speelde ik altijd twee oefenrondes. Ik speelde altijd zo vroeg mogelijk mijn oefenrondjes. De dagen op de golfbaan vóór het toernooi probeerde ik niet te lang te maken. Spelen, trainen en wegwezen. In mijn eerste jaren bleef ik veel te lang hangen op zo'n baan. Het vreet energie en het is totaal niet effectief. Ik sliep lang en veel. Toernooien spelen en reizen vond ik altijd erg vermoeiend. Zeker als ik meerdere weken achter elkaar speelde vond ik rust heel belangrijk. In mijn eerste jaren op Tour was fysiek nog duidelijk een ondergeschoven kindje. Maar in de loop van mijn periode op Tour werd dit steeds belangrijker en het grootste verschil merkte ik in het fit voelen. Het fit zijn zie ik nu als een must en maakt het omgaan met reizen, onrust en eventuele tegenslagen een stuk gemakkelijker om mee om te gaan. Het delen van hotel kamers is kosten besparend natuurlijk maar alleen met de juiste persoon! Tevens bezocht ik tijdens de oefendagen en toernooidagen altijd de fysio. Voorkomen van blessures is belangrijk en een goede massage heb ik altijd als zeer prettig ervaren.

Caddie

Caddie inhuren is een heel lastig verhaal. Op de kleinere Tours zijn bijna geen goede want die zitten op de betere Tours i.v.m. geld. De zoektocht begint met het vinden van iemand die als persoon bij je past. Erg belangrijk vond ik altijd de betrokkenheid / motivatie. Veel caddies interesseert het geen reet en zijn gewoon lekker op vakantie. Maak een omschrijving van de taken van de caddie zoals jij dat ziet/ wilt en evalueer het liefst iedere week kort. Belangrijk (maar ook niet gemakkelijk) is om open en duidelijk te zijn naar elkaar. Een caddie die je betaalt moet echt iets toevoegen anders kun je net zo goed een local inhuren en gewoon niet meer verlangen dan de tas te dragen.

Sponsors

De meeste spelers starten niet met sponsors die in de rij staan. Afhankelijk van je prestaties (als amateur) vond ik de zoektocht naar sponsors wellicht de grootste uitdaging. Er is een ondergrens om goed te kunnen presteren ... Dat wil zeggen dat je fatsoenlijk moet kunnen trainen / slapen en reizen. Daar is een bepaald bedrag voor nodig en is dit bedrag er niet dan heeft het in mijn ogen bijna geen zin om te starten als Playing Pro. Laat je helpen met het zoeken naar sponsors maar ... de sponsors moet je echt zelf benaderen om de meeste kans op succes te hebben. Ik heb altijd goede sponsors gehad en ben geadviseerd door een grote sport marketing man. Deze zei dat in een sport als golf zo weinig te halen valt als sponsor (deze feiten en statistieken liggen gewoon vast d.m.v. onderzoek) en dat het wel of niet binnenhalen van een sponsor afhangt van de factor 'gunnen'. Als persoon lig je daarbij onder een vergrootglas en in eerste instantie niet je prestaties. Als speler is het natuurlijk mooi als je dat kunt omdraaien ... Dus dat sponsors je prestaties het belangrijkste vinden. Als je zover bent ben je op de juiste weg.

Verhaal 5: LARS VAN MEIJEL

Ik ben pas net Playing Pro en kan dus alleen maar dat vertellen wat ik deed naar Tourschool toe en nu dat ik net begonnen ben. Naar Tourschool toe moet je vooral je eigen ding doen, je moet weten wat andere jaren de scores waren op de verschillende banen zodat je voor jezelf doelen kunt stellen per dag wat je voor score moet maken en dan een plan maken hoe je deze score kunt maken (een goed gameplan en proces doelen waar jij jezelf op coacht). Op Bogogno is dit normaal -1 per dag, dus ik bouwde een marge in dat ik minimaal -2 moest maken. Het verschil tussen Tourschool en amateurs is dat er een paar goede professionele spelers tussen zitten en een paar spelers die doen alsof ze professioneel zijn, doe gewoon je eigen ding en laat je niet beïnvloeden door de rest. Op first stage vond ik het niveau mee vallen, je hoeft niet echt goed te spelen, wel constant en slim. Achteraf gekeken naar Tourschool vond ik dat er maar weinig spelers echt wisten wat ze deden en vooral deden alsof ze wisten wat ze aan het doen waren.

Voor second en final stage is het belangrijk dat er rust in je spel zit, goed vanaf de tee en kansen creëren naar de green toe, oefen dan ook veel je tee schoten (het raken van fairways geeft rust). Het coachteam vind ik heel belangrijk, ze moeten vertrouwen in jou hebben en jij in hun. Je moet voelen dat het goed komt en relaxt kunnen zijn. Werk ook met je coachteam toe naar Tourschool, heb het er over en maak een goede planning.

Sponsoring is niet makkelijk merk ik. Je hebt veel geld nodig en dit loopt niet echt makkelijk. Dit hadden we beter moeten voorbereiden. Het eerste jaar zijn het vooral de vrienden en kennissen die jou helpen. Ik denk dat het ook echt belangrijk is om veel op de club te spelen als laatste jaar amateur zodat je daar ook betrokkenheid krijgt. Wees tegen iedereen altijd hoffelijk en aardig, zowel als amateurs als professional. Je uitstraling en voorkomen is key in een tak van sport waar je van sponsoring afhankelijk bent. Zorg ervoor dat je een professioneel business plan hebt met een goed social media gedeelte. Op tijd beginnen is key!

Verhaal 6: ROBIN KIND

Wat ik zou mee willen geven aan een beginnend professional is voorbereiding – het is erg belangrijk dat alles goed is voorbereid voordat een seizoen begint. Denk hierbij aan materiaal, sponsoring en kleding. Het geeft rust als je dit allemaal goed op orde hebt zodat je je volledig kan focussen op het golfen.

Wat ik anders had gedaan als ik opnieuw zou beginnen, is meer mijn eigen gevoel volgen. Ik kreeg meerdere meningen / adviezen van coaches en andere mensen om me heen, waar ik het zelf deels niet mee eens was maar toch in meeding omdat diegene een bepaalde functie heeft. Dus blijf bij je eigen ding waar je goed in bent en verander niet iets omdat een coach vindt dat de positie in je swing bijvoorbeeld niet goed is maar verander het alleen als je een bepaald shot niet kan, of als jouw manier niet werkt. Het gaat erom dat jij zo goed mogelijk scoort en niet of het er mooi uitziet of niet.

Mijn ervaring na een aantal jaren is dat ik steeds meer weet over techniek. Als voorbeeld: vroeger als ik een wedstrijd speelde en ik sloeg de bal vaak naar rechts, dan dacht ik heel simpel en mikte ik meer naar links. Ik speelde met wat ik had en daardoor maakte ik toch nog een goede score. Omdat ik nu technisch veel meer weet, weet ik waarom bijvoorbeeld een bal naar rechts gaat en probeer ik het technisch op te lossen. Dus van een gevoelspeler, werd ik meer een technische speler.

Één van de belangrijkste dingen die ik heb geleerd is zelfkennis over mijn eigen spel. Als voorbeeld bij mijn putten: als ik links mis, dan weet ik precies waar het aan ligt en weet ik ook precies hoe ik dit oplos. Hierdoor blijft het simpel en ga ik niet zoeken naar andere technieken. Dit moet je hebben bij elk onderdeel in je spel: swing, chippen, putten, etc. Dit is vooral belangrijk omdat je op toernooien niet altijd een coach bij je hebt. Toch moet je week in week uit presenteren. Hierdoor kun je eigenlijk jezelf coachen.

Verhaal 7: INDER VAN WEERELT

/// NOOT

Inder van Weerelt heeft meer informatie verwerkt in voorgaande hoofdstukken. //

Belangrijk is om een eigen plan te maken en niet om zomaar Playing Pro te worden en 'de rest zien we gaande-weg wel'. Je moet een helder plan hebben samen met je team. Dit kun je vervolgens op een geloofwaardige manier presenteren naar eventuele sponsors toe. Er is mij destijds (toen ik 18 was) wel eens verteld dat je grotere stappen maakt als Playing Pro dus als je toch niet van plan bent te studeren z.s.m. en jong Playing Pro worden. In mijn ervaring is dit geen goede benadering. Op het moment dat je Playing Pro wordt moet je er al klaar voor zijn (vooral qua scores) en niet denken dat je erin groeit. Het is vanaf moment één knallen! Er zijn voor alles uitzonderingen maar als je in je eerste jaren niet doorstroomt dan gaat het 'm waarschijnlijk niet worden. Je wil geen 'wen-tijd' hebben. Als je op de Satellite Tours niet bij de beste tien eindigt op de ranking (al in je eerste jaar) ben je in principe kansloos. Het is dus beter om een mindset te hebben waarbij je meteen wilt promoveren. Als dat er niet is: geen Playing Pro worden. Toen ik Playing Pro werd heb ik er voor gekozen om niet de EPD Tour te gaan spelen vanwege het hobbyistengehalte van de NL pro's onderling en ben ik alleen de Europro Tour gaan spelen. Achteraf een goede keuze omdat ik heb geleerd om zelfstandig te worden en omdat ik werd meegezogen in het hogere niveau. Dit heeft mij ook goed voorbereid op de Challenge Tour waar ik ook de enige NL'er was. Dat gezegd, de Europro is niet weggelegd voor iedereen. Denk aan de spelers die het sociale aspect belangrijk vinden. Je hebt minder tijd om coaches te bezoeken en het is een ander klimaat en omgeving dan het vaste land.

Verhaal 8: FLORIS DE VRIES

Ik denk dat spelers zelf de regie zo veel mogelijk in de hand moeten leren krijgen. Door te begrijpen 'what, why, how' het professionele leven inhoudt, word je als speler completer. Het is hierbij natuurlijk belangrijk mensen om je heen te verzamelen (niet te veel!) die je hierbij helpen maar niet je handje vasthouden. Als speler zal je verschillende tegenslagen tegenkomen en de intrinsieke motivatie zal veranderen. Accepteren dat dit zo is, is mega belangrijk. Zorg ervoor dat je plezier hebt en ga ervan uit dat je elk jaar beter blijft worden. Aan het begin zal het technisch zijn en later meer op sociaal en mentaal gebied. Leer je eigen financiële situatie kennen. Hierdoor zal je later meer rust krijgen en op golf gebied beter na gaan denken over

de keuzes die je gaat maken. Ik geloof erin dat als je de wereldtop wilt halen je mensen op moet zoeken die met wereldtoppers werken. Dit betekent niet dat je je eigen coach moet verlaten, juist niet. Gebruik deze mensen om elkaar beter te maken. Blijf bij je vertrouwde coach en ga met hem / haar naar specialisten, hou het zo simpel mogelijk (je vertrouwde coach kent je valkuilen, weet hoe je echt bent door al die jaren heen en is dus te waardevol om te laten gaan). Er is één ding waar niemand omheen kan. Hard blijven werken aan alle onderdelen die met je golf te maken hebben. Soms lijkt het of andere spelers er weinig voor doen maar iedereen werkt hard op de manier die bij haar/hem past. De enige manier om er te komen is er vol voor te gaan.

Verhaal 9: ANNE VAN DAM

Fase 1: Laatste jaar / jaren als amateur-speelster

Zorg in het laatste jaar als amateur dat je echt al leeft als een Playing Pro. Wees professioneel met je sport bezig, bouw een goed coachteam op wat er altijd voor je is en wat kennis van zaken / ervaring heeft op de Dames Tour (het liefste met een head coach die al meerdere malen het trucje gedaan heeft met speelsters die van amateur naar professional gaan), zorg voor een goede structuur in je leven / jaarplanning / weekplanning en begin tevens in dat jaar al te zoeken naar sponsoring voor het eerste deel van het jaar dat je klaar bent om te starten als je Q-school haalt. Waar het op neer komt is dat je jouw totaal plaatje klaar hebt. Denk aan alles: techniek, fysiek, mentaal, voeding, slaap etc. Denk met je coachteam na over hoe jij je techniek bij kan houden d.m.v. drills / video als je op toernooi bent zodat jouw techniek het hele jaar goed blijft.

Maar ook met fysiek, dat je een goed duidelijk programma hebt in je off-weeks en toernooiweken (diverse schema's voor toernooien als er wel / geen gym is), dit moet je al een jaar echt voor elkaar hebben / getest hebben voordat je jouw pro-carrière start. Hou er rekening mee dat je veel van huis weg bent en veel alleen bent, bereid je hier op voor, en verzin (en test) dingen als je hier gevoelig voor bent. Maar ook dat als je alleen op toernooi bent je de verantwoordelijkheid over jezelf hebt, het committent dat je goed traint en in de baan een goede mentaliteit hebt, wees streng voor jezelf (op het gebied van het professioneel bezig zijn, het resultaat is een gevolg), evalueer vaak; wat doe ik goed / wat kan beter. Kortom, je bent al Playing Pro voordat je pro wordt!

Fase 2: Tourschool

In Europa is het LET het hoogste niveau als professional zijnde. Je kunt hier alleen komen door Q-school. Pre-Q is

geen hoog niveau, dit is vrij makkelijk door te komen (let wel, je moet in je laatste jaar wel rond de level par scoring gemiddelde hebben, anders wordt first stage al lastig). Bij Final stage moet je in de top 25 komen om een kaart te halen (vijf rondes in Marokko, speel die banen altijd een keer voor van tevoren, dit geeft rust). Je moet bij final stage zo hoog mogelijk eindigen voor een redelijke goede kaart.

Fase 3: Je eerste jaar

Als je Q-school haalt weet je dat je in je eerste jaar weinig toernooien kan spelen (en vaak ook alleen de toernooien met de kleinere prijzengelden) bereid je hierop mentaal voor, zodra je mag spelen moet je er klaar voor zijn (speel wat kleinere satelliet toernooien om je speelritme te behouden zodat je er ook klaar voor bent als je mag spelen). In je eerste jaar (als je vecht voor je kaart) moet je alles geven bij elke bal want aan het eind kan net die ene slag / euro het verschil maken (dit moet je sowieso altijd doen, maar in je eerste jaar is dit extra belangrijk). In je eerste jaren leer je echt broodgolven (dit moet je als amateur ook veel eerder leren vind ik); het hoeft niet altijd mooi te zijn en op de vlag, voel je je wat minder breng de bal in het spel met op dat moment de balvlucht waar jij je op je gemak bij voelt (ontwikkel hier maniertjes voor in je off-weeks zodat je nog een redelijke notering haalt als je mag spelen en niet meteen de cut mist). Denk hierbij ook aan de eerste twee rondes van het toernooi (simpel spelen, de bal op een of andere manier in het spel houden, kortom broodgolf), dan na de cut meer aanvallen en eventueel meer risico nemen. Hier kom je vanzelf zelf achter als je blijft evalueren over je eigen spel en hoe je je voelt (wees hier dan ook goed mee bezig en wees eerlijk). Communiceer goed en eerlijk met je coachteam en evt. caddie. Ze zien je weinig spelen en varen dus blind op jouw informatie.

Verhaal 10: JOOST LUITEN

Toen ik als speler op de Tour begon heb ik me altijd vastgehouden aan een aantal mensen om me heen die ik voor 100% vertrouwde. Je krijgt in golf zoveel adviezen van iedereen, iedereen weet het beter en heeft een mening ergens over, maar als speler is het denk heel belangrijk om alleen naar de mensen te luisteren waar je zelf mee werkt, en de vaak goedbedoelde adviezen van andere mensen links te laten liggen. Als speler voel je zelf het beste aan of iets werkt ja of nee. Filteren, zoals ik dat noem, van alle informatie is een van de belangrijkste dingen. Alleen de speler zelf kan voelen en aangeven hoe die ergens over voelt of denkt en of datgeen voor hem werkt.

Wat ik vaak bij spelers die prof worden zie is dat zodra ze prof worden ze denken dat het spelletje ineens anders is. Vaak gaan ze met andere mensen werken en dingen zoeken

of forceren. Het spel is hetzelfde, en als dat werkte als amateur en je had daar succes mee dan zal dat als prof ook zo zijn. Betekent niet dat je niet bezig moet blijven met het verbeteren van je zelf, maar hou vast aan je basis en de structuur die je gewend bent.

Tuurlijk zijn er dingen anders in het prof golf, meer media aandacht, omgaan met sponsors en lastigere golfbanen en veel meer reizen. Maar de basis van het golf blijft hetzelfde en hou daar aan vast. Geef jezelf de tijd om aan de omstandigheden te wennen.

Ik wens jullie allemaal veel succes!

Verhaal 11: ANONIEM

Als het goed is moet je al jaren leven als pro wanneer je daadwerkelijk pro wordt. Speel zoveel mogelijk voor jezelf en niet voor anderen, luister alleen naar de mensen die het beste met je voor hebben. Blijf positief denken en uit dit ook op social media. Ga niet ineens van clubs, coach of team veranderen wanneer je net Playing Pro bent geworden. Spelers die ineens van coach veranderen (terwijl het jaren lang gewerkt heeft) kijken vaak niet zelf kritisch in de spiegel. Ben je er echt zeker van dat door het materiaal, je coach, je caddie etcetera te veranderen het wel beter gaat? Ik ken veel spelers om mij heen die veel gewisseld hebben (op alle fronten) en zijn er nooit beter van geworden. Er zijn genoeg verhalen van zeer talentvolle spelers die thuis een kelder vol met clubs hebben, veel gewisseld hebben van coach etc. maar deze zijn zelden tot nooit positief. Zoek het bij jezelf!

Verhaal 12: ANONIEM

Houd het echt simpel, veel spelers worden pro en gaan dan na een of twee jaar van coach veranderen en dit heeft zelden een goed effect. Geef zaken de tijd, geloof in de aanpak die je al jaren gehad hebt en waar je resultaten mee geboekt hebt en houd het simpel. Er zijn altijd coaches die zich gaan opdringen of bij jou als speler twijfel gaan zaaien om op die manier ervoor te zorgen dat je gaat wisselen van coach. Niet doen!

Verhaal 13: ANONIEM

Je staat er nu 'alleen' voor. Hopelijk kan je wat sponsoring regelen, maar er is geen NGF meer die je overal naar toe stuurt en alle coaches voor je regelt en betaalt. Spelen als pro kost geld. Je gokt constant op jezelf. Als beginnende pro is het belangrijk te begrijpen dat het geld wat op de websites van de Tours wordt gepubliceerd een getal is voordat een speler belasting en kosten heeft betaald. En 'kosten' in de professionele zin houdt niet 'persoonlijke kosten' zoals huur, gas / water / licht, eten wanneer je thuis bent, een avondje uit, etc. in. Dus boven op je 'golfkosten' zal je extra 'persoonlijke kosten' hebben voordat je iets op

je spaarrekening kunt zetten. Deze verantwoordelijkheid van je eigen geld verdienen brengt een andere druk met zich mee, wat niet te reproduceren is binnen het amateur golf. De competitie is hoog. Nummer 1 in Nederland zijn leuk maar zegt niet veel op de hoogst haalbare Tours. Iedereen die op de hoogst haalbare (PGA, European Tour, LPGA) speelt kan golfen en heeft elke week kans om te winnen. Een succesvol pro zijn heeft met zoveel meer te maken dan een rechte bal kunnen slaan of een vier-meter-putt op de Pan met je vrienden kunnen maken: kun je met de constante druk van je eigen geld verdienen omgaan? Kun je tegen de druk dat je nu een par of birdie moet maken om de cut te halen en dus geld te verdienen? Kun je tegen het reizen? Kun je omgaan met de eenzaamheid die dit leven met zich mee brengt? Vind je golf op dit niveau echt leuk? Key is dat je 'bij jezelf blijft' ... nu dat je pro wordt hoeft niet alles anders, meer of beter.

