

SPIIL OPTIMAL GOLF



**.. og spar 7-12 slag
på under 60 dage**



Anders Nielsen

Om forfatteren og bogen



Jeg er født i 1973 og er uddannet cand.merc. Jeg har siden 1995 arbejdet med blandt andet revision, regnskab og økonomistyring. Jeg er pt. ansat som Business Controller i en mellemstor dansk virksomhed. Jeg er chef for en afdeling på 10 medarbejdere, hvor jeg blandt andet arbejder med Lean, Six Sigma og kvalitets- og procesoptimering.

Privat har jeg en kæreste og et lille barn. Så der er rigeligt at se til i dagligdagen med familie og job. Der bliver derfor ikke så meget tid til golf, som jeg kunne ønske mig.

Jeg har spillet golf on/off siden 2000, men jeg er først blevet rigtigt seriøs med det i 2008, hvor jeg fik en hjemmebane tæt på min bopæl. Bogen er skrevet i vinteren 2009/10 ud fra principper, jeg har taget med mig fra mit daglige arbejde, kombineret med golf-litteratur og anden golf viden, jeg har tilegnet mig det sidste års tid. Det hele er afprøvet på egen krop og det virker, også for andre som jeg har vist det til. Jeg har på ganske kort tid og med en meget begrænset træningsindsats reduceret mit effektive handicap med mere end 10 slag.

Anders Nielsen

<http://www.blivbedretilgolf.dk>

LINKS

Forlag: <http://www.ebookdanmark.dk>

CVR nr. 32699030 – forlagsnr. 92652

Min blog: <http://www.blivbedretilgolf.dk>

Email: info@blivbedretilgolf.dk

Table of contents

1.	Spil optimal golf	5
1.1.	Lean golf	5
1.2.	Six Sigma golf	6
1.3.	80/20 golf	7
1.4.	Hvad de fleste golfspillere gør forkert	7
2.	Analysér dit spil	10
2.1.	Analysér dit spil	10
3.	Det korte spil	12
3.1.	Det korte spil	12
3.2.	Øv dit 130 meter slag	12
3.3.	Brug par 3 banen.....	14
3.4.	Find dit yndlingsjern.....	15
3.5.	Træn mere med de korte jern end med køllerne	15
4.	Putning.....	17
4.1.	Husk putningen, når du træner.....	17
4.2.	Alle putts er lige.....	18
4.3.	Stol på dine fødder.....	18
4.4.	Greenens hældning	19
4.5.	Find et fixpunkt bag hullet	20
4.6.	Putts falder ofte mere, end du forventer	21
4.7.	Få en mekanisk puttebevægelse.....	21
4.8.	Fokuser på bolden.....	22
4.9.	Stå altid lige over bolden, når du putter	22
5.	Det lange spil.....	24
5.1.	Det lange spil	24
5.2.	Træningsmetoder	24
5.3.	Vær målrettet	25
5.4.	Træn som en rigtig runde	26
5.5.	Golf er et omvendt spil.....	27
5.6.	Få et roligt sving	28
5.7.	Tre til én reglen.....	29
5.8.	Hold en pause på toppen	30
5.9.	Safety first	31
5.10.	Course management	32
6.	Er udstyret i orden?.....	34
6.1.	Valg af udstyr.....	34
6.2.	Valg af jern og køller.....	35
6.3.	Valg af putter	36
6.4.	Valg af bolde.....	37
7.	Golf er et mentalt spil	39

7.1.	Golf spilles i dit hoved	39
7.2.	Samme rutine ved hvert slag	40
7.3.	Fuldt fokus ved hvert slag	41
7.4.	Visualiser dit slag	41
7.5.	Justeringer sker på driving range	42
7.6.	Hold kroppen i balance	42
7.7.	Sørg for at være afslappet og i balance	43
7.8.	Drøb mobiltelefonen	43
7.9.	Vær beredt	44
8.	Opsummering	45
8.1.	Tenk fejlfri golf	45
8.2.	Gratis e-bøger og generelle golftips	45
8.3.	Anden inspiration	46
8.4.	Afslutning	47
8.5.	Disclaimer	47
9.	Appendix	49
9.1.	Analyser dit spil	49
9.2.	Golfscore billeder	51

1. Spil optimal golf

Til dagligt arbejder jeg - blandt mange andre ting - med procesoptimering i en mellemstor dansk virksomhed. I mit job, anvender jeg i høj grad værktøjer som Lean, Six Sigma og 80/20 princippet.

Jeg har fundet ud, at de grundlæggende ideer fra disse værktøjer, med stor succes kan overføres til golf – specielt hvis man ikke har tid til at slå 1.000 bolde om dagen og træne alle detaljer i spillet til perfektion. Og det er faktisk langt de færreste golfspillere der har tid og mulighed for at træne og spille ligeså meget som de professionelle golfspillere gør det.

Jeg vil derfor starte med at forklare de tre begreber, da det er elementer fra disse tankegange, der vil gå igen igennem hele bogen.

1.1. Lean golf

Lean handler om at fjerne de ting fra en proces, som ikke tilføjer processen værdi, fx ventetid, lagertid, tid der bruges fordi et produkt er defekt mv. Principperne kendes specielt fra Toyota, hvor hele forretningsfilosofien er bygget op omkring en variant af Lean. Det har medført, at Toyota i hele verden er kendt for høj kvalitet.

