

Mentale leerlijn



Inleiding

Presteren in golf gaat over meer dan scores en resultaten behalen. Een golfer moet ook leren omgaan met verwachtingen, spanning, tegenslagen, motivatie en concentratie. Mentale vaardigheden ondersteunen daarom niet alleen de sportieve ontwikkeling, maar ook het vertrouwen, het plezier en het mentale welzijn van de golfer.

Binnen het Fore Sportmodel streven we naar een evenwicht tussen prestatiegedrag en prestatiegezondheid. We willen golfers helpen om het beste uit zichzelf te halen, met blijvende aandacht voor hun welzijn en duurzame ontwikkeling.

Met deze mentale leerlijn bieden we trainers een praktisch kader om mentale vaardigheden bewust en stapsgewijs in hun trainingen te integreren. De leerlijn bestaat uit drie ontwikkelingsfasen: starten, groeien en verdiepen. Binnen deze fasen werken golfers aan acht psychologische competenties. Per fase wordt aangegeven welke accenten trainers kunnen leggen en welk gedrag ze daarbij kunnen observeren.

De mentale leerlijn is geen vast stappenplan en vertrekt niet vanuit een 'gemiddelde' golfer. Iedere golfer ontwikkelt zich op zijn of haar eigen tempo. Daarom staan observeerbaar gedrag, geleidelijke overgangen en een aanpak op maat centraal.

De trainer speelt een belangrijke rol in het begeleiden van deze ontwikkeling, met ondersteuning van de club en, waar nodig, gespecialiseerde experts. Door mentale vaardigheden bewust te integreren in trainingen, leren golfers deze geleidelijk zelfstandig toe te passen.

Mentale ontwikkeling staat bovendien niet los van de andere ontwikkelingsdomeinen. De mentale leerlijn sluit aan bij de technische, tactische en fysieke leerlijnen binnen Fore. Samen ondersteunen ze een brede en samenhangende ontwikkeling van de golfer.

Hoe interpreteer en gebruik je de mentale leerlijn?

Het model bestaat uit **drie ontwikkelingsfasen: starten, groeien en verdiepen**. Binnen deze fasen werken golfers aan **acht psychologische competenties**. Het belang en de invulling van deze competenties veranderen naarmate de golfer zich verder ontwikkelt. Ook de manier waarop je ze in een training aanbrengt, verschilt per fase.

Het model vertrekt van golfers die op jonge leeftijd met golf beginnen en deze fasen geleidelijk doorlopen.

Geen vaste grenzen

De fasen hebben geen harde grenzen. De overgang van de ene naar de andere fase verloopt geleidelijk en kan voor iedere golfer anders zijn. Houd daarom altijd rekening met de leeftijd, maturiteit, ervaring, mogelijkheden en behoeften van de individuele golfer. De leerlijn is dus geen vast stappenplan dat je strikt moet volgen. Ze biedt houvast om te bepalen welke mentale competenties je op welk moment aandacht kunt geven.

Maak bewuste keuzes

Je hoeft niet alle psychologische competenties tegelijk te behandelen. Kies liever één competentie of een beperkt aantal aandachtspunten en werk daar gedurende een langere periode gericht aan. Mentale ontwikkeling vraagt tijd, herhaling en oefening. Leg aan de golfer uit waarom je een bepaalde competentie in de training opneemt. Pas je uitleg aan de leeftijd en maturiteit van de golfer aan. Vraag ook naar de ervaringen en ideeën van de golfer en ga hierover in gesprek. Zo stimuleer je golfers om zelfstandig na te denken, keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen ontwikkeling.

Hoe ga je aan de slag met de leerlijn?

Je kunt de leerlijn op twee manieren gebruiken:

Vertrek vanuit de ontwikkelingsfase

Bepaal eerst in welke fase de golfer zich bevindt: starten, groeien of verdiepen. Bekijk vervolgens in het hoofdraster welke psychologische competenties binnen deze fase belangrijk zijn.

