



## Vorbereidingen van een golf seizoen.

De voorbereidingen van een golf seizoen beginnen altijd met een evaluatie en analyse van het vorige (afgelopen) seizoen gevolgd met de nieuwe doelstellingen voor het komend seizoen.

Wat ging er goed op swing technisch gebied, wat ging er niet goed en wat zou er beter kunnen. Kijk naar de afslagen, de fairway houten, de lange ijzers, korte ijzers, wedges, pitchen, chippen, bunker slagen, recovery slagen, en het putten!

Wat ging er goed op speel technisch gebied, wat ging er niet goed en wat zou er beter kunnen. Kijk naar het spel in de baan, course management, heb je de juiste keuzes gemaakt of niet, op welke holes laat je iedere keer een steekje vallen, treed er gedurende een ronde vermoeidheid op, hoe is de concentratie...etc? Heb je statistieken bij gehouden?

Wanneer je dit op papier zet dan kom je vanzelf je "SWOT analysis" tegen, oftewel je sterke punten (STRENGTH), je zwakke punten (WEAKNESSES), je mogelijkheden van verbetering naar uitmuntend (OPPORTUNITIES) en de punten die echt verbeterd moeten worden om enige doelstellingen te kunnen behalen (THREAT). Deze "SWOT analysis" omvat dan niet alleen de swing technische dingen maar ook speel technisch dingen. Het moet een goed beeld geven van je eigen kunnen. Het kan verdeeld worden over bijvoorbeeld Fysiek, Mentaal en Swing Technisch.

Kijk eens goed waar je het afgelopen jaar in te kort bent gekomen. Kijk eens goed naar wat echt lekker liep!

Als ik naar mijn eigen seizoenen kijk ben ik in het vroege seizoen prima aan het spelen en in het midden gedeelte en het latere seizoen ben ik nog maar gemiddeld bezig. Wat ging er dan mis?

Heel simpel; ik trainde 2x per week gedurende de maanden januari tot en met juni, daarna niet meer, wat resulteerde in een dip vanaf midden juli. Wil ik het gehele seizoen constant blijven spelen dan heb ik de regelmaat van die trainingen en rondjes golfen nodig.

Fysiek (fysieke training) is op te splitsen in 3 onderdelen; kracht, conditie en voeding. Waarom is het belangrijk om fysiek als punt mee te nemen: het voorkomt blessures, je wordt minder gevoelig voor stress/druk en je voelt je goed! Lichamelijke fitheid; spierkracht, uithoudingsvermogen en lenigheid. Voeding is ook heel belangrijk voor een speler die veel competitie speelt. Het houdt meestal in dat je 1 normale maaltijd op een dag niet hebt, doordat je zeer onregelmatige starttijden hebt tijdens toernooien/wedstrijden. Met de juiste voeding en balans in je dieet (dus strategisch te eten) kun je beter en langer onder druk presteren. (zie Voeding en Drinken in de baan)

Mentaal (mentale training) is te verdelen in verschillende onderdelen; tactisch/coursemanagement, 'Ideal Performance State' (hoe jij tot je beste prestaties kan komen), routines (mentale routine & fysieke routine)



De mentale routine is van buitenaf door iemand anders niet waar te nemen, maar het is de volledige gedachtegang van de speler. Het is letterlijk je positieve plan trekken van de uit te voeren slag. Na alles gechecked te hebben, de ligging van de bal, de wind, de afstand, de te nemen stok e.d. leg je je toe op de visualisatie van de uit te voeren slag. Je neemt een doel, hoog (een boom of zo) in de afstand, en je stelt je daar op in (commitment). Je probeert in je gedachten al de bal te zien vliegen naar je doel, je ziet de hoogte van de balvlucht en zelfs ook de curve (die jij wilt maken). Je visualiseert je slag volledig.

De fysieke routine is van buitenaf door iemand anders zeer duidelijk waar te nemen, bij golfers, bij darters, bij tennissers etc. De fysieke routine is het loopje, het aantal passen, de oefenswing en dergelijke, die je iedere keer, keer op keer, constant uitvoert.

Om deze twee routines geconcentreerd en constant te kunnen uitvoeren moet je lekker in je vel zitten, in de zogenaamde zone, oftewel je Ideal Performance State. Wat is IPS, of wat is jouw IPS? IPS is een fase die je ontspant en toch je in de juiste focus brengt (het Zen idee)

Het is een samenwerking tussen jouw mentale en fysieke routines. "Schouders recht, hoofd omhoog, rechte rug, ogen vooruit gericht, een loopje met een cadans, je gevoelens, emoties, en je gedachtegang" Daarnaast heb je in jouw IPS zone Emotionele Controle, d.w.z. dat je weerstand kan bieden aan de spanningen en stress situaties die de sport met zich meebrengt, dat is geen onverschilligheid!

Swing technisch zijn er veel onderdelen waar op geconcentreerd kan worden, maar houdt globaal aan dat er een productieve/positief oefenschema aangehouden wordt met de volgende percentages;

1. Short game – chippen / pitchten – Swing Ritme 30%
2. Putting game – 30%
3. Power game – Drives, Fairway H., lange stokken, mid en korte stokken 20%
4. Mental game – Course Management / tactiek /Routines /IPS 10%
5. Management game – Strength (onderhouden van) & Weaknesses (verbeteren van) van jouw golf spel 10%

Veel succes!

Mette



Mette Hageman  
Golf Academy

