

GOLF – FRÅGOR OCH SITUATIONER

Jag är en amatörgolfare med 20 i handicap. Jag hinner inte träna särskilt mycket men jag vill ändå lyckas bra på de tävlingar jag deltar i. Några tips?

Jag är en motionsgolfare med 24 i handicap. Mina kompisar är väldigt inriktade på att sänka sitt handicap men jag upplever att ett sådant mål försvårar för mig. Det minskar glädjen och golfen blir mer ett ”arbetsprojekt” istället för en avkoppling.

Jag är motionsgolfare och spelar nästan bara på min hemmabana. Där har jag sedan flera år ett par hål där jag ständigt misslyckas hur jag än försöker. Vad gör jag?

Efter att ha slagit några bollar i vattnet på 4:e och 15:e hålen så tar jag numera fram mina sämsta bollar när jag ska slå. Är det rätt gjort?

På de hål där det finns sandbunkrar till höger om green så har jag svårt att koncentrera mig på green av rädsla för att hamna i bunkern, vilket jag då mycket ofta gör. Hur kommer det sig att man lättare hamna där ju mer man försöker undvika? Vad är det som händer i kroppen?

Vilket betyder mest för att förbättras – träningsmänds eller träningskvalitet?

Ni talar mycket om vikten av ”utvecklingsbilder”. Vad innebär det?

Den bild jag har av mig själv som golfspelare har varit densamma under många år. Hur ska den kunna förändras?

BILDENS KRAFT

Ända sedan Niclaus för 70 år sedan skrev sin bok "Golf my way" så har visualisering varit det som mest förknippats med "Mental Träning i golf". Även om denna bok vill peka på många andra viktiga saker så utgör fortfarande visualiseringen en av de mest framträdande faktorerna

Detta gäller idag inte bara den användning i spelet som Niclaus beskrev utan kanske ändå mer dess användning för inläring och utveckling av golfspelet och dess användning som en förberedelse för själva spelet.

"Huvudspel" – de första experimenten

I början av 70-talet gjorde en av författarna följande experiment:

30 GIH-elever indelades i tre likvärdiga grupper utifrån deras förmåga att skjuta straffskott i basket. Den första gruppen var en kontrollgrupp som inte tränade alls och efter 124 dagar låg de kvar på samma nivå.

Den andra gruppen fick skjuta 30 kast per dag och de hade efter två veckor förbättrats signifikant i förhållande till kontrollgruppen. Den tredje gruppen fick en gång per dag slappna av och förflytta sig till sitt

mentala rum", i vilket de gjorde 30 lyckade mentala straffskott. Efter 2 veckor hade de förbättrats lika mycket som grupp nr 2.

Analys

Detta ledde till frågan. Vad är orsaken till att man genom träning kan lära sig och förbättras vare sig det gäller straffskott i basket eller sätta 2-metersputtar i golf. I båda fallen missar man ju nämligen i början mer än man träffar. Man borde ju i båda fallen bli bättre på att missa eftersom det är det man tränar på i början.

Svaret är för många självklart. Man har ju "målet" att träffa.

Precis, om man har ett mål så följer två andra saker

1. Man kan få feedback, dvs se var bollen hamnade, hur nära det var osv.
2. Man får "förstärkning" genom den sköna känsla som uppstår när man träffar. Måluppfyllelsekänslan förstärker därför det som kroppen gjorde för att bollen skulle träffa målet-.

Mn då kommer en ännu viktigare fråga.

Om du gör två 2-metersputtar. Missar den första och träffar med den andre och sedan får i uppgift att skriva en uppsats och förklara vad du gjorde annorlunda i den andra putten, så blir det i regel en kort uppsats. Det vanliga svaret är:

Det vet jag inte, jag gjorde på samma sätt, det var bara det att jag råkade hamna i hålet andra gången.

Trots att man inte vet så lärs det rätta in. Så är det med många saker. Du har t.ex svårt att förklara hur du gör när du cyklar, när du går, springer etc.