Ga daarna naar het raster van de gekozen competentie, bijvoorbeeld motivatie. De voorbeelden van observeerbaar gedrag helpen je om in te schatten wat de golfer al beheerst en waarin nog groei mogelijk is. Je kunt daarbij ook kijken naar de aanwezige kennis en vaardigheden. Op basis van deze informatie kies je waaraan je tijdens de volgende trainingen wilt werken.

Vertrek vanuit een concrete moeilijkheid

Merk je dat een golfer ergens op vastloopt, weerstand toont of moeilijkheden ervaart? Dan kun je de rasters gebruiken om beter te begrijpen welke psychologische competentie hierbij een rol kan spelen.

De leerlijn helpt je om gericht te observeren en te bepalen wat de golfer nodig heeft. Vervolgens kun je beslissen welk aandachtspunt je in de training opneemt en wanneer je dit het best doet.

Van leerlijn naar training

Golf Vlaanderen stelt verschillende oefeningen, technieken en werkvormen ter beschikking. Deze tonen hoe je psychologische competenties op een praktische manier in golftrainingen kunt integreren.

Gebruik deze voorbeelden als inspiratie en pas ze aan de leeftijd, het niveau en de behoeften van je golfers aan. We moedigen trainers ook aan om zelf oefeningen te ontwikkelen en goede ideeën met elkaar te delen. Zo bouwen we samen verder aan een sterk leer- en ontwikkelingsklimaat binnen de Vlaamse golfsport.

FORE-ALL Ontdeken & kennismaken	FORE-FUN Plezier & betrokkenheid	FORE-GAME Leren & verbeteren	FORE-REAL SUBFASE 1 Ontwikkelen & presteren	FORE-REAL SUBFASE 2 Individualiseren & presteren	FORE-REAL SUBFASE 3 Topniveau & presteren
------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	---	--	---

Motivatie

1

1

1-2

2

3

3

Concentratie

1

2

2

2

3

3

Zelfregulatie

1

1

1-2

2

3

3

Zelfvertrouwen &
Zelfkennis

1

1

1-2

2

3

3

Communicatie

1

2

2

2

3

Spanningsregulatie

1

1-2

2

3

3

Visualiseren

1

2

3

3

3

Attitude

1

1-2

2

2

3

1

Starten

Kennismaken, verkennen
en basisvaardigheden
opbouwen.

2

Groeien

Vaardigheden verder
ontwikkelen en toepassen
in verschillende situaties.

3

Verdiepen

Beheersen, verfijnen en
consistent toepassen in
wedstrijdcontext.

1-2

Tussenfase

Overgang van niveau 1
naar niveau 2 afhankelijk
van de speler.

Motivatatie

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
 <h2>Starten</h2> <p>Fundament leggen en basis begrijpen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Basis van intrinsieke/extrinsieke motivatie 2 Belang en nut van feedback 3 Rol van oefenen en aandachtig zijn 4 Belang en nut van fouten maken in leerproces 5 Belang van plezier en uitdaging 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Plezier kunnen beleven en positieve mindset hebben 2 Om hulp vragen en feedback ontvangen 3 Volhouden bij taken, aandacht houden 4 Basis coping toepassen, reflecteren op fouten 5 Positief denken en emoties delen 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Actief deelnemen en inzet tonen 2 Vragen stellen en feedback toepassen 3 Oefeningen afmaken 4 Opnieuw proberen na fouten of verlies 5 Plezier en nieuwsgierigheid uitstralen, willen leren
 <h2>Groeien</h2> <p>Verantwoordelijkheid nemen en toepassen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Zelfregulatie basis 2 Reflecteren, attributie, assertiviteit: wat en hoe? 3 Fouten zien als uitdagingen, basis coping 4 Duurzame en autonome motivatie, zelfdeterminatie 5 Omgaan met verandering 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Basis zelfregulatie en zelfmonitoring 2 Zelfreflectie en assertiviteit 3 Probleemoplossend denken, wilskracht en omgaan met tegenslag 4 Motivatie vasthouden, eigen grenzen opzoeken, discipline 5 Aanpassen aan verandering, enthousiasmeren 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Zelfstandig trainen na sturing en opvolging 2 Initiatief nemen en meedenken 3 Constructief omgaan met 'niet lukken', acceptatie tonen 4 Doorzettingsvermogen tonen en hoge maar haalbare standaarden hanteren. 5 Positief blijven en anderen motiveren
 <h2>Verdiepen</h2> <p>Excelleren en een voorbeeld zijn</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ownership: wat, hoe en belang 2 Zelfregulatie uitgebreid en onder druk 3 Multidimensionale veerkracht, mentale training: wat, waarom en hoe? 4 Succesvolle korte, middellange, lange en carrière doelen 5 Leiderschap en mentorschap 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Zelfreflectie, zelfsturing, zelfdiscipline 2 Zelfregulatie op hoog niveau 3 Mentale training en veerkracht 4 Complexe en langetermijndoelen integreren 5 Mentoring, anderen coachen in doorzetten en veerkracht 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Zelfstandig trainen en perfectionisme nastreven 2 Zelfregulatie tonen, ook onder druk 3 Acceptatie tonen onder druk en groeien na tegenslag 4 Eigen traject en doelen mee willen uitstippelen 5 Anderen inspireren en goede voorbeeld geven

