

PRENDRE UNE LEÇON

Article proposé par [Philippe Bonfanti](#) (Pro technique GT)

En savoir plus :

http://www.golftechnic.com/pages_cahiers/philippe_bonfanti_golf/prendre-une-lecon.php

MAXIMISEZ LES BÉNÉFICES D'UNE LEÇON

La première chose que vous devez savoir est qu'il est nécessaire d'avoir une conception correcte de ce qu'implique un swing de golf dans votre esprit ...

si vous voulez jouer au meilleur de vos capacités. Votre cerveau dit à votre corps quoi faire, votre corps est ce qui fait bouger le club et la tête de club est ce qui fait bouger la balle. Par conséquent, si vous voulez contrôler vos trajectoires et le résultat de vos coups et être performant, votre cerveau doit pouvoir indiquer au corps ce qu'il doit faire. Vous avez besoin de plus en plus de savoir-faire.

Quand les débutants commencent à jouer, ils ont généralement déjà une petite idée en tête de ce qu'est un swing de golf et à quoi cela ressemble. Peut être ont-t-ils regardé du golf à la télé ou bien ils ont un ami qu'ils ont observé. Quoi qu'il en soit, leur conception du swing est en général trop incomplète, voir même totalement fausse. Ceci n'est pas du tout un problème car ce sont des débutants! L'objectif du joueur qui veut progresser doit être d'ajouter de plus en plus de sophistication à son swing de golf et ceci en comprenant le pourquoi des gestes qu'ils sont en train de développer.

Ici je vais vous parler de certains des points qui me paraissent très importants lorsque vous prenez une leçon de golf.

AVANT LA LEÇON



Soyez conscient du fait que faire de réels progrès, qui durent, **requiert du travail**. Si comme la grande majorité des joueurs, vous n'avez pas le temps ou l'opportunité de jouer autant que vous le souhaitez, préparez vous à faire des progrès plutôt lents. Considérez votre amélioration comme un travail à long-terme, que vous envisagez sur une longue durée. Vous êtes la personne au volant.

Homer Kelley, dans le livre *The Golfing Machine*, parle du fait qu'un enseignant peut informer et expliquer à son élève ce qu'il doit faire, mais **c'est à l'élève d'absorber et d'appliquer** ce que le professeur enseigne.

Pour changer vos trajectoires de balle, il est nécessaire de changer la façon avec laquelle le club impacte la balle. Ceci veut dire qu'il vous faudra changer votre conception du swing et que vous aurez besoin de modifier votre geste habituel. Tout changement dans votre geste va induire un changement de « *feel* », un changement de sensation. Il est important de voir ceci comme étant quelque chose de prévu et auquel il faut s'attendre, plutôt que voir cela comme une nouveauté désagréable et inconfortable à réaliser.

PENDANT LA LEÇON



Ne croyez pas forcément tout ce que vous dit votre instructeur. Soyez sûr que ce que vous êtes en train d'apprendre soit pourvu de bon sens et de logique. Si vous n'êtes pas sûr de ce qui est en train de vous être expliqué et du pourquoi, vous aurez du mal à vous investir à fond sur ce que vous êtes en train de travailler. Il vous sera également très difficile d'évaluer votre progression si vous ne comprenez pas bien ce que vous devez mettre en pratique. A cet égard je considère qu'il est indispensable d'avoir un caméscope pour pouvoir visualiser les changements que vous êtes en train d'effectuer et pour pouvoir mesurer vos progrès.

"Un enseignant peut informer et expliquer à son élève ce qu'il doit faire, mais c'est à l'élève d'absorber et d'appliquer ce que le professeur enseigne"

Comprenez aussi qu'il n'y a vraiment qu'un swing de golf, du moins jusqu'au moment où on regarde vraiment dans les détails pour les joueurs de haut niveau. Par conséquent, ne soyez pas surpris si votre instructeur vous fait travailler essentiellement votre swing avec un fer plutôt qu'un bois pour commencer. L'instructeur va voir la même faute avec les deux clubs mais vous n'allez simplement pas être récompensé de la même manière pour vos efforts avec un bois par rapport à un fer.

"il est indispensable d'avoir un caméscope pour pouvoir visualiser les changements que vous êtes en train d'effectuer et pour pouvoir mesurer vos progrès"

APRÈS LA LEÇON



Entrenez vous! L'entraînement doit prendre place sur le practice et sur le parcours,

travaillez tous les éléments du jeu.

Pensez aux joueurs qui sont meilleurs que vous, non pas comme étant plus talentueux mais comme ayant plus de savoir-faire. Ce savoir-faire provient d'une meilleure compréhension, d'un bon feedback et d'un travail permanent.

"L'entraînement doit prendre place sur le practice et sur le parcours, travaillez tous les éléments du jeu"

Finalement, amusez vous et prenez plaisir au "voyage" sur lequel vous êtes en train d'embarquer.

Jouez bien. Jouez mieux !



Article proposé par [Philippe Bonfanti](#) (Pro technique GT)
Site