



MENTALTRENING I GOLF



Norges
Golfforbund

MENTALTRENING i GOLF

MENTALTRENING **4**

Hvordan trener man hodet? Hvordan kan du påvirke det du tenker, tror og føler?

MÅLSETTINGER **7**

Vi har drømmer og visjoner. Hva er meningen med disse? Hva er mål? Hvordan setter vi oss mål og hvorfor gjør vi dette?

KOMMUNIKASJON **10**

Vi prater med oss selv og andre. Hvordan kan vi gjøre dette på en måte som optimaliserer våre prestasjoner?

VISUALISERING **14**

Visualisering kan gjøre dine ferdigheter bedre, og det kan styrke din selvtillit og selvbildet. Hvordan kan du gjøre dette mest mulig effektivt og med størst mulig sjanse for å lykkes?

SPENNINGSNIVÅ **19**

Er du avslappet eller står du helt på tå hev når du skal konkurrere? Hva kan du gjøre for å ta kontrollen over ditt eget spenningsnivå?

MENTALTRENERE **24**

Her finner du Norges Golfforbunds mentaltrenere og informasjon om de.

Mentaltraining

Siden du har startet å lese dette er du mest sannsynlig både åpen og nysgjerrig for ny kunnskap og opplevelser som kan berike deg og ditt golfspill. Du har sikkert noen tanker om hva mentaltraining er. Du tror kanskje dette er noe som bare er til for elitespillere. Eller du tror kanskje at mentaltraining kun er for de som har problemer. Når alt håp er ute bør man starte med mentaltraining. Det er feil, mentaltraining er for alle og man bør trene på dette jevnlig slik at man er forberedt når problemer dukker opp.

“Golf is a game that is played on a five-inch course - the distance between your ears.”

Bobby Jones - Grand Slam Player

Mentaltraining er de ting som vi kan gjøre for at *hodet* og kroppen skal fungere optimalt sammen under trening og konkurranse, eller forberedelser til dette. Det kan for eksempel være en øvelse eller en måte å tenke på som gjør at vi blir mer fokusert og mer avslappet, eller mer selvsikre og tent.

Ofte hører vi at golf er en mental idrett og at mye av det som skjer på banen er avhengig av det som foregår i hodet. Det betyr at det hender ting i hodet som påvirker oss. Hvordan vi føler oss, hvordan vi tenker og hvordan hjernen vår oppfører seg. Dette har betydning for hvordan vi spiller; bra eller dårlig. Dette gjelder alle som spiller golf. De som spiller for rekreasjon, de som er amatører og de som er profesjonelle.

Nå er det slik at de fleste av oss driver en eller annen form for mentaltraining allerede. Vi gjør det enten bevisst eller ubevisst. Vi er kanskje ikke helt sikker på hva mental training er, derfor er det vanskelig og vite om vi gjør det eller ikke, og i hvilken grad vi gjør det.

Mentaltraining er tanke- eller handlingsøvelser som øker både fysiske og psykologiske forutsetninger til å nå ønskede mål

Når vi definerer mentaltraining i denne sammenhengen fokuserer vi på det som omhandler golf, men vi må huske hele mennesket. Det er hele mennesket som skal spille golf.

Det er viktig med en helhetstanke slik at vi ikke overser viktige faktorer som spiller inn på hvordan vi har det og hvordan dette igjen påvirker våre muligheter til å fungere best mulig. Har vi det ikke bra på skolen, på jobben eller hjemme er det mulig at vi heller ikke yter så bra under trening eller konkurranse.

En felles nevner for de fleste golfere er ønsket om å bli bedre i golf, og derfor har vi som regel et mål og en strategi for hvordan dette skal gjøres.

Vi trener putting, nærspill og står flere timer på driving-rangen. Vi legger planer for treningen og vi vet ofte hva som skal gjøres, hvordan det skal gjøres og når det skal gjøres.