Concenratie

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
 <h2>Starten</h2> <p>Fundament leggen en basis begrijpen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Basis verschil interne/externe focus 2 Belang van aandacht en concentratie 3 Eenvoudige routines 4 Rol van de coach, instructies en feedback 5 Mogelijke afleidingen benoemen en herkennen 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Aandacht richten en luisteren 2 Interne focus 3 Externe focus 4 Instructies opvolgen 5 Afleiding herkennen, zelfbeheersing basis 	<ol style="list-style-type: none"> 1 De aandacht zichtbaar richten op de uitleg of demonstratie 2 Vragen stellen 3 Aandachtig luisteren 4 Instructie proberen toepassen 5 Herfocussen na feedback
 <h2>Groeien</h2> <p>Verantwoordelijkheid nemen en toepassen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Eigen afleiders kennen, eigen voorkeursaandachtsstijl kennen 2 Link tussen feedback en volgende stap 3 Focusstrategieën 4 Eigen afleiders kennen en hoe te herfocussen 5 Wanneer focus on en wanneer off 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Eigen afleiders benoemen, voorkeursaandachtsstijl toepassen 2 Zelfreflectie en zelfcontrole 3 Eigen routines ontwikkelen 4 Omgaan met afleiding 5 Inschatten focusmomenten, sterke interne en externe focus richten 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Met beperkte ondersteuning zelfstandig trainen + feedback toepassen 2 Consequent en systematisch routines toepassen 3 Taakconcentratie hier-en-nu, focus houden bij afleiding 4 Afleiding neutraal (zonder emotie) kunnen opmerken en herfocussen 5 Aandachtsapparaat ten gepaste tijde on-off switchen
 <h2>Verdiepen</h2> <p>Excelleren en een voorbeeld zijn</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Verschillende aandachtsstijlen en hoe deze te hanteren 2 Geavanceerde focusstrategieën 3 Integratie focus in trainings- en wedstrijdrouines 4 Wat is golf-slim zijn? Eigen valkuilen zien, anticiperen en remediëren 5 Zelfkennis in voorwaarden voor ideale prestatietoestand 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Vlot wisselen tussen interne/externe/brede/smalle aandacht 2 Geavanceerde focus in alle situaties, focus onder druk 3 Discipline in focusroutines 4 Juiste keuzes maken, ook onder druk of frustratie 5 Toepassen voorwaarden voor ideale prestatietoestand 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Switchen tussen aandachtsstijlen 2 Focus houden en herfocussen onder druk en stress 3 Vastheid in pre- en post- shot routines in elke situatie 4 Mindfulness toepassen en kalmte houden/vinden 5 Gepaste pre-game voorbereiding om goede focus te vinden

