

Golf dødssynd nummer et

Dødssynderne begås af de fleste golfspillere, specielt mens de er nybegyndere, men rigtigt mange golfspillere slipper aldrig helt disse dødssynder. Derfor er disse dødssynder dag ud og dag ind skyld i tusindvis af mistede bolde, frustrerede golfspillere, knækkede køller, høje handicaps og spillere der helt opgiver spillet.

Hvis du nogensinde har stået over bolden og tænkt: "Nu skal den her bold bare have 130%", eller "Nu skal jeg bare vise min spilpartner, at jeg kan slå længere end ham" er du skyldig i denne dødssynd:

GOLFSPILLERE DER SPILLER MACHO GOLF

Den største dødssynd i golf, er at spille det som jeg kalder macho golf. Det vil sige, at du:

- stort set kun træner med din driver
- at du altid går efter at slå så langt som muligt
- og at du gør dette ved at lave så langt et tilbagesving som muligt, for derved at generere så meget kraft som muligt, når du rammer bolden .Hvis du nogensinde har set John Daly slå til en bold i langsom gengivelse ved du hvad jeg taler om – ellers vil jeg anbefale dig at søge på hans navn på Youtube. John Daly har et overdrevent langt tilbagesving, og er en af dem på PGA Tour'en, der slår allerlængst.

Som navnet antyder begås denne dødssynd rigtigt meget blandt mandlige golfspillere. Men den begås også af kvindelige golfspillere, som dog ikke har helt samme macho tilgang til spillet.

Problemerne ved at spille macho golf er mangeartede.

- For det første bliver dit spil utroligt fokuseret omkring en enkelt kølle, som du kun bruger 13-14 gange på en runde. Der er altså mange andre slag der skal slås end dem med driveren.
- For det andet vil du med så lang og hurtig en bevægelse, meget nemt få fejl i slaget. Det er utroligt svært at lave den samme bevægelse om og om igen på nøjagtigt samme måde, hvis den skal laves som en meget lang og meget hurtig bevægelse. De fejl som bevægelsen vil give, vil ofte medføre vilde slices, hookedede eller toppede slag. Rammer du bolden nogenlunde ordentligt, vil du slå så langt, at selv små fejl vil bringe dig i problemer langt ude på golfbanen, da dine slag meget sjældent vil være lige.

Derfor, parker dit macho sammen med bilen, inden du går på golfbanen!

GOLF dødssynd nummer 2

Denne golf dødssynd handler om, hvordan du som golfspiller tackler det at ende i problemer.

Hvis du nogensinde har ærgret dig gul og blå i halve og hele timer ovenpå et dårligt slag, er du skyldig i denne dødssynd:

GOLFSPILLERE DER OVERBEBREJDER SIG SELV FOR DÅRLIGT SPIL

Golfspillere har en tendens til at forvente det magiske slag hver gang de stiller op og slår til bolden. Det gælder på højeste niveau men også os i amatørækkerne med højere handicaps forventes gode slag hver gang, for det gik jo fint på driving range. Men når det så går skidt, har vi en tendens til at overbebrejde os selv, hvilket kan medføre en masse dårlige tanker på resten af runden. Det er som en ond spiral.

Det mystiske er at vi tror at vi med 5 minutters opvarmning og ellers ingen træning, kan gå ud og brænde banen af og spille forrygende golf. De professionelle spillere træner mange timer ugentligt og har slået en trilliard bolde, har fået specielt fittet udstyr og mental træning i timevis inden de er nået dertil hvor de er. Og selv de laver fejl.

Standarden på PGA Touren er at spillerne i snit kun rammer fairway 9-10 gange ud af 14 mulige pr runde (par 3 hullerne tæller ikke med i denne statistik).

Hvorfor er det så at vi som amatører, uden træning og ofte direkte efter en stresset arbejdsdag, forventer at kunne spille drømmegolf hver gang - og udsætter os selv for de vildeste selvbebrejdelser efter de første par halvdårlige slag?

Ofte oplever vi at vores medspillere har dårlige slag, men derfor sviner vi dem jo ikke til de næste 3-4 huller. Vi opmuntrer i stedet og kommer måske med gode råd til hvad de kan have gjort forkert. Hvorfor er det så, at når det er os selv der har begået en fejl, at vi ikke gør det samme.

Næste gang du slår et dårligt slag på banen, så accepter det og forsøg at lære af det på en positiv måde, i stedet for at gå rundt og surmule over det resten af dagen. Det er trods alt kun ét slag af mange, men en negativ attitude kan senere koste dig mange slag.

Accepter også at du ikke er professionel og vil lave flere fejl end de professionelle. Ellers var det jo ikke dig der sad foran TV'et og kiggede på. Læg også mærke til, hvordan de professionelle håndterer fejl næste gang du ser golf på TV. De vil typisk lige vende slaget med caddien inden de går videre og så ellers fokusere på resten af runden.