Akkurat de samme prinsippene gjelder for mental trening, men vi fokuserer på andre ting enn hvordan køllehodet treffer ballen, og hvordan vi kan gjøre det teknisk best mulig.

Hvordan motiverer vi oss selv? Hva er vår innstilling til trening og konkurranse? Har vi realistiske mål? Har vi ressurser og vilje nok til å komme dit vi ønsker? Har vi tillit til egne ferdigheter? Føler vi oss verdifulle?

Mentaltrening fungerer som all annen trening. Skal vi bli bedre må vi trene målrettet og systematisk over tid.

Hodet fungerer på mange måter som en muskel. Skal den bli sterk må den trenes for styrke. Skal den bli utholdende eller teknisk må den trenes for det. Det er viktig å vite at mental trening ikke bare er et konsept som skal forstås og at det fører til fremgang i seg selv. Det må vilje til for å gjøre det som skal til for å bli sterkere og bedre mentalt. På samme måte som man må ha vilje til å bli bedre i en hvilken som helst annen ferdighet.

Ønsker vi at puttingen vår skal bli bedre så trener vi systematisk og målrettet over lengere tid. Vi kontakter kanskje en golf trener for å få kunnskap og veiledning, og vi ser om det vi gjør gjør oss bedre.

I praksis så er det akkurat det samme vi gjør i mental trening, men i stedet for at vi trener spesielt på puttingen så fokuserer vi på det som hender i hodet (også når vi putter eller står på driving-rangen).

Mental trening må på samme måte som annen trening tilpasses den enkelte. Det er ikke sikkert at en gitt treningsform eller teknikk er like bra for deg som den er for andre.

Det er helt sikkert at ditt hode, din kropp og din omgivelse er annerledes enn andres, og derfor er det stor sannsynlighet at din mentale trening bør tilpasses deg.

Mentaltrening skal være gøy, selv om du noen ganger må motivere deg selv for å gjøre ting som du syns er kjedelig. Du skal trene på ting som gir deg en følelse av og få til det du trener mot. Dette kalles mestring.

Nå blir din utfordring å ta til deg og bruke den kunnskapen som blir presentert i dette heftet.

Målsettinger

Hvorfor setter vi oss mål? Og hva oppnår vi ved å sette oss mål? Dette er spørsmål vi må spørre oss selv når det gjelder målsettinger. Det viktigste med målsetninger er å vite hvorfor vi setter dem. Vi setter oss mål fordi målene gir oss motivasjon. Målene vi stetter oss styrer energien vår i en bestemt retning. I retning mot målet. Dersom vi ikke har målsetninger vil energien sprike i forskjellige retninger. Da blir det litt motivasjon i flere retninger. Hensikten med målsetninger er å samle all denne energien og motivasjonen i en bestemt retning. Klarer vi dette vil vi skape en veldig sterk motivasjon.

De ulike målene

Drømmemål

Det første målet du setter deg er drømmemålet ditt. Tenk deg godt om og ta deg god tid til å finne fram til det. Men sett deg et drømmemål som du virkelig står for og eier. Drømmemålet skal være ditt og bare ditt. Det skal være noe du ønsker å oppnå i livet. Grunnen til at dette målet er det første du setter deg er fordi da kan du rette alle de andre målene dine i retning mot drømmemålet. Det blir rett og slett lettere å vite hvilken retning du skal styre motivasjonen din.

Resultatmål

Det viktigste med resultatmålene dine er at du evaluerer dem ofte og endrer dem hvis det er nødvendig. Et resultatmål er motiverende når det er vanskelig nok, men ikke umulig. Er resultatmålet for lett eller umulig vil målet gi deg mindre motivasjon. Vær derfor varsom når du setter deg resultatmål. Du skal endre målet hvis du merker at det ikke gir deg motivasjon. Hvis resultatmålet ditt er å spille 10 runder under 75 slag i løpet av sesongen og du ser at dette blir for lett eller for vanskelig, så må du endre det. Resultatmålet har du ikke full kontroll over. Du kan bli forhindret i å spille nok runder i løpet av sesongen til at målet blir realistisk. Derfor er det viktig at du endrer det hvis det blir for lett eller for vanskelig.

