NÆSTE SKRIDT PÅ UDVIKLINGSREJSEN

ELITE

Jeg tager ansvar for min performance.

Elite er næste skridt på udviklingsrejsen i Team JOSGOLF Smørum. Her er det ikke længere nok at vide, hvad man skal gøre. Spilleren skal kunne forstå og forklare:

Hvorfor? Hvornår? Hvordan?

Træning, teknik, fysik, strategi og turneringer kobles tættere sammen med ét overordnet mål: at skabe performance på golfbanen.

Spilleren tager et større ansvar for sin egen udvikling, mens trænerens rolle ændrer sig fra primært at guide til også at udfordre, analysere og sparre.

Spilleren tager ansvar - træneren udfordrer.

SOM ELITE-SPILLER FORVENTER VI, AT DU

- arbejder fysisk gennem hele året - gerne med fysisk træner tilknyttet
- registrerer og arbejder med statistik via Upgame by TrackMan
- tager aktivt ansvar for træning, planlægning og evaluering
- bruger data og erfaringer fra turneringer til at udvikle dit spil

Som en del af Team JOSGOLF Smørum får spilleren adgang til fordelagtige indkøbsmuligheder på udstyr, tilbehør og tøj hos JOSGOLF via vores samarbejdspartnere.

TEKNIK · TAKTIK · FYSISK · MENNESKET · MENTALT · STRUKTUR

ELITE-FORLØBET

Individuel udvikling. Tæt sparring. Fokus på performance.

20 individuelle lektioner

40 minutters individuel træning med fokus på spillerens teknik, performance og udviklingsområder.

2 fællessamlinger á én dag (6 timer)

Med alle spillere i Team JOSGOLF Smørum: én i påskeferien og én i uge 27 i sommerferien.

Løbende sparring

Tæt kommunikation gennem sæsonen med træneren som mentor, rådgiver og sparringspartner - også mellem de planlagte træninger og samtaler.

3 PERFORMANCE- OG UDVIKLINGSSAMTALER

40 minutters samtaler fordelt over sæsonen:

NOVEMBER · PLANLÆG

Evaluering og planlægning af vintersæson og træning.

FEBRUAR/MARTS · EVALUÉR OG JUSTÉR

Evaluering af vintertræningen og planlægning af turneringskalenderen.

SEPTEMBER · OPTIMÉR

Evaluering af sommeren, justering og klargøring til sæsonafslutningen.

SAMLET TRÆNINGSPAKKE

10.000 KR.

Ét individuelt performanceforløb.
Fra træning og analyse til beslutning, justering og performance.

01 TEKNIK

Performance-teknik

Hvilke tekniske ændringer giver mig mest performance?

Fokus: Teknik, der gør en forskel på scoren.
På Elite ændrer vi ikke teknik for ændringens skyld. Tekniske justeringer skal have et formål og kobles direkte til spillerens performance på banen.

- Individuel teknikprofil - spillerens DNA
- Data og TrackMan
- Shot patterns
- Teknisk problemløsning
- Teknik under pres
- Transfer fra range til bane
- Individualisering af træningen

TEKNIK SKAL SKABE PERFORMANCE
Spørgsmålet er ikke kun: ”Hvordan kan vi ændre dit sving?” Men i højere grad: ”Hvilken ændring vil faktisk gøre dig til en bedre golfspiller?”

02 TAKTIK

Golf IQ

Hvordan får jeg mest muligt ud af mit spil?

Fokus: Strategisk performance.
Golf IQ bliver i højere grad datadrevet. Spilleren skal kende sine styrker, svagheder og spredningsmønstre - og bruge den viden til at træffe bedre beslutninger.

- Strokes gained
- Scoring patterns
- Shot dispersion
- Course strategy
- Risk vs. reward
- Pin strategy
- Vind
- Tournament strategy
- Decision making
- Expectations
- Game planning

PERFORMANCE REVIEW
Efter turnering stopper arbejdet ikke ved resultatet. Vi analyserer: Hvad skete der? Hvorfor skete det? Hvad betyder det? Hvad skal vi ændre? Hvad skal trænes?
DATA → BESLUTNING → TRÆNING → PERFORMANCE

03 FYSISK

Kroppen

Hvad skal min krop kunne for at understøtte min performance?

Fokus: Performance og belastning.
Den fysiske træning bliver en mere integreret del af spillerens samlede udvikling. Vi arbejder med en individuel fysisk profil og blandt andet:

- Styrke
- Power
- Speed
- Mobilitet
- Load management
- Recovery
- Skadesforebyggelse

Fysioterapeut og fysisk træner kan få en større rolle omkring spilleren. Målet er at skabe en krop, der kan træne, konkurrere og performe gennem en hel sæson.

04 MENNESKET

Eliteidentitet

Hvordan er jeg elitespiller - uden kun at være golfspiller?

Fokus: Balancen mellem elite og mennesket bag.
Større ambitioner medfører større krav. Spilleren skal lære at håndtere forventninger, prioriteringer og det ansvar, der følger med et liv som elitespiller.

- Ansvar
- Selvstændighed
- Professionalisme
- Kommunikation
- Konkurrenceadfærd
- Håndtering af forventninger
- Prioritering
- Livet som elitespiller

Golf må gerne fylde meget.
Golfspilleren er stadig et menneske først.

05 MENTALT

Performance

Hvordan præsterer jeg, når det gælder?

Fokus: Adgang til dine færdigheder under pres.
Det mentale arbejde handler i højere grad om at kunne bruge sine færdigheder, når konkurrencen og presset stiger.

- Pres
- Nervøsitet
- Selvtillid
- Attention control
- Rutiner
- Emotionel regulering
- Visualisering
- Turneringsforberedelse
- Post-round recovery

Ved behov for mere specialiseret mentaltræning kan en ekstern mental coach eller relevant fagperson kobles på.
Vi kan ikke kontrollere resultatet - men vi kan kontrollere vores proces.

06 STRUKTUR

Min udviklingsplan

Jeg tager ansvar for min egen udvikling

Fokus: Planlæg · udfør · analysér · justér.
Spilleren skal ikke bare følge en træningsplan, men i stigende grad forstå, eje og være med til at skabe den.

- Planlægge sin sæson
- Planlægge sin træning
- Planlægge turneringer
- Analysere performance
- Sætte mål
- Prioritere
- Evaluere
- Justere

Det handler om at skabe en spiller, der ikke er afhængig af, at træneren hele tiden fortæller, hvad næste skridt er.

Spilleren tager ansvar. Træneren udfordrer.

ELITE HANDLER OM AT TAGE ANSVAR

Development handlede om at opdage. Future handlede om at forstå. Elite handler om at omsætte forståelsen til ansvar og performance.

STIL DIG SELV SPØRGSMÅLENE

01 **Hvad skal jeg udvikle?**

02 **Hvorfor er det vigtigt?**

03 **Hvordan skal jeg træne det?**

04 **Hvordan ved jeg, om det virker?**

05 **Hvad skal jeg justere?**

Målet er, at spilleren i stigende grad kan drive sin egen udvikling - med træneren som udfordrer og sparringspartner.

UDVIKLINGSREJSEN

DEVELOPMENT	Jeg opdager
FUTURE	Jeg forstår
ELITE	Jeg tager ansvar
PRO / COLLEGE	Jeg optimerer

NÆSTE SKRIDT: PRO / COLLEGE
Fra ”Jeg tager ansvar for min performance” til ”Jeg driver min egen performance”.

Vil du vide mere? Kontakt os på info@josgolf.dk
josgolf.dk/future-team