Als het goed is heb je jezelf voorbereid op de overstap en weet je dus hoe jij het best speelt en functioneert, blijf hier bij. Blijf bij de coaches die jou vertrouwen geven, je hoeft niet persé een coach waar sommigen op Tour mee werken, werk met iemand waar je vertrouwen in hebt. Je hoeft niet persé met het nieuwste van het nieuwste te spelen alleen omdat je het nu gratis en makkelijk op Tour kunt krijgen. Speel met iets waar je op de momenten dat het moet op kunt rekenen. Relatieveer, blijf bij jezelf, val niet in het circus van de Tour waarop je beland. Veel rookies voelen druk omdat ze denken / voelen dat het nu moet gebeuren en raken gestrest omdat ze de banen niet kennen en alles om hun heen nieuw is; nieuwe mensen (die soms niet heel aardig overkomen), 'beroemde' mensen waar je altijd naar op gekeken hebt zijn nu je collega, meer fans, media, etc. Zorg er dus voor dat je een plan hebt hoe je dit alles gaat aanpakken, zorg ervoor dat je weet hoe jij goed speelt zodat je dit gewoon kunt oppakken op Tour want uiteindelijk blijft het spelletje hetzelfde; er is nog altijd een fairway, een green en een hole. Uiteindelijk blijft het doel het zelfde; kies een target en sla hem daar, dus of je de baan niet of drie keer hebt gespeeld maakt niet uit. Zorg dat je je targets hebt, weet waar je wel en niet kunt zijn rondom de greens zodat je het jezelf makkelijker maakt met shortgame. Spendeer

de meeste tijd op de greens zodat je gewend raakt aan de snelheid van de greens die week.

Verhaal 14: ANONIEM

Wat ik heel lastig vind aan deze Manual zijn twee zaken, als eerste dat het erg moeilijk is om een benchmark neer te zetten waar iedereen aan voldoet. In de praktijk hebben we allemaal spelers gezien die top amateurs waren en er niks van bakten op de Tour. Zo zien we ook spelers die als amateur niks bijzonders waren maar het wel maken op de Tour. Als tweede zijn er heel veel zaken die erg persoonlijk zijn, het is dus echt key dat je een goed coachteam om je heen verzamelt die weten hoe het werkt en het in jou zien zitten.

Ik denk dat passie en de wil hierin een grote rol speelt. Het aanbod van top amateurs is op dit moment klein in Nederland en ik zou willen zien dat iedereen een kans krijgt, in de praktijk heel lastig. Maar de vraag ligt meer bij de coach hoeveel tijd en energie steek je in iemand die niet aan de eisen (bijvoorbeeld selectie criteria van de NGF) voldoet maar er wel voor wil gaan? Iemand die er dicht tegen aan zit? Zijn er uitzonderingen? Onze talenten zijn schaars en met de talenten die we hebben moeten we dus goed omgaan (ook de talenten die misschien in eerste opzicht niet voldoen aan bepaalde criteria).

Verder zou ik willen toevoegen dat het eerste jaar moeilijk en makkelijk kan zijn. De één speelt goed en past zich goed aan aan het Tourleven en de ander vindt het heel moeilijk in zo'n eerste jaar. Mijn advies zou zijn, neem de tijd en weet wat voor jou werkt op dit moment. Waarom speel ik goed? Wat doe ik op dit moment, tot in de meest precieze zin zoals mijn balpositie is een bal links van het midden in de techniek en bijvoorbeeld de woensdag voor het toernooi vroeg naar bed, of de middag vrij. Wat werkt voor mij? Het begrijpen waarom je iets doet. Ik denk dat bijna alle spelers wel een moment hebben gehad dat iemand je vraagt waarom je iets zo doet en dat je eigenlijk het antwoord niet weet. Je doet het gewoon, maar een jaar later kan dat uit je routine zijn vervallen en het is eigenlijk een key punt voor je.



Er komen veel nieuwe ervaringen op je af dus jezelf goed begrijpen is heel belangrijk. En weten waarom je iets nodig hebt. Voor mij was het heel belangrijk om met een osteopaat te werken. Mijn lichaam had dat nodig. Het reizen en vele spelen is erg belastend voor je lichaam en in de eerste maanden kwam ik erachter dat dit heel belangrijk voor mij is. Dus ik heb daar altijd in geïnvesteerd. Ook bijvoorbeeld goed eten. Niet altijd even goedkoop maar ik weet een goede maaltijd, voedsel is de motor voor je lichaam dus ik ging daar goed mee om. Verder was coaching belangrijk voor mij, ga goed met je schema om, sla een toernooi over desnoods en ben niet bang om een verandering te maken. In mijn mening is het belangrijk dat je coachteam daar woont (land) waar jij ook woont. Als je dus in USA speelt moet je daar ook je team opbouwen. En wees niet bang om grote besluiten te maken, je bent je eigen bedrijf en baas dus om zo goed mogelijk te presteren moet je jezelf coachen om tot die besluiten te komen en dat doe je door te weten wat voor jou werkt. En dit is een proces die je hele carrière duurt. Er zullen dingen constant blijven, dingen afvallen en je zult er dingen aan toevoegen. Maar het zal helpen om ervoor te zorgen dat je de beste versie van jezelf kan zijn, als golfer en ook als persoon.

Verhaal 15: METTE HAGEMAN

Er is mij gevraagd om op de twee onderstaande vragen een antwoord te geven. Deze vragen kunnen op allerlei wijzen een antwoord van mij krijgen. Ik heb gekozen voor de eerste spontane reactie op de vraag en vervolgens een verdieping om tot een antwoord te komen.

Welke ervaring zou jij graag willen delen voor alle toekomstige pro's?

Spontane reactie: Hard work beats talent: als je denkt dat je hard werkt, denk nog eens na ... werk jij wel hard genoeg aan alle facetten van een topsporter zijn? Fysiek – Mentaal – Trainen (techniek / vaardigheden / toepassen in de baan) – Wedstrijden – Rust – Sociale activiteiten, dingen doen en dingen laten om dat te bereiken wat jij wil?

Verdieping: Zoals menigeen weet heb ik 14 jaar lang op de Europese Dames Tour gespeeld. Wat houdt dat precies in...? Het houdt in dat naast het golfen zelf, het reizen naar de wedstrijden toe, je vaak ook eenzame momenten hebt, je vaak met het budget wat je hebt slim moet omgaan met het plannen van reizen / wedstrijden / accommodatie / trainingsstages. Dat je altijd een groei mindset moet hebben wil je verder komen.

In de 14 jaar op de Tour heb ik vele mooie successen gezien en af en toe was ik daar zelf ook onderdeel van, maar ik heb ook veel persoonlijke drama's gezien. Golfen is een prachtige sport en door alle jaren heen van amateur tot

Playing Professional naar Teaching Professional en coach is mijn passie nog steeds even groot (misschien zelfs groter). Als door tegenslagen die passie vermindert moet jij niet aan het avontuur beginnen. Je moet de volle 100% achter je beslissing staan en echt alles geven, je support group moet ook voor de volle 100% achter je staan.

Als je weet wat je nu weet, wat zou jij zeker meenemen of anders gedaan hebben?

Spontane reactie: In mijn tijd was het onmogelijk om hardop te zeggen dat je Playing Pro wilde worden, dus moest het allemaal stilletjes gepland worden zodat ik nog de nodige wedstrijden als amateur kon spelen. Dat heeft voor een 'rocky start' gezorgd als Playing Pro qua financiële middelen en sponsors. Dit had ik veel langer en beter kunnen plannen, de voorbereiding was te magertjes.

Verdieping: Het worden van een Playing Professional heeft ontzettend veel planning van te voren nodig.

- /// Je moet goed genoeg zijn om mee te kunnen draaien. Hoe goed zijn je internationale resultaten als een amateur. Wat is je scorings gemiddelde als amateur? Hoe veel beter moet dat worden op de banen en onder de condities die de professionals spelen?
- /// De Tour is er niet om je te ontwikkelen, wel om je verder te ontwikkelen. Als jij een matige amateur bent die aspiraties heeft om te spelen op de Tour dan zal je tekort schieten om het ook te kunnen halen.
- /// Het van te voren plannen is dus cruciaal. Zorg eerst dat je nationale wedstrijden en titels kunt winnen, vervolgens probeer internationale of collegiate titels te veroveren, dan pas mag je gedachten laten gaan over het professionalschap. Je staat dan ergens op de WAGR binnen de top 150.
- /// Hoe beter je wordt, hoe belangrijker de planning wordt qua support group; van coach / pro, fysieke trainer, fysio tot manager en sponsors ...

Samenvatting

De realiteit om een goede Playing Professional te kunnen worden: Hard werken, Tough zijn en doorgaan voor de volle 100%, maar dat is pas realistisch als jij eerst internationale successen behaald hebt als amateur in spraakmakende evenementen en jij ook een goed team van begeleiders achter je hebt naast de sociale support group.

Verhaal 16: JURIAN VAN DER VAART

Om als pro succesvol te worden zijn de volgende punten leidend geweest in mijn route tot nu toe:

- 1 Ik mocht pas pro worden als ik top 50 van de wereld bij amateurs was. (uiteindelijk stond ik 17)
- 2 Voor elk uur coaching moet je zelf tien uur trainen --> maximaal drie uur per week begeleiding.

- 3 Statistieken verzamelen is simpel, de juiste analyse er uit trekken moeilijk ... Wees eerlijk, en vind een coach die je daadwerkelijk kan vertellen waar je beter moet worden.
- 4 Korte putts en techniek train je binnen, op een mat. Buiten train je snelheid, met routine. Het werken aan je stroke op een echte green is zonde van je tijd, zorg voor een goede setup thuis, hotelkamer of trainingslocatie (kleedkamer).
- 5 Sla drivers. Een kwartiertje afsluiten met de driver voelt als training, maar een uur lang deze stok voluit slaan zorgt voor echt vertrouwen. De belangrijkste stok in de tas.
- 6 Zelfvertrouwen komt uit je shortgame. Wees heel goed in een slag, in plaats van redelijk goed in allerlei technieken. Bunkerslagen en flopshots trainen is leuk, maar die gebruik je maar twee tot vier keer per toernooi. De chips van 10 - 20 meter gebruik je vier tot zes keer per ronde.
- 7 Mentale training is het laatste puzzelstukje, zorg eerst voor een solide fysiek, ijzersterke techniek, goed course management en een goede organisatie / time-management.
- 8 Goed course management (en verwachtingen management) zal het altijd winnen van de beste techniek (hard / smart work beats talent ...).
- 9 Speel wedstrijdje ... voordat je een bal op hole 1 afslaat, moet er iets op het spel staan. Geld, push-ups, corvee, bunkers harken... elke slag moet je onder druk leren slaan.
- 10 Leer van sponsordagen te houden. De bedrijven die ervoor zorgen dat je je droom achterna kan jagen verdienen je volste aandacht, energie en inzet. Het blijmaken van die ene goede relatie kan het verschil maken voor je sponsor, zoals hij ook het verschil maakt voor jou.

Verhaal 17: MATTHEW ADAMS

Frank van Doorne heeft New York Times best selling author Matt Adams gevraagd om tijdens TPC Sawgrass een aantal spelers te vragen wat zij key point vinden voor aanstaande Playing Pro's. Ook heeft hij geput uit eerdere interviews met Tiger Woods en Jack Nicklaus voor zijn boeken.

What advice could you give a young pro at the start of their career?

Having immense talent can be a poison chalice. The ones that make it identify their weaknesses and work on those areas until they become areas of strength. Supremely talented golfers carry with them an expectation to win. While confidence is a great asset, if it is not backed by hard work, it will disappear. You will always face compe-

/// BEN HOGAN

"I learn something new every time I step onto a golf course"

/// TIGER WOODS

"You can always become better"

/// JACK NICKLAUS

"The biggest rival I had in my career was me. I couldn't control Arnold Palmer, Gary Player, Tom Watson or Lee Trevino. The only person I could control was me"

tion with better attributes – longer, stronger, better short game, better coaching, more money backing them, etcetera. You cannot control what anyone else does, but you can decide to never let yourself be outworked. The hardest workers eventually win, always. Be thankful for natural gifts / talent, but do not rely upon it. Sharpen your skills (particularly your short game) until it is better than your competition, then never settle. Strive to get better every day. Remember that you all want the same thing and the question that remains is whether you are willing to work for it?

What would you do the same and what would you do different with the experience you have now?

Very good golfers spend too much time worrying. The best focus on themselves. They embrace every shot and every round and their training with a sense of joy. They understand that the highest levels of performance come from concentration not worry. Some cannot even tell the difference between the two. Walter Hagen had the supreme ability to focus entirely at the point and time he needed to do it and then he would carelessly stroke down the fairways enjoying every second until it was necessary to focus once again. Meditate, read and become a student of yourself. Knowing how you react under pressure is a critical and often overlooked asset.

/// SERGIO GARCIA

"If you worry about making bogeys, it makes the game that much more difficult. You put more pressure on yourself without even noticing it. It makes a difference to take it easy when things aren't going right."

/// HARRY VARDON

"For this game you need, above all things, to be in a tranquil frame of mind."

What do you think is absolutely key what a young pro should be able to do before turning pro?

Surround yourself with people you trust. Seek out the opinions of successful people (even if you do not know them, you would be surprised how many highly successful people will meet with you simply because you asked). Insure that any relationships you commit to (coach, agent, caddie, equipment) is something that you trust, deeply and honestly believe in and understand that if it isn't right for you, then you need to change it. Many will tell you what you must do, but you must be true to yourself. Listen to your inner voice. If it doesn't feel right, it probably is not.

What is in general the difference between a young pro who makes it and doesn't make it?

The difference between those that make it and those that do not is NOT about ball striking. It is a common myth that the best ball strikers are the best golfers. The best golfers are those that can turn a 73 into a 69. The difference between the world's best Tour Pros and the rest is from 100 yards and in.

I wrote down some paragraphs as well in this Pro Manual, some advice how to start your own company (as that is what they will be, their own company). I refer it it as the Me Corporation. Golfers must remember that they are first and foremost a brand. My question is: what do you want your brand to represent?

Regarding public interaction, being honest and open is good, but everything you say should be balanced against an ounce of forethought and reason. If you need a moment to think, repeat the question. For example:

Q *"Do you think you have the game to be competitive on this course?"*

A *"Do I think that I have the game to be competitive on this course? Yes, yes, I do. Many of the holes favor a fade and I'm comfortable working the ball from right to left when I need to."*

Another good way to buy you the time you need to think through a question is to comment on the question itself: *"That's a really good question ... I'd say ..."*

You can also simply take a moment to gather your thought. Remember that it will your words, not the interviewers questions that will define the interview. Take your time. Another important thing to keep in mind is that you do not have to answer a question just because it's been asked. Politicians routinely do not answer the question they are asked, but instead they answer with the message they want delivered. For example:

Q *"Who would you say are the five golfers most likely to win this event and why?"*

A *"Unless it's a team event, only one person can win and I wouldn't be here unless I counted myself capable of winning. My focus this week is upon what I can control."*



/// 10 TIPS VOOR OUDERS VAN SPORTENDE KINDEREN

- 1 Houd het leuk. Maak het niet te serieus, vanuit spelplezier komen de beste prestaties voort.
- 2 Ben enthousiast. Maar houd het volume neutraal en geef nooit instructies tijdens de wedstrijd.
- 3 Leg de nadruk op 'je best doen'. Niet op winnen (procesgerichte aanpak).
- 4 Geef complimenten. Ook bij goede slagen van de tegenstander (sportief gedrag).
- 5 Accepteer beslissingen van referees. Referees zijn ook mensen en maken soms foutjes.
- 6 Laat het coachen over aan de coach. Ondersteun, faciliteer en corrigeer op normale normen en waarden.
- 7 Onthoud: jeugdsport draait op vrijwilligers. Meld jezelf ook soms aan als vrijwilliger.
- 8 Houd je aan de gedragsregels van de club. De spelers, maar ook de ouders zijn het uithangbord van de vereniging.
- 9 Geef je kind de ruimte om voor zichzelf te spelen. Laat ze zelf alle keuzes maken. Iedereen heeft recht op zijn eigen leercurve en het maken van zijn eigen fouten.
- 10 Denk voordat je wat zegt. Woorden kunnen kwetsend overkomen.

Een interessant artikel over sportouders kunt u vinden op: <https://www.sportscience.blog/2017/05/30/ouders>

Verhaal 1: ANONIEM

We hebben onze zoon / dochter (wil dit stukje anoniem schrijven, vandaar dat ik het geslacht van ons kind open laat) altijd gezegd dat alleen met heel hard werken je er kunt komen, zelf de verantwoordelijkheid te nemen in zijn eigen doel. Wij kunnen alleen ondersteunen. Verder vinden wij het heel belangrijk dat je bij je plan blijft, je krijgt veel goed en niet goed bedoelde adviezen, hoor het aan en neem de goede dingen mee maar laat je niet van je pad af leiden. Maak een goed plan samen met de coaches die goed zijn voor uw kind, altijd positief kritisch maar een team met een goede vibe. Omring je met mensen die geloven in de doelstellingen en er ook vol voor willen gaan.

Wat wij als ouders raar vinden is dat, op het moment dat een speler pro wordt en jaren in Oranje gezeten heeft, hij / zij niet meer gesteund wordt door de bond. Wij vinden dat als je 10 - 12 jaar in de selecties gezeten hebt tot het laatste moment aan toe het niet zo kan zijn dat je niemand meer hoort, ziet of enige vorm van betrokkenheid merkt. Is het niet mogelijk om spelers die pro worden (en altijd in de selectie gezeten hebben) financieel, organisatorisch en in het delen van je netwerk te ondersteunen? En bijvoorbeeld een x aantal momenten per jaar bij elkaar laat komen om ervaringen te delen, dit doen ze in alle succesvolle landen wel. Ik denk dat als we iets anders zouden doen we in de toekomst eerder een eigen plan zouden trekken.

