

Undirbúðu þig eins og atvinnumennirnir

Meistararnir ná fram því besta hjá sjálfum sér oftár en hinir, enda er markmiðið í hvert skipti að vinna. Svona undirbúa þeir sig.



Þú munt aldrei sjá atvinnumann í golfi mæta á svæðið 12 mínútum áður en hann á teigtíma, flýta sér út á æfingasvæði, slá 6 drive og hlaupa svo á teiginn. Samt sem áður er fjöldinn allur af kylfingum sem sést gera þetta dag hvern á völlum út um víða veröld. Er það nokkuð skrítið þó áhugamenn eigi oft erfitt með að spila á forgjöfinni sinni?

Atvinnumennirnir hafa komist að því að til þess að ná hámarksárangri þarf að venja sig á að hita upp skipulega. Könnun var gerð meðal 30 atvinnumanna á PGA og

LPGA túrnum, á því hvernig þeir undirbúa sig á keppnisdegi. Öll lögðu þau ríka áherslu á það að upphitun væri ekki æfingatími. Upphitun er ekki góður tímapunktur til þess að prófa nýja kylfu, vinna að sveiflubreytingum, eða til þess að hringja í fasteignasalann. Í staðinn skaltu leggja á minnið eftirfarandi atriði sem stuðla að því að þú getir hnakkakertur gengið niður fyrstu brautina, tilbúinn að sigra heiminn.

ALDREI FLÝTA ÞÉR. Allir atvinnumennirnir áttu það sameiginlegt að vera mættir a.m.k. klukkutíma fyrir teigtíma sinn. "Allt þarf að vera í lága drifinu fram að teigtíma, því að flýtir eða asi eykur stress."

BORÐAÐU LÉTTAN MAT. Það er enginn sérstakur matseðill sem er hinn fullkomni, en atvinnumennirnir fara varlega og borða ekki mikið til þess að missa ekki einbeitinguna. Þeir borða einni og hálfri klukkustund fyrir teigtíma. Ferskir ávextir, muffins og morgunkorn eru vinsæll morgunmatur í þeirra hópi. Teigtímar eftir hádegi kalla á léttar samlokur og ávexti. Flestir forðast kaffi og gosdrykki vegna koffíns sem eykur hjartsláttartíðni. Vatn er í pokanum hjá flestum, og nóg af því.

TEYGÐU ÞIG ÁÐUR EN ÞÚ BYRJAR AÐ SVEIFLA. Aðeins tveir atvinnumannanna eru ekki með teygjur í skipulagðri upphitun. Báðir sögðust þó mýkja sig upp með því að sveifla langt og rólega með þungri upphitunarkylfu áður en þeir byrja að slá. Allir hinir teygja annaðhvort á hótelinu eða í búningsklefanum. Þetta er lykilatriði til þess að koma í veg fyrir meiðsli.

SVEIFLAÐU TIL ÞESS AÐ FINNA TEMPÓ OG JAFNVÆGI OG SKERPTU Á STUTTA SPILINU Í LEIÐINNI. Sveiflur fyrir hringinn ættu fyrst og fremst að stuðla að því að finna jafnvægi og tempó. Þess vegna slá atvinnumennirnir fullt af wedgehöggum og stuttum höggum fyrir hring en fá högg með trékylfum. Með þessu eru þeir í rauninni að slá tvær flugur í einu höggi, þar sem stutta spilið er það sem skorið veltur á.

"Gott getur verið að taka nokkur högg úr sandgryfju áður en farið er út að spila. Tempó sem þarf í slík högg skilar sér vel í lengri högginn. "

EITT SVEIFLUATRIÐI ER NÓG, JAFNVEL EKKERT.

Atvinnumennirnir forðast að hugsa um of mörg tækniatriði á keppnisdegi. Þeir breyta e.t.v. sveiflunni sinni milli vikna, en hugsa aldrei um meira en eitt sveifluatriði á keppnisdegi, jafnvel ekkert.

ATHUGAÐU STEFNU OG UPPSTILLINGU. Úti á velli er allt stefnumiðað, þannig að afar mikilvægt er að einbeita sér að stefnunni/uppstillingunni í upphituninni).

BYRJAÐU UPPHITUN MEÐ STYSTU KYLFUNNI. Stytttri kylfurnar hafa minni spennuáhrif á líkamann heldur en þær lengri í impact stöðu. Geymdu driverinn þangað til líkaminn er orðinn mjúkur og afslappaður og sveifluferillinn óþvingaður. Í upphitunarferlinu getur verið gott að slá nokkra feita, dregna og beina bolta til þess að auka næmnina í höndunum.