“Setting goals for your game is an art. The trick is in setting them at the right level, neither too low nor too high.”

Greg Norman - Vunnet 2 majortitler

Ferdighetsmål

Ferdighetsmålene blir styrt av resultatmålene. Hvis resultatmålet er å gå fra handicap 15 til handicap 10, må vi se på hvilke ferdigheter må forbedres for å nå det målet. Hvis du sliter med mange 3-putter, kan et ferdighetsmål være å øke putteferdighetene dine og redusere antall 3-putter pr runde. For eksempel maks to 3-putter pr runde.

Prosessmål

Prosessmålet blir måten du skal nå ferdighetsmålet. Det er selve prosessen. Hvis du ønsker å redusere antall 3-putter kan prosessmålet være å trene mer putting, ha høyere fokus på puttetreningen, søke hjelp og/eller instruksjon, evaluere puttingprestasjonene på banen, osv. Prosessmålene har du full kontroll over og det er ingen andre enn deg selv som avgjør om du når dem eller ikke. Et resultatmål har du ikke alltid full kontroll over. Du har ikke kontroll over været og vind. Hvis det er dårlig vær kan et resultatmål om å spille under 75 slag bli vanskelig. Eksempel på prosessmål kan være: "Jeg skal holde meg rolig og avslappet gjennom hele runden uansett hvor mange slag jeg bruker, fordi jeg vet at jeg spiller best når jeg er rolig." Prosessmålene er til for å hjelpe oss å nå resultatmålene og ferdighetsmålene.

Ha eierskap til målene dine

Ha eierskap til målene dine og vær stolt av dem. De er kun for deg. Målene skal være noe DU ønsker, og de skal ikke bli påvirket av andre. Ditt mål er ditt mål og ingen andres. Dersom du ikke når målene skal du ta det hele og fulle ansvaret selv. Det går ikke utover noen andre enn deg. Ikke gruble om nederlaget eller irritasjonen, men heller start arbeidet på hva du må gjøre annerledes og bedre for å nå ditt neste mål.

"Golf is an individual sport. You have individual goals and my goals are to win tournaments for myself."

Rory McIlroy - Vunnet 2 majortitler

SMARTE-mål

SMARTE-mål er en godt hjelpemiddel for å sette seg gode mål. Men før du setter deg mål er det viktig at du vet hvor du står, og hvilke ferdigheter du har i dag. Å undersøke hvor du er i dag er noe av det viktigste for at du skal klare å sette deg mål som er innenfor perfekt rekkevidde, og som gir deg maksimal motivasjon og drivkraft.

- **S**pesifikk
- **M**ålbart
- **A**mbisiøst
- **R**ealistisk
- **T**idsbestemt
- **E**valuering

Huskeregelen SMARTE-mål er nyttig for at målet blir tydelig og veldefinert. Sett deg så spesifikt og målbart mål som mulig. Når du vet nøyaktig hvor du vil, blir det lettere å gå i riktig retning. Dette skaper mer motivasjon. Forholdet mellom ambisiøst og realistisk er ikke alltid like lett. Målet skal ikke være for lavt eller for høyt. Det er ikke alltid like lett å sette seg gode mål som motiverer. Er målet for høyt kan det virke uopnåelig, og er det for lavt blir det for liten utfordring. Dette krever trening og erfaring. Men husk, det er trenbart å sette seg motiverende mål. Målet bør også være tidsbestemt. Sett av en tid der du ønsker at målet skal være oppnådd. Alltid evaluer målene dine. Å sette seg gode mål er en egen ferdighet og derfor er det viktig at du evaluerer målene og undersøker hvordan de kan bli enda bedre til neste gang.