Verhaal 2: ANONIEM

Wat wij als ouders gemerkt hebben, is dat er een constante factor is in het leven van een speler en dat is de eigen coach (Home Pro) en club. De rest laat je vallen als je niet goed genoeg speelt of je vorderingen niet snel

genoeg gaan. Dit heeft grotere impact als dat we dachten (mentaal gezien). Onze zoon was jarenlang een van de toppers van Nederland, toen even niet (door omstandigheden) en toen hebben een hoop mensen hem laten vallen. Alleen de Home Pro en club zijn hem blijven steunen. Het is natuurlijk top dat de club en Home Pro dit deden maar het was ook voor ons best zwaar toen dit gebeurde. Het positieve van dit moment was wel dat we samen met de Home Pro en de andere coaches zelf aan de bak zijn gegaan op alle fronten (daarvoor was dit de NGF die de leiding had maar die viel ineens weg). Dit heeft ervoor gezorgd dat onze zoon zelfstandiger is geworden (op en buiten de baan). Wat ons verder tegen viel (in eerste instantie, nu gaat dit erg goed) is het verkrijgen van sponsoring. De sponsors liggen niet voor het oprapen en dit kost veel tijd en energie, niet erg maar dit hadden we eerder en beter moeten organiseren. Onze tips zijn dus vooral je eigen zaken regelen en zo min mogelijk afhankelijk zijn van derden.

Verhaal 3: ANONIEM

Een kind met Ambitie. Als je kind op jonge leeftijd al weet wat ze wil, is dat als ouders een geschenk. Geen twijfels, duidelijke focus en alles staat in het teken van de sport.

- 1 Het lastige in onderwijs Nederland is dat er wel en misschien toch ook onvoldoende rekening gehouden wordt met de ambities van een kind. Ondanks de sportaccent school, topsport faciliteiten, was dat niet voldoende om de beide takken van sport, golf en VWO, vlekkeloos te laten verlopen. Achteraf bekeken was de keuze om over te stappen naar de Havo beter geweest. Er was maar één wens en dat was vol voor de sport gaan. Door op twee paarden te wedden heeft dat extra tijd gekost,

zowel voor school als voor de haalbare training intensiteit en dus de groei in de sport. Goede communicatie met school en de verschillende onderdelen van de sport (trainer, mental coach, NGF) laat vaak te wensen over. Als je de enige topsport-golfer bent is dat nog veel belangrijker. Er is vaak weinig inzicht in de golf sport met alle verschillende aspecten en daardoor ook minder begrip voor de reizen, trainingstijden, verplichtingen. Het is raadzaam om hier met enige regelmaat voor bij elkaar te gaan zitten en de plannen door te spreken. Een jaarkalender aan het begin van het schooljaar en dan specifiek een kwartaal schema om alle proefwerken te kunnen plannen geven rust en overzicht voor leerkrachten en de sporter.

- 2 De keuze om wel of niet gebruik te maken van een scholarship heeft ook de nodige tijd gevraagd. Het bezoeken van de verschillende universiteiten, de jacht die gemaakt wordt op de sporters. Het was even zoeken hoe hier mee om te gaan. De scouts mogen nog geen contact opnemen met de speler; de speler mag wel contact opnemen met de scout. Dat heeft voor hilarische situaties gezorgd op toernooien. Er staan behoorlijk hoge boetes op als er tegen de regels contact wordt gelegd met een speler als de overheid daarachter komt. De handhaving op deze regels wordt schijnbaar goed opgevolgd. Daar kwamen we achter doordat een scout die we eerder hadden ontmoet op een universiteit zonder iets te zeggen zich omdraaide en wegliep. Gelukkig vertelde een andere scout dat ze niet met ons mogen praten. De keuze wel of niet Amerika is heel persoonlijk. De voordelen en de nadelen tegen elkaar afwegen heeft in onze situatie de doorslag gegeven om te bedanken voor de scholarships en naar de Q-school te gaan om op de Europese Tour te gaan spelen. Een planning van drie jaar op de Europese Tour en dan doorgaan naar Amerika werd het doel. Focus op de sport. Als je kiest voor een universiteit dan blijf je in het keurslijf van 'school' en sport. Dat was niet waar de behoefte lag.
- 3 Het ontwikkelen als sporter op hoog niveau in de breedte, hiermee bedoel ik alle aspecten van de sport, heeft ook de aandacht. De balans laten monitoren door iemand met kennis van het internationale speelveld is een vereiste. Technisch, mentaal, fysiek, privé, thuis, alles zal moeten mee evolueren. Als er een onbalans is kom je daar vaak pas achter tijdens het toernooi, dat is zonde en gaat vaak ten koste van de prestaties. Wat vaak vergeten wordt is dat de ouders de speler al heel lang kennen en ook altijd een rol in het leven zal blijven spelen. Een goede band met je kind is zo belangrijk. Dan is het ook okay als het om de sporter

draait. Als ouders van een sporter bestaat de kans dat je op een zijspoor wordt gezet, terwijl het gezin een groot onderdeel is van de balans van de speler. Als ouder ben je ook een 'professional' en in die hoedanigheid een onderdeel van het team rond de speler.

- 4 De overgang van amateur naar professional is op zich een grote stap. Als amateur ga je met een team op pad, alles wordt geregeld. Als professional ga je alleen op pad en zal je zelf veel moeten regelen. De overgang van amateur naar professional had misschien wat meer ondersteuning mogen krijgen. Het is niet alleen dat je alles zelf moet regelen, het is ook vaak ver weg van Nederland met veel tijdsverschil.
- 5 Golfteam Holland was in 2014 de beste keuze. De ondersteuning die er gegeven wordt op management niveau en de opgedane ervaring met andere spelers werkt bijzonder goed. Zeker alle contacten en het netwerk binnen de sport specifiek en in het algemeen hebben deuren geopend die anders gesloten zouden blijven.
- 6 Wat we als gemis hebben ervaren is een goede ervaren caddie die vanaf dag één mee gaat op de Tour. Dat zou een mooie stabiele factor zijn geweest. In het voortraject van amateur naar professional zou hier echt veel meer aandacht aan gegeven mogen worden. Het lastige is dat er meestal nog geen financiële middelen zijn om een goede caddie aan te trekken en er zijn in Nederland weinig caddies.

Als ouders van een kind met ambitie, kan ik alleen maar zeggen dat ik blij ben dat we de ruimte hebben kunnen en mogen geven om te doen wat er moest worden gedaan. Alle lessen van de afgelopen jaren hebben haar steeds sterker gemaakt. Sterker in haar overtuiging dat ze het kan en sterker op alle onderdelen die er toe bijdragen om naar de top door te groeien. Daar zullen we haar altijd bij ondersteunen; het helder houden van die prachtige droom. Want als je het kan bedenken is het binnen je bereik!

Verhaal 4: ANONIEM

Mij is gevraagd om een stukje te schrijven als ouder van een top golfer. Ik ga ervan uit dat er al veel geschreven is over het talent dat een speler moet hebben of het harde werken wat er moet gebeuren om naar de top te komen. Ik wil het daarom ook hebben over twee andere factoren die van grote invloed kunnen zijn op de ontwikkeling van een speler. Als eerste de ouders, naar mijn mening moeten die de grootste fan en supporter zijn van hun eigen kind en de rest van de begeleiding aan de coaches over laten. Weg brengen naar wedstrijden, opvangen als het minder goed

gaat, motiveren en relativeren etc. Natuurlijk hebben wij als ouders ook op normen en waarden gehamerd en dit komt vaak overeen wat de coach staff ook terug wilde zien, maar voor de rest loslaten en vertrouwen hebben in het team wat je gekozen hebt.

Komen we meteen bij het tweede punt, de coaching. Wat een puinhoop is dit soms! Het samenwerken van de NGF-coaches en privé-coaches is bijna onmogelijk. Altijd meningsverschillen en vooral het gelijk willen hebben staat voorop i.p.v. de progressie van de speler. Ook het steeds wisselen van nationale coach (nieuwe coaches die coaches vervangen als die weg gaan of bij de wissel van c naar de b selectie en dan weer naar Oranje etcetera). Ik denk dat het op deze manier niet werkt. Ik denk dat je als ouder moet kiezen tussen een situatie die op de club gecreëerd wordt (daar alles doen), of gewoon 100% bij de NGF. Ik denk dat de NGF dit eigenlijk ook wil maar het gewoon niet durft,

en ik denk ook dat de club / privécoach dit wil, maar het gewoon niet geregeld krijgt.

Alles op de eigen club doen (technisch, fysiek etcetera) gaat vaak niet omdat daar niet een compleet team staat en er de financiën niet voor zijn, en alles bij de NGF doen gaat niet omdat ze daar toe niet in staat zijn en niet de juiste mensen hebben om alles op een plaats te organiseren (golf, school, huisvesting etc. zoals in USA).

Ga dus bij jezelf te rade wat de minst slechte optie is van de twee. Mixen zouden wij als ouders in ieder geval afraden. Tegen de NGF en tegen de clubs / privécoaches zou ik willen zeggen; regel het een keer goed, toon lef en doe dat wat er nodig is. Misschien is GolfTON een goede optie maar daar is het nog te vroeg voor om dit te kunnen zeggen.



Coaches

Verhaal 1: ANONIEM

Eén van de belangrijkste zaken vind ik dat een speler vragen durft te stellen. Er zijn heel veel mensen die een speler willen helpen, maar wat mij op valt is dat veel spelers zelf het wiel steeds weer willen uitvinden. Wat daarnaast erg belangrijk is dat de speler meetbaar klaar voor het echte werk is, weet je wat voor scores je moet maken? Weet je wat je moet kunnen, en geloof je hier ook echt in (wat is het huidige Tourniveau, wat is het niveau in de toekomst en wat is je eigen niveau). Er zijn er maar weinig (ik ken er geen een) die niet een hele goede amateurcarrière gehad hebben en daarna als pro wel ineens succesvol waren. Gebruik dus de benchmark in deze Manual ook echt en wees eerlijk tegen jezelf. Je moet er ook als speler goed over nadenken of je echt de pijnbank op wil die de speler vaak op moet, veel tegenslagen, hard werken en veel reizen; als je dit echt wilt en als je aangetoond hebt echt goed genoeg te zijn (objectief), dan ga er voor 100% voor!

Verhaal 2: RUUD BOS

Je moet een onder par speler zijn. Dit houdt meteen in dat je veel ingrediënten moet bezitten. Een onder par speler zijn is heel wat anders dan een keer onder par spelen. Naast talent, mentaliteit, doorzettingsvermogen, wilskracht, discipline, pr ervaring, verantwoordelijkheid is eerlijkheid het belangrijkste ingrediënt. Als je als speler de fases in jouw golfopleiding goed hebt doorlopen (techniek, fysiek, mentaal, goede zelfkennis m.b.t. coursemanagement) is wat denk ik / doe ik of hoe zit ik in elkaar enorm belangrijk. Een ketting breekt altijd op zijn zwakste schakel, ook op de golfbaan. Zorg dat alle ingrediënten op orde zijn, en zorg er dus voor dat je zwakste schakel sterk genoeg is voor het hoogste niveau.

Veel spelers hebben zich onvoldoende verdiept in wat de werkelijke ingrediënten zijn van Tourspelers (zelfstudie). Golf werkt soms arrogant gedrag in de hand. Je beter voelen dan dat je bent omdat je in Nederland een keer goed gespeeld hebt. Dit is iets wat door het coachteam en de ouders meteen de kop ingedrukt moet worden (geloof in jezelf maar blijf met beide voeten op de grond). Welke scores en stats heb je? Zijn je onderdelen echt Tourwaardig?

Je moet echt verliefd zijn op het spel zodat je de zwaardere periodes ook door kunt komen. Je moet zo verliefd zijn dat je desnoods tegen de stroom in zwemt puur op wilskracht. Zorg ervoor dat je een goed team om je heen verzamelt, passie en kennis moeten de basis zijn van jouw team. De lagere Tours zijn puur om te leren, je moet echt voor het

hoogst haalbare gaan, daar moet je klaar voor zijn als je pro wordt. Zorg ervoor dat je dus echt je shit ruimschoots op tijd in orde hebt!

Verhaal 3: ANONIEM

Wat ik als coach vooral wil delen is het thema dankbaarheid. Ik ben ervan overtuigd dat er in deze Manual veel geschreven is over het topgolf op technisch, tactisch, fysiek en mentaal gebied. Wat mij vaak opvalt is dat spelers die pro worden minder dankbaar zijn dan dat ze ooit waren. Ik wil graag toelichten waarom dankbaarheid richting NGF, coaches, clubs en sponsors zo belangrijk is.

De NGF heeft jou jaren lang gesteund als amateur, dit kan zijn in de vorm van selectie trainingen, in de vorm van wedstrijden organiseren in Nederland of op kennis gebied. Jouw coaches werken al heel erg lang enorm hard om jou daar te brengen waar je nu bent, ze krijgen hiervoor gedeeltelijk betaald maar er zit veel meer tijd in jou die niet betaald wordt. Dit is niet erg (hoort bij de passie die jouw coachteam heeft voor de sport en voor jou) maar is wel iets wat je niet mag vergeten. Je moet de club / vereniging dankbaar zijn dat ze jou ondersteunen in de vorm van de jarenlange competitie begeleiding, het onderhoud van de faciliteiten, het evt. zoeken van sponsors voor jou etc. Als topgolf lid betaal je vaak niet meer dan € 200 tot € 600 per jaar, dit is nooit genoeg om de kosten die ze aan jou gehad hebben te dekken. Daarnaast heb je ook nog de clubs waar je te gast bent / was (geen lid bent maar wel gespeeld hebt) deze clubs verdienen helemaal niks aan jou en doen dit puur uit liefde voor de sport. Al deze mensen / organisaties hebben jou geholpen en helpen jou nog steeds, vergeet niet ze soms te bedanken, een tweet te posten, een kerstkaart te sturen etc. Een kleine moeite die ervoor zorgt dat het voor jou goed blijft maar ook voor de spelers die nog komen.

Verhaal 4: ERIC DER KINDEREN

Ik heb al veel talenten gezien, spelers die echt goed waren. Waar het vaak mis ging bij diegene die het niet gehaald hebben is zelfredzaamheid, organisatie en financiën. Met zelfredzaamheid bedoel ik echt weten wie je bent, vaak genoeg in de spiegel kunnen kijken en eerlijk en objectief jezelf kunnen beoordelen of je echt Tourwaardig en professioneel bezig bent, jezelf kunnen helpen met de kennis die je in al die jaren als amateur opgedaan hebt. Met organisatie bedoel ik dat je moet kunnen functioneren als een kleine zelfstandige, je bent eigen baas. Kun jij echt voor jezelf zorgen op alle vlakken? Krijg je echt alles zo geregeld dat het voor jou optimaal georganiseerd is? Met financiën bedoel ik het kunnen aantrekken en behouden van sponsors, het maken van een businessplan, het maken van begrotingen en winst / verlies overzicht, bank-

zaken. Zonder geld ga je er niet komen. Je hoeft niet je hele budget van te voren te hebben (spelen voor je geld is ook een goede leerschool en een sterke motivator) maar je hebt wel een start budget nodig (begin hier op tijd mee).

Wat ik verder erg belangrijk vind in het opleiden van spelers is dat ze voordat ze pro worden echt weten wat hun krachten zijn, hoe ze een score neer kunnen zetten, het echt spelen vanuit je krachten. Ik vergeet nooit een interview wat ik gezien heb van Paul Azinger. Deze speler heeft een erg sterke linkerhandpositie; met deze grip is het lastig om hoogte op je wedges te krijgen (en spin). Tijdens een interview vroeg een journalist hoe hij die schoten slaat. Het antwoord van Paul Azinger was: "Nooit. Ik sla nooit schoten tussen de 30 en 80 meter, omdat dit lastig is voor mij." De journalist vroeg toen: "Maar stel je eens voor dat je wel op die afstand ligt." Paul Azinger zei: "Daar lig ik nooit en als ik er wel lig, dan ontsla ik mijn caddie, omdat hij bij het vorige schot de foute afstand doorgegeven heeft." De kern van dit verhaal is dat je als speler echt wel onderdelen hebt die iets minder mogen zijn (een 7 op de schaal van 1 tot 10). Dit hoeft geen drempel te zijn om goed te kunnen scoren, mits je er omheen kunt spelen. De beste golfboeken die door spelers geschreven zijn, die van Tiger Woods en Jack Nicklaus, heten 'How I play golf'. En dat dekt meteen de kern van het verhaal!

Verhaal 5: ROEL VERDONSCHOT

Zo effectief mogelijk naar de Europese Tour! Er zijn verschillende routes denkbaar en weinig carrières pakken zo uit als achter het bureau bedacht. De route via de Q-school is in de praktijk een pittige route, slechts een enkele speler die in de first stage is gestart, haalt de cut in the Final-stage. Een hele mooie route om je carrière op te bouwen is met Challenge Tour-invites. In Nederland is dit een hele dure optie (€ 12.500 per event met maximaal van acht) omdat er geen toernooi is (wat erg jammer is omdat we behoorlijk wat Challenge Tourspelers hebben), zodat er wildcards met andere landen kunnen worden uitgewisseld.

De route naar de top zal in de meeste gevallen verlopen van topamateur naar een Satellite Tour, naar Challenge Tour en dan via top 15 of een start in de Final-stage de Europese Tourkaart verdienen. Als topamateur ligt de focus op leren presteren. Leren om vier rondes constant te presteren op goede kwaliteit banen. De meeste toernooien zijn in Europa of in de UK, waar Europese normen en standaarden gelden. Reis en verblijf wordt vaak georganiseerd en veel spelers reizen met een groep (bijv. met de Federatie).

Het eerste verschil naar een Satellite Tour als professional, is spelen om geld. Ieder toernooi is een investering, dus

zaak om de investering te laten renderen. Organiseren en omgaan met budgetten is de fundering van het succes. Een iets duurder hotel met airco, een kamer delen met een collega, allemaal afwegingen die kunnen bijdragen aan een prestatie. Plannen is belangrijk, anderzijds moet er de instelling zijn om ieder toernooi te spelen (90% minimaal). Of te wel de desbetreffende Tour bepaalt de planning. De banen waarop gespeeld wordt, zijn gemiddelde banen die in een paar dagen zo goed en zo kwaad als het kan, worden geprepareerd, tot ze Satellite Tourwaardig zijn. Enerzijds kan er laag gescoord worden, omdat de banen niet zo lang zijn en de greens vaak zacht zijn, anderzijds is de kwaliteit niet top.

Er zijn iedere dag spelers die boven zichzelf uitstijgen op deze banen, na een mooie ronde -4, sta je gegarandeerd vijf slagen achter op de leider en twee slagen boven de cutlijn. Level par, de volgende dag levert een missed cut op. Continu wordt een speler uitgedaagd om of met het behalen van de cut bezig te zijn, of met een overwinning. Om een overwinning te kunnen boeken moet een speler 20% boven zichzelf uitstijgen, bijna onmogelijk als de focus ligt op het eindresultaat.