Zelfregulatie

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
 <h2>Starten</h2> <p>Fundament leggen en basis begrijpen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Basis: wat is zelfregulatie 2 Wat is een doel 3 Belang van haalbare doelen (SMART) 4 Belang van evalueren 5 Hoe kan je met problemen omgaan 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Basis zelfregulatie (gevoelens & gedrag herkennen) 2 Eenvoudige doelen formuleren 3 Feedback vragen/haalbaarheid inschatten 4 Reflecteren op uitvoering doel 5 Basis verschillende copingstijlen benoemen 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Benoemen en uiten van gevoelens 2 Doelen benoemen en opschrijven 3 Feedback vragen 4 Reflecteren op proces/resultaat 5 Basis coping tonen
 <h2>Groeien</h2> <p>Verantwoordelijkheid nemen en toepassen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Geavanceerde zelfregulatie 2 Verschillende doeltypes (proces/prestatie/uitkomst) 3 Moeilijkheidsgraden van doelen 4 Verschillende evaluatiemethodes 5 Geavanceerde coping 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Omgaan met gevoelens, impuls- en gedragscontrole 2 SMART doelen stellen 3 Doelen evalueren 4 Doelen evalueren aan de hand van verschillende methodes 5 Probleemoplossend denken 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Rustig & constructief blijven in moeilijke situaties 2 Doelen bijstellen 3 Evaluatiegesprekken voeren 4 Evaluatietools gebruiken 5 Actief aanpakken/hulp zoeken/relativeren
 <h2>Verdiepen</h2> <p>Excelleren en een voorbeeld zijn</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Multidimensionale zelfregulatie 2 Geavanceerde doelstrategieën 3 Mentale veerkracht 4 Nut van elke evaluatiemethode juist kunnen inschatten 5 Persoonlijke stresssignalen herkennen 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Gepaste zelfregulering herkennen & toepassen 2 Snel schakelen tussen proces/prestatie/uitkomst 3 Complexe doelen integreren 4 Kiezen van evaluatiemethode volgens nut 5 Complexe stresshantering 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Aangeven/toepassen gepaste zelfregulatiestrategie 2 Vlotte aanpassing zien tussen proces/prestatie/uitkomst 3 Doelen koppelen aan carrière 4 Evaluatietools optimaal & zelfstandig gebruiken 5 Zelfregulatie onder extreme druk

Zelfvertrouwen en zelfkennis

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
 <h2>Starten</h2> <p>Fundament leggen en basis begrijpen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Wat is zelfvertrouwen 2 Verschil fixed-growth mindset 3 Wat is eigen verantwoordelijkheid? Wat is de rol van feedback/vragen stellen? 4 Aanwezigheid en betekenis van fouten 5 Waardoor wordt zelfvertrouwen beïnvloed? Welke bronnen zijn er? 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Positief zelfbeeld ontwikkelen 2 Growth mindset 3 Feedback vragen en reflecteren op prestaties 4 Omgaan met niet lukken, met frustratie 5 Eigen zelfvertrouwen laten voeden 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Positieve houding 2 Nieuwe dingen willen/durven doen 3 Actief deelnemen en feedback vragen 4 Opnieuw (willen) proberen 5 Successen vieren
 <h2>Groeien</h2> <p>Verantwoordelijkheid nemen en toepassen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Toespraak en link met zelfvertrouwen, eigen waarden kennen 2 Rol van autonomie, relatie tussen gedachten - gevoelens - gedrag 3 Effect van perfectionisme, wat is zelfregulatie 4 Het belang van bewust kiezen hoe je reageert 5 Stressmanagement, belang van voorbereiding 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Verantwoordelijkheid nemen, zelfreflectie 2 Constructieve zelfspraak, feedback integreren 3 Initiatief nemen, zelfregulatie basis, doelen (bij)stellen 4 Omgaan met grotere tegenslag en stagnatie in ontwikkeling 5 Omgaan met prestaties onder druk 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Eerlijke attributie, eigen aandeel zien in fouten 2 Kritiek omzetten in tips voor zichzelf, feedback geven/vragen 3 Eigen grenzen durven opzoeken, zelf doelen stellen, initiatief nemen 4 Niet lukken is stimulans om opnieuw te proberen en door te zetten 5 Positief en strijdvaardig blijven onder druk
 <h2>Verdiepen</h2> <p>Excelleren en een voorbeeld zijn</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Belang van onderscheid tussen echt en vals zelfvertrouwen, full ownership 2 Sportief zelfvertrouwen los zien van persoonsgebonden vertrouwen 3 Eigen diepe waarden kennen en valkuilen 4 Eigen beslissingen nemen en andere beslissingsbronnen hebben indien nodig 5 Gemiddelde prestatietoestand (niet zo goed als beste en niet zo slecht als slechtste wedstrijd) 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Correcte inschatting van sterktes en zwaktes, zichzelf relativeren 2 Zichzelf zien als context van eigen gedachten en emoties, acceptatie 3 Zich gedragen naar eigen waarden, verantwoordelijkheid (laten) nemen 4 Zinnige beslissingen nemen, ook onder druk 5 Eigen zelfvertrouwen bewust zelf voeden 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Echt zelfvertrouwen vs vals zelfvertrouwen, zelfrelativering 2 Emotionele stabiliteit behouden onder druk 3 Positieve attitude en klasse uitstralen, anderen inspireren 4 Strategische keuzes maken 5 Groeien na tegenslag