Husk

I målsettingsarbeidet er det viktig at du legger like mye arbeid inn i alle de forskjellige målene; resultat, ferdighet, og prosess. Under konkurransen er det viktig å la være å tenke på resultatet. Det er et paradoks, men for å nå resultatmålene må man ikke fokusere på dem. Under konkurransen er det viktig å ha fokuset på prosessen og arbeidsoppgavene. Det er derfor vi legger like mye vekt på prosessmålene i målsettingsarbeidet.

Kommunikasjon

Hva

Kommunikasjon er måten vi overfører tanker og følelser til andre og oss selv.

Vi har indre kommunikasjon, som er vår egen dialog med oss selv, og vi har ytre kommunikasjon som er hvordan vi prater og formidler våre budskap til andre. De ordene som vi faktisk bruker står for den minste delen vår kommunikasjon. Hvordan vi sier det vi sier har større betydning enn det vi faktisk sier. Det som har størst betydning for hva vi kommuniserer er kroppsspråket vårt.

"If you really want to improve your golf game, spend time in your mind. It's not what you think, but how you think."

- Nick Faldo, 6 major titler

Hvorfor er kommunikasjon viktig?

Når vi skal prate til oss selv og andre skal vi gjøre dette på en måte som kan optimalisere våre prestasjoner. Vi skal derfor bruke ord som har betydning for oss, og si disse på en overbevisende og positiv måte.

Hvordan vi kommuniserer med oss selv og andre er veldig viktig innen golf. Vi går i cirka fem timer når vi spiller en runde golf og vi har hele tiden en eller annen form for prat med enten oss selv, caddien eller noen av de andre spillerne. Hvordan vi kommuniserer eller prater kan deles opp i hva vi sier, hvordan vi sier det og hvilket kroppsspråk vi bruker.

Det vi sier og hvilke ord vi bruker er viktig. Vi kan for eksempel si at noe er et problem, eller vi kan si at vi har en utfordring. Det er lettere for oss å ta tak i utfordringer enn problemer. En utfordring kan være morsomt, mens et problem er et negativt ladet ord. Vi bør bruke ord eller setninger som vekker følelser og har tilknytninger til positive opplevelser for oss. Vi kan for eksempel si "sterk" når vi ønsker ekstra styrke når vi skal gjøre en vanskelig putt.

Vi bør være bevisst på koblinger vi lager mellom de ordene og setningene vi har valgt og de situasjonene som er positive og nyttige for oss.

Vi skal bruke et positivt kroppsspråk; løfte hodet og rette opp ryggen, og vi skal bruke et toneleie i stemmen som er positivt. Når vi prater til oss selv eller andre så skal vi gjøre det på en positiv måte. Vi kan si noe til oss selv høyt slik at andre kan høre det. Da setter vi også et press og en forventning til oss selv. Dette er ofte en positiv ting, men kan for noen oppleves som tøft. Oppleves dette i overkant tøft kan et bra alternativt være å kun si dette til seg selv. Det er viktig at du gjør det du sier; "Walk your talk". Det betyr at når du forteller deg selv noe, eller har en mening om noe, er det viktig at du også oppfører deg deretter. Dette fører til en balanse som igjen fører til økt selvtillit og bedre selvbilde.

På samme måte som vi kan bygge tillit til egne ferdigheter med bruk av visualisering mellom slagene kan vi også bruke vår indre dialog til å forberede oss og øke vår selvtillit både på trening og konkurranse. Vi kan med vår egen kommunikasjon bestemme hvordan vi ser på oss selv og hvordan andre ser på oss. Dette har direkte betydning for hvordan spenningene er i kroppen, hvordan vi oppfører oss og hvordan vi tenker. Vi kan fortelle oss selv at vi skal være sterke. Vi kan fortelle oss selv at vi må tenke på målet vårt, eller vi kan fortelle oss selv at vi skal fokusere på pusteteknikken fra kapitlet om spenningsnivå.