Ieder toernooi dat afgesloten wordt met een score van dubbele cijfers onder par, is een zeer bruikbaar resultaat op iedere Tour. Hoe kan je in drie dagen op een passende manier naar dubbele cijfers spelen? De mindset moet liggen op het klassement, elke slag en elke euro telt.

In de stap naar de Challenge Tour verandert er weinig in de benodigde score. Iedere score van dubbele cijfers onder par, is een succes. Wat verandert er dan wel? Het grootste verschil zit in de set-up van de banen. De pinposities zijn veel moeilijker dan op een Satellite Tour. Een pinsheet met 16 pins vier stappen of minder van de rand is normaal. Rondom de greens zijn de banen moeilijker geprepareerd. In combinatie met de pinposities en hardere greens komt er een andere vraag op het gebied van shortgame.

De cut ligt wat lager dan bij de Satellite Tour, omdat de kwaliteit van het deelnemersveld breder is. Het is dus zaak om ook hier in het proces te blijven zodat je kan presteren. Plannen is key op de Challenge Tour!!! Een overvolle agenda die pas half maart van start gaat. Er moeten dus keuzes gemaakt worden. Bij de keuzes moet sterk rekening gehouden worden dat een speler voor de Rolex Trophy bij de top 45 kan komen. Mocht dit net niet lukken geeft de top 70 nog een aantal kansen om alsnog top 45 te behalen zodat de Final in Oman kan worden gespeeld en een startbewijs in de Q-school Final zeker is.

Het schema aan het einde van het seizoen is extreem zwaar. Vier events in Azië en het Midden Oosten en gelijk aansluitend de Q-school finale met zes rondes. Alles spelen is bijna onmogelijk, de grote vraag is op welk moment de strategie gekozen wordt om op de top 15 te behalen of te focussen op de Q-school finale.

Het volle schema vraagt om flexibiliteit van het begeleidingsteam. Op de grote toernooien is een caddie verplicht, er moet dus op tijd een caddie aan het team worden toegevoegd. Het niveau van de vaste caddies op de Challenge Tour is erg laag. Het is een prima optie om een caddie te nemen die slechts fungeert als tassendrager. De rol van de media groeit, een speler moet bewust zijn van zijn presentatie en bestand tegen uitlatingen. Omgang met sponsors is extreem belangrijk; er moet immers minimaal € 50.000 budget zijn om op de Challenge Tour te kunnen presteren.

Mijn ervaring als coach op de Europese Tour is beperkt tot een aantal losse events. De statistieken wijzen uit dat een speler die top 15 speelt op de Challenge Tour bestaansrecht geeft op de Europese Tour. Een goede route naar het einddoel dus.

Verhaal 6: TIM GILLES

You want to become a Tour Pro!? The following is me just emptying my head a little in answer to the statement from a player 'I want to become a Tour Pro!'. It is not in any particular order but things that for my feeling are essential to someone giving themselves the best chance that they have to not only reach their goal, but, more importantly, sustain it!

Talent

Talent comes in many forms and by this I do not necessarily mean natural talent, although the more you have of this the better. Desire is also a talent and just as important if not more important than natural talent. Without the desire a player will never reach their full potential. An awful lot can be achieved, even with less natural ability, when someone has a real single minded desire to succeed!

To be able to accept and learn from the disappointments that will surely come along is also a talent and also essential. Golf in general and a round of golf certainly is a wonderful metaphor for life. In a round of golf (in life) there are always good moments and bad moments and how we respond to both of these decides how our round (life) will be. To have the talent to be able to respond to these in a positive way is also essential.

To have the talent to know what you need to: play your best golf and become a better player is also essential. That you are constantly working to create the right conditions for yourself to be able to perform at your best and are honest enough with yourself to know where you need to improve.

Discipline and hard work is also a talent and, again, essential. To become and sustain being a Tour Pro you will need to have discipline and hard work. Sacrifices will have to be made. Discipline is not only that you have a routine and you stick to it but it is also the talent to not allow yourself to be distracted from your routine by outside influences, but that you continue to do the things that you know you need to do for yourself.

A talent is also being this single minded disciplined and dedicated professional while remaining respectful of other people. It is all too easy for players to become too selfish and think that the whole world revolves around them. It is essential for players to remain level headed and to be respectful of others during their journey to the top.

A number of the things mentioned above players may have naturally, other things they may need help with, but all of the above, I feel, are essential.

In this way assembling a good team of people has become more and more of a requirement. The talent to be able to recognise the right people for each particular discipline is very important. The whole package can be as broad as the following: coaches – swing, shortgame, putting, physique, mental, manager (planning) even so far as a life coach. In any case, how broad the team becomes is all dependent upon the player having the talent to recognise in themselves what they require to reach their potential and not just assemble a team because that's what they are supposed to do!

Financial

Accepting all of the above, and there is undoubtedly more that is not mentioned here, to get through the early years where a player is learning their trade, it is essential to have the financial means in place so that the player can just concentrate on their business, playing golf! This is where a lot of players will fail, they do not make a good business plan to be able to sell themselves to secure sufficient finances to sustain them in the early years on their road to the top! Being a Tour Pro is a business and needs to be approached in the same way.

Most business need start up help and the business of a Tour Pro is no exception. Most players will need help in this area.

The above I feel are pretty basic things, it is not rocket science and it is not necessary to reinvent the wheel. What is required, as in the golf swing, is to have good basics and the discipline to stick with those in developing good habits. To reach the top in golf is no exception!

Verhaal 7: ELLEN SMETS

VVG-coach en oud-Tourspeelster

Voor mij als coach zijn er een aantal belangrijke zaken die ik verwerkt heb in mijn opleiding:

1 Jouw team

Zorg ervoor dat er een stabiel & goed team gebouwd wordt rondom een speler. Een langdurige samenwerking geeft iedere partij de kans om als een team te groeien. Stem alle coaches op elkaar af, waarbij de fysio, technische trainer, manager ... op de hoogte zijn van de werk- en aandachtspunten van de speler. Dit om een samenhangend en op elkaar individueel afgestemd programma te hebben. Maak goede afspraken met de mensen waar je mee werkt (coaches, caddie, manager) of sponsors / federatie, zodat alle partijen weten wat er van elkaar verwacht wordt

2 Weet wat voor je goed is

Begrijp je eigen werkpunten en patronen waar je gedurende een seizoen op kan blijven werken. Je moet als speler zelfredzaam zijn, je moet voorin de bus zitten (zeker als je in het begin van je carrière nog niet het budget hebt voor een caddie, meenemen coaching naar toernooien etc.). Als er bijvoorbeeld acht weken aan een stuk wedstrijden op het programma staan, kan het zijn dat dit voor een bepaalde speler te veel achter elkaar is. Bouw dan een week in om terug onderhoud van je swing te doen en de batterijen terug op te laden. Zo zal je sterker en beter het seizoen doorkomen, dan van het begin tot het einde van het seizoen non stop door te blijven gaan. Kort om na je amateur carrière moet je weten wat voor jou wel en niet werkt. Dit betekent dat je ook tijdens je amateur carrière ook eens moet experimenteren zonder dat je hierop afgerekend wordt.

3 Privé en werk in balans

Zorg voor een goede en stabiele privé-omgeving. Vind een balans tussen je professioneel en je privéleven. Alleen maar golf is voor de meeste niet ideaal, je kunt het dan te belangrijk maken. Wat wel belangrijk is om te weten is dat je het alleen gaat halen als je er echt 100% op alle fronten voor gaat. Je moet weten dat het een zware maar interessante tocht gaat worden waar je als mens beter van zult worden.

4 Sponsors

Ben dankbaar voor je sponsors en geef hun tijdens act de présences, de time of their life. Denk hierbij out-of-the-box. Wees je ook ervan bewust dat het zeker in het begin voor 90% goodwill is wat ze voor je doen.

5 Media

Ben je bewust van wat je zegt binnen het media-gebeuren. Blijf binnen de grenzen die je zelf wenst. Media kan je imago bepalen, zowel in positieve als negatieve richting. Wees eerlijk en authentiek.

6 Analyses

Maak juiste analyses van je wedstrijd rondes (statistieken, mentale doelen wel / niet bereikt, hoe voel jij je fysiek gezien, hoe is het materiaal, mis je bepaalde clubs, wat doet de spin van de bal, welke schoten kun je goed en welke nog niet, speel je met wat je hebt of met wat je graag zou willen hebben?), zodat je duidelijk en bewust weet wat je aandachtspunten voor de volgende ronde zijn.

7 Voorbereiding

Zorg voor een goede voorbereiding / gameplan. Dit in het opzicht wat de wedstrijd baan nodig heeft (voorbeeld: links course, punch shots, chip & run, high bunkershots ... / kortere baan met smalle fairway's meer naar teeshots en eventuele kortere ijzers voor de shots naar de green trainen). Een goede voorbereiding zorgt er ook voor dat de focus naar het echt spelen gaat.

Verhaal 8: MENNO PELK

De stap naar PGA professional is er een waarbij je van je hobby je werk gaat maken, dat is een grote stap met compleet andere verantwoordelijkheden dan in je tijd als amateur.

Je bent vanaf dat moment verantwoordelijk voor je eigen werk, scores en sores. Regel de organisatie om je carrière als professioneel golfer goed tijdens je amateur tijd en probeer zoveel mogelijk rust en zekerheid hieromtrent op en in te bouwen zodat je daar aan toekomt waar je het allemaal voor doet, laag gaan en scoren!

Er komt veel op je af als professional dus houdt het eerste jaar zoveel mogelijk hetzelfde, je coaches, je homeclub, je equipment; met die basis heb je de moedige stap gezet en wil je spelplezier en creativiteit als golfer kunnen behouden. Er komen veel verleidingen op je af, daar waar je geen direct verstand van hebt, vertrouw dan om de kleine kring mensen om je heen zodat jij je focus op je spel en prestatie kan houden. Naarmate je meer ervaring hebt kan je beslissingen gaan nemen voor je verdere toekomst.

Geniet vooral van je vak als professioneel golfer en PGA professional, jij vergeet wellicht veel mensen en namen in je Pro Am flights maar mensen vergeten die ene ronde met jou nooit meer ...

Wees ambassadeur van jezelf en bouw je fanbase om je heen, fans zijn er namelijk ook als het even tegen zit, en juist dan heb je ze samen met je sponsors het hardst nodig. Good luck!

Verhaal 9 : MARCO HOOGERLAND talent coach /// www.talentenacademie.nl

Talent is een afwijking

Je wilt de beste van de wereld worden? Dan zal je je op één of andere manier moeten onderscheiden van de rest. Talent is het hebben van een afwijking! Dat doe je niet door gemiddeld te zijn. Nee, dat doe je door juist zo ver mogelijk af te wijken van de rest. Talentontwikkeling betekent dan, dat je op zoek gaat naar de manier waarop je jouw afwijking zo goed mogelijk kan benutten of hoe je hiermee, in de omgeving, kan excelleren. Te veel sporters maken zich zorgen dat hun sportieve ontwikkeling te veel afwijkt van het gemiddelde. Maar juist in die afwijking ligt hun kracht. Geloof ons; wij hebben nog nooit iemand gezien die wereldkampioen is geworden door gemiddeld te zijn. Iedere grote kampioen heeft iets speciaals. Of dit nu fysiek of mentaal is, ze wijken af van het gemiddelde.

Zelfkennis

Als je jouw talent optimaal wilt benutten en daadwerkelijk de stap wilt maken naar de profs, is het belangrijk dat je jezelf bewust bent van wat jouw talent precies is. Je moet beschikken over zelfkennis: waarom doe ik de dingen op deze manier? Waarom kom ik steeds in conflict met die persoon? Waarom lukt het me niet? In elke situatie moet je kritisch zijn tegenover jezelf, dan word je beter! Elk talent heeft een ideale basis nodig. Hoe deze basis eruit ziet, kun je alleen maar ontdekken door aan zelfonderzoek te doen. Dat begint bij een duidelijke analyse van jouw sterktes en zwaktes. Waar ben jij goed in? Waar onderscheid jij jezelf mee? Waarom ga jij de top halen? Waar heb je nog hulp bij nodig? En wat kan voor jou een valkuil zijn? Met andere woorden, wat is er nodig voor de ontwikkeling van jouw talent?

Belemmerend gedrag

Om de top te halen moet alles kloppen. Heb jij er tot nu toe alles aan gedaan om de volgende stap te zetten? Draagt wat jij doet bij aan je droom? Een goed voorbeeld van iemand die we deze vragen vanaf jonge leeftijd al stelden is Memphis, voetballer van Olympique Lyon. Welk gedrag liet hij op welk moment zien en leverde dat een

bijdrage aan zijn prestatie? Zo ja, dan moest hij het blijven inzetten. Zo nee, dan moest hij er afscheid van nemen. Hiermee help je hem bewust te worden van zijn gedrag en zijn patronen. Als je wilt winnen, dan moet je je gedrag veranderen. Stop met roepen dat iets niet kan, maar zorg ervoor dat het wel kan! Streep alle alibi's weg en ga op zoek naar jouw remmingen.

Zelfondernemend vermogen

Succes komt niet uit de lucht vallen en niemand wordt professioneel golfer enkel en alleen omdat een ander het hem gunt. Prof worden vereist een ondernemende houding. Zorg dat helder is wat je doel is, want zonder doelen is er geen route. Verzamel vervolgens mensen om je heen van wie je iets wilt aannemen; mensen die jou van constructieve feedback kunnen voorzien. Creëer je eigen prestatie-omgeving. Kies geen meepraters, mensen die je alleen maar naar de mond praten of je heerlijk doen onderdompelen in je zelfmedelijden. Nee, zoek mensen die weten waar jij naartoe wilt, die je ambitie begrijpen en weten hoe ze jou sterker moeten maken. Over Bram Som stond dit in de Trouw na zijn Europese titel: "Atleten denken dat opsluiten in een hotel professioneel is. Dat zou de rust ten goede komen, maar er is verveling en sleur. Sommige mensen voelen zich daarbij goed omdat ze thuis ook gewend zijn te hangen. Som is een sociaal actieve persoon, dus waarom zou hij geen afleiding zoeken?"

Zorg voor jouw eigen 'topsportleefstijl': een manier van leven die past bij jouw ambitie om de top te halen. Hoe ga je bijvoorbeeld om met de veranderende tijdsbelasting? Je gaat meer trainen en zult vaker weg zijn voor toernooien, wat betekent dat andere dingen in je leven minder tijd zullen krijgen. Hoe ga je het allemaal bekostigen? Heb je sponsors nodig? Zo ja, hoe ga je ervoor zorgen dat die sponsor zich aan jou bindt?

Mentale vaardigheden

In de sport wordt vaak gesproken over bepaalde mentale vaardigheden om beter te presteren. Een belangrijke bouwsteen in jouw route naar de top.

Mentale vaardigheden beloven volgens ons zeker geen zekerheden voor prestaties, wel kunnen ze op bepaalde momenten zeker van pas komen om net dat kleine beetje beter te presteren. Het begint bij het stellen van doelen. Een doel is essentieel, het geeft je niet alleen motivatie, maar het geeft je ook iets om op te kunnen reflecteren en evalueren. Op het moment zelf kunnen de vaardigheden concentreren, visualiseren, gedachtecontrole en spanningsregulatie je helpen om net dat beetje extra gefocust te zijn om te presteren.

Kansvergroting

Bij de Talentenacademie geloven we niet in geluk of in pech. Je doet aan kansvergroting of aan kansverkleining. Natuurlijk is het fijn als het soms een beetje meezit. Maar de kunst is om er dan wel klaar voor te zijn. Het is geen geluk dat een voetballer topfit is wanneer hij mag invallen of dat Epke Zonderland drie keer achter elkaar met succes de rekstok loslaat en weer vastpakt. Deze topsporters hebben hun kans op succes vergroot: ze kiezen structureel de juiste acties en volgen de juiste route. Maartje Paumen stond er áltijd op het juiste moment. Juist dan maakte ze het verschil. Ze scoorde bepalende doelpunten met haar strafcorner. Niet zomaar, want jarenlange training en analyses gingen daar aan vooraf. De kunst is om de invloed van de factor geluk te minimaliseren.

Verhaal 10 : JOHN BOERDONK

Welke belangrijke ervaring van jezelf zou je willen delen met alle toekomstige Tour Pro's?

Als speler: Er zijn heel veel ervaringen die ik met alle toekomstige Tour Pro's zou willen delen zodat zij niet in dezelfde valkuilen stappen zoals ik deed. Echter er is er één die heel belangrijk is voor het maken van een keuze die je leven compleet op z'n kop zal zetten. Het is heel heel heel hard werken. Je moet bereid zijn om tot 80 uur per week te werken (trainen, sponsoren begeleiden, financiën, fysiek, mentale training en rust). Zes dagen per week 50 weken per jaar. Als je beter wil worden of zijn dan de rest dan zal je meer moeten doen dan de rest. Om deze 80 uur te kunnen volharden zal je fysiek en mentaal heel sterk moeten zijn. Omgang van teleurstelling naar teleurstelling zonder je motivatie te verliezen is een hele belangrijke kracht die je moet bezitten voor het uitoefenen van dit beroep.

Als coach: proces versus resultaat. Dit is het enige wat belangrijk is. Naar mijn mening is dit de key naar succes. Ervoor zorgdragen dat de processen bewaakt blijven en deze zullen dienen aan het resultaat. Als je als coach duidelijke procesdoelen kan maken, periodisering kan samenstellen en deze samen met je pupil naleven is succes een kwestie van geduld. Daarnaast vind ik het belangrijk dat spelers zo snel mogelijk zelfredzaam worden. Een onafhankelijke speler opleiden die in staat is zijn zelfcorrigerende vermogen zo hoog mogelijk te stimuleren en daarmee zijn scorend vermogen kan laten excelleren. Creëer besef en maak het spel inzichtelijk voor de kennis en kunde van de speler.

Als je weet wat je nu weet, wat zou je zeker meenemen of anders gedaan hebben?

Als speler: Ik had als speler een goede categorie op de mini-Tours, een matige categorie op Challenge Tour en daarmee dus afhankelijk van afzeggen van anderen om een plek te kunnen krijgen op een toernooi. Ik speelde op maandag een wedstrijd van een mini-Tour in München en werd 's avonds gebeld dat ik een Challenge Tour kon spelen in Ierland. Ik pakte dan het vliegtuig en ging direct naar Ierland om dat toernooi te kunnen spelen. Slechte of geen voorbereiding, miste de cut en kon weer terug naar München om mijn auto op te halen die ik daar had laten staan om mijn geluk te halen in Ierland. Als ik ergens op terugkijk waar ik vind dat ik niet handig heb gedaan is het dit wel. Maak keuzes, zorg voor rust, duidelijkheid, doelstellingen en processen. Anders eindig je uiteindelijk te vaak met niets en kun je weer opnieuw beginnen aan het einde van het seizoen.