Communicatie

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
 <h2>Starten</h2> <p>Fundament leggen en basis begrijpen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Basis communicatieprincipes en rol van luisteren 2 Regels en etikette golf basis 3 Eenvoudige feedback 4 Aanwezigheid en betekenis van fouten 5 Basis van non-verbale communicatie en persoonlijke grenzen 	<ol style="list-style-type: none"> 1 In interactie met anderen gaan 2 Luisteren en vragen stellen 3 Eenvoudige feedback geven 4 Basis nonverbaal gedrag 5 Discipline in omgaan met social media 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Zich op een respectvolle en beleefde manier gedragen binnen een groep 2 Oogcontact maken en luisteren 3 Vragen stellen en feedback geven 4 Basis grenzen respecteren en aangeven 5 Correct gebruiken van social media
 <h2>Groeien</h2> <p>Verantwoordelijkheid nemen en toepassen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Goede kennis regels en etikette, Engelse taal 2 Groepsdynamieken, evenwichtige communicatie met anderen 3 Globale kennis van mogelijke trajecten in de toekomst 4 Wat is assertiviteit (niet)? 5 Subjectiviteit van logica, waarden en normen 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Respect en fairplay tonen 2 Actief luisteren en inlevingsvermogen in anderen 3 Kunnen nadenken over lange termijn en kunnen bespreken 4 (Re)actieve assertiviteit - Durven overleggen en communiceren 5 Eigen en andermans grenzen respecteren, empathie 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Respect en fairplay tonen en bewaken 2 Constructieve discussies houden en conflicten kunnen bespreken 3 Startende dialoog over toekomsttraject 4 Overleg plegen, Initiatief nemen tot dialoog, assertiviteit tonen 5 Uitgebreid grenzen respecteren en aangeven
 <h2>Verdiepen</h2> <p>Excelleren en een voorbeeld zijn</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Basiskennis financiën/statuten 2 Digitale communicatie, Geavanceerde communicatiestrategieën 3 Eigen waarden, grenzen en rol in golf 4 Overzicht eigen plannen en wanneer deze te communiceren 5 Voorbeeldrol kennen en uitdragen, leiderschap in communicatie 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Leiding geven en team kunnen bouwen 2 Digitale communicatie 3 Ambassadeur zijn in golf, diplomatie 4 Eigen plannen maken en onderbouwen 5 Goede voorbeeld geven, complexe feedback geven 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Team rondom zich vormen en sturen 2 Professioneel hanteren van social media en digitale communicatie 3 Leiderschap tonen in grenzen respecteren en fairplay 4 Eigen traject en keuzes motiveren 5 Voorbeeld geven in assertiviteit

