

NÁÐU ÁRANGRI

Við hjá Pro Golf viljum hjálpa ykkur að skipuleggja æfingar þannig að framfarimar verði sem mestar og munum því hér á eftir leiðbeina ykkur hvernig þið getið hámarkað árangurinn með því að æfa rétt. Hver þekkir ekki dæmið um kylfinginn sem slær alltaf vel en þúttar alltaf illa og skilar því ekki góðu skori? Það merkilega við þetta er að hann fer ekki og æfir þúttin heldur fer hann á æfingasvæðið til þess að æfa löngu högginn og skilur ekkert í því af hverju skorið batnar ekki. Þetta dæmi er allt of algengt hjá kylfingum og við viljum laga þetta.

Alla kylfinga langar að verða betri og til þess að verða betri verða æfingarnar að vera markvissar þannig að framfarimar standi ekki á sér. Spurningar sem kylfingar velta fyrir sér eru t.d.:

Hvernig æfi ég markviss?

Hvað á ég að æfa?

Hversu oft á ég að æfa?

ÞAÐ SEM ÞARF AÐ VERA Á HREINU ÁÐUR EN VIÐ GERUM ÆFINGAÁÆTLUN ER:

Hvað hef ég mikinn tíma?

Áður en við höldum lengra þurfum við að ákveða hversu miklum tíma við ætlum okkur að eyða í æfingar. Það er ekki hægt að setja sér háleit markmið og hafa svo ekki tíma til að framfylgja þeim.

Að setja sér markmið

Markmiðasetning er gríðarlega mikilvæg, án hennar verður vinnan ómarkviss og má líkja því við að setjast upp í bíl og keyra af stað án þess að vita hvert ferðinni er heitið. Markmið hvers og eins eru háð því hvað viðkomandi vill. Ætlar viðkomandi að fara í atvinnumennsku eða ætlar viðkomandi að lækka forgjöfina úr 36 í 25? Hvað svo sem leikmaðurinn ætlar sér þarf að setja sér markmið.

Hér er ein tegund markmiðssetningar:

- Ákveða nákvæmlega hverju maður er að sækjast eftir.
- Skrifa markmiðið í smáatriðum niður á blað.
- Setja dagsetningu á hvenær markmiðið á að hafa náðst.
- Gera lista yfir allt sem þarf að gera til að ná markmiðinu og skrifa það niður!
- Forgangsraða og skipuleggja listann – gera verkáætlun.
- Byrja að vinna eftir áætluninni.
- Gera eitthvað á hverjum degi til að markmiðið náist.

Markmiðssetningin verður að vera raunhæf.

Hvaða árangurstengdu þættir eru mikilvægir?

Golftækni

Sem dæmi: Sveiflan – þútt – vipp – pitch – glompuhögg.

Leikskipulag og reglur

Sem dæmi: Hvernig leik ég völinn – æfingahringur – mæla hversu langt maður slær með öllum kylfum – að kunna golfreglurnar getur sparað högg.

Líkamsþjálfun og mataræði

Sem dæmi: Kraftur – úthald – þol – snerpa. Mataræði er einnig stór þáttur í að ná árangri í íþróttum og þarf að vera í lagi.

Hugarþjálfun

Sem dæmi: Slökunaræfingar – einbeiting – jákvæðar hugsanir. Öll þessi atriði hjálpa okkur á golfvælinum.

Allir þessir þættir spila saman og gera kylfinginn að því sem hann er. Það er t.d. erfitt að ætla sér að hafa góða golftækni ef að líkaminn er ekki í góðu ásigkomulagi. Einnig er erfitt að skila góðu skori þó að golftækni sé góð en leikskipulagið ekki í lagi. Þannig að þið sjáið að allir þessir þættir þurfa að vera í jafnvægi til að hámarka árangurinn.

Nú þegar við höfum velt fyrir okkur hvaða þættir geta hjálpað okkur í að ná lengra getum við hafist handa og sett upp æfingaáætlun.

