

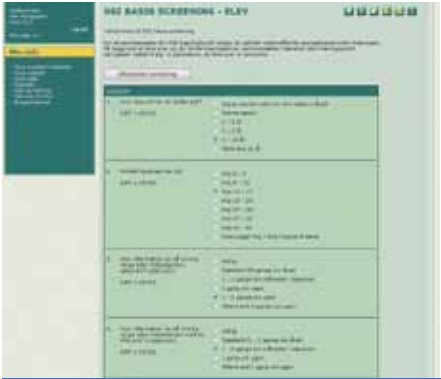
SCANDINAVIAN GOLF INSTITUTE

– evaluering af et træningsforløb

Jeg kastede mig i foråret ud i et træningsforløb efter Scandinavian Golf Institute (SGI) træningssprinsipper. Når man påbegynder et træningsforløb hos en certificeret SGI træner, tildeles man et login til en hjemmeside. Mit SGI forløb afholdes hos Morten Beck Chef pro i Odense Golfklub. På dette personlige hjørne af hjemmesiden, vil der efter hver lektion blive lagt nogle øvelser eller videoer op. Formålet med hjemmesiden er, at få eleven til at arbejde med de ting der blev gennemgået i lektionen, i mellem lektionerne.

AF PER KORSGAARD

Torsdag d. 8. april var dagen hvor jeg for alvor stiftede bekendtskab med SGI. I perioden indtil min første lektion, havde jeg skullet udfylde flere forskellige skemaer, træneren skulle bruge således han viste lidt om mig som golfspiller, lidt om mine ambitioner og hvor meget tid jeg have mulighed for at bruge på min sport.



Et oversigt over nogle af de mange spørgsmål, der skal svares på

Hvordan forløber det?
Forløbet er på i alt 10 lektioner. De første 3 lektioner bliver omkring det lange spil, herefter bevæger vi os over på de kortere slag og resten af forløbet foregår her. Et SGI kursus handler meget om helheden for en golfspiller. De fleste golfere bruger stort set alt deres tid på driving-range, SGI vil hjælpe golfere til også at se glæden ved at øve indspil, putting og derved få værktøjerne til, at slå bolden tæt på fra 25 meters afstand. Golf er et helt spil, derfor skal alt også løbende holdes ved lige.

Den første lektion
Den første lektion er den dobbelte lektion, dette for at have tid til at snakke de udfyldte skemaer igen, samt drøfte hvad der kommer til at ske. Forventningsafstemning er noget af det vigtigste i et sådant



Elitespiller Sara Thyne her i samtale med Morten Beck om en putte øvelse

forløb, det hjælper ikke at have forventninger om et meget lavt single handicap, men ikke at have lysten til at lægge hårdt arbejde i det.

Mine forventninger
Jeg har ingen ambitioner om et lavt singlehandicap, det ved jeg ikke harmonere med familie, arbejde og

hvad jeg ellers gerne vil bruge min tid på. Men jeg ville gerne have et godt stabilt golfspil og føle glæde ved at spille golf. Jeg gider ikke have et ”kunstigt” lavt handicap og aldrig kunne komme i nærheden af at spille til det, så må tallet hellere være lidt højere, og finde et naturligt niveau jeg kan spille til. Det er første



Morten Beck
Morten er ansat som cheftræner i Odense golfklub. I 2009 stiftede klubben og Morten i samarbejde Odense golfakademi. Morten er den daglige chef for akademiet. Klubben har desuden ansat Johan Kristensen som assistent i Odense Golfakademi. Johan er også er uddannet SGI-instruktør. Hvad Morten skriver om sig selv på akademiets hjemmeside:
Jeg holder meget af trænerjobbet og elsker at tage del i mine elevers udvikling. Det giver mig så stor glæde, at se mine elever udvikle sig og komme til at holde endnu mere at det spil som jeg holder så meget af.

gang jeg har prøvet at forholde mig til mine golfambitioner og det var en fantastisk god opstart jeg havde tilbage i april med Morten.

SGI, video og hjemmesiden
Efter opstarten kastede vi os ud i de første lektioner hvor fokus var på det lange spil. Alt undervisning i det langespil understøttes af video optagelser. Alt optagen video overføres til en computer, beskæres og du kan nu sammen med din træner se dit sving og visuelt se evt. hvilke fejl du laver. En af de ting jeg fik stort udbytte af, var sammenligningen mellem mit sving og en af tourproerne, i mit tilfælde brugte Morten



for problematikken. Ydermere ligge videoen i et sådan format, at jeg kunne downloade den til min mobiltelefon og når jeg efterfølgende stod på træningsbanen, kunne jeg se videoen og derved opsummere hvad Morten og jeg tidligere havde talt om. Her skiller SGI sig markant ud og her skabes kontinuitet i ens golftræning.

”Den optagende video lagt ind i din profil på SGI hjemmesiden.”

Afslutning på et spændende og lærerigt SGI forløb
Selv om vi kun skriver starten af september, så er dagene blevet markant kortere og inden længe er golfsæsonen gået på held. Men en ting ser jeg tilbage på med et stort smil, det er udviklingen i mit golfspil. Handicapmæssigt jeg ikke flyttet mig alverden, det skyldes primært for få runder og især for få runder i kendte omgivelser, stort set alle runder har været på fremmede baner og derved ikke oplagte ”gå ned i handicap runder”. Mit langespil har flyttet sig rigtig meget, men især mit kortespil har taget et kvantespring og nu er

det igen sjovt at spille golf. Jeg har virkelig fået meget ud af forløbet og det endelig at få en kontinuitet i min træning og sammenhæng i mit spil. Jeg er slet ikke i tvivl om 2011 skal startes med endnu et SGI forløb, ambitionerne er jeg ikke kommet til endnu, men måske hæves overligere lidt, da jeg har fået lidt blod på tanden igen. ■

FAKTABOX

Morten er den daglige chef for akademiet. Klubben desuden ansat Johan Kristensen som assistent i akademiet.

Odense Golfakademi
I Odense golfakademi hjælper vi alle som ønsker at udvikle sit spil. Vi tilbyder en bred vifte af undervisningstilbud. Alt fra golfrejser, golf-skoler, fællestræning, fysisk træning, enkelte 20 min lektioner og skræddersyede SGI forløb. Klik ind på www.facebook.com/odensegolfakademi og få de seneste nyheder og træner tips fra Odense Golfakademi.

Hvad koster et SGI forløb så?
10-turs kort SGI (inkl. log-in værdi 500 kr.) koster i Odense golfakademi kr. 1.850