



Doelstellingen Lange Termijn & Korte Termijn

Wanneer u het Overtuigingen & Nu document hebt gedownload en ingevuld, de Mentale Training voor topgolfers & competitie spelers hebt doorlopen zo ook de Voorbereidingen van een golfseizoen hebt gedaan dan rest nog de vraag wat u als doelstelling heeft, welke dromen heeft u op het vlak van golf? Had u al doelstellingen in de bovengenoemde documenten geformuleerd? Heeft u uw droom wel eens op papier gezet?

Heeft u weleens vanaf uw droom terug beredeneert hoe u zo iets voor elkaar zou kunnen krijgen? Het uiteindelijk doel is het eindpunt, hoe probeert u nu vanaf het begin daar te komen? Kijk van beide kanten zodat het ook een haalbare doelstelling wordt.

Dit document geeft u een handleiding om uw dromen realistischer te maken. Het nastreven van uw ambities en de juiste doelstellingen eraan te verbinden. Doelstellingen hebben een enorme invloed op het functioneren van u als persoon. Het willen bereiken van een doel zorgt ervoor dat uw aandacht goed gericht is (concentratie).

De Uitdaging; Inspireert/Motiveert dit doel u? Doelen geven richting aan waar je mee bezig bent. Doelen kunnen motiverend werken en vergroten het doorzettingsvermogen. Is het doel positief geformuleerd?

De Haalbaarheid; is de doelstelling haalbaar & realistisch? (Fysiek/Techniek/Tactiek/Course-Management etc.) Is het doel haalbaar gezien mijn huidige niveau?

De Verificatie; doelstellingen horen meetbaar te zijn! Hangt het bereiken van het doel alleen van mij af? Kan ik precies nagaan of ik mijn doel bereikt heb? Is het te meten of te controleren?

Het Tijdsbereik; kort tijdsbereik (alle traptreden om er te komen) tegenover lang tijdsbereik (ultieme doel/droom). Als golfer heb je een ultieme droom (single handicap?), hoeveel stappen of traptreden heeft u nodig om dat doel op een realistische en positieve wijze te kunnen behalen?

Het Proces; Bent u bezig met een Resultaat Doel, een Prestatie Doel of een Proces Doel?

Zoals hierboven al een keer vermeld horen doelen haalbaar, geloofwaardig (& realistisch), meetbaar cq controleerbaar te zijn, daarnaast moet het jouw doelstelling zijn, het zijn jou wensen, het is voor jou wenselijk. Hieronder nogmaals het ABCD-tje:

A = Achievable (b.v. handicap verlaging met 4 punten)

B = Believable (b.v. een ijzer 7 100 meter kunnen slaan)

C = Controllable (b.v. oefen 3 keer per week)

D = Desirable (b.v. wat jij wilt bereiken, niet wat iemand anders van jou wil)



Resultaat Doelen/Winstdoelen (gericht op resultaat, bijvoorbeeld op nationaal/internationaal niveau spelen. Winstdoelen; hierbij vergelijk je jezelf met de rest van het “veld” oftewel je tegenstanders in een wedstrijd. Herinner jezelf dagelijks aan wat je wilt bereiken en de kans is groot dat trainen je een stuk makkelijker afgaat)

Prestatie Doelen (gericht op je eigen presteren, bijvoorbeeld het halen van een bepaalde score op een baan. Prestatiedoelen; hierbij zet je je eigen prestaties af tegen harde meetcriteria zoals statistieken voor Fairways in Regulatie, Greens in Regulatie, Up & Downs, Putts etc. Prestatiedoelen helpen golfers om de lange en ongewisse weg naar de top (of naar de ultieme doelstelling) onder te verdelen in behapbare stukken. Kies steeds een nieuw doel dat uitdagend maar haalbaar is)

Proces Doelen (gericht op uitvoering van bepaalde handelingen, bijvoorbeeld het onder de knie krijgen van het uitvoeren van een bepaalde techniek. Procesdoelen; hierbij richt je je aandacht op een bepaalde gewenste uitvoer, bijvoorbeeld routine, techniek oefenen in de training en het durven loslaten tijdens het spelen. Procesdoelstellingen zijn vaak deels subjectief, maar daarom niet minder belangrijk. In golf zijn de procesdoelstellingen vaak belangrijker in samenwerking met de statistische prestatiedoelstellingen. Procesdoelen kunnen je dus helpen bij het aanleren van nieuwe technieken door bijvoorbeeld de aandacht bewust te richten op de ‘beleving en het gevoel’, wat weer handig is voor mensen die veel in hun hoofd zitten en constant bezig zijn met resultaat. Nu vs Toekomst)

Resultaat doelen zijn het gevolg van prestatie doelen; prestatie doelen zijn het gevolg van proces doelen. Proces doelen zijn volledig afhankelijk van jou, de andere doelen (prestatie- en resultaat doelen) zijn meer afhankelijk van anderen. Het is daarom van belang om vooral bezig te zijn met Proces Doelen, waarbij de andere doelen ondersteunen en richting aangeven.

In golf houden we ons voornamelijk bezig met proces doelen, het bezig zijn met je eigen progressie of verbetering in plaats van het (eind-) resultaat. Een fantastisch voorbeeld van bekende tour professionals die zich met proces doelen enorm verbeterde zijn Annika Sörenstam, Tiger Woods, Lotta Neumann en Jim Furyk. Annika Sörenstam was al als student op de Universiteit van Arizona enorm bezig met haar statistieken. Het verbeteren van haar fairways hit met de afslag, het verbeteren van haar greens hit, het verbeteren van haar up & down statistieken en haar gemiddelde putts per green.



Maak bijvoorbeeld een doelstelling voor het volgende;

- Meer jaren (bijvoorbeeld; single handicap)
 - Een seizoen (bijvoorbeeld; verlaag je handicap, verbeter kort spel, verbeter de statistieken ten opzichte van het vorige seizoen)
 - Een maand (bijvoorbeeld; ontmoet 3 nieuwe vrienden)
 - Een week (bijvoorbeeld; oefen kwalitatief 3 keer per week met de juiste intentie)
 - Een ronde (bijvoorbeeld; speel 6 holes achterelkaar in het heden)
 - Een hole (bijvoorbeeld; blijf neutraal/positief over 6 holes, geen ergernissen...)
 - Een shot (bijvoorbeeld; voer voor iedere slag een routine uit; mentaal & fysiek)
-



Wanneer u doelstellingen tracht te formuleren houdt de volgende vragenlijst in de gaten;

Wat is uw ultieme droomdoel? (lange termijn)

Wat is uw droomdoel dit seizoen? (korte termijn)

Wat is een realistisch doel dat u dit seizoen zou kunnen halen, rekening houdend met uw huidige (technisch, tactisch, fysiek, course-management etc.) niveau, uw mogelijkheden om te verbeteren (commitment) en uw motivatie?

Kunt u een afspraak maken met u zelf dat U van deze ervaring met het stellen van doelen zult leren, ongeacht of u het gestelde doel haalt of niet?

Als u er niet in slaagt het gestelde doel te halen, in welke mate accepteert u het dan?

Bent u in staat een doel zo te stellen dat het te maken heeft met inzet? En kunt u dan tevreden zijn met uw of dat doel?

Stel een persoonlijk doel voor de eerst volgende training, schrijf een aspect op dat u de eerst volgende training zou willen doen of bereiken of waar u speciaal op let.

Stel een persoonlijk doel voor iedere training die u dit seizoen heeft.

Ik wens u graag veel succes met het formuleren en het nastreven van uw doelen. Mette



Mette Hageman
Golf Academy