Besta leiðin fyrir kylfinga til að setja upp æfingaáætlun er að nota leikna hringi sem grunninn að æfingaskipulagi.

Tökum dæmi:

Jón Jónsson er með 36 í grunnforgjöf í byrjun árs 2007 og hefur sett sér það markmið að koma henni niður í 25 fyrir lok september 2007. Hann hefur ákveðið að nota 8 klst. á viku í golf og þarf nú að skipuleggja þennan tíma vel. Hann byrjar á því að leika 18 holar í maí og leikur á 112 höggum og er alls ekki sáttur. Hann þúttaði illa, hitt nánastrá því enga braut og eftir 9 holar sló hann mörg léleg högg þar sem krafturinn var lítill og einbeitingin í molum.

Hvað getur Jón gert? Þetta var ekki góð byrjun á tímabilinu og markmiðið næst ekki með þessu áframhaldi.

Nú þarf Jón að greina þennan hring og nota upplýsingarnar til þess að bæta sig. Leikmenn ættu alltaf að færa einfalda tölfraði yfir leikna hringi og fá þar með upplýsingar sem nýtast við smíði á góðri æfingaráætlun. Slík tölfraði getur litið svona út:

Miðað við 18 holar.

Fjöldi þútta: 40

Hittar flatir: 3 af 18

Hittar brautir: 2 af 14



Út úr þessari einföldu tölfræði getum við lesið að Jón púttaði illa, hann hitti fáar flatir í innáhöggum og hann hitti ekki margar brautir. Honum fannst þreyta koma fram á seinni 9 holunum sem varð til þess að hann sló fleiri léleg högg en hann hefði átt að gera og einnig voru margar ákvarðanir á vellinum þennan dag ekki raunhæfar. Hann reyndi t.d. að slá 130 m högg með 7-jáminu, þegar hann veit að

hann slær aldrei lengra en 120 m með því þegar best lætur, í flugi yfir vatni! Boltinn fór beint í vatnið og kostaði hann nokkur aukahögg. Nú gæti Jón notað þessar upplýsingar til þess að smíða æfingaáætlun fram að næsta leikna hring og hún gæti þá litið svona út:

ÆFINGAÁÆTLUN - GRUNNUR

Fjöldi tíma á viku 8 klst.

NAFN: JÓN JÓNSSON

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Samtals
HVAÐ ER ÆFT?								
Teighögg/löng högg 3 járn - driver								1
Löng innáhögg 100 m & meira ca pw - 4 járn								1
stutt innáhögg/pitch 30-90 m								
Vípp 30 m og niður/hátt og lágt								
Pútt stutt & langt								2
Glompuhögg/ stutt & langt								
Líkamsrækt þol/kraftur & liðleiki								2
Æfing á velli/ leikskipulag/ tölfræði 9 holur leiknar								2
Mental þjálfun/ lesa golfbækur/ einbeiting ofl.								

Alls klst. 8

ATHUGA SKAL AÐ HVER EINING ER 1. KLST.

Nú hefur Jón sett þau atriði sem honum fannst ábótavant inn í vikuaefingaáætlun og æfir alla næstu viku eftir þessari áætlun. Eftir að hann hefur leikið 9 holur á sunnudeginum getur hann sett upp nýja æfingaáætlun fyrir vikuna á eftir með þeim upplýsingum sem hann hefur fengið út úr æfingunum. Hann færir því bara til þessar 8 klst. eftir því sem hann telur þurfa og er því alltaf að æfa réttu hlutina og

þá hluti sem hann er verstur í og, viti menn, árangurinn lætur ekki á sér standa. Að sjálfsögðu mælum við einnig með því að þið leitið til fagmanna varðandi hjálp í golfþækninni eða í öðrum þáttum golfleiksins. Við tökum alltaf vel á móti ykkur.

*Gangi ykkur vel á vellinum.
Kveðja, kennarar Pro Golf.*

PROGOLF