



Tournooivoorbereiding

Uitleg van de leerinhoud:

Toernooivoorbereiding is cruciaal om te kunnen presteren. Je moet weten wat voor jou goed is en wat voor jou werkt. Zodra je dit weet, moet je dit met je toernooi coach, captain of caddie bespreken zodat zij hier rekening mee kunnen houden, indien mogelijk. Wat ook belangrijk is bij toernooivoorbereiding is dat je het niet zo strak regelt dat als het een keer niet zo gaat, je van het padje af bent bijvoorbeeld als de bunker een keer dicht is of als je niet kunt chippen omdat de green volledig bezet is met spelers. Een aantal punten die jou kunnen helpen met het ontwerpen van je eigen toernooivoorbereiding en uitvoering zijn de volgende:

- Als je nog thuis bent op internet gaan kijken wat voor soort baan het is en welke slagen je nodig zult hebben en deze alvast extra gaan oefenen. Ook kun je al nadenken wat voor clubs je mee moet nemen (en daar pas de keuze maken na de oefenronde natuurlijk); neem je een lobwedge mee met extra bounce omdat er veel hele diepe bunkers zijn of neem je bijvoorbeeld een lobwedge mee met weinig bounce omdat het een heel heuvelachtige baan is waarbij je de lobwedge nodig zult hebben in de downhill liggingen rondom de green.
- Maak duidelijke doelen voordat je weg gaat en bespreek die ook met je coach en/of caddie.
- Leg aan je begeleidingsteam uit wat je van hen verwacht en wat je graag wel of niet zou willen. Zij kunnen dan aangeven of het wel of niet gaat. Dit geeft van te voren duidelijkheid en dus ook rust.
- Zorg dat je alles bij je hebt voordat je weg gaat, extra golfschoenen, regenpak en regenhoes, laser, lege stroke savers, ballen, handschoenen, zonnecrème, paraplu etc. etc.
- Omschrijf voor jou de meest voorkomende "what if scenario's". Bijvoorbeeld: wat doe ik als het heel warm wordt of heel hard gaat regenen, wat doe ik als we onweer hebben en ik moet terug naar het clubhuis en wachten, wat doe ik als ik niet kan inslaan etc.
- Denk na wat je doet met een heel vroege of late starttijd. Bij een late starttijd eerst trainen en dan terug naar het hotel, omkleden, douchen, lunchen en dan mijn normale inspeelroutine of gewoon de hele ochtend relaxen op je hotel kamer. Wat werkt bij jou?
- Hoeveel train ik na de ronde, hoe bepaal ik wat ik ga trainen en hoe ik ga trainen. Wij vinden het belangrijk dat je na de ronde eerst even gaat zitten en je evaluatie inclusief stats invult en dan gaat nadenken wat je wilt bereiken en hoe je denkt dat te gaan doen (bijvoorbeeld welke drills; rondhangen op de golfbaan is uit den boze, het is effectief trainen en dan weg om te rusten).
- Hoeveel rust heb ik nodig en hoe kom ik het beste aan die rust. Slapen is een van de belangrijkste factoren voor succes. Onze topgolfers liggen altijd heel vroeg in bed en slapen vaak tussen de middag ook nog één tot 2 uurtjes. Je moet mentaal alles aan kunnen en dit kun je het beste als je goed uitgerust bent.



Zijn er verschillen in de voorbereiding tussen deze banen?

Eventuele drills en/of opdrachten :

- Maak een overzicht van jouw ideale toernooivoorbereiding waarbij je bovenstaande punten meeneemt in je uitwerking. Bespreek deze punten met je coach.
- Maak 10 “what if” scenario’s met daarbij een passende oplossing.