Mycket av inläring sker alltså på en omedveten nivå och frågan uppkom vad det är som styr "det omedvetna".

Niclaus påstående att kroppen styredes av målbilder fick stöd genom flera av de experiment som bokens författare har genomfört under årens lopp. Här är några exempel

1. GIH-elever fick åka en slalombacke under sex olika betingelser. Åkarna filmades och åken bedömdes både av de själva och av oberoende bedömare. Sämst gick det när man skulle tänka på fem olika saker i tekniken. Bäst gick åket efter instruktionen: Skapa filmbilder av hur du vill att åket idealt ska vara. Sedan sätter du igång kroppen och låter den åka ner medan du gnolar på eller visslar ren melodi.
2. Experiment med viktreglering visade att en integrerad målbild som var konkret, tidsbestämd och mätbar styrde och påverkade kroppsvikten så att målbilden uppnåddes utan att man var medveten om att man åt annorlunda eller motionerade mer
3. Experiment med olika "automatiserade" beteenden som t.ex. bilkörning visade att en programmerad målbild styrde kroppen till en plats (t.ex. arbetsplatsen eller yhemmet) medan den omedvetna delen tänkte på något annat under tiden. Om man bytte arbete eller bostad fortsatte man att åka till den gamla platsen så länge tills det nya hade programmerats in istället.

Nybörjargolf

När du som vuxen nybörjare kämpar med att utföra tränarens alla instruktioner så är du kanske samtidigt avundsjuk på dina eller andras barn som "bara" tittar på hur någon gör och sedan går ut och gör det. Jja, säger du, det beror på att barn har en speciellt förmåga att ömsätta bilder vare sig det gäller kroppen eller att lära sig språk. Det är nog inte hela sanningen. Vuxna tror ofta "analysvägen" är den enda riktiga. Därför utsätter man sig för en massa instruktioner i golf och man lär sig språk genom att lära ett ord och en regel i taget. Men det var ju inte så man lärde sig svenska. Därför blir också vuxnas nya

språk sämre än barnens (ifr. Invandrare som aldrig lär sig tala svenska perfekt medan deras barn snabbt gör det.

Att lära golf den "mentala vägen".

Vi valde en man, 45 år, som aldrig provat på golf. Tre gånger i veckan fick han spela "mental golf" genom en video som föreställde en av världens bästa spelare. Videon var inspelad med olika slag exponerade från olika vinklar och med olika hastigheter. Uppgiften var att uppleva att det var han själv som var spelaren på videon. Ingen analys var tillåten utan identifikationen skulle göra att han upplevde att det var han som spelade. Han fick starta i mitten av november och redan vid jultiden meddelade han att han upplevde hur han blev bättre och bättre.

Han fick dock inte försöka spela "fysiskt" förrän i april när vi tog ut honom till Lanna golfbana utanför Örebro, gav honom en uppsättning av klubbor och bad honom att gå 9 hål. Resultatet blev fantastiskt: Första och andra hålet gick han på par. Sedan blev det en reaktion (4 över) men sedan kom han tillbaka och gick resterande hål på slag som varierade mellan par och 2 över)

Till saken hör att han varit en duktig tennisspelare och hade säkert lättare att översätta bilderna till kroppen jämfört med de flesta andra men resultatet var ändå överraskande positivt.

Tidiga och bra "utvecklingsbilder" bilder

Ju bättre "golfbilder" och ju tidigare man utsätts för dessa desto bättre tror vi att det är. Det är en stor förmån att som Tiger Woods få "mata in" fina golfslag vid tre års ålder eller som Ballesteros i unga år som caddie får följa bra golfspelare

En av författarna fick under 80-talet ofta frågan från utlänningar: "Hur kan ni vara så bra i tennis? Ett så litet land som Sverige och ändå producerar ni toppspelare på löpande band. Uppe i Davis Cup finalen så många år i rad. Vad är hemligheten?". Ett svar vi gav var:

"Hemligheten är att Sverige bara har 2 TV-kanaler". Många såg förbryllade ut vid det svaret och det krävde därför en närmare förklaring.