Hvordan prater du med deg selv?

Med din indre dialog kan du fortelle deg selv hvordan du skal nå dine mål, takle dine utfordringer og motivere deg selv når det går tungt. Du bør ha en plan på hva du skal fortelle deg selv når du skal prestere, når det går bra men også når det går tungt. Planlegg med de ulike utfallene av ditt spill og vær din egen mentale trener når du trenger det. Som alt annet innen mental trening må denne indre dialogen også øves på. Start med å prate til deg selv under trening. Fortell deg hva du skal gjøre og hvordan du skal gjøre det. Fokuser på hvordan du skal gjøre det riktig, og ikke hvordan du skal unngå å gjøre feil. Fortell deg selv hvordan ballbanen ser ut og ikke hvor bunkeren eller vannet ligger. Ta ansvar og eierskap til det du sier. Bruk setninger som du gjentar og som du har knyttet følelser til.

Vi kan også være oppgavefokusert i vår indre dialog. Prat deg selv gjennom de oppgavene som du har bestemt deg for. Bruk de prosessmålene som du har laget, og som er beskrevet under kapitlet målsetting. Du kan gjerne gjøre dette

høyt, eller inni deg selv. Det er også viktig at du viser deg selv respekt og er "fair".

"They say I get into too many bunkers. But is no problem.
I am the best bunker player."

-Severiano Ballesteros, 5 major titer

Hvordan prater du med andre?

Vær det positive mennesket som du ønsker andre skal møte om dette kan øke dine prestasjoner. Det som du gir av deg selv får du ofte tilbake. Det er ofte enklere å være positiv og blid til noen som er det til deg først. Du kan være den som er først. Du kan gjøre det til en oppgave. Vær positiv til andre.

Kroppsspråk

Det er viktig at du bruker kroppsspråket bevisst og på en positiv måte. Skal du bli en vinner vil det være lettere å føle seg god og selvsikker om ditt kroppsspråk også gir dette inntrykket. Hvilken holdning du har, hvordan du står, går og oppfører deg har betydning for hvordan hjernen oppfatter deg. Står du stramt med hodet høyt hevet vil du mest sannsynlig føle deg mer selvsikker og trygg. Smiler og ler du vil du føle deg blid og glad. Du vil også mest sannsynlig få positive signaler tilbake fra andre mennesker om du sender ut positive signaler.

Et selvsikkert kroppsspråk skaper selvsikker indre kommunikasjon og omvendt. Løfter du hodet høyt og setter brystkassen frem, er det mer sannsynlig at du har en positiv indre dialog. Samtidig er det ofte slik at en positiv indre dialog gjør at du får en mer selvsikker fremtoning og kroppsspråk.

Nøkkelord og setninger

Bruk ord og setninger som betyr noe for deg. Finn gode og sterke ord som du kan knytte opp mot situasjoner der du har lyktes og der du har opplevd mestring. Bruk dette i sammenheng med visualisering . Du kan knytte visualisering med de ordene som du har valgt.

Tenkt deg at du knytter ordet "Sterk" til en gang som du satt en vanskelig putt. Bruk det du skal lære om visualisering til å knytte ordet til denne visualiseringen.

Det har en god virkning å skrive ned disse ordene og setningene. Bruk de ofte som en huskeliste slik at du vet hvilke styrker du har, hva du skal være og hva du skal gjøre.

Huskeliste:

- Sterk
- Fokusert
- Måltrettet
- Modig
- Best når det gjelder

Heng opp huskelapper med ordene på strategiske steder. Få brodert inn "Sterk" på favoritt hansken din. Du vil se dette hver gang du tar denne på deg, og du vil bli påminnet om at du er sterk og hvorfor du er det. Forteller du dette til deg selv ofte nok vil dette påvirke deg. Du vil kunne endre ditt mentale tanke sett i en mer positiv retning. Dette vil føre til at du stoler mer på dine egne ferdigheter, styrker ditt selvbilde og selvfølelse.