GOLF dødssynd nummer 3

Så er vi nået til den tredje af de ialt 5 største golf dødssynder. Det er nok en af de vigtigste dødssynder, da den kan påvirke dit spil negativt, selv om du gør alt andet rigtigt.

GOLFSPILLERE DER SPILLER MED DET FORKERTE Udstyr

Alt for mange golfspillere spiller med udstyr der ikke passer til dem. I den sammenhæng betyder det ikke noget, om udstyret er et 15 år gammelt begyndersæt eller det nyeste teknologividunder "off the shelf". Hvis jern, køller og putter ikke passer til dit sving, din højde og din svinghastighed, kan det meget nemt give enorm varians i dit spil.

Sørg for at have det rigtige udstyr - og det rigtige udstyr for dig som mellem/højhandicapper er i denne sammenhæng sjældent den spritnye driver fra Nike magen til den Tiger spiller med. Det kan sagtens være et helt andet type sæt der måske ikke slår helt så langt, men til gengæld heller ikke slår helt så skævt når (og ikke hvis) du har et dårligt slag.

Det gode ved dette råd er, at du ikke behøver bruge en formue på det nyeste grej hvert år. Har du først fundet de rigtige sæt der passer til dig, kan det typisk bruges til du er ret langt nede i handicap.

GOLF dødssynd nummer 4

Hvis du nogensinde har tænkt: "Jeg skal bare have styr på det fulde sving", er du skyldig i denne dødssynd:

GOLFSPILLERE DER KUN FOKUSERER PÅ DET FULDE SVING

Mange golfspillere træner primært det fulde sving, når de står på driving range. Det ville sådan set være okay, hvis alle slag på banen var fulde sving, men det er desværre langt fra sandheden.

Der er masser af forskellige slag på en runde der ikke er fulde sving. Eksempler på disse er putts, chips, korte pitches, sandslag, punches der skal holde bolden lavt under nogle grene mv. Der er sikkert flere varianter - men træner du kun det fulde sving, vil du ofte blive i tvivl, når du ude på banen står foran et 40-meter pitch. Du mangler simpelthen at træne dette slag og har derfor ikke fornemmelsen for, hvor hårdt du skal slå til bolden.

Tvivl og manglende rutine kan koste dig mange slag på en runde. Derfor skal du sørge for også at få trænet alle de andre slag. Det kan godt være at du ikke bruger dem helt så ofte som det fulde sving, men når du står i situationen ude på banen, er det rart at kunne kæde et slag sammen med noget man tidligere har trænet, føler sig tilpas med og ved nøjagtigt, hvordan man skal udføre.

Denne dødssynd hænger i en vis grad sammen med dødssynd nummer ét, macho golf, dog med den forskel, at denne dødssynd efter mit indtryk begås ligeså ofte af kvindelige som af mandlige golfspillere.

GOLF dødssynd nummer 5

Den sidste dødssynd appellerer til det gen i os mennesker, som TV i høj grad er med til at prikke til, og medfører at vi ofte tager unødvendige og tåbelige risici på golfbanen.

Hvis du nogensinde har stået over en bold og tænkt: "Det her har jeg tit set de professionelle gøre med succes, så det kan ikke være så svært", er du skyldig i denne dødssynd:

GOLFSPILLERE DER ALTID FORSØGER AT LAVE DE SVÆRE TV-SLAG

Mange golfspillere tror at hvert slag handler om at komme så langt frem af banen som muligt, og samtidig har de en tendens til at overvurdere deres slagfærdigheder. Begge disse ting vil bringe dem i mange problemer hen af vejen.

Hvis du altid går efter at slå det optimale slag, har du en tendens til at forsøge for meget, hvilket bringer spændinger og varians ind i dit sving, med masser af dårlige slag til følge.

Ofte tages der unødige risici, for lige at nå over en å eller lige at nå greenen i to slag. Det ser spektakulært ud når de professionelle gør dette, men de gør det med mange tusinde timers træning i bagagen og med nøjagtigt kendskab til deres spillemæssige formåen.

Faktisk vil de professionelle ofte vælge alternativer, som at lægge op foran en sø eller slå mod midten af green i stedet for efter flaget. Men det er ikke helt så interessant at vise på TV, som de spektakulære slag, og TV producerne har mange slag at vælge imellem. TV er nu engang TV og der skal fastholdes seere - det gøres bedst ved at vise de spektakulære slag.

Derfor tænk dig om en ekstra gang, næste gang du står foran et af disse "TV-slag". Hvor sikker er du på at det går godt - og hvad er der af mere sikre alternativer. Det er ikke nogen skam at lægge op, selv om dine medspillere skulle drille dig lidt med det. I sidste ende handler golf jo ikke om hvem der har lavest de mest spektakulære slag, men om hvem der har brugt færrest slag når dagen er omme.