



Golf TON

TALENTONTWIKKELING NEDERLAND

VEELGESTELDE VRAGEN EN ANTWOORDEN



Veel ouders en spelers hebben vragen over GolfTON. Hieronder een aantal vragen die aan ons gesteld zijn en die duidelijkheid kunnen verschaffen.

Wanneer ben je klaar voor het professionele golf?

In de ontwikkeling naar Topgolf vinden wij een top 100 positie op de WAGR (World Amateur Golf Ranking) een objectief criterium waaraan een speler moet voldoen om een realistische kans te maken door te groeien naar het hoogste niveau.

Naast een top 100 positie heeft een speler minimaal onderstaande competenties:

- zelfstandig goed en kwalitatief hoogwaardig kunnen trainen
- mentaal klaar zijn om te kunnen presteren onder maximale druk
- om kunnen gaan met euforie en tegenslag
- zelfstandig kunnen reizen
- zichzelf technisch kunnen onderhouden
- zichzelf fysiek te kunnen onderhouden
- financieel plan maken en uitvoeren om te kunnen functioneren als professional (samen met een specialist)
- tactisch dusdanig onderlegd zijn om zelfstandig een gameplan en de juiste keuzes te kunnen maken
- voldoende zelfreflectie hebben om een duidelijke spelanalyse te kunnen maken
- kunnen presteren als individu en functioneren binnen een team
- positieve instelling
- zelfredzaamheid op alle vlakken

Is fysieke training belangrijk in golf?

Fysiek is naar onze mening enorm belangrijk in topgolf. Met name voor blessurepreventie, algemene fitheid en mentale weerbaarheid. Zeker in de vroege leeftijdsfases is fysieke training belangrijk omdat je hiermee zowel je motoriek als je snelheid verbetert.

Er zijn veel mentale coaches in de sport werkzaam, is dit wel zinvol?

Mentale coaching is voor iedere speler op elk niveau zinvol. In de trainingen worden spelers gecoacht op het 'proces' en 'ik en mijn taak'. Tevens zal er in de training veel aandacht worden besteed aan presteren onder druk. Indien gewenst kan er in overleg een mentale specialist ingeschakeld worden.

Hoe zit het met materiaal en de groei?

Het fijne van de huidige club fitting is dat we de clubs zo kunnen maken dat een jonge speler meteen een goede swing aangeleerd kan worden. Dit heeft enorme voordelen voor later omdat de swing meteen in basis goed kan worden aangeleerd (vroeger speelde we met te

lange of te zware clubs en dit had gevolgen voor de techniek, je moest dingen doen die je later weer moest afleren). Wij vinden dat je ieder jaar in de winter naar een goede clubfitter moet gaan en je materiaal moet laten doormeten. Gedurende het jaar is het te adviseren om 3 keer de lie en loft te laten checken.

Kan iedere jeugd speler een Topgolfer worden?

Het antwoord is simpel, namelijk nee. Je kunt met goede coaching, goed materiaal en hard werken ver komen, maar uiteindelijk moet je echt heel goed zijn om de tour te halen om daar vervolgens succesvol zijn. Wij denken dat 95% afhankelijk is van de speler (inzet, werklust, talent etc.) en 5 % afhankelijk is van goede coaching. Het is wel zo dat als deze 5% niet goed is het ook zelden goed komt met de andere 95%.

Is clubcompetitie belangrijk voor een jeugdspeler?

Ja, wij vinden dat de competitie heel veel voordelen heeft. Het is matchplay en dit is fijn om in het begin van het seizoen wat lekkerder te starten. Je doet het met een team, dit zorgt ervoor dat de speler ook bepaalde sociale eigenschappen ontwikkelt, teleurstellingen kun je als groep verwerken en successen worden nog mooier omdat je dit met zijn allen kunt vieren. Het zorgt ervoor dat je een soort sociaal vangnet binnen de club krijgt (je staat minder alleen), je krijgt vanuit de leden interesse (ook later in het seizoen bij je individuele prestaties). Tevens kan het budget wat een club beschikbaar stelt benut worden voor de persoonlijke ontwikkeling. Wel vinden wij dat bij top amateurs het internationale seizoen altijd voorrang heeft op de competitie, uiteindelijk staat de individuele ontwikkeling van de speler voorop, maar de competitie kan hier zeker goed en positief aan bijdragen.

