

Suzann Pettersen
Oslo Golfklubb

MIN FREMGANGSFilosofi

Jeg skal bli verdens beste golfspiller.

Sesongen som var spilte jeg bra. Jeg gjorde ting både bra og dårlig. Under landslagsturneringene EM og NORDISK var jeg nervøs før start. Jeg følte imidlertid, at jeg fikk gode erfaringer som jeg tar med videre i min golf karriere.

Jeg hadde ett par dårlige perioder, som tyder på overtrenings. Når jeg er overtrent får jeg vondt i kroppen, og særlig i ryggen. Jeg hadde ingen avbrekk fra golfen under hele sesongen. Dette er noe jeg fikk lære av. Jeg begynte og trenet ukonsentrert, og fikk mindre ut av treningen. Jeg har lært å ta flere pauser fra golfen under sesongen.

Når vi sammenligner rundeanalysene, spilte jeg like bra på trening som i konkurranser. Dette tyder kanskje på at jeg ikke er konsentrert nok når jeg spiller konkurranser, men positivt er det at jeg ikke får "nerver" når jeg spiller.

Min svakeste side under sesongen var puttingen og nærspill. Dette er noe som skal bli mye bedre i sesongene fremover.

Mine målsetninger for sesongen 1996 er å bli 4 x Norgesmester, samt å spille flere runder under par i konkurranser.

Jeg skal spille på EM, NORDISK, og VM laget, og vinne NORDISK for juniorer individuelt.

Etter niende skal jeg begynne på NTG, og når jeg er ferdig der, skal jeg dra til Statene og spille golf på heltid. Når jeg er 24 år, skal jeg være verdens beste golfspiller.

Jeg skal ikke ha noen hvileår eller avbrekk fra golfen.

For meg betyr golf alt, og jeg er villig til å ofre alt for å kunne drive med det.

Med mine mål kommer jeg til å ha avbrekk p.g.a sykdom eller skader, men det skal ikke ta noe lengre tid å bli best.

Jeg avstår med glede festing og drikking for å få drive med det som betyr mest for meg i livet.

En seier for meg er den beste motivasjonen jeg kan få. Da får jeg en bekrefteelse på at mine mål er realistiske.

Og få ros for noe bra jeg har prestert er en viktig del av meg.

Når jeg ser meg selv blandt verdenseliten idag, har jeg mye å hente. Jeg slår langt nok, men jeg ser ikke nok veier å gå i pressete situasjoner. Dette går mye på erfaring. Når jeg får litt mer erfaring bak meg, vet jeg at jeg kan komme meg opp på samme nivå som de beste idag.

En trener som kjenner meg godt er viktig. En jeg kan snakke med om alt mulig, og en jeg kan stole på. Senere når jeg blir bedre føler jeg at arbeidet rundt swingteknikken, treningsopplegget o.s.v kan trenge flere meninger fra flere personer. Jeg tror dette er sunt for min utvikling, men jeg vil ha en fast trener.



Ved det praktiske ønsker jeg hjelp fra pappa og treneren min, men påmeldinger til turneringer vil jeg ordne selv.

Treningen skal planeres ordentlig, og ta utgangspunkt i den foregående sesongen. Treningen skal følges opp, og gjøres seriøst. Jeg skal høre på kroppens signaler, når jeg føler meg sliten, og er overtrent.

Jeg skal trenere hver dag, med flere økter. Jeg skal hvile mellom hver økt, for å få mest mulig ut av treningen.

For meg er sovn en viktig del. Får jeg mindre enn 8-timers sovn, klarer jeg ikke å yte 100%. Jeg blir sliten og ukonsentrert. Med mer enn 9-timers sovn er jeg frisk og opplagt til en ny dag, og kroppen yter 110% etter bare 2-timer. Når jeg reiser langt blir jeg fort sliten.

Kostholdet før en turnering er viktig. Jeg starter oppladningen ca. tre dager før turneringen starter. Da spiser jeg mye pasta og grønnsaker som er viktig for sportsutøvere.

Under turneringen drikker jeg mye. På en varm sommerdag skal jeg drikke minimum 2,5 liter. Hva jeg drikker er ikke så farlig, men jeg skal slutte å drikke så mye brus på banen, og heller drikke vann. Jeg skal spise mye frukt på banen.

Får jeg for lite drikke eller mat på banen, tar det bare 20 min. før kroppen reagerer. Jeg blir ukonsentrert og blir fort sliten.

Fysisk sett vil jeg ha en solid kropp. Jeg skal være både sterk og smidig, som muliggjør en bra teknisk sving. Kroppen skal også forebygge skader. Jeg skal ha en bra kondisjon, som kan utføre harde treningsøkter, uten å slite meg helt ut.

