

SKIPTU GOLFINU

Til þess að ná góðum árangri í golfíþróttinni þarf að huga að ýmsum þáttum, það er alveg ljóst að enginn verður frábær kylfingur á því að vera með hluta af því sem skiptir máli í lagi og annan hluta í ólagi. Hvernig væri til dæmis fótboltamaður sem gæti hlaupið hraðar en allir en kynni ekki að spyrna boltanum almennilega? Svarið er einfalt. Til þess að ná árangri þurfa ákveðnir hlutir að vera í lagi og við kjósum að skipta þessum atriðum í 4 þætti til að hjálpa þér að hafa betri yfirsýn og skilning á íþróttinni ef stefnt er að árangri. Við ætlum að fara yfir þessa þætti hér á eftir og sýna ykkur hvernig þetta lítur út.

PROGOLF

AÐ SLÁ GOLFBOLTANN (goldsveiflan), 25%

- Hér leggja golfkennarar mikið upp úr því að aðstoða.
- Kylfingar halda að hér séu mestu framfarimar í sínum leik.
- Þetta er einungis 25% af leiknum í okkar huga.
- Þessi hluti er mikilvægari þeim sem eru að byrja.
- Þessi hluti er ekki eins mikilvægur þeim sem lengra eru komnir.

STUTTA SPILIÐ, 25% / Vipp – Pitch – Pútt og önnur stutt högg

- Þetta er sá hluti þar sem kylfingar geta auðveldlega bætt skorið sitt.
- Erfiður hluti að kenna fyrir kennara.
- Æfingar í þessum hluta eiga það til að vera leiðinlegar.
- Kylfingar skynja ekki mikilvægi þessa hluta nægilega vel.

HUGARÞJÁLFUN / MENTAL SIDE, 25% - AÐ EIGA VIÐ TILFINNINGARNAR

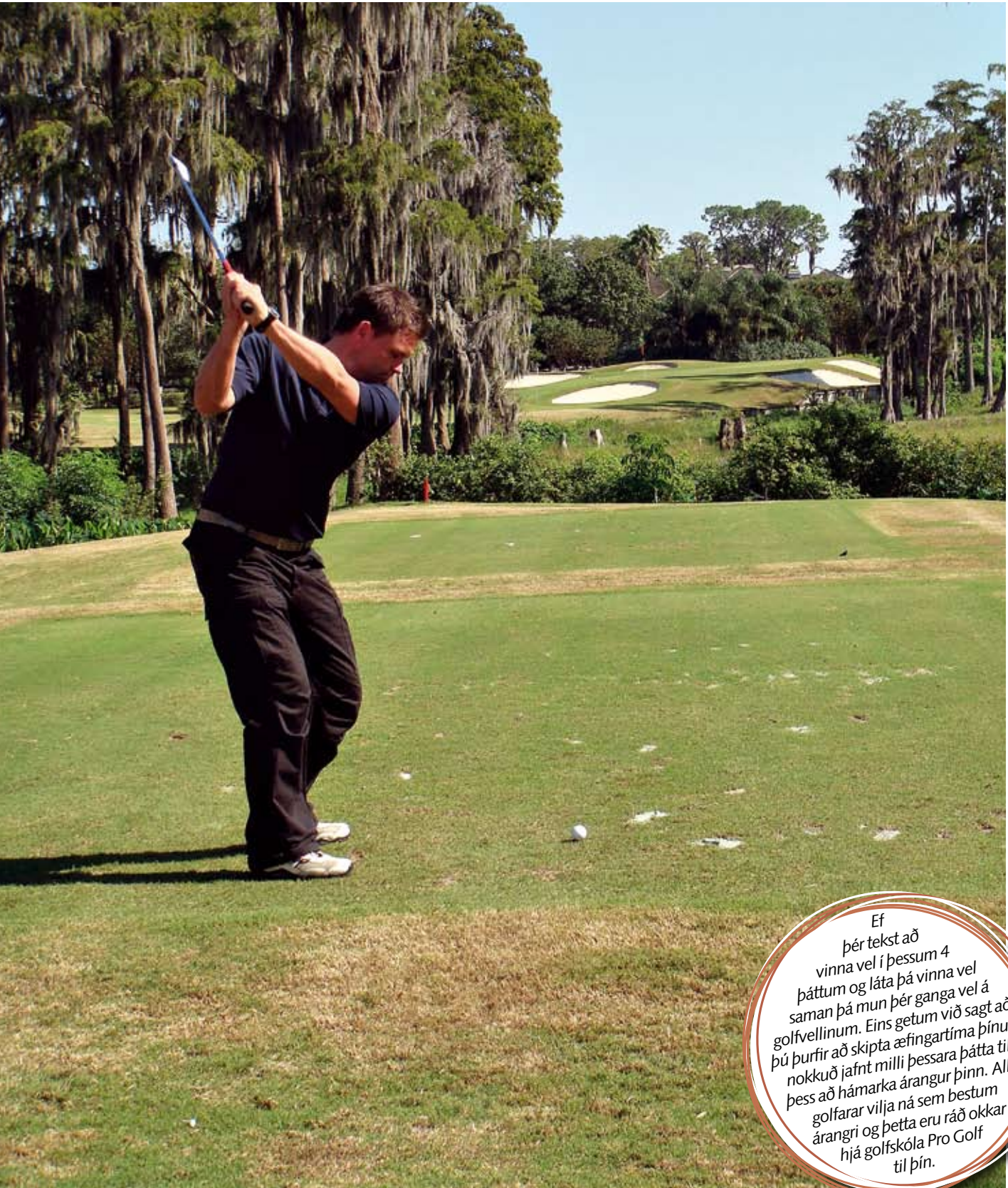
- Hvernig höndlar kylfingur andlegt álag.
- Hversu góður keppnismaður er viðkomandi kylfingur (hjarta).
- Hversu innstilltur er kylfingurinn á leik sinn (einbeiting).
- Þessi þáttur er sjaldnast kenndur af golfkennurum (Íþróttasálfræðingur).

LEIKSKIPULAG, 25%

- Hversu vel skipuleggur kylfingurinn hringinn og fylgir því eftir á vellinum.
- Hann þarf að leika skynsamlega.
- Hann verður að þekkja sín takmörk.
- Hann á ekki að reyna eitthvað á vellinum sem hann ræður ekki við.

„In golf as in life, the attempt to do something in one shot that needs two is apt to result in taking three.“
– Walter Camp

ÞÍNU Í 4 ÞÆTTI



Ef þér tekst að vinna vel í þessum 4 þáttum og láta þá vinna vel saman þá mun þér ganga vel á golfvöllinum. Eins getum við sagt að þú þurfir að skipta æfingartíma þínum nokkuð jafnt milli þessara þátta til þess að hámarka árangur þinn. Allir gólfarar vilja ná sem bestum árangri og þetta eru ráð okkar hjá golfskóla Pro Golf til þín.