Hoe staan wij tegenover internet-, telefoongebruik etc.?

Dit is een uitdaging voor iedere speler, coach en ouder. Het hoort er gewoon bij, hier kunnen we niet omheen. Het heeft ook voordelen zoals het bijhouden van testen en het snel kunnen communiceren met je coach (videobeelden) etc. Het kost echter ook veel tijd en energie. Wij adviseren de speler om de telefoon uit te zetten tijdens de training en 's avonds 1 uur voor het slapen gaan niet meer met de telefoon bezig te zijn (dit verbetert de slaapkwaliteit). Het verbeteren van de slaapkwaliteit zal de speler helpen beter te herstellen en dus overdag meer progressie te kunnen maken. Het NOC/NSF heeft onderzoek gedaan naar gebruik van mobieltjes bij sporters en daaruit blijkt nadrukkelijk dat het 1 uur voor slapen gaan het niet meer bezig zijn met de telefoon de kwaliteit van slapen verbeterd. Daarnaast vinden wij dat trainen met muziek geen positief effect heeft. Trainen zonder muziek is effectiever.

Hoe vroeg/laat moet een speler gaan slapen?

Er is in de topsport een gezegde 'slapend beter worden'. Wat hiermee bedoeld wordt is dat je in je slaap het beste en het meeste hersteld (zowel van fysieke, mentale als motorische training). Het is dus heel erg belangrijk dat een speler voldoende slaapt. Ook is het bewezen

dat de uren voor 12 uur middernacht het meeste opleveren als het om herstel gaat. Op tijd gaan slapen, regelmaat in tijden, een goed bed, geen telefoon gebruik een uur voor het slapen gaan etc. zijn dus cruciaal. Voor sommige spelers is dit heel lastig maar als je dit goed doet kun je beter worden zonder meer te trainen dan een ander.

Er bestaan zogenaamde guru's in de sport. Wat vinden jullie hiervan?

Des te beter de speler des te meer specialisten er in beeld komen. Sommigen dringen zich op (des te beter de speler des te interessanter wordt hij/zij voor de mannen met de grote zonnebrillen) en sommigen niet. Wij denken dat het cruciaal is om per speler te kijken of er een specialist nodig is op sommige vlakken (en des te verder de speler is, des te vaker dit het geval zal zijn). Feit is dat je als coach nooit alles kunt weten en dus regelmatig hulp nodig hebt van iemand die zich in een bepaald onderdeel gespecialiseerd heeft. Wij vinden dat de speler het beste samen met de coach naar een specialist/guru kan gaan zodat de kennisoverdracht goed verloopt. Het is niet wenselijk dat de speler op eigen initiatief naar een specialist/guru stapt zonder dit met de coach te overleggen.

Hoe kijken jullie tegen een combinatie met andere takken van sport aan?

Voor de jonge jeugd is het heel erg belangrijk andere takken van sport te doen naast golf! Op deze manier ontwikkelen ze bepaalde facetten die ze bij golf moeilijker kunnen ontwikkelen (snelheid, bikkelen, sociale vaardigheden, bepaalde motorische eigenschappen etc.). Er komt echter ook een tijd dat er een keuze gemaakt moet worden voor golf. Op dat moment is het key om een goed fysiek programma te volgen waarin motoriek en snelheid op de voorgrond staan. TPI (junior) is hiervoor uitermate geschikt. Sporten die wij prefereren zijn altijd; explosieve-, reactie- of balsporten.

Hoe kijken jullie tegen een studie in de USA aan?