Als coach: Zorg dat je schema's hebt waarin je weet wat je wil behandelen voor als je op toernooi bent. Zorg dat je helemaal klaar bent met jouw manier van trainen, oefenrondes, reizen, eten slapen etcetera. Zorg dat je voldoende rust neemt tijdens toernooien. Ruud Gullit vertelde mij eens: "Slapen is de meest ondergewaardeerde vorm van trainen". Het moraal is een hele goede balans vinden tussen arbeid en rust. Zeker als het even niet helemaal gaat zoals je zou willen.

Verhaal 11: DUITSE TOUR-COACH

Wij hebben als GolfTON ook buitenlandse coaches geïnterviewd die hun sporen als Tour-coach en vaak ook nationale coach dik verdiend hebben. Hieronder de belangrijkste speerpunten in de opleiding die verzorgd wordt door een Duitse top-coach:

- /// Een plan is goed, mits het persoonlijk is en vaak geëvalueerd en bijgesteld wordt.
- /// De trainingen van top talenten moet op top banen plaats vinden. Harde snelle greens zijn een voorwaarde om het schoten arsenaal zo aangeleerd te krijgen dat je er later op de Tour ook iets mee kunt.
- /// Ook in de winter moet je van het gras af kunnen oefenen, matten en kunstgras zijn dodelijk voor je ball striking ability.
- /// De trainingen vroeg individueel inrichten, zowel in tijd als ook kijkend naar de kwaliteiten van de speler. Iedere speler verdient een individuele aanpak / plan. Dit is iets waar bijna alle bonden de fout in gaan.
- /// Oppassen met standaard benchmarks (zoals trackman of Dave Pelz). Zorg ervoor dat je als coach en als speler niet alleen maar de vergelijking zoekt in wat de Tour averages zijn, maar ga vooral op zoek hoe de speler het beste kan spelen, word verliefd op je eigen manier van

het kunnen scoren, vind een eigen identiteit (dit is ook belangrijk om een positief zelfbeeld te genereren).

- /// Meer 'dit is goed'-trainen in plaats van 'dit is slecht'-trainen. Leer je eigen sterke punten herkennen en leer hiermee te scoren.
- /// Lengte van de tee is heel belangrijk maar is niet zaligmakend. Ook hier je eigen spel in vinden.
- /// Een groot deel van de trainingen moeten score / test gericht zijn. Het is goed om aan je techniek te werken maar ook dan moet er veel afgewisseld worden met score gerichte en techniek vrije trainingen.
- /// Er moet in het programma veel eerder gewerkt worden met mentale coaches. Nu wordt dit vaak pas gedaan als de spelers 18 jaar of ouder zijn. Hierdoor zien ze het dan vaak als; ik heb een probleem, ik moet met een mentale coach werken. Dit is natuurlijk niet zo. Verder moeten de mentale coaches het grootste deel met de ouders bezig zijn, wat doen goede ouders anders.
- /// Fysiek is key voor; snelheid, algemene fitheid maar vooral voor blessure preventie.
- /// Een speler moet als amateur ook meerdere toernooien achter elkaar leren spelen. Ook moet een speler minimaal vier keer per week 18 holes spelen. Gaat dit niet in verband met school moet de school aangepast worden (ander niveau) of de doelstelling om de top te behalen zal aangepast moeten worden.
- /// Er moet zo min mogelijk in de auto gezeten worden. Des te korter de reistijd des te meer training tijd.
- /// Spelers moeten zelfstandig worden; op alle onderdelen. De coaching moet naarmate de speler ouder en beter word aangepast worden aan deze doelstelling. Vaker alleen reizen, zaken zelf regelen, bij swing problemen het eerst zelf proberen op te lossen etcetera.
- /// We moeten 'daarheen'-spelers creëren en niet 'weg van'-spelers. Bijvoorbeeld: naar de vlag in plaats van, weg van de bunker. Leren focussen op wat ze willen.
- /// Overeenkomsten die ik zie in spelers die het wel halen zijn:
 - // Allemaal zelfredzaam;
 - // Egoïstisch;
 - // Het zijn geen ja-knikkers maar vaak moeilijke mensen;
 - // Hebben altijd op goede banen gespeeld en getraind;
 - // Spelen aan de hand van hun krachten en willen niet iemand anders zijn.

Verhaal 12: ROEL TIMMERMANS

'Become the discipline of your own vision and dream', oftewel: werk keihard om je droom te realiseren. Toen ik de keuze had gemaakt om fulltime te gaan spelen in plaats van zestig uur per week golfles te geven, eindigde ik binnen no time als tweede van Nederland in het PGA Kampioen-

schap. Vervolgens speelde ik vier jaar lang in het Nederlands Team. In die tijd waren er in Nederland slechts 250 professionals, waarvan er hooguit tien fulltime speelden. Maar toch, ik was toen trots op het behaalde resultaat. Ik wist dit relatief snelle succes te behalen door een aantal zaken consequent na te streven:

Trigger & Tijd

Motivatie was de trigger zodat ik niet later kon zeggen had ik het maar geprobeerd; nee, werkelijk elke cel van mijn lichaam was gemotiveerd op een doel!

Ik maakte de keus er full time voor te gaan en alle bijzaken te laten varen. Je kunt (als het financieel niet anders kan), bij wijze van spreken nog beter vakken gaan vullen bij de Albert Heijn, dan golfles geven. Wel realiseer ik me nu dat mijn gebrek aan ervaring me toen uiteindelijk niet tot de top van de wereld heeft gebracht. Je hebt minimaal tien jaar nodig de top te bereiken en daarna eigenlijk nog zo'n periode om je ook op de Tour naar de bovenste regionen te knokken. Ik kom daar later in mijn verhaal op terug.

Talent & Training

Mijn visie is dat talent als zodanig niet bestaat. Iedereen zei vroeger dat ik een mooie swing had en bovendien talent. Hoeze talent? Ik had gewoon het geluk dat ik van jongs af aan heel veel getennist had en tot aan de eredivisie toe wist wat topsport inhield: fitness, techniek, tactiek en niet te vergeten een winnaarsmentaliteit.

Hetzelfde moest ik toepassen in de golfsport. Dat was alles ... klaar! En dat deed ik. Ik trainde de blaren op mijn handen en zocht de beste technische coach en een goede vriend die mij met een sponsorplan hielp. Van de beste pro's keek ik vervolgens nauwkeurig de kunst af op het gebied van tactiek en de wijze waarop ze zich op een toernooi voorbereiden. Vier keer per week liep ik een Coopertest en deed ik mijn huiswerk op het gebied van mentale autogene training. Allemaal nieuw in de golfsport, maar voor mij gesneden koek komend uit mijn tennis ervaring. Ik had kortom het talent al die zaken goed te combineren. Waarom kwam er vervolgens toch geen internationaal succes toen ik eenmaal op de Tour mocht spelen? Sterker nog, waarom ben ik toen niet nummer één van de wereld geworden? Ik wijt dat aan gebrek aan ervaring.

Als tiener tenniste ik op hoog niveau en ontdekte de golfsport pas later, toen ik al bijna volwassen was. Ik heb nooit de ervaring gehad om als amateur te spelen. Na mijn CIOS opleiding ben ik direct de PGA leraren opleiding gaan volgen, waarbij mijn amateurstatus kwam te vervallen. Ik denk dat ik die ervaring toch nodig had gehad. Inmiddels weet ik dat je elke fout drie keer moet maken

om succesvol te worden. Als amateur, maar ook als pro. Die fout is bovendien geen fout maar een leermoment. Anders gezegd: je hebt tenminste tien jaar nodig om je als amateur met al die fouten naar een lage handicap te trainen. Om daarna als pro opnieuw fouten te kunnen maken en door te kunnen groeien naar de top.

Vraag je altijd af, als positieve feedback, waarom je niet een score van 54 (18 onder par) had ook al speelde je op dat moment tien onder de baan. Wat kan er tactisch, mentaal, fysiek, spiritueel, sociaal of qua voorbereiding beter? Blijf nieuwsgierig naar je eigen spel en de mogelijkheden om je zelf te verbeteren. En natuurlijk moet je meer en harder trainen dan al je concurrenten bij elkaar.

Vergeet ook nooit dat je zeer bevoorrecht bent omdat je kennelijk in de gelegenheid wordt gesteld van deze prachtige luxe hobby je beroep te maken. Wees daarom respectvol naar anderen en neem volledige verantwoordelijkheid voor je eigen acties. Geef alles, zodat je achteraf, jezelf niets kwalijk hoeft te nemen. En natuurlijk zorg je er altijd voor dat je bovendien plezier maakt!

Mijn advies als coach:

- /// Zorg dat je onoverwinnelijk wordt;
- /// Leer van je verliezen en/of overwinningen, goed of slechte spel;
- /// Evalueer goed en/of slecht spel;
- /// Geef je zelf positieve feedback;
- /// Maak plezier.

Als voormalig bondscoach van België (waar ik o.a. Ryder Cup speler Nicolas Colsearts heb gecoacht) weet ik als geen ander hoe groot de stap is van top amateur naar Tour Pro. Inmiddels zijn er minimaal 1.000 Playing Pro's die allemaal dromen van een succesvolle carrière. Een goede coach kan echt het verschil maken.

Team

Omdat het niet eenvoudig is een coach / trainer te vinden die alle technische, mentale, fysieke, tactische en organisatorische disciplines, die het leerproces vereist, in huis heeft, is het verstandig een team om je heen te creëren waarbij je kunt terugvallen op verschillende mensen.

Hieronder mijn visie op deze verschillende disciplines:

/// Technische coach

Was het voor de coach van gisteren nog voldoende om terug te vallen op zijn eigen golfervaring, de coach van vandaag weet alles van bewegingsmechanica. Welk lichaamstype heb je en waar komt jouw kinetische energie vandaan. Wanneer je dat weet kun je bij

je swing gericht snelheid en kracht ontwikkelen. Zorg daarom dat je kunt beschikken over een high speed video en balradar, om op die manier met je coach een laserscherpe analyse te maken voordat je in het wilde weg iets aan je swing gaat veranderen.

/// Mentale coach

Goede mentale coaches zijn dun gezaaid. Een goede coach op dat gebied is zelf ook een golfer (geweest op top niveau) en kan zich als geen ander in jou verplaatsen. Iemand die ziet wat jij doormaakt tijdens een toernooi en het proces dat daaraan vooraf gaat. Een coach die bovendien begrijpt dat aan een plotseling technisch probleem, een dieper liggend mentale oorzaak ten grondslag kan liggen. Jammer genoeg lopen er nu te veel mentale coaches rond die slechts een 'praatje' of product verkopen (sportpsychologen hebben nog al eens deze valkuil) Deze mentale technieken had je al in de jaren hiervoor moeten leren. Wees dus kritisch bij de keuze van je mentale coach.

/// Fysiek trainer

De fysieke trainer moet jou vooral de beste training geven gedurende de periode dat er geen toernooien worden gespeeld. In deze 'off season'-periode train je met hem de aspecten die verbetering behoeven. Dat kan zijn op het gebied van kracht, lenigheid, snelheid en/of uithoudingsvermogen. Tijdens het toernooiseizoen bespreek je met hem welke warming up, cooling down en rust periodes je het beste kunt inlassen.

/// Diëtist

Je voeding moet worden 'afgesteld' op basis van je bloed, je fysieke structuur en de verschillende trainingsschema's. Een trainingsschema tijdens een toernooiperiode, waarbij je veel reist, zal er anders uitzien dan een trainingsperiode waarbij je op je homecourse traint. Het klinkt misschien bizar, maar soms moet je voor een toernooi al dagen van tevoren een tros bananen kopen om tijdens de wedstrijd een rijpe banaan te kunnen nuttigen. En een starttijd om 8:00 's ochtends vraagt ook de avond van te voren al om een goede voorbereiding van het ontbijt. Zorg dus dat je je eigen planning ook wat dat betreft scherp op het netvlies hebt. Zeker, je mag echt wel een keer zondigen, maar je voeding moet in ieder geval bestaan uit een overdaad van verse groenten, fruit, noten en zaden. Je kent de uitdrukking 'je bent wat je eet'. Bedenk dan ook dat je 'speelt wat je eet'. Je bent immers topsporter; dus jouw botten, spieren en zenuwstelsel moeten ook top gevoed worden.

/// Tactisch coach / caddie

Het vinden van een goede caddie is eveneens niet eenvoudig. Daarom is het verstandig een proeftijd in te stellen voordat je langdurige afspraken maakt. Belangrijk is dat je je afvraagt of er een goede persoonlijke klik is met de caddie die je op het oog hebt. En wanneer je op de green staat, pas dan op. Elk mens ziet het putt lijntje namelijk anders, zeker in combinatie met snelheid en afstand. Dus pro en caddie doen er soms wel maanden, of nog langer, over om naar elkaar toe te groeien en een team te worden.

Het maken van je tactische plannen is afhankelijk van je target shot zones en kunnen je zeer succesvol maken. Dus ook daar moet je je in willen bekwamen. Major winnaars die op dat gebied de kroon spannen zijn: Jack, Nick, Tom, Tiger en Ana. Gek hè!?

Sociaal leven en je lifetime coaches

Hoe ziet het sociale leven van een topsporter er uit? Misschien is dat wel één van de minst besproken onderwerpen. Maar gek genoeg kan dit onderwerp wel doorslaggevend zijn voor een succesvolle carrière. Een gelukkige topsporter presteert nou eenmaal beter dan een topsporter die sociaal onder druk wordt gezet door zijn of haar partner, familie of welke thuis situatie dan ook.

Realiseer je dat het leven van een topsporter een ego-centrische inslag vereist. Dat kan voor jouw omgeving moeilijk zijn. Wees daarom helder, respectvol en eerlijk naar de mensen die er voor jou toedoen, want vooral zij kunnen je helpen door moeilijke tijden heen te komen en je steunen. Zorg dus dat je familiale problemen oplost en bespreekbaar maakt. Vergis je niet: daar is soms durf voor nodig.

/// Medische 'coach'

Wees met elke blessure zeer alert. Bagatelliseer een pijntje niet en laat je regelmatig checken door een gespecialiseerd arts. Het liefst een arts die eveneens deel uitmaakt van jouw team en ook alles van topsport afweet.

/// Financieel 'coach'

Zolang je nog geen zaakwaarnemer hebt zul je zelf moeten zorgdragen voor het afsluiten van sponsor contracten die je in staat stellen je als pro te manifesteren. Maar zorg er vervolgens voor dat je de afhandeling van die contracten uit handen geeft aan je accountant. Evenals het bijhouden van je administratie.

Maar boven alles

Als je 100% weet wat je wilt, nummer 1 van de wereld worden, dan zijn bovenstaande coaches hieraan slechts

ondergeschikt. Niet de coach zorgt voor jouw succes, maar jij zelf! Kijk dus veel in de spiegel; zelfbewustzijn is het hoogste goed om aan de top te komen. Al het afzien doe je dan met het einddoel voor ogen. Alle tegenslagen en verliezen worden omgezet in nieuwe uitdagingen. En dan word jij de topatleet die plezier heeft in wat hij doet!

Verhaal 13: TOM O'MAHONEY

De hoofdfacetten om een Topspeler te worden zijn in prioriteit fysiek, techniek en mentaal. Fysiek staat voorop om het moderne golf te kunnen spelen. Enerzijds snelheid kunnen maken anderzijds goede posities kunnen behouden in de swing. Daarnaast is blessure vrij blijven steeds meer een issue en komt de piekleeftijd eerder te liggen naar tussen 26 en 30 jaar.

In een proces naar een goede persoonlijke techniek is een speler coach relatie met chemistry een absolute must. Het is key voor de speler om samen met de coach te bepalen wat het DNA van de swing is. Een zeer krachtig hulpmiddel is op zoek gaan naar een Tourspeler met vergelijkbare specificaties (lengte, gewicht, kracht). Een Database met video en informatie opbouwen is verstandig om te doen, de speler moet een goed beeld hebben van zijn haar swing-karakteristieken.

Topspelers hebben het vermogen om te visualiseren. Visualisatie van de balvlucht die ze willen slaan en visualisatie van de swing. Ook het laatste helpt om techniek te onderhouden en zelfs te verbeteren. Een zichtbaar verschil tussen de Top en de Subtop is het accepteren van je slechte bal. Een speler die zijn slechte bal kan leren accepteren heeft een mentaal wapen.

Een speler dient te weten hoe zijn / haar scores tot stand komen. Spelen binnen de persoonlijke grenzen en doen wat je kan. Visualisatie, acceptatie en doen wat binnen je vermogen licht zijn de mentale vaardigheden van een topspeler.

Afsluitend wil ik spelers motiveren en meegeven: het is makkelijker om iets nieuws te leren, dan af te leren wat je lange tijd verkeerd hebt gedaan.