Du kan tilsvarende overføre Lean til golf ved at fokusere på de dele af spillet, der giver værdi og fjerne de dele, der ikke giver værdi. Der er ingen grund til at gøre spillet mere indviklet, end det er. Fokuser på at finde et simpelt sving, der virker, og indøv dette, så det virker hver gang. Undgå defekte slag, altså slag, der ofte eller hver gang bringer dig i problemer.

1.2. Six Sigma golf

Six sigma er en afart af Lean, som er opfundet på Motorolas fabrikker i USA. Princippet er, at hvis man undgår defekter, sparer man masser af omkostninger til håndtering af klager, returvarer, mistede kunder osv. Så udgangspunktet er, at der skal være tæt på nul fejl i produktionen. Når der opstår fejl, skal de analyseres, og årsagerne til fejlene skal elimineres hurtigst muligt.

Six sigma golf handler om at eliminere fejl i spillet. Dette kan gøres på mange måder, men først og fremmest ved at eliminere de ting, der giver de største problemer på scorekortet. Er dit problem, at du 3-putter for meget, er det her, du skal sætte ind i stedet for at stå og hamre bolde afsted med driveren. Det lyder banalt, og er det også, men mange golfspillere får aldrig opsamlet og analyseret de data, der viser, hvor de smider unødvendige slag væk.

Mange golfspillere har derfor tendens til at skyde skylden på det uheldige hop, som bolden tog på fairway, eller de to bolde, der lige tog hulkanten i stedet for at gå i. Samtidig glemmer man de dårlige slag, som pga. et heldigt hop endte godt.

Faktum er at held og uheld i golf udjævnes over tid, men det er menneskeligt ”kun” at huske på de episoder, hvor man var uheldig.

Six Sigma fokuserer på analyse af det samlede spil, fremfor at fokusere på enkelte heldige eller uheldige episoder.

1.3. 80/20 golf

80/20 princippet eller pareto princippet er et princip, der siger, at 20 % af den tid, du bruger på noget, resulterer i 80 % af dine resultater og omvendt. Det handler om, at du skal fokusere din indsats dér, hvor den giver mest nytte.

80/20 princippet kan også bruges i golf. Op til 80% af de slag du noterer på dit scorecard ligger i spillet fra 100 meter og ind til flaget. Men det er kun cirka 20 % af de 5-6 kilometer du slår rundt på hele banen. Og fordi det kun er 20 % af den samlede afstand i spillet, så glemmer mange, at det kan give hurtige resultater at rette sin fokus mod at forbedre sig netop her.

Faktisk er putning et af de steder, hvor 80/20 princippet ikke længere er 80/20, men nærmere 35/1. Typisk bruger du som mellem/højhandicappet golfspiller 35-40 % af dine slag på at flytte bolden nogle få meter pr. hul. Efter 80/20 princippet er putningen derfor et af de vigtigste steder at fokusere sin træning.

Princippet kan bruges både i træning og i spil på banen.

I træning kan princippet benyttes til at sætte fokus på de dele af spillet, hvor du får mest nytte af din træning i forhold til resultaterne på banen.

På banen kan princippet sige noget om, hvilke slag du bør fokusere på, og hvilke slag du bør undgå at blive tvunget til at udføre.

1.4. Hvad de fleste golfspillere gør forkert

Den primære grund til, at mange mellemhandicap og højhandicap golfspillere har mere end svært ved at spille sig ned i handicap er, at de træner og spiller forkert.

Hvis de overhovedet træner, står de 100 % af tiden og slår bolde langt ud på driving range med deres køller eller lange jern. Det er rigtig macho-golf, og det giver prestige blandt drengene, hvis man kan slå bolden rigtigt langt ud, uanset om bolden også går 50-100 meter til venstre eller højre for målet. Du ser aldrig disse typer af golfspillere på indspil- eller puttegreenen. Og du ser dem kun sjældent slå med de korte jern.



Faktisk ser du sjældent disse spillere på driving range, og kun hvis den ligger lige ved siden af 1. tee. For disse spillere handler golf om at komme ud at spille på den store bane. De viser sig heller ikke på par 3 banen, da det er for nybegyndere. Ofte har de ikke tid eller lyst til opvarmning, og de går direkte

til første tee-sted – hvor de aftaler, at der spilles med mulligan på 1. hul for at kompensere for den manglende opvarmning.

Når de kommer til tee-stedet, hiver de straks driveren frem, for den har været dyr, og det er den kølle, man slår absolut længst med, hvis man ellers rammer den rigtigt. Det gør de, uanset hvad der måtte være af forhindringer ude på banen. Det er kun på par 3 hullerne, de finder jern frem på tee-stedet.

Lad det være sagt med det samme - macho-golf er langt fra, hvad jeg vil betegne som optimal golf. Det er i hvert fald ikke den slags golf, der med en meget begrænset træningsindsats har givet mig en betragtelig reduktion i mit handicap og en meget bedre fornemmelse og glæde i mit spil.

Dette er enden på dette uddrag af bogen “Spil Optimal Golf”.

Læs mere om bogen her:

<http://www.blivbedretilgolf.dk/spil-optimal-golf>