Øvelse

Finn fem ord eller setninger som beskriver de styrkene som du mener kan øke din kapasitet når du trenger det. Bruk ord som er koblet til din visualisering og dine mål. Skriv disse ordene ned. Eksempler på ord kan være: Sterk, Uredd, Fokusert, Mål og Master.

Bruk disse ordene aktivt i din indre dialog når du trenger de. Når du står og skal gjøre et vanskelig slag kan du si til deg selv "Fokusert". Dette vil ta deg til zonen som du lærer om i visualisering i neste kapittel.

Du kan bruke nøkkelord og setninger både under trening og konkurranse. Sett deg prosessmål for hvilke nøkkelord du vil bruke gjennom en runde. Deretter, finn ut hvilke situasjoner du skal bruke ordene, og hvor ofte. Dette er lett å måle etter runden. Tenk deg tilbake til runden og se om du har brukt nøkkelordene. Deretter, tenk etter om ordene hjalp deg eller om du må bytte ut ordene med andre og bedre ord. Mental trening er som all annen trening; det må øves på. Siden golfere har mange konkurranser i løpet av et år vil det være naturlig å trene på bruken av nøkkelord under treningsrunder og under konkurranser.

Visualisering

Hva

Visualisering kan beskrives som å oppleve en hendelse på nytt eller lage en ny hendelse inne i hodet. Visualisering innebærer bruk av sanser, humør og følelser.

Hvordan

På samme måte som du trener for å slå gode golfslag, må du trene for å bli god på visualisering. For at visualiseringen skal bli effektiv er det viktig at du virkelig føler at du er til stedet i visualiseringen. At den er virkelighetsfull. Etter hvert som du blir bedre og virkelig god til å visualisere vil ikke hjernen din klare å skille klart mellom visualiseringen og virkeligheten. Bruk alle sansene også når du visualiserer. Syn, hørsel, lukt, smak og følelse. Visualisering kan du trene når som helst; når du ligger i sengen, sitter på flyet, når du sitter på bussen, når du spiser og til og med til og med midt i en samtale. Tren på visualisering ved alle anledninger du får. Det koster deg ingenting å ta en liten visualiseringsøkt. For å få maksimalt utbytte av visualiseringen må du gjøre det så likt virkeligheten som mulig. Det vil si at du står oppreist i golfoppstillingen med golfkølla i hendene. Til slutt er det også viktig å kjenne på følelsene dine. Hvilke følelser pleier du å ha når du er på golfbanen? Er du glad, er du avslappet, er du konkurransklar?

“You have to see the shots and feel them through your hands”

Tiger Woods - Vunnet 14 majortitler

Hvorfor

Gi deg selv selvtillit

I golf har vi mye ekstra tid til å tenke mellom slagene. Dette kan vi bruke til vår fordel og bygge selvtillit gjennom hele runden. Finn ut hvilke tanker og hvilke bilder som gir deg selvtillit og forbered disse bildene på forhånd. Lag gjerne et lite bibliotek med tanker og bilder som gir deg styrke og velg fra dette biblioteket når du går mellom slagene. Skriv det gjerne ned på små lapper og legg dem i baggen din eller lommen din, eller skriv det på telefonen din. Lag små lydklipp, eller videoklipp på telefonen og bruk dem til å gi deg den gode følelsen. Er det noe du er god på er det viktig at du skriver det ned så du husker det. Skriv ned styrkene dine på små lapper, på ballen eller på golfhansken så du blir minnet på styrkene dine. Dette gir deg selvtillit.

Visualisation lets you concentrate on all the positive aspects of your game."
Curtis Strange - Vunnet 2 majortitler

I golf slår vi aldri to like slag etter hverandre. Mange profesjonelle golfspillere visualiserer