Spanningsregulatie

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
 <h2>Starten</h2> <p>Fundament leggen en basis begrijpen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Wat is stress - spanning - angst 2 Ideale spanningszone van optimaal functioneren: basis 3 Basis en rol van ontspanningstechnieken 4 Basis copingvaardigheden 5 Herkennen spierspanning 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Ademhalingsoefeningen basis 2 Steun en feedback vragen, zich kwetsbaar opstellen 3 Basis ontspanningstechnieken 4 Basis copingvaardigheden 5 Spanning herkennen en erkennen 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Deelname aan training waar druk wordt gezet 2 Vragen stellen over hoe omgaan met druk, hulp en steun zoeken 3 Eenvoudige ontspanningsstrategieën toepassen 4 Doorzetten als de druk toeneemt 5 Herkennen, erkennen en benoemen van spanning en druk
 <h2>Groeien</h2> <p>Verantwoordelijkheid nemen en toepassen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Spier- en ademhalingsrelaxatie: verdieping 2 Mentale en gedragsroutines 3 Globale kennis van mogelijke trajecten in de toekomst 4 Ideale spanningszone van optimaal functioneren: uitgebreid 5 Effect van spanning op motoriek en concentratie 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Spierontspanningstechnieken 2 Ademhalingsrelaxatie 3 Cognitief herstructureren 4 Zelfreflectie 5 Focus houden/herwinnen op wedstrijd, mindfulness 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Deelname aan wedstrijden in functie van ontwikkelingstraject 2 Consistent prestatiegedrag, trainingsniveau halen op wedstrijd 3 Zelfstandig toepassen relaxatietechnieken, fysiek en cognitief 4 Reflecteren prestaties onder druk en signaleren spanning 5 Omgaan met publiek op wedstrijden
 <h2>Verdiepen</h2> <p>Excelleren en een voorbeeld zijn</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Zelfregulatie onder druk 2 Prestatieroutines 3 Structurele mentale training/meditatie/mindfulness 4 Herstel- en recuperatiestrategieën 5 Spanning als prestatiebevorderend zien 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Focus houden/herwinnen onder grote druk, mindfulness training 2 Weerbaarheid en veerkracht 3 Structurele mentale training/meditatie/mindfulness 4 Overzicht hebben over inspanning/ontspanning voor balans 5 Publiek cognitief uifilteren, anderen tonen hoe met spanning om te gaan 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Spanningsregulatie en stressmanagement onder grote druk 2 Omarmen en gebruiken van verhoogde spanning voor prestaties 3 Key-moments opzoeken en eigen potentieel blijven hoog houden 4 Recuperatie en herstel bewaken, balans houden 5 Omgaan met het brede publiek, voorbeeld geven aan anderen

Visualisatie

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
 <h2>Starten</h2> <p>Fundament leggen en basis begrijpen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Wat is verbeelding/fantasie? 2 Basis verbeeldingstechnieken 3 Basis toepassingen 4 Belang verbeelding in golf 5 Verbeelding in training gebruiken 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Fantasie kunnen gebruiken 2 Beeldspraak kunnen begrijpen 3 Cognitieve rijpheid 4 Aandacht en concentratie intern kunnen richten 5 Beeld uit geheugen kunnen beschrijven 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Fantasie kunnen gebruiken 2 Geënthousiasmeerd worden door beeldspraak trainer 3 Zich kunnen inbeelden hoe de eigen kamer eruit ziet 4 Zich kunnen inbeelden van een bal links / rechts weg te slaan 5 Met de ogen dicht een beeld kunnen visualiseren en uitleggen
 <h2>Groeien</h2> <p>Verantwoordelijkheid nemen en toepassen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Verbeeldingstechnieken uitgebreid 2 Toepassingsmogelijkheden verbeelding uitgebreid 3 Criteria van goede verbeeldingssessies 4 Werkingsmechanisme van verbeelding 5 Noodzaak systematisch en consequent oefenen 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Alle zintuigen beleven in verbeelding 2 Discipline en geduld om ronde te verbeelden, criteria respecteren 3 Visualiseren op training en in wedstrijd, ook onder druk 4 Verbeeldingskracht, verbeelding van succeservaringen 5 Controle hebben over outcome van verbeelding 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Zich kunnen inbeelden een golfclub vast te houden (druk & spanning) 2 Een hele ronde mentaal kunnen overlopen 3 Een ronde kunnen visualiseren en spelen op de practice 4 Ogen zien sluiten alvorens te slaan en/of beweging maken met armen 5 Verbeelding integreren in pre- en postshot routines
 <h2>Verdiepen</h2> <p>Excelleren en een voorbeeld zijn</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Verbeelding als prestatie-ondersteuner 2 Verbeelding als belangrijk onderdeel van routines en gameplan 3 Verbeelding inbouwen in hele seizoen- en carrièreplanning 4 Duidelijke beelden van rust - energie - zelfvertrouwen hebben 5 Zelfregulatie 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Discipline om systematisch te oefenen, mentale training 2 Verbeelding onder grote druk, als stresshantering 3 Verbeelding grote seizoen- of carrière doelen 4 Emoties reguleren 5 Zelfregulatie 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Verbeelding consequent in training en wedstrijden hanteren 2 Verbeelding gebruiken om emoties te kunnen herkennen en reguleren 3 Verbeelding gebruiken om een ronde voor te bereiden 4 Verbeelding gebruiken om na ronde fouten op te sporen en te corrigeren 5 Verbeelding on and off course gebruiken