Mentalt skal jeg være en sterk person, som tåler mye press når jeg er ute og spiller. Jeg skal lese hver dag for og bli enda sterkere mentalt. Når jeg spiller under stort press blir jeg nervøs, og gjør feil som jeg ikke pleier. Dette er noe av det jeg skal jobbe med fremover. Jeg kan aldri bli for sterk på denne siden. Jeg har også problemer med å glemme dårlige hull. Dette går utover de 3-4 neste hullene. Det er noe jeg skal jobbe med fremover.

Psyken er blitt betraktelig bedre sesongen '96, enn den var sesongen '95. Jeg ser det som en positiv del av min egen utvikling. Jeg jobber videre med mine "pre-shot-rutiner", som er nye. Jeg ser for meg slaget, balltrefdet før jeg stiller meg opp til ballen.

Jeg nådde alle mine mål sesongen '96, unntatt scoresnittet. Det største målet mitt for neste sesong (sesong '97), er å jobbe ned snittet til 75. Klarer jeg det, kommer jeg til å oppnå alle mine turneringsmål.

Jeg har lært meg å holde bedre taler etter en seier i år enn i fjor. Dette fordi jeg har lært å si til meg selv, at jeg holder taler fordi jeg er og blir en meget god vinner.

Jeg føler meg tryggere og mer sikker, etter at det nye teamet ble dratt igang høsten '96 av Golfforbundet. Jeg ser mine fordeler, og liker meg veldig godt.

Jeg ser alle de beste, og de mindre gode resultatene bare som en liten del av det jeg senere vil oppnå.

rygopkalvinner '96

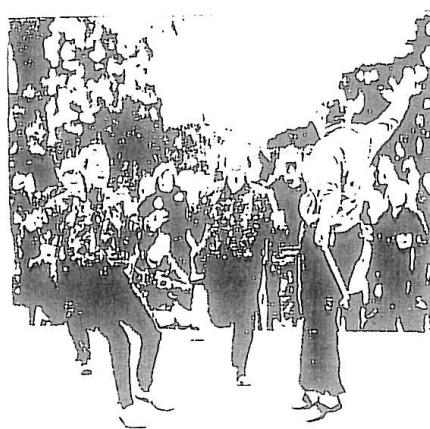


19 år, ferdig med skolen



US Open winner '06
(2006)

Jeg synes alltid, at når vi spiller som et lag må vi ha en bra holdning, en sterk lagånd, være positive, støle på hverandre, og støtte hverandre fullt ut. Vi må hjelpe, av og til kansje trøste, og greie å "backe" opp en medspiller. Jeg syntes dette er noen punkter som et lag alltid skal jobbe for. Disse punktene mener jeg fører til de beste resultatene.
Bare se på den lagfølelsen, og lagspiriten de to lagene i Solheim Cup har, enten når en spiller vinner eller taper en match.



Jeg har i vinter lest boken om Annika Sörenstam, "Våga bli best". Jeg ser mange like trekk ved oss begge. Jeg ser for meg en større karriere enn Annika, fordi jeg som yngre fikk flere kunnskaper, og flere ideer. Jeg syntes det er gøy å vite at jeg som 15 åring, var bedre enn mitt største idol, Annika Sörenstam.

Jeg gleder meg til de nye utfordringene, sesongene, seierne, ..., og de store triumfene.

GODE SETNINGER SOM STYRKER MIN SELVTILLIT!!!!

- * Når jeg trener assosierer jeg alle de gode slagene, så jeg senere ved turneringer kan ta frem den gode følelsen.
- * Når jeg spiller bra opplever jeg flyt, lar underbevisstheten arbeide, og tenke positivt.
- * Jeg har nå lært hvordan "lille jeg" jobber, og skal arbeide mot henne når jeg spiller.
- * Det beste jeg kan si til meg selv etter et dårlig hull er; "Jag spelar i nuet".
- * Alle golfere gjør feil, men de beste gjør færrest. Aksepter, men lær.
- * Banen er en god motstander, men du er selv din verdigste motstander.
- * Når jeg spiller turneringer, så gjør jeg det for og vinne.
- * Jeg må tenke på meg selv, og kroppen min, om hva som er best på lang sikt. Jeg må våge å si NEI.

GODORD TIL MEG SELV!!!!!!!

1. Jeg lar fantasien slå slagene.
2. Jeg forankrer "den gode følelsen".
3. Jeg forstår at det ikke er noe som heter å mislykkes, bare muligheter til å lære og forandre.
4. Jeg ser mine medspillere som en hjelp til å bli bedre, ikke som en trussel mot min score.



5. Jeg er forandringsvillig.
6. Jeg lever i nuet, og aksepterer det som allerede er gjort.
7. Jeg har et krystallklart målbilde.



Jeg skal føre treningsdagbok hver dag, for jeg vet hvor stor nytte jeg får av dette senere.

Jeg elsker meg selv, og stoler på det jeg driver med !!!!

**DET ER GOLF JEG SPILLER,
OG DET SKAL VÆRE GØY !!!!**

Oslo, januar 1997

Suzann Pettersen