



## Stroke saver

### **Uitleg van de leerinhoud:**

Zoals je bij het thema 'voorspelen en maken van een game plan' gezien hebt, is het onderdeel stroke saver een cruciaal onderdeel van de topgolf fundamental 'course management'. De stroke savers die wij gebruiken hebben een aantal thema's:

#### *Persoonlijke doelstellingen:*

De doelstellingen die de spelers maken zijn onder te verdelen in proces (de weg ernaar toe) en product (het resultaat) doelen. Procesdoelen zijn doelen waar mee je bezig bent op weg naar het product. Als je jezelf houdt aan je procesdoelen is de kans op het behalen van je productdoel groter. Hierbij kun je denken aan het houden aan mijn gameplan, het doen van mijn routine, slag voor slag spelen etc. Wat heel belangrijk is bij het formuleren van procesdoelen is dat je ook omschrijft hoe jij denkt het procesdoel te gaan halen en hoe je het meetbaar maakt. Bijvoorbeeld; ik ga slag voor slag spelen door middel van tussen de slagen afleiding te zoeken met behulp van de bodyscan (tijdens het wandelen je lichaam deel voor deel voelen, beginnend bij je kleine teen tot aan je kruin toe) of door met mijn medespelers te praten en pas weer te focussen op de slag als ik bij de bal aan kom. Meetbaar kun je het dan maken door middel van streepjes te zetten per hole als het wel of niet lukt (denk er van tevoren over na hoeveel streepjes jij vind dat je moet halen). Productdoelen zijn de resultaatdoelen bijvoorbeeld een top 5 ranking of een bepaalde score. Wat belangrijk is als je een score als productdoel hebt dat je deze doelstelling realistisch maakt. Veel spelers maken een score doelstelling in relatie tot hun pb (personal best) en ik denk dat het beter is om deze te relateren tot je pa (personal average). Dit houdt de doelstelling realistisch en haalbaar! Je hoeft ook niet het een of het ander te doen, je kunt het beide doen. Het is wel zo dat de ene speler beter speelt als hij meer met de procesdoelen bezig is en een andere speler beter speelt als hij met het productdoel bezig is.

#### *Statistieken:*

Op een aparte pagina in de stroke saver kun je per ronde de statistieken invullen. Per hole vul je in of je een green in regulation hebt gemaakt, een fairway hit hebt, hoeveel putts je gemaakt hebt etc. Deze statistieken vul je naderhand weer in op de N.G.F. golf academie waardoor je weer kunt zien waar je aan moet werken en dan weet je coach meteen ook hoe het gegaan is. De statistieken helpen je ook een objectieve ronde-evaluatie te maken, hoe je voor jouw gevoel gespeeld hebt is natuurlijk ook belangrijk maar dit is niet bij iedereen altijd even objectief. Voor een goede ronde evaluatie heb je dus harde cijfers nodig en ook je gevoel (het liefst ook in die volgorde).

#### *Ronde evaluaties:*

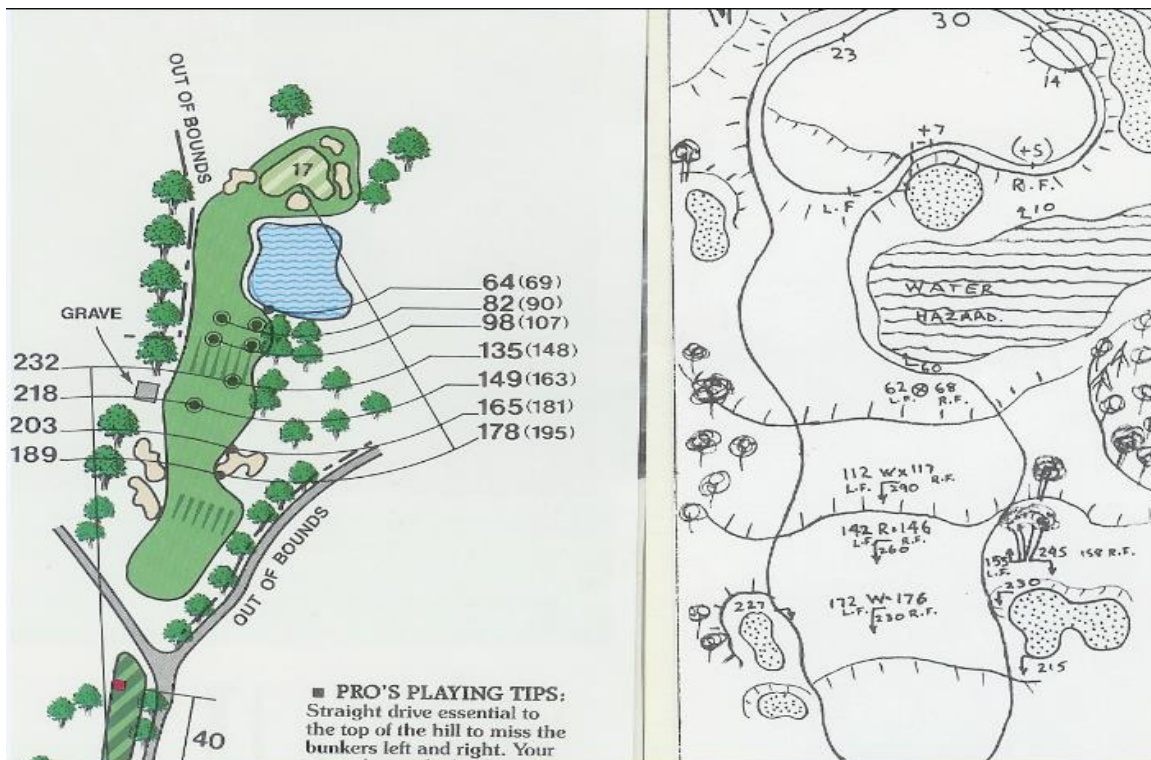
Nadat de speler zijn scorekaart heeft ingeleverd, dient hij zijn statistieken en ronde evaluatie binnen een half uur te hebben ingevuld. De ronde zit dan nog vers in het geheugen. In het baanboekje wordt kort en bondig