Dit is heel persoonlijk. In onze ogen moet er een echte meerwaarde voor de speler zijn. Amerika is niet zaligmakend en er moet dus goed gekeken worden wat er te halen valt voor de speler. Wat wel vast staat is dat de speler technisch al ver klaar moet zijn en zichzelf goed moet kunnen helpen/technisch coachen als hij/ zij naar Amerika gaat. In de USA zijn op een college of universiteit vaak geen technische coaches aanwezig dus moet de speler zichzelf (samen met ons door middel van beelden etc.) helpen. Als een speler technisch klaar is dan is de USA in veel gevallen erg goed. Je leert er zelfstandig te zijn, je moet je iedere week kwalificeren voor het team (wat weer ideaal is om mentaal te groeien), daarnaast train je op goede greens etc. Wat wel erg belangrijk is dat de speler naar een goede school gaat met goede faciliteiten (en dit hangt vaak af van de plaats waar de speler op de WAGR staat). Tevens is het belangrijk om naar het studieniveau te kijken, een te zware studie kan een te grote stressfactor zijn en het golf negatief beïnvloeden.

Wat is de rol van de ouders?

De ouders zijn de belangrijkste personen in het leven en de ontwikkeling van een speler. Naast het faciliteren van de speler (taxichauffeur spelen, betalen van de programma's etc.) zijn de ouders belangrijk om de speler op te vangen als het minder goed gaat, te stimuleren/motiveren, een spiegel voor te houden, informatie door te geven aan de coaches etc. Daarom plannen wij ook een aantal keer per jaar een oudergesprek in om informatie te delen en alle betrokkene partijen op hetzelfde pad te houden. Ouders zijn ook cruciaal om het 'topsport klimaat' buiten de golfbaan te bewaken.

Er zijn zoveel partijen die bepalen wat je wel en niet kunt spelen/doen etc. Hoe kijken jullie hier tegen aan?

Het enige goede antwoord hierop is; concentreer je op dat waar je invloed op hebt en laat je clubs spreken. Als je goed speelt ziet iedereen je. Maak verder een planning wat voor jou persoonlijk goed is als speler, onafhankelijk van andere partijen. Wel is het belangrijk dat er vanaf het niveau Top Amateur buitenlandse ervaring op wordt gedaan.

Hoeveel moet een speler trainen?

Een jeugd topsporter moet tussen de 10 en 30 uur per week trainen. Dit hangt af van school, huiswerk, periode van het jaar etc. Maar de 10-30 uur is wel een goede indicatie, maar kwaliteit gaat altijd boven kwantiteit. Het oefenen met routine, het duidelijk hebben van een doelstelling en plan voordat je gaat trainen, het trainen op goede faciliteiten zijn meer doorslaggevend dan het aantal uren dat de speler maakt. Voor alle spelers geldt dat er altijd een balans gehouden moet worden tussen maximaal trainen en overbelasting (mentaal en fysiek). Dit is een groot probleem in veel programma's waarbij de kwantiteit de voorrang krijgt en wij vinden dat je altijd op de kwaliteit en de effectiviteit moet blijven letten. Vandaar dat wij streven naar een op maat gesneden persoonlijk trainingsprogramma waarin deze balans gewaarborgd blijft.

Hoe staan jullie tegenover de school van de kinderen?

School is om meerdere redenen enorm belangrijk. Als school goed gaat dan is er rust en gaat het golfen ook beter, de speler leert verantwoordelijkheid nemen en te plannen. Topsport heeft alleen zin als je voldoende tijd hebt om te trainen en te spelen. Sommige ouders/spelers kiezen er daarom voor om een niveau lager te kiezen dan dat de speler eigenlijk aan zou kunnen, om op die manier topsport en school beter te kunnen combineren. LOOT scholen hebben onze voorkeur, omdat er op die scholen ruimte is om de tijd in te delen afhankelijk van je golfprogramma. Wij zijn altijd bereid om mee te denken en te adviseren bij het maken van een keuze aangaande school.