"Vi visar alla Davis Cup matcher i TV och med bara 2 kanaler kan man inte växa upp utan att matas med bra bilder av tennis. När man därför första gången kommer ut på basen för att spela så har man

redan bra bilder av hur tennis spelas. Bi har inte detta. När ni kommer ut första gången så får ni istället bilderna av de andra nybörjarna.

Livslånga utvecklingsbilder

En djärv utvecklingsbild är inte bara viktig att ha innan man börjar spela golf eller under inlärningsfasen utan en sådan bör styra mig under hela golfkarriären.

I Indonesien träffade en av författarna en golfare som slagit sig ner där för att kunna träna 7 dagar i veckan året om. Han hade nu varit där ett år utan att bli nämnvärt bättre. Felet visade sig vara att han saknade utvecklingsbilder. Han tränade därför på att bli allt bättre på att vara den han redan var.

SJÄLVBILDER

De två viktigaste bilderna är målbilder och självbilder. Självbilden är en sammanfattning av:

- Hur man värderar och respekterar sig själv
- Självförtroende
- Vilken känsla man får när man tänker på sig själv
- Hur man talar till sig själv

När man för flera decennier frågade 40 av de bästa golfarna i världen vad som fordrades för att bli bra, så satte man just självbilden och självförtroendet på första plats.

Detta är egentligen ganska naturligt eftersom självbilden ligger bakom både målbilder, attityd och de känslor som styr både golfprestationer och allmän Livskvalitet.

Vända på ordningen

I golf resonerar man tyvärr ofta på följande sätt: Jag är tyvärr inne i en svacka. Så mitt självförtroende är svagt eller ”Det har gått bra sista tiden så mitt självförtroende är stakt. Man låter alltså självbilden bli en produkt av hur man tolkar det som händer.

I Mental Träning vänder vi på detta och säger:

Självbilden är ditt ansvar att bygga upp. Först så skapar du ett stakt självförtroende, en stark självförtroende och självkänsla och sedan låter du det påverka det som händer,

I slutet av denna bok får du reda på mer om hur du utvecklar din självbild

MÅLPROGRAMMERING

Golfare har i likhet med många andra svenskar inom och utanför idrotten fått lära sig att arbeta målstyrt. Den mentala träningen för dock det intellektuella målsättningsarbetet vidare i två mycket viktiga steg.

1. Målen förs över till bilder ("målbilder") som görs konkreta och situationsförankrade.
2. Målbilderna "läggs in" i det mentala rummet (målprogrammering)

Den sista punkten innebär att "framtidbilderna" förs över från framtiden till nuet och blir så integrerade i sinnet och kroppen att den maximala prestationen verkar komma "av sig själv"(flyt, avspänd effektivitet).

Minnen av framtiden

En av författarna hade förmånen att under en tid få samarbeta med vår internationellt mest kände hjärnforskare, David Ingvar. På en fråga om vad han trodde skulld bli viktigast i den mentala träningen, svarade han: "Den möjlighet vi har idag att skapa "minnen av framtiden".

När framtidbilderna genomlevs i det mentala rummet blir dom så "verkliga" för hjärnan att det uppstår "minnesspår". Det gör att kroppen kan handla automatiskt även när man hamnar i en "ny" situation. Den är ju inte längre ny för hjärnan.

Micheal Johnson fick frågan i samband med VM i Göteborg om vad som var viktigast för att lyckas i tävlingssammanhang. Han svarade precis som de bästa golfarna i världen gör: "Det viktigaste är vad man gör innan tävlingen." Det är först när man bildmässigt har programmerat in banan som man kan spela "glädjegolf", dvs överlämna prestationen åt "Buddie" och njuta av spelet medan det pågår (flyt).