omschreven wat er goed ging, wat er minder goed ging en wat de speler kan doen om de volgende keer niet dezelfde fouten te maken. Hoeveel slagen had je kunnen redden door betere beslissingen te nemen? Hoeveel verloren slagen waren het resultaat van een minder goede uitvoering? Hoe was je mentaliteit in de baan? Heb je genoeg gegeten en gedronken? Was je ontspannen tussen de slagen door? Ben je trouw gebleven aan je routine? Hoe waren je Rules of Engagement? Heb je jouw proces of productdoelen behaald? Na de evaluatie ga je nadenken en een planning maken wat je nog eventueel gaat trainen en hoe je gaat trainen. (Dit is heel belangrijk, zorg ervoor dat je concrete doelen hebt en weet hoe je die doelen kunt halen in de training die je na de ronde gaat doen. Dit zorgt ervoor dat je efficiënt bezig bent en ook niet te lang op de golfbaan bent zodat je jouw energiehouding goed op peil houdt).

*Ruimte om 18 holes te tekenen en de slagadministratie bij te houden:*

Je hebt per hole een achterkant (de vorige pagina) en een voorkant om te tekenen (de hole en de green), je slagadministratie bij te houden, je gameplan op te schrijven, eventuele proces key points waar je iedere keer aan herinnerd wilt worden als je in je stroke saver kijkt (en dit is gemiddeld twee keer per hole), je pinposities per dag (dit blaadje krijg je als je op de eerste tee komt. Wij adviseren dit per hole over te nemen in je stroke saver omdat je dan het blaadje niet kunt verliezen wat wel eens gebeurt als het hard waait en omdat je op deze manier informatie hebt als je de desbetreffende baan over een aantal maanden of jaren nog een keer speelt. Je kunt dan bij het voorspelen de tees in de green zetten waar de holes toen stonden).





*Notities:*

Achterin de stroke saver is ruimte om nog wat eigen notities op te schrijven. Dit kunnen dingen zijn die je van je coach die week hoort en goed vindt en niet wilt vergeten, of van andere mensen hoort. Het kunnen ook zaken zijn die je van te voren opschrijft zodat je ze niet vergeet als je op het toernooi aankomt etc. etc.

## PIN POSITIONS

### ABN AMROLADIES OPEN

Round 2 Sat 07/06/2007

Hole	Position	Hole	Position
1	9 C	10	14 C
2	21 6L	11	13 9L
3	16 C	12	7 6L
4	14 7L	13	14 10R
5	12 6R	14	9 6L
6	10 9L	15	19 8R
7	20 C	16	11 C
8	12 5R	17	16 7L
9	12 C	18	10 6L

All Measurements in yards  
 Immediate Suspension = One Prolonged Horn Blast  
 Normal Suspension = Several Short, Intermittent Horn Blasts

Hole 17 461 Mts Par 5

**Eventuele drills en/of opdrachten :**

- Speel in een weekend eens een ronde voor en maak een gameplan (zie thema's maken van een gameplan, voorspelen en gebruik van je stroke saver). Speel op de volgende dag 36 holes waarbij je net doet of je een wedstrijd speelt en gebruik je stroke saver ook zoals je in een wedstrijd doet. Neem dan je stroke saver mee naar je coach en bespreek de inhoud ervan.
- Neem je stroke saver na een toernooi mee naar je coach en bespreek de inhoud ervan met je coach; maak een 'to do list' voor de volgende keer dat je een toernooi speelt.