Attitude

	Kennis	Vaardigheden	Observeerbaar gedrag
 <h2>Starten</h2> <p>Fundament leggen en basis begrijpen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Verwachtingen rond zorg voor accommodatie en materiaal 2 Verwachtingen trainer en afspraken 3 Rol van attitude 4 Rol van feedback 5 Verschil tussen gezonde en ongezonde levensstijl + rol ervan 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Respect tonen voor accommodatie en materiaal 2 Initiatief nemen 3 Kleinere beslissingen nemen 4 Feedback vragen en omgaan met kritiek 5 Basis gezonde levensstijl 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Respect voor accommodatie en materiaal 2 Feedback vragen 3 Zelf taken opnemen, initiatief nemen 4 Afspraken nakomen 5 Basis gezonde levensstijl mbt slapen, eten, drinken, school, balans
 <h2>Groeien</h2> <p>Verantwoordelijkheid nemen en toepassen</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Verschil tussen bedoeling en gedrag kennen 2 Eigen waarden weten 3 Rol van zelfreflectie en leren uit fouten 4 Toenemende verantwoordelijkheden kennen 5 Belang attitude voor zowel perceptie buitenwereld als invloed op eigen denken 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Verantwoordelijkheid voor eigen gedrag nemen 2 Omgaan met tegenslag en fouten 3 Zelfreflectie tonen 4 Omgaan met toenemende verantwoordelijkheden 5 Time management 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Verantwoordelijkheid nemen 2 Coachbaar zijn en zich gemotiveerd blijven opstellen als het moeilijk gaat 3 Feedback geven en ontvangen 4 Op tijd (klaar) zijn (om te trainen) en met materiaal in orde zijn 5 Zelf plannen, correct time management
 <h2>Verdiepen</h2> <p>Excelleren en een voorbeeld zijn</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 Geavanceerde kennis op topsportattitude en eigen waarden 2 Rol van attitude in presteren op hoogste niveau 3 Wat zijn good practices voor een succesvolle carrière 4 Verantwoordelijkheden kennen en hoe deze te hanteren 5 Verantwoordelijkheid en eigenaarschap als cultuur steunen 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Anderen coachen op eigenaarschap 2 Strategisch denken, opofferingen kunnen maken 3 Leven en carrière goed organiseren 4 Omgaan met complexe verantwoordelijkheden 5 Cultuur van verantwoordelijkheid en eigenaarschap bouwen 	<ol style="list-style-type: none"> 1 Anderen aanspreken en stimuleren op attitude 2 Goede keuzes maken 3 Levensstijl als gezonde topsportatleet: geest en lichaam 4 Consequente zelfzorg en balans 5 Cultuur van verantwoordelijkheid en eigenaarschap bewaken