Verhaal 14: IVAR VAN DER MOLEN performance coach

Van amateur naar pro:

succes = visie x geloof x strategie x passie x leren

Veel topamateurs in de golfwereld dromen van een succesvolle carrière als Playing Professional. In deze extreem competitieve wereld, waar het niveau ieder jaar hoger wordt, moet je een aantal competenties bezitten die cruciaal zijn om een kans van slagen te hebben. Welke kwaliteiten zijn dit, en wat moet er vanuit de visie van een performance coach op orde zijn voordat je de definitieve keuze maakt

om Playing Professional te worden? De factoren worden hieronder in een verkorte versie beschreven (voor de zekerheid wil ik graag vermelden dat deze punten tot in detail individueel uitgewerkt en of aanwezig dienen te zijn om de kans van slagen maximaal te maken):

- 1 De eerste en tevens belangrijkste factor die aanwezig moet zijn is de intrinsieke motivatie om er ALLES voor te doen om te slagen als Playing Professional! Bovenstaande wordt vaak door veel topsporters makkelijk uitgesproken maar in de praktijk door velen niet waargemaakt. Wat betekent: er ALLES voor doen? Topsport en dus topgolf betekent dat alles wat je doet (24 uur per dag zeven dagen in de week en 365 dagen per jaar) in het teken staat van het bereiken van een maximale prestatie gedurende het wedstrijdseizoen op korte, midden en lange termijn. Succes is vaak een keuze die je hebt maar het streven ernaar vereist een 24/7 commitment van 100%. Dit is echt een noodzaak. Als jij het niet doet is er wel iemand in China, Korea, USA, Denemarken, Australië of ... die het wel doet en je wordt voorbijgestreefd.
 - 2 Naast deze grote mate van intrinsieke motivatie zijn er nog een aantal cruciale factoren die aanwezig moeten zijn voordat je de stap maakt naar een van de Tours. In willekeurige volgorde zijn dit:
 - // Rust en herstelstrategie. Als topamateur heb je inzicht in hoe je het beste uitrust (bijvoorbeeld slaap is een van de meest onderschatte elementen voor een optimale prestatie), hersteld van een training (technisch, fysiek enz.) of wedstrijd (bijvoorbeeld vijf keer 18 holes in vijf dagen plus vliegen of 36 holes op een dag) en wat de beste strategie is om dit te bereiken. Zeer belangrijk voor de kwaliteit en resultaat van de training en of wedstrijd.
 - // Voeding. Wat is de juiste voeding en drank voor mij als topgolfer om een optimale performance te bewerkstelligen?(zowel op de baan, gedurende de training en daarbuiten)
 - // Emotiemangement. Onder extreem moeilijke en stressvolle omstandigheden je emoties onder controle kunnen houden zodat je helder kan blijven nadenken en de juiste beslissingen kan nemen.
 - // Techniek. Een solide individuele swing (korte en lange spel) die onder druk kan worden herhaald.
 - // Visie. Een visie waar je op korte, midden en lange termijn naar toe wilt (goalsetting) en wat de strategie is hoe je dit wilt bereiken.
- // Kwalitatief trainen. Inzicht hebben in het belang van kwalitatief trainen in relatie tot de korte midden en lange termijn doelen die je wilt bereiken.
 - // Periodiseren. Een een- en drie-jaar geperiodiseerd plan voor optimale performance verbetering. Wanneer train je wat? (fysiek, technisch, mentaal). Wanneer neem je rust? Hoeveel wedstrijden speel je achter elkaar?
 - // Fitness. Voor topgolf moet je topfit zijn. Je moet daarom niet alleen een goede conditie (kracht, lenigheid, snelheid en uithoudingsvermogen) hebben als je de Tour op gaat maar dit ook steeds onderhouden en verbeteren door middel van een trainingsschema van een specialist uit je team.
 - // Controle. Weet wat je wel en niet voor 100% onder controle hebt. Hou je alleen bezig met wat je zelf voor 100% onder controle hebt!
 - // Team approach. Wees bewust van welke specialisten en welk materiaal je nodig hebt om optimaal te kunnen functioneren als Tour Professional? Hoe ziet je team er nu uit als topamateur en is dit goed genoeg om het maximale te bereiken op de Tour? (of moeten er nog mensen / onderdelen bij of af? swingcoach, caddie, reisagent, fitnesscoach, technologie)
 - // Routine. Een solide individuele routine bij alle slagen op de baan (pre / in / post / in between). Een routine qua warming up die er voor zorgt dat je zowel fysiek als mentaal klaar bent om te gaan trainen of spelen. Een ontwikkelde routine de avond/week voordat de competitie begint (eten, slaap, oefeningen, materiaal).
 - // Mentale weerbaarheid. De weg naar succes is bezaaid met vele hobbels. Opgeven is geen optie. Elke keer opnieuw de keuze maken om te evalueren en door te gaan na een tegenslag is een keuze die mentale weerbaarheid ontwikkelt. Mentale weerbaarheid is een vereiste om te kunnen omgaan met druk en de eisen van de Tour en is trainbaar!
 - // Benchmark. Wees je bewust van je eigen niveau en van waar je naar toe wilt. Wat doet de top van de wereld? Hoe ziet excellence er uit? Wat doen zij wat jij niet doet?
 - // Financieel. Last but not least: het financiële gedeelte. Weet wat de kosten zijn om op de Tour te gaan spelen! Maak een overzicht van deze kosten en maak een plan (strategie) hoe je het benodigde geld bij elkaar gaat krijgen.

BIJLAGE 2

Statistieken van verschillende Tours

Hieronder de stats op de verschillende Tours van 2016*. Deze cijfers veranderen elke jaar, maar geven een goed beeld van wat het niveau is per Tour. Op een aantal Tours worden de stats goed bijgehouden, anderen deels, maar soms ook helemaal niet. Per Tour is het ook weer verschillend welke statistieken worden bijgehouden. Doorgaans geldt dat hoe beter de Tour, hoe moeilijker de banen. Houd daar rekening mee als je jouw cijfers met de Tour stats vergelijkt.

* Staat er een X in de tabel dan is die informatie niet beschikbaar of hebben wij die niet kunnen vinden.

STATS	PGA TOUR STATS 2016			
Position	1	40	80	110
Scoring Average	69,17	70,53	70,9	X
DD (in yards)	315	298	292	X
DA (in %)	73	64	61	X
GIR (in %)	72	68	66	X
Sandsaves (in %)	X	X	X	X
Scrambling (in %)	66	61	59	X
Putts per round	27,8	28,7	29	X
Putts per GIR	X	X	X	X
Putting from 3 - 5ft (in %)	94,1	89,9	88	X
Putting from 5 - 10ft (in %)	66,8	59,5	57,3	X
Putting from 10 - 15ft (in %)	41,2	32,6	30	X
Putting from 15 - 20ft (in %)	27,1	21,5	19,2	X
Putting from 20 - 25ft (in %)	22	14,6	12,2	X
3 putts per round	0,8	0,6	0,53	X
Earnings	\$ 9.365.185	\$ 2.367.521	\$ 1.328.448	\$ 979.576

STATS	EUROPEAN TOUR STATS 2016			
Position	1	40	80	110
Position	69,14	70,91	71,49	X
Scoring Average	315	294	290	X
DD (in yards)	77	63	60	X
DA (in %)	79	71	68	X
GIR (in %)	83	60	56	X
Sandsaves (in %)	71	57	55	X
Scrambling (in %)	27,8	29,1	29,5	X
Putts per round	1,68	1,76,	1,78	X
Putts per GIR	€ 5.289.506	€ 919.265	€ 422.742	€ 247.747
Earnings				

STATS	CHALLENGE TOUR STATS 2016			
Position	1	40	80	110
Scoring Average	68,8	70,3	70,8	X
Earnings	€ 239.985	€ 51.320	€ 20.447	€ 10.554
Promo	Top 15 naar Challenge Tour			
	Qualifying School final stage top 70			

STATS	WEB.COM TOUR STATS 2016			
Position	1	40	80	110
Scoring Average	X	X	X	X
Earnings	\$ 449.392	\$ 146.666	\$ 72.004	\$ 43.923
Promo	Top 25 +ties naar PGATour			

STATS	ALPS TOUR STATS 2016			
Position	1	40	80	110
Scoring Average	69,8*	X	X	
Earnings	€ 49.703	€ 6.535	€ 1.205	
Promo	Top 5 naar Challenge Tour			

* info Darius van Driel, 2015

STATS	PRO GOLF TOUR STATS 2016			
Position	1	40	80	110
Scoring Average	69,13*	X	X	
Earnings	€ 22.105	€ 5.539	€ 1.517	
Promo	Top 5 naar Challenge Tour			

* Reinier Saxton, 2011

STATS	LPGA TOUR STATS 2016			
Position	1	40	80	110
Scoring Average	69,58	71,4	72,32	X
DD (in yards)	281	260	253	X
DA (in %)	86	74	70	X
GIR (in %)	79	70	66	X
Sandsaves (in %)	67	49	44	X
Scrambling (in %)				
Putts per round	28,3	29,6	30	X
Putts per GIR	1,71	1,8	1,83	X
Earnings	\$ 2.550.928	\$ 446.906	\$ 178.053	\$ 70.621

STATS	SENIOR TOUR 2016			
Position	1	40	80	110
Scoring Average				
Earnings	€ 399.285	€ 34.283	€ 962	X
Promo	Qualifying School of invitatie			
	Een speler moet 50 jaar of ouder zijn			



Foto: Joost Luiten, Robert Jan Derksen en Darius van Driel

BIJLAGE 3

Technische vaardigheden

Wij onderscheiden in deze Manual drie techniekgebieden; Swing, Short Game en Putten. Dit is een zeer globale categorisering, maar het is niet de bedoeling van deze Manual om een technisch naslagwerk te worden.

Swing

- /// Controle over de bal hebben: een consistente balvlucht, waar de speler op vertrouwt, die hetzelfde blijft onder druk. Hoeft niet kaars recht, maar de curve moet redelijk hetzelfde blijven onder druk zodat de speler op deze curve kan vertrouwen tijdens verschillende stress situaties.
- /// Begrijpen hoe verschillende balvluchten geslagen kunnen worden, zodat dit gebruikt kan worden in nood situaties. Balvluchten als Fade, Draw, Hook, Slice, maar ook laag, hoog, lage fade / draw, meer en minder spin, gecontroleerde balvlucht.
- /// Zelfcorrigerend vermogen om onder druk toch de balvlucht te produceren die nodig is om te scoren. Je coach is er meestal niet bij en je speelt weken achter elkaar. Het gaat erom dat je leert spelen met wat er nodig is om goed te kunnen scoren en daarbij ook beseft hebt welke technische vaardigheden er voor jou gelden.
- /// 3/4 slagen met alle clubs.
- /// Strokes gained: hieronder een tabel uit het boek 'Every Shot Counts' van Marc Broadie. In de linker kolom staat de afstand tot de hole en in de andere kolommen het aantal slagen wat een Tour speler nodig heeft om in de hole te komen. Staat er op 100 yards 2,92 slagen in de kolom van Tee, dan betekent dit dat een Tour speler in gemiddeld 2,92 slagen in de hole zit vanaf 100 yards vanaf de tee.
- /// Belangrijke Key Points uit het boek 'Every Shot Counts':
 - // Driving distance is enorm belangrijk. Hoe dichterbij de hole komt, des te groter de kans op een lage score.
 - // Spelers die lang van de tee zijn hebben kortere schoten naar binnen waardoor het minder erg is om vanuit de rough de green in te slaan.
 - // Spelers die korter van de tee zijn moeten meer fairways slaan zodat de langere schoten naar binnen toe een kans hebben om te stoppen.

DISTANCE (YARDS)	TEE	FAIRWAY	ROUGH	SAND	RECOVERY
20		2.40	2.59	2.53	
40		2.60	2.78	2.82	
80		2.75	2.96	3.24	
100	2.92	2.80	3.02	3.23	3.80
120	2.99	2.85	3.08	3.21	3.78
140	2.97	2.91	3.15	3.22	3.80
160	2.99	2.98	3.23	3.28	3.81
200	3.12	3.19	3.42	3.55	3.87
300	3.71	3.78	3.90	4.04	4.20
400	3.99	4.11	4.30	4.69	4.75
500	4.41	4.53	4.72	5.11	5.17
600	4.82	4.94	5.13	5.52	5.58

Short Game

- /// Diversiteit in shortgame: in 1 situatie verschillende schoten kunnen spelen. Een Tourspeler beschikt over een 'creative mind' waardoor je uit elke situatie kan handelen.
- /// Lops, chip-n-run, lage spinner, hoge spinner, bump-n-run, hoge bunker slag, lage bunker slag, korte bunker slag, lange (20 meter plus) bunker slag, bunker slagen met W,9, 8 kunnen slaan.
- /// Shortgame hebben geoefend en met succes hebben getest op Amerikaanse design greens en andere soorten gras. Shortgame op Nederlandse design greens en gras is geen maatstaaf voor de shortgame die je nodig hebt als pro.
- /// Verschillende pitch slagen hebben op alle afstanden (30 - 100 meter): Hoog, laag, gecontroleerd, weten welke spin bij welke slag hoort. Deze diversiteit is nodig op banen met verschillende niveaus in de greens en op dagen met veel wind.

Ook bij shortgame zijn er een aantal punten die met een launch monitor gemeten zijn bij de top short game spelers in de wereld en hier komen een aantal zaken uit (puur benchmark op wat de impact gegevens zijn, er zijn meerdere methodes / technische tips die je kunt toepassen om deze impact gegevens te creëren maar daar gaat het ons niet om in deze Manual).

- 1 Om maximale spin en constantheid in spin te creëren moet je:
 - // Goed contact maken, bij voorkeur sweetspot (teen of hiel reduceert spin) en zuiver raken (gras tussen blad en bal reduceert spin).
 - // Bij pitches is de spinloft tussen de 45 en 48 graden om de optimale spin te creëren (de attack angle is rond de -5 tot -10 bij tour spelers).
 - // Bij pitches meer dan 40 yards heb je om een zip back te creëren minimaal 8000 r.p.m. spin rate nodig en een landing angle van ten minste 40 graden.
 - // Hoe meer spin je aan de bal geeft des te steiler de landing angle is met dezelfde vertrekt angle.
 - // Bij chip schoten is de spinloft tussen de 50 en 55 graden om de optimale spin te creëren.
 - // De attack angle mag niet te steil zijn (wel minimaal -2 om een goed contact te creëren). Ook in de bunker zorgt een vlakkere invalshoek voor meer spin (in combinatie met gebruik van de bounce).
 - // De grooves (ivm frictie) altijd schoon houden en na maximaal 75 rondes wisselen (of eerder bij veel oefenen). De rol bij een $\frac{3}{4}$ tot full wedges schot is bij een nieuwe wedge 10 feet, een wedge die 75 rondes gebruikt is 18 feet en een wedge die 125 rondes gebruikt is 24 feet (op dezelfde ondergrond). Je moet dus om controle over de afstand en rol te behouden je grooves schoon en nieuw houden.
- 2 Afstand word gecontroleerd door ball speed en niet door clubhspeed.
- 3 Top short game spelers op de tour beheersen meerdere balvluchten voor wedges en kunnen dit binnen 0,5 meter spreiding links of rechts op schoten van 20 tot 30 meter.

Putten

- // Veel zaken zijn niet als absoluut getal te benoemen (mentaal, denkvermogen, green reading).
- // Putten draagt voor 15% bij aan je niveau op de wereldranglijst. Bij Touroverwinningen draagt het voor 35% bij. Let op: dit zijn gemiddelde. Overall geldt de volgende uitspraak voor putting; als je niet kunt putten, kun je niet scoren'.

- // Altijd 2-putts: als basis niveau moet een speler standaard 2-putts maken. Hierin ook gaan geloven en geduldig blijven. 'Never up never in' is een uitspraak die wel klopt, maar een bal die de kans heeft gehad zit nog steeds niet in de hole. Een easy 2-putt overlaten is cruciaal, hiermee behoed je jezelf voor 3-putts.
- // Hoe goed zijn je missers: het gaat hier om de putts die er niet ingaan. Hoever liggen deze van de hole. Ga voor jezelf na vanaf welke afstand je 100% van je putts maakt en daarna vanaf welke afstand krijg ik 100% van alle putts binnen die eerste 100% afstand. Hierdoor worden je putt gemiddeldes beter.
- // Scoring gemiddelde in aantal putts (Every Shot Counts):
 - // 16 meter 2,16
 - // 12 meter 2,06
 - // 8 meter 1,95
 - // 4 meter 1,74
- // Focus op korte putts: alle putts binnen 8 foot (2,5 meter) van de hole kunnen beschouwd worden als korte putts. Het Scorings percentage ligt hier op 50% of hoger. Statisch gezien wordt het moeilijk hier hoger in te scoren. Op de kortere afstanden kun je wel onderscheidend zijn. Train hier dus op!
- // Scoring gemiddelde:
 - // 7 voet 1,5
 - // 6 voet 1,36
 - // 5 voet 1,26
 - // 4 voet 1,15
 - // 3 voet 1,05
 - // 2 voet 1,01
 - // 1 voet 1

/// NOOT

Het is key dat je als speler je eigen stats goed bij gaat houden. Er zijn hier verschillende sites voor. De NGF golf academie is een prima begin maar is zeker voor de toppers niet voldoende. Uit de statistieken kun je enorm veel informatie halen die jou en je team kunnen helpen daaraan te werken waar je aan moet werken. Eerlijk en objectief wordt je de spiegel voor gehouden wat goed gaat, wat beter kan zodat je met je coachteam een plan kunt maken hoe je dit kunt gaan regelen. Een goede site voor stats (zijn er echt meerdere, probeer dus uit wat jij de fijnste / beste vindt) is www.golfmetrics.com. ////////////////



Foto: Jurian van der Vaart en Liz Weima. Onder: Floris de Vries

BIJLAGE 4

Fysieke testen

Mobiliteit

Mobiliteit vormt een belangrijke factor binnen het fysieke programma van een golfer. Enerzijds om de kans op blessures zo klein mogelijk te maken, anderzijds om beter te presteren. Door een beperking in mobiliteit kan de stress op omliggende regio's (spieren / gewrichten / banden) te groot worden waardoor blessures ontstaan. Ook is voldoende mobiliteit een voorwaarde om in de swing niet beperkt te worden. Tijdens de screening zal de mobiliteit getest en beoordeeld worden.

De volgende screening onderdelen komen in de meeste programma's terug:

ENKEL	NORM
Plantair flexie	50 graden
Dorsaal flexie	20 graden
Inversie	30 graden
Eversie	20 graden
Seated active tibia endo	> 20 graden
Seated passive tibia endo	> 20 graden
Seated active tibia exo	> 20 graden

HEUPEN	NORM
Flexie	120 graden
Extensie	30 graden
Exorotatie extensie / flexie	45 graden / 70 graden
Endorotatie extensie / flexie	30 graden / 45 graden
Abductie	50 graden
Adductie	40 graden
Seated active hip exo	40 graden
Seated passive hip exo	> 10 graden verschil tussen actief en passief
Seated active hip endo	30 graden
Seated passive hip endo	> 10 graden verschil tussen actief en passief
Prone Active hip extension	10 graden
Prone Passive hip extension	> 10 graden verschil tussen actief en passief
Thomas Test	ROM Iliopsoas, rectus femoris, TFL

THORACALE WERVELKOLOM (BOVENRUG)	NORM
Seated trunc rotation bar behind neck	> 50 graden
Lumbar locked reachbacks (IR)	> 50 graden
Lumbar locked reachbacks (ER)	> 50 graden

CERVICALE WERVELKOLOM (NEK)	NORM
Active flexion	touch sternum
Active extension	10 graden van parallel
Rotation-lateral bend	touch clavícula
Passive flexion	chin to chest
Passive rotation test	80 graden
C1-C2 rotation test	40 graden

SCHOUDERS	NORM
Anteflexie elevatie	180 graden
Abductie elevatie	180 graden
Retroflexie	60 graden
Abductie	80 - 90 graden
Adductie	75 graden
Exorotatie	90 graden
Endorotatie	90 graden
UEP-endorotatie	Angulus inferior
UEP-exorotatie	Angulus superior
90/90	> 90 graden
Lat Lentgh Test	180 graden

POLSEN	NORM
Palmairflexie	80 graden
Dorsaalflexie	70 graden
Radiaal deviatie	20 graden
Ulnair deviatie	30 graden
Pronatie	70 - 90 graden
Supinatie	85 graden

De mobiliteit moet worden beoordeeld door een fysiotherapeut die een actief en passief bewegingsonderzoek van ieder segment zal uitvoeren. Na het in kaart brengen van de mobiliteit zullen leerdoelen worden opgesteld om beperkingen te verhelpen.

Stabiliteit/SFMA (Selective Functional Movement Assessment)

Na het mobiliteitsonderzoek zal verder worden gegaan met het in kaart brengen van de stabiliteit en de functionele bewegingspatronen. Door middel van het uitvoeren van de SFMA krijgt men inzicht in specifieke bewegingen die invloed hebben op de golfswing. Na het uitvoeren van de SFMA en het mobiliteitsonderzoek zal een analyse gemaakt worden. Hierin wordt verwerkt welke invloed het lichaam heeft op de swing van de speler. Daarnaast wordt er gekeken naar factoren die eventueel blessures kunnen veroorzaken. Samen met de swingcoach worden er doelen gesteld om zowel de swing te ondersteunen als blessures te voorkomen.