EKKI OFGERA. Flestir atvinnumenn slá aðeins 35 til 45 bolta með 7-8 kylfum. Dæmigert ferli er t.d: sand wedge, pitching wedge, 9-járn, 7-járn, 5- járn, 3- járn, 3-tré, og driver. Flestir Túr-spilarar hita upp með oddatölujárnunum sínum annan daginn og sléttu tölunum hinn daginn.



FLATIR: BYRJAÐU Á ÞVÍ AÐ FÁ TILFINNINGU FYRIR HRAÐA. Flestir atvinnumenn byrja á því að kanna hraðann á flötinni með því að taka nokkur löng pútt þvert yfir hana. Þeir endaða yfirleitt upphitunina á æfingaflötinum með því að rúlla í 5-10 meterspúttum.

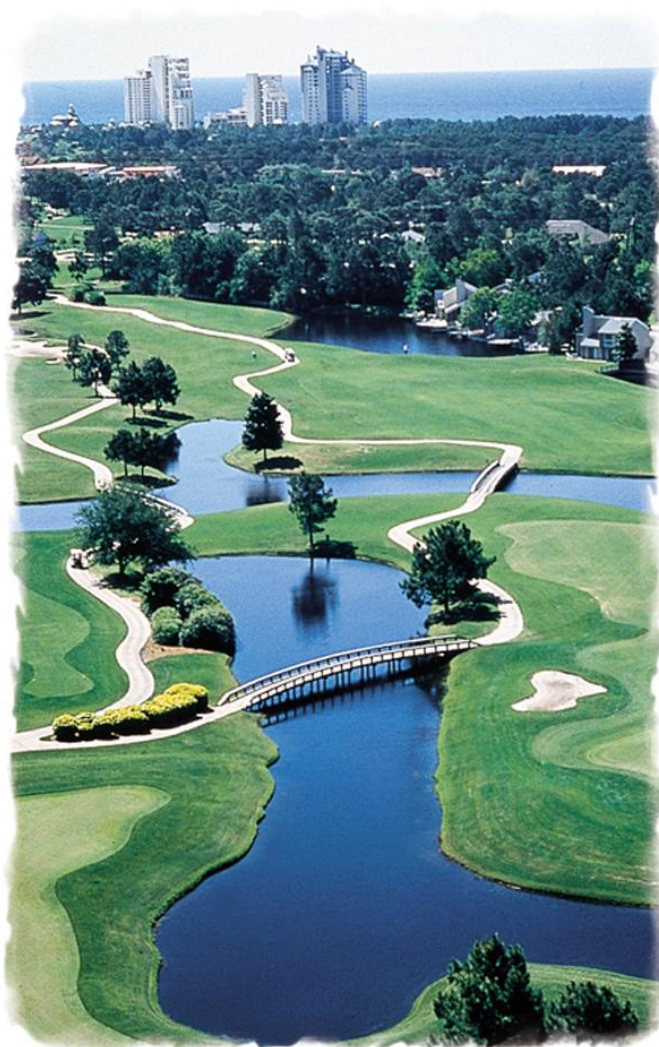
Það getur líka verið gott að horfa á þau öll detta til þessa pumpa upp sjálfstraustið fyrir hringinn.

EINBEITTU ÞÉR AÐ EINBEITINGUNNI. Þú vilt ganga á fyrsta teig rólegur og í jafnvægi og með leikplan í vasanum(eða skýrt í kollinum). Margir atvinnumenn, þar á meðal Annika Sorenstam, undirbýr leikskipulagið sitt kvöldið áður með því að sjá fyrir sér hverja holu spilaða óaðfinnanlega. "Það dregur úr óákveðni," segir Annika, "og eykur hjá mér sjálfstraustið."

Mize einbeitir sér að því að slá seinustu upphitunarhögginn eins og fyrstu högginn sem hann ætlar að slá á hringnum. Fyrstu högginn eru mjög mikilvæg, því þau gefa tóninn um það hvernig hringurinn muni verða.

MÆTTU TÍMANLEGA Á TEIGINN. Nánast allir atvinnumenn mæta á teig áður en hollið á undan hefur slegið teighögginn sín. Þann tíma nota þeir til þess að athuga hvort allt er í ordnung, réttur kylfufjöldi í pokanum, bananarnir með o.s.frv. Margir nota þennan tíma líka í að sjá fyrir sér nákvæmlega hvernig þeir vilja hafa högginn á fyrstu holunni. Sumir huga að veðrinu og því hvernig það muni hafa áhrif á leikinn fyrstu holunar.

Á þessum tímapunkti eru meistararnir slakir, skarpir og undirbúnir fyrir það að skora völlin betur en nokkru sinni fyrr. Bættu þessum hjálparatriðum við upphitunina þína og auktu þar með líkurnar á því að þú skorir betur en nokkru sinni fyrr.



If Paradise was half as nice....