TEST	NORM
Pelvic Tilt Test	Stand/ROM/kwaliteit van beweging
Pelvic Rotation Test	Mobiliteit/stabiliteit/rotatie
Trunct Rotation Test	Mobiliteit/stabiliteit/rotatie
Sinlge Leg Balance (mogelijk ogen dicht)	16-20 sec/ogen dicht > 10 sec
Multi Segmental Flexion	Tenen aanraken/weight shift/spine
Long Sitting	Tenen aanraken/sacral angle
ASLR (Active Straight Leg Raise) Test	> 70 graden
PSLR (Passive Straight Leg Raise) Test	> 80 graden
Multi Segmental Extension	SIAS/Angulus inferior/armen
Multi Segmental Rotation	Heupen/schouders/nek
Overhead Deep Squat	Enkels/dijbeen voorbij parallel/stok boven het hoofd
Finger behind neck Deep Squat	Enkels/dijbeen voorbij parallel
Half-Kneeling dorsiflex	Knie 4 inch voorbij tenen
Plank	240 sec
Single leg bridge	240 sec

Snelheid / Power

Snelheid en power training speelt een zeer grote rol in het fysieke programma. Spelers beginnen al op jonge leeftijd met snelheidstraining om deze vaardigheid zo optimaal mogelijk te ontwikkelen. Zoals in de visie beschreven is het hebben van voldoende ballspeed essentieel voor een succesvolle carrière. De snelheidstraining zal zich richten op vier hoofdbewegingen:

- /// Vertical jump;
- /// Chop power;
- /// Rotation power;
- /// Wrist power.

De meeste spelers trainen twee à drie keer per week aan hun snelheid. Tijdens deze trainingen wordt er gewerkt met een lage weerstand en weinig herhalingen. Iedere herhalingen zal met focus en maximale snelheid moeten worden uitgevoerd om een optimaal effect te creëren. Voor maximale prestaties zal ook de tegenovergestelde richting getraind worden. Dit is belangrijk om een maximaal remmend effect van iedere bewegingssegment te generen. Wereldkampioenen Long Drive Jason Zuback en Jamie Sadlowski speelde in hun jeugd linkshandig ijshockey om vervolgens rechtshandig te golfen. Het advies is om tot 21 jaar snelheidstraining een centrale rol in het fysieke programma te laten spelen.

SPEED / POWER TESTEN		
Test	Norm mannen	Norm vrouwen
4 x 10 meter shuttle run sprint	< 10 sec	< 10 sec
Sit up and Throw (1 kg medball per 20 kg body weight)	> 21 feet	> 17 feet
Seated chest pass (1 kg medball per 20 kg body weight)	> 21 feet	> 17 inch
Med ball kogelstoten	1,5x de afstand van maximum test 2 en 3	1,5x de afstand van maximum test 2 en 3
Vertical jump	> 21 inch	> 17 inch
Broadjump	1,5x lichaamslengte	1,5x lichaamslengte
505 agility test	< 3,9 sec	< 3,9 sec
Sprinten (40 feet voorwaarts - 30 feet achterwaarts)	Beide afstanden moeten even snel zijn	Beide afstanden moeten even snel zijn

Kracht

Naast het trainen van snelheid speelt krachttraining bij alle toppers een belangrijke rol. Wanneer men kracht met snelheid combineert krijgt je power. Als een speler veel power kan genereren zal de swingsnelheid aanzienlijk toenemen. Ook tijdens het trainen van kracht staan dezelfde hoofdbewegingen centraal als bij snelheidstraining. Krachttraining zorgt ervoor dat de verkregen snelheid in de juiste richting geleid kan worden en voorkomt blessures. Het versterken van de bilspielen in combinatie met het correct aansturen van de diepe rug stabilisatoren staat centraal in de onderste extremiteit. In de bovenste extremiteit zal de focus liggen op het versterken van de scapula en borst musculatuur. Wanneer uit de power-testen een negatief resultaat komt zal eerst worden gekeken of de atleet over voldoende kracht beschikt. Wanneer dit niet het geval is zal hier binnen het programma extra aandacht aan worden gegeven. Tijdens de krachttraining is het belangrijk dat een speler functionele oefeningen uitvoert. De voorkeur gaat uit naar oefeningen waarbij meerdere spiergroepen met elkaar moeten samenwerken. Geïsoleerde oefeningen worden niet aanbevolen.

TEST	NORM
Back squat	150% lichaamsgewicht (1RM)
Front squat	85% van back squat
Dead lift	150% lichaamsgewicht (1RM)
Split Squat	160% lichaamsgewicht (8RM)
Bankdrukken	100% lichaamsgewicht (1RM)
Single arm press test	30% lichaamsgewicht (8RM)
Single arm pull test	35% lichaamsgewicht (8RM)
Push ups	40x
Horizontal pull ups	40x

Uithoudingsvermogen

Vaak wordt er binnen het programma van een golfer weinig aandacht besteedt aan het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Aangezien spelers veel reizen en in verschillende tijdzones moeten presteren is het van belang dat de speler een goed uithoudingsvermogen heeft. Ook herstellen spelers sneller als het uithoudingsvermogen op peil is. De golfswing is een anaerobe activiteit en spelers met een beter aeroboom vermogen herstellen sneller van een anaerobe activiteit.

TEST	NORM
20 m shuttle run test	Trap 12 >
Cooper test	> 2400 meter



BIJLAGE 5

Verhalen / verwachtingen van huidige sponsors van spelers

Verhaal 1: ANONIEM

Het is belangrijk dat een potentiële sponsor een klik heeft met golf of de mogelijkheden van golfsponsoring op de juiste waarde weet in te schatten.

De meest voorkomende vorm van sponsoring is zichtbaarheid met een 'logo' op de kleding of de tas van de speler. Deze sponsoring vertegenwoordigt emotionele waarde (de sponsor herkent zichzelf in het logo op de kleding of de tas) en pas op het moment dat de speler in de media zichtbaar wordt, kan er ook financiële waarde aan worden toegekend. Bij een beginnende speler zal de potentiële sponsor dus een emotionele keuze maken en geen financiële keuze. Dit zal betekenen dat de sponsor hoopt op goede resultaten in de toekomst waarbij hij hoopt dat de goodwill die hij vooraan in de profcarrière heeft getoond, zal worden beloond met een gunstige sponsordeal in de toekomst.

Er zal altijd een klik moeten zijn met de speler zelf. Wanneer de speler zelf niet open staat voor verbinding of contact met de sponsor en het bedrijf of het netwerk daarachter, dan zal er geen duurzame sponsorrelatie ontstaan. Tegenwoordig wordt gesproken over partnerships. Dit is het tegenovergestelde van kortstondige sponsorcontracten, maar gaat over meerjarige samenwerkingsvormen. Partnerships kunnen zowel in geld als in natura (barters).

Tourspelers zullen bijvoorbeeld hun administratie of fiscale aangifte laten verzorgen door een professionele organisatie en door een barter deal te sluiten bespaart de Tourspeler een kostenpost waartegenover dan een logo op een shirt of cap staat.

Sponsors zullen altijd nadenken over welke andere partijen zich ook verbinden aan een speler. Wanneer je kijkt naar Joost Luiten dan zie je dat hij heeft gezocht naar bedrijven met een Nederlandse uitstraling, maar wel behorend tot een 'AAA-brand' categorie. Bedrijven als KLM, PON, BDO en ING zijn op hun terrein geloofwaardige partijen en hun imago wordt ook versterkt door de manier waarop Joost zich met hen associeert. Vanuit Joost beredeneerd zal hij nu geen regionale partij vragen om zich aan hem te verbinden, maar anderzijds zal een internationale partij zijn naam ook niet aan Joost verbinden indien hij uitsluitend regionale sponsors op zijn kleding zou dragen. Een ander voorbeeld is Tiger Woods. Hij zal zijn naam nooit verbinden aan een Nederlandse partij, maar werkt uitsluitend met wereldwijde merken als Nike en Rolex of Gillette. Allemaal een maatje groter dan de sponsors van Joost.

Het is niet eenvoudig om als speler een tegenprestatie te formuleren. Naast het aanbod om logo's te plaatsen resteren dan het geven van clinics of het gebruik van

beeltenissen van de speler. Het geven van clinics moet vanuit de optiek van de speler beperkt blijven, want dit gaat ten koste van tijd voor trainingen of toernooien. Een andere optie is het geven van een lezing of een presentatie en uitnodigingen voor het bijwonen van een toernooi. Al met al zal een beginnend Tourspeler het moeten hebben van de gunfactor. Financieel gezien valt een sponsorship nauwelijks te verdedigen, dus zal het een emotionele keuze betreffen van de sponsor.

Om de emotionele keuze te vereenvoudigen zal de speler zelf moeten trachten een band op te bouwen met de sponsor. Indien er nog geen klik is met sponsoring zal de speler de sponsor dus op een andere manier moeten overtuigen. Dat kan door de sponsor te wijzen op het bereik dat de (internationale) golfsport heeft, wat de golfsport kan bijdragen aan de ontwikkeling van het merk van de sponsor of welke mogelijkheden voor de sponsor door in het sponsornetwerk van de speler te stappen. De speler kan immers de sponsors ook aan elkaar verbinden! Voor de sponsors kan op die manier een financiële rechtvaardiging ontstaan.

The Do's

Zorg bij het aangaan van het contact met een potentiële sponsor voor een duidelijk verhaal. Wat zijn de voordelen en kansen voor de sponsor en probeer de argumenten waarom het een goed besluit is te benadrukken. Zet de mogelijkheden vooraf op papier en denk na welke tegenprestatie de speler kan bieden. Denk na over de looptijd van de overeenkomst en biedt aan om deze jaarlijks aan het einde van het seizoen met elkaar te evalueren. Zorg dat je jezelf van te voren hebt verdiept in de persoon en het bedrijf dat je hebt benaderd voor een potentieel sponsorcontract. Zorg dat je weet wat het product, de strategie of de markt van het bedrijf is en zoek naar raakvlakken. Het leggen van contacten is immers een intensieve aangelegenheid, begin dus ruim van te voren. Je wilt voorkomen dat je in de voorbereiding op het 1e Tourseizoen nog op zoek moet naar sponsors. Geef aan het einde van het jaar de sponsor aandacht. Een relatiegeschenk rond de feestdagen of een belletje om hem bij te praten over de sportieve doelstellingen voor het komende jaar. Het onderhouden van de relatie, hoe moeilijk ook, zorgt er voor dat je tijdens een minder seizoen niet te maken krijgt met een sponsor die afhaakt.

The Don'ts

Onvoorbereid en zonder plan op een eerste sponsorkennismakingsafpraak verschijnen. Geen goed verhaal hebben. Zonder materiaal of uitgewerkt plan een verhaal houden. Denken dat de ondernemer aan de andere kant van de tafel zo maar bereid is een groot bedrag aan sponsoring over te maken. Denk niet dat je er met een bezoekje vanaf komt.

Er zijn veel potentiële Tourspelers met elk een soortgelijk verhaal en jouw verhaal moet dus niet standaard zijn.

Verhaal 2: ANONIEM

Er zijn denk ik wel een aantal algemene zaken waar je volgens mij als speler op moet letten als je een of meerdere sponsors wenst!

Ik denk in eerste instantie dat je duidelijk bent in je communicatie met een sponsor. Dat je aangeeft wat je ambities zijn wat je daar allemaal voor wilt doen of al gedaan hebt. Dat je goed nadenkt wat je een sponsor kunt bieden wat hij interessant vindt. Bijvoorbeeld: samen een middag golfen en wat tips geven, hoe en wat! Een middag voor de klanten van je sponsor beschikbaar zijn. Uitnodigen om toernooien van je te volgen. Hem op de hoogte houden van je vorderingen, zodat de sponsor betrokken blijft. En zich ook betrokken voelt! Of ProAm met hem te spelen. Wat een speler verder nog te bieden kan hebben is ruimte te geven op zijn cap, polo of tas om naam van zijn sponsor te plaatsen of reclame uitingen. En naarmate zijn prestaties beter worden wordt die reclame duurder.

Ik heb wel eens een speler via mail aangeboden om hem te sponsoren. Kreeg ik maanden later pas een berichtje terug. Dat soort arrogante streken moet je niet hebben. Dat valt me sowieso op dat veel spelers arrogant over komen.

Probeer attent te zijn, duidelijk te zijn en maak heel goede afspraken vooraf op papier zodat er achteraf geen misverstanden kunnen ontstaan. Denk van tevoren er goed over na wat je wil en hoe je het wil. Je moet natuurlijk wel tijd overhouden om je doel te bereiken.

Wat ook belangrijk is dat je altijd contact hebt met de belangrijkste persoon van dat bedrijf, diegene die de beslissingen neemt om jou te sponsoren.

Verhaal 3: MICHIEL FRANKEN

Srixon

Een materiaalsponsor ziet de volgende punten graag terug in een samenwerking met een speler:

- /// Het dragen van de juiste cap tijdens het spelen / interview / fotomoment.
- /// Netjes met je spullen omgaan, niet met stokken gooien etcetera.
- /// Regelmatig feedback hoe het gaat en wat je gaat doen, een kort verslagje welke toernooien je gaat spelen.
- /// Foto's die van jou op internet staan of in magazines door mailen of laten weten dat je ergens in staat of komt te staan.
- /// Juiste merk tas, headcovers, paraplu en handdoek.

- /// Als je iets nieuws nodig hebt op tijd vragen.
- /// Eventueel helpen met een belangrijke demo dag of spelen met belangrijke klanten.
- /// Maak nooit misbruik van een materiaalsponsor door bijvoorbeeld materiaal te bestellen voor anderen.

Verhaal 4: PAUL GOODFELLOS

Titleist Area Sales Manager, Acushnet Nederland bv

- 1 'Fit'. Before we sponsor anyone we try to consider if they are a 'fit' for our brands. We are a traditional golf company, our players tend to be more traditional in style of dress and behavior. If you are representing our brands you need to be comfortable with our style, trying to force someone into a look or style that doesn't suit them isn't really a good idea. We typically support players for two year periods, which allows us to judge the player's progress and for them to have some stability in their equipment. We offer two levels of support, either BSG (Ball, Shoe, Glove) or full line support. BSG players are free to use other brands for their clubs and apparel, full line players should be Titleist & FJ through the bag.
- 2 Loyalty. If a player comes to us having never played our products, we are not likely to support them. Our primary focus is on Golf balls, shoes and gloves, we are the clear market leader in these categories and anyone who hasn't used these products has usually done so due to agreements with other companies. Our wish is not to have every player, but those who value performance and quality should be considering our equipment. We are not going to pay for players to use our equipment until they have status on the main tour (European or PGA), we provide products that allow players to perform at their highest level.
- 3 Ambition. As an amateur golfer we need to see that you are serious about your golf. We know that a very small percentage of golfers will make the grade as a professional, but you need to do everything you can to achieve your potential. Practice and play are the focus, but education is also important. If you are at a stage where you are not taking the step of being a professional golfer and are no longer competing at the highest level as an amateur then we are likely to stop our support at the end of the agreed period. We have limited budgets and supporting players who aren't likely to make progression is not something we are able to do. For those that make the step to the professional tours we typically support them on the same level as an amateur for their first two years.

- 4 **Expectations.** Try your best! Golf is hard, you will have bad days on the golf course, but how you conduct yourself on those days is important. Club throwing and bad behavior is one of the quickest ways to ensure that we won't be offering you support. I would expect someone to be unhappy at playing badly, but how you express this is important. Branding is also important, there is nothing more frustrating than seeing a supported player wearing a competitive brand cap, shoe or glove. These are the items that people see the most, therefore they should always be from your supporting brand. We are active on social media and will sometime ask for players to promote a new product at the time of it's launch, or to post pictures of what equipment they are using on their own pages.

Verhaal 5: ANONIEM

Hierbij kort mijn persoonlijk beeld en visie op de topgolfer en sponsoring. Er is nog veel meer over te zeggen. Hopelijk geeft het je een eerste inzicht om op tijd hier aandacht aan te besteden als onderdeel van je programma.

De overgang van amateur naar professional heeft serieuze financiële gevolgen. Als amateur zijn de uitgaven al substantieel, maar worden voor de sporter vaak verhult door bijdragen van ouders, golfclubs en de NGF. Vaak valt deze 'sponsoring' geheel of gedeeltelijk weg bij de overstap naar de status van professional. Daarnaast zullen de kosten door het spelen van internationale toernooien en een nog intensievere begeleiding toenemen.

Profilering

Je zult je op tijd moeten profileren als topsporter. Voor jou staat de sport op 1 wat zich uit in discipline, gedrevenheid en perfectionisme en doe je alles om het hoogst haalbare eruit te halen. Meestal is dit puur gericht op de kwaliteit van jou als topsporter. Maar zonder de financiële middelen is het vrijwel onmogelijk al je doelen te realiseren. De meesten gaan hier pas over nadenken vlak voor of net na de start als professional. Als je geen 'suikeroom' hebt is dat te laat. Je zelf extern profileren als topsporter begint al eerder.

Sponsor

Je hebt in hoofdlijnen drie soorten sponsors:

- 1 **De suikeroom.** De ouders, familie of anderszins mensen die betrokken zijn en in staat is om je financieel bij te staan. Dit is de makkelijkste, maar vergeet deze mensen niet al vroeg in je amateurcarrière mee te nemen in je traject en zo al in een vroeg stadium betrokken te krijgen en te houden.
- 2 **De zakelijke gunner.** De partijen die de golfsport een warm hard toe dragen, jou als persoon mogen en in ruil voor financieel support slechts kleine tegenprestaties verwachten. Zoals zo nu en dan een rondje golf samen spelen of ze een lesje geven. Deze mensen kijken vaak op tegen jouw kwaliteiten als golfer en de tegenprestatie is in die zin eenvoudig te leveren. Identificeer



deze mensen op tijd. Investeer er tijd in, maak een praatje, ga er een rondje mee spelen. Begin hier dus al ruim mee voordat je de overstap maakt. Dat maakt het oprechter, je leert ze nog beter kennen, maak ze betrokken. En het is leuk, geniet ervan.

- 3 De externe partij. Dit is de lastigste maar het resultaat in potentie het grootst. Hierbij is de tegenprestatie de reden voor sponsoring. Wat kun jij voor mij doen? Het wordt puur zakelijk. Kom je afspraken niet na, dan zal de verbintenis kort zijn. Wat kan ik betekenen voor een sponsor, wat zijn haar of zijn doelstellingen en hoe ga jij daaraan bijdragen? Begin hier minimaal een jaar voor je overgang over na te denken. Identificeer kandidaten, probeer al wat eerste contacten te leggen en te vragen wat zou je van mij verwachten.

Er valt nog veel te zeggen over sponsoring van jou als topsporter. Voor de meesten geldt dat ze de luxe hebben dat ouders in je amateurtijd e.e.a. konden opvangen. Dat is niet vanzelfsprekend en zal het helemaal niet meer zijn als professional. Begin op tijd met om je heen kijken, denk verder dan alleen je persoonlijke ontwikkeling. Het is een cruciaal onderdeel van je succes.

Zie het niet als een noodzakelijk kwaad en reserveer er tijd voor in je programma. Je zult er lol aan beleven.

Verhaal 6: ANONIEM

Prelude

Het is mooi en gedurfd dat je je droom als Playing Professional wilt gaan proberen te realiseren. Naast talent heb je natuurlijk veel tijd en met name doorzettingskracht nodig. En geld. Veel geld. Want je hebt les nodig, je gaat veel reizen, fysio, fitness etc. en je moet je eigen levensonderhoud gaan bekostigen. Fijn dat (een) welwillende ouder(s), familie of vrienden je steunen, maar dat houdt ooit op, want je wilt wel op eigen benen kunnen staan, nietwaar?

Oke, wat ga je dan doen? Ik raad je aan om jezelf als een 'bedrijf' te gaan zien. Een startend bedrijf. Je bent / wordt een ondernemer en die ondernemer is toevallig een sport Pro. Dat 'bedrijf' wil een toekomst hebben en maken. Wat heb je daar voor nodig dan? Wat dacht je van een goed doordacht en onderbouwd plan? Een ondernemingsplan. Neem serieus de tijd om op te schrijven hoe je dat ondernemingsplan gaat opzetten. Wat is je weg naar je einddoel, je ultieme succes? En wat gaat je dat kosten? En reken je zelf vooral niet rijk, want de kosten vallen altijd tegen. Er zijn veel voorbeelden om een ondernemingsplan te maken. Kijk op internet hiervoor.

Ik zie teveel brochures van aspirant-Pro's met een aardig verhaal wat ze allemaal bereikt en gewonnen hebben in hun amateur tijd. Mooie plaatjes van een aardige swing in een mooie zon op dito fairway. Ze vragen stevige bedragen aan sponsors en inruil geven ze een clinic en/of gaan ze een rondje golfen. En willen daar een paar duizend euro voor opstrijken. That's it. Echt waar? Is het dat nou? Ik kan je één ding melden: niemand zit op jou te wachten. Klinkt hard maar dat is de harde waarheid. Welkom in de wereld van ondernemen! Voor jou zijn er 10 anderen en je heet nu eenmaal niet Woods of McIlroy met je achternaam en ook deze heren zijn er niet zomaar gekomen.

Vraag jezelf eerst eens goed af of je zelf wel genoeg doorzettingsvermogen hebt om je 'onderneming' te starten maar ook door te zetten wanneer het toevallig even niet goed gaat met je swing, relatie, gezondheid of wat dan ook?

Je kunt het beste een en ander in stappen uiteenzetten:

1 Persoon.

Wie ben ik? Ken jezelf als 'ondernemer'! Karakter, heb ik echt een beter doorzettingsvermogen dan mijn concurrenten? Waarom ben ik beter? Niet alleen als speler maar ook als voorkomend persoon. Kan ik meer toevoegen dan mijn concurrent? Hoe presenteer ik mijzelf aan mijn sponsors en kan ik dat goed en durf ik het ook? Vraag jezelf af: als ik eigenaar van een mooi en goed renderend bedrijf zou zijn ...: zou ik mijzelf aannemen als Algemeen Directeur? Ben eerlijk.

Het is niet erg dat je niet meteen de meest voorkomende persoon bent, je kunt daar aan werken. Daag jezelf uit. Werk harder dan je concurrent. Ben fitter dan hem / haar. Ben positiever, doorpakkend en toon de ABSOLUTE WIL om te gaan slagen. Hoe is het mentaal met je gesteld? Ben je een winnaar? Maar ook als alles tegenzit? Dan staan de echte vechters op name-lijk. Ben jij dat ook? Vraag vertrouwelingen om je een spiegel voor te houden. Werk aan je tekortkomingen en versterk nog meer je sterke punten. Mooie woorden allemaal maar absoluut noodzakelijk om te slagen! Op de Tour lopen echt geen 'grijze muizen' rond die er toevallig zijn gekomen omdat ze een mooi swingetje hadden of toevallig goed konden putten. Dus resume: Werk elke dag aan jezelf. Ben hard voor jezelf. Werk volgens een plan en wordt elke dag beter. Heb de echte wil om je zelf te willen ontwikkelen, niet alleen als speler, maar met name ook als 'ondernemer'!

Ben niet zo eigenwijs te veronderstellen dat het werk van een golfprof vergelijkbaar is met dat van andere werkende mensen. De emotionele en lichamelijke

inspanning is veel groter en het moet voor zich spreken dat je bereid bent tien uur per dag in wind en regen te trainen en de gevolgen ervan voor je privé-leven te accepteren.

2 Sponsoring

Je bent niet de enige die de markt om geld vraagt om je eerste jaren als Pro te laten financieren. Je kunt als jonge prof nog zo graag willen, maar de harde realiteit is dat niemand op de Tour op je zit te wachten. Het enige wat ze zien in jou is broodroof, een concurrent die jouw geld kan winnen. Als je dit leven wilt leiden en succesvol wilt zijn, zal je goed moeten plannen: hoe vaak vlieg je de wereld rond, welke toernooien speel je en welke niet, wanneer neem je rust, hoe vind je een goede coach, wat kun je van je caddie verwachten? Een financiële planning is dus key en noodzakelijk! En nogmaals, reken je zelf niet rijk!

3 Doelgroep

Sponsors werven is doorgaans geen gemakkelijke opgave. Het aantrekken ervan vereist een zorgvuldige aanpak en planning, veel geduld, doorzettingsvermogen en last but not least een beetje geluk. Vooral het willekeurig zoeken levert niet veel op. Zoek daarom gericht naar bedrijven in een bepaalde doelgroep. Kijk daarbij eerst goed naar jezelf. Wanneer je een sponsor zoekt voor een jeugdhonekbalteam, dan past daar geen slijterij bij. Zoek je naar een sponsor voor je dartteam, dan zou een slijterij wel een goede match kunnen zijn. Voor het jeugdsportteam kan je beter een bedrijf benaderen die kinderproducten verkoopt zoals een speelgoedwinkel. Denk dus goed na welke bedrijven een goede match hebben met je sponsordoel en stel een prospectlijst samen die je zal gaan benaderen. Wanneer je deze bedrijven benaderd word je hopelijk door een of meer bedrijven uitgenodigd om op gesprek te komen. Zorg dat je jezelf onderscheidt! Waarom zou een bedrijf nu net met jou in zee gaan?? Pak die spiegel weer! Zou jij jezelf sponsoren? Een waarom zou je dat doen? Wees uniek!

4 Gesprek

Je mag rond de tafel met een potentiële sponsor. Dit is het moment waar het om draait. Maar hoe voer je zo'n gesprek? Zorg ervoor dat je veel weet over dat bedrijf en haar producten / diensten! Interesse wekt interesse! Wanneer je gaat smeken om geld kan dat een goede manier zijn om eenmalig wat voor elkaar te krijgen. Dit speelt vooral een rol bij sociale sponsorwerving. Wanneer je een constructieve relatie wilt opbouwen met een sponsor zal je anders te werk moeten gaan

en niet wanhopig om geld moeten smeken. Bij een constructieve relatie met een sponsor zal de sponsor namelijk niet snel als liefdadigheidsinstelling willen opereren, maar wordt een tegenprestatie gevraagd. De sponsor wil dus in ruil voor de steun een bepaald eigen doel behalen. Voorbeelden hiervan zijn het verkrijgen van een grotere naamsbekendheid, de promotie van een bepaald product, een bepaalde uitstraling of een fysieke tegenprestatie. Er moet dus voor beide partijen een voordeel te behalen zijn. Denk dus voorafgaand aan een gesprek met een potentiële sponsor goed na over de mogelijkheden die je hebt om tegenprestaties te leveren. En probeer nu eens iets origineels dan alleen maar een clinic en/of rondje golf met relaties of zo. Stel een lezing voor, bijvoorbeeld, aan het bedrijf hoe je als topsporter leeft, je doel probeert te bereiken, en gemotiveerd blijft. Helemaal in het begin van je carrière zal het moeilijk zijn om (een) goede sponsor(s) te vinden. Je hebt namelijk nog weinig gepresteerd en het zal dan met name een gunning worden voor je. En mocht een volwaardige sponsorovereenkomst er niet in zitten, probeer dan andere voordelen te behalen zoals korting op bijvoorbeeld sportuitrusting.

Samenvattend

- /// Wat is je 'unique selling point'? Dat wil zeggen, wat biedt je alléén en wat onderscheidt je van alle anderen?
- /// Wat precies moet er worden gesteund? Geef toelichting.
- /// Hoe ziet uw exacte tijdschema er uit en heeft u daar tot dusver aan voldaan?
- /// Denk misschien eens aan 'crowd-funding'? Dat heeft in redelijke vergelijkbare mate Maarten Lafeber destijds ook gedaan met zijn aandelen uitgifte.

Welke prestatie verwacht je van de sponsor?

- /// Heb je fondsen (geld), materiële middelen of expertise van de sponsor nodig?
- /// Welk budget heb je gepland en hoe ziet het er in detail uit?
- /// Heb je kosten en opbrengsten daarbij realistisch gecalculleerd?
- /// Hoe ziet het slechtst en het best scorende scenario er budgettair uit?
- /// Welke andere bronnen van inkomsten heb je en welke wilt je nog meer aanboren?
- /// Over welke periode heb je sponsoring nodig?
- /// Is een langdurig partnerschap denkbaar of betreft het een eenmalige samenwerking?

Wat kun je als tegenprestatie bieden?

- /// Hoe prominent kan je sponsor aanwezig zijn op je tenue, tas etcetera?

- /// Is op alle gedrukte materialen ruimte gereserveerd voor het logo van de sponsor?
- /// Wie ga je of ga je mensen over de sponsoringovereenkomst informeren?
- /// Mag de sponsor gebruik maken van jouw contacten?
- /// Wat kun je aan de sponsor bieden wat niemand anders in deze vorm kan bieden?
- /// In hoeverre profiteert het bedrijf van jouw betrokkenheid?

Wie komen in aanmerking als sponsor?

- /// Werk je met één of meerdere sponsors?
- /// Als je met meerdere sponsors werkt, is er dan sprake van een sponsorhiërarchie (bijvoorbeeld hoofdsponsor, nevensponsor etcetera) en hoe onderscheiden zich de betrokken categorieën?
- /// Welke bedrijven hebben dezelfde doelgroep als jij?
- /// Welke bedrijven sponsoren al soortgelijke projecten als het jouwe?
- /// Heeft je 'project' nationaal of international niveau en zijn er van daaruit ook verwijzingen naar specifieke bedrijven?
- /// Wilt je de fabrikanten van bepaalde productgroepen als sponsors uitsluiten?
- /// Sluiten zich wellicht sommige sponsors onderling al uit, bijvoorbeeld omdat het concurrerende bedrijven zijn?
- /// Met welke bedrijven heb je een speciale relatie en ken je er de beslissers?

Waarop letten tijdens de acquisitie?

Nadat je de hierboven genoemde punten duidelijk in kaart hebt gebracht, kun je aan het ontwerp van sponsorverzoek gaan werken. Ook hiervoor bestaan er geen vaste regels, maar ik raad je aan op een aantal belangrijke punten te letten:

- /// Begin op tijd! De meeste bedrijven stellen hun budget eenmaal per jaar vast, aan het begin of einde van het boekjaar. Je verzoek moet derhalve ruim van tevoren bij potentiële sponsors worden ingediend;
- /// Vermijd algemene formuleringen en standaard wervingsteksten! De aanhef 'Geachte dames en heren' is bij de zoektocht naar sponsors uit den boze! Vind de juiste aanspreekpartner, ken zijn positie in het bedrijf en de juiste spelling van zijn naam en zijn titel;
- /// Informeer je op voorhand zorgvuldig over het bedrijf, haar producten en haar bedrijfsfilosofie! Geef aan waarom je juist rechtstreeks tot dit bedrijf hebt gewend, waarom je een (duurzame) verbintenis zinvol acht;
- /// Schrijf niet meer dan één pagina. Beperk jezelf in een eerste schrijven tot een samenvatting van de wezenlijke punten. Een uitvoerige beschrijving met tijdplan kun je als bijlage bijvoegen of bij gebleken interesse nazenden, of nóg beter, persoonlijk overhandigen;
- /// Stel je niet op als bedelaar! Je hebt immers een tegenprestatie te bieden die voor de sponsor van belang kan zijn. Vermijd formuleringen als: "Omdat mijn middelen ontoereikend zijn, ben ik op zoek naar sponsors." Je bent op zoek naar partners voor een project dat geschikt is voor sponsoring en je hebt goede argumenten daarvoor!



Foto: Rolf Muntz, Maarten Lafeber en Kyra van Leeuwen

BIJLAGE 6

Verhalen van caddies

Verhaal 1: ANONIEM

Wij hebben als GolfTON zijnde meerdere caddies op de tour de vraag gesteld wat een relatie goed maakt en wat standaard zaken zijn in de relatie tussen speler en caddie. Hieronder een overzicht waar zij mee zijn gekomen:

- /// Er moet een soort persoonlijke klik zijn tussen speler en caddie. Ze moeten niet persé dezelfde persoonlijkheid hebben maar er moet wel sprake zijn van een klik. Sommige spelers zien de relatie puur als werk en voor andere is het aangener als er meer is dan alleen werkgever-werknemer-relatie (het karakter van de speler is hierin bepalend);
- /// Er moet wederzijds respect zijn;
- /// Er moet humor zijn;
- /// De caddie kan de rol vervullen die van hem verwacht wordt. Dus hij gaat niet de putt coach uithangen ...;
- /// De caddie heeft zelf op redelijk niveau gespeeld;
- /// De caddie kan zich vinden in de doelen van de speler;
- /// De caddie is een harde werker en weet wanneer hij wel of niet iets moet zeggen;
- /// Duidelijke afspraken maken. Wat verwacht de speler van de caddie? Wat zijn de financiële afspraken? Wat verwacht de caddie van jou? Wat doen we als voorbereiding? Wat doen we op de toernooidagen?

- /// De basisverwachtingen die een speler van zijn caddie heeft zijn:
 - // De baan voordat de speler gaat voorspelen al voorlopen zodat het voorspelen effectiever is;
 - // Keuzes op risk – reward kunnen maken aan de hand van de kwaliteiten van de speler;
 - // Windmap in orde hebben;
 - // Clubs tellen voor de ronde;
 - // Standaard coursemanagement zaken op orde hebben zoals; hazerds ontwijken, pinpositie en slopes intekenen, minimum en maximum op de green intekenen, clubkeuzes (afstanden van de speler weten, ook als de speler onder druk staat), afstand en richting van de tee;
 - // Clubs schoonmaken;
 - // Zorgen voor voeding en drinken;
 - // De speler kunnen helpen om zicht te houden aan de gestelde procesdoelen;
 - // Na de ronde de speler helpen met uitvoeren van short term en long term trainingsprogramma;
 - // Tas altijd klaar hebben voor de dag erop;
 - // Altijd op tijd en volledige focus op de speler. Work time!

Key is dat de speler altijd eerst zichzelf in de spiegel aankijkt als er iets niet goed verloopt. Er worden veel caddies onterecht ontslagen omdat de speler de caddie ergens de schuld van geeft wat niet klopt. Wees als speler echt eerlijk, accepteer dat een caddie ook een fout kan maken, investeer in de relatie tussen speler en caddie door middel van regelmatig te evalueren en nieuwe samenwerking doelen te stellen.



BIJLAGE 7

Het belang van topgolf voor een club

Door Guido Dierick, voorzitter van de Eindhovensche golf

De Eindhovensche Golf is een club met ambitie. Ambitie ten aanzien van de prachtig gelegen historische Colt-baan, ambitie ten aanzien van de competitieteams die spelen om de prijzen in de nationale competitie, ambitie ten aanzien van de doorontwikkeling van het jaarlijks op de Eindhovensche Golf verspeelde Dutch Amateur Championship / Brabants Open en last but not least de ambitie om toptalent te ontwikkelen dat kan strijden voor de overwinning op de NK's en grote (inter)nationale toernooien. A man without ambition is like a bird without wings (oud Amerikaans gezegde).

Er zijn weinig clubs in Europa die oefenfaciliteiten hebben als de Eindhovensche Golf Academy, de EGA. De EGA toont ons commitment aan talentontwikkeling van onze leden, waarbij wij de hele range kunnen bedienen van beginnende golfers en goede clubspelers, tot toptalent en golfpro's. Met als rode draad het clublidmaatschap. Wij zijn geen commerciële golfbaan, maar een golfclub, waarbij recreatieve en topspelers plezier van elkaar hebben en elkaar op verschillende manieren tegenkomen: bij clubwedstrijden, als publiek tijdens de competitie, als coaches. En soms ook als sponsors. Omgekeerd vinden wij als club het geweldig dat pro's uit eigen kweek zich verbonden blijven voelen met de Eindhovensche Golf. Wij genieten van hun indrukwekkende spel, en waarderen het wanneer zij hun talenten delen bij de opleiding van jonge talenten of als 'pro-am' bij toernooien en sponsoractiviteiten.

De Eindhovensche Golf streeft ernaar elk jaar met eigen talent in de Hoofdklasse tenminste de Kruisfinales te halen bij zowel de dames als de heren en eens in de x jaren (bedrijfsgeheim :) landskampioen te worden. Dat vraagt om een permanente aanwas van toptalent, ook omdat van tijd tot tijd top-amateurs de grote stap naar het pro-circuit wagen. Onze ambitie is dit toptalent zelf op te kweken. Van jongs af aan werken met de meisjes en jongens die het in zich hebben om de top te bereiken, die het talent en de wilskracht daarvoor hebben. GolfTON biedt daar een uitgekiend programma voor met een aantal van de beste teaching pro's van Nederland. En dat op een locatie die met de baan en de EGA optimale omstandigheden daarvoor biedt.

Talent ontwikkelt talent. Zit alle talent op de Eindhovensche Golf? Nee. Daarom is het belangrijk om te trainen en te sparren met toptalent van andere clubs. Dit is wat het GolfTON concept zo uniek maakt. De Eindhovensche Golf ondersteunt GolfTON van harte.



Talentontwikkeling Nederland

website /// www.golfton.nl

Eric der Kinderen /// 06 - 504 23 636

Roel Verdonschot /// 06 - 242 57 638

John Boerdoenk /// 06 - 180 87 011



Future Professional Players Manual

Auteursrecht: GolfTON

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

Copyright ©GolfTON Juli 2017

Mede mogelijk gemaakt door BDO Nederland
(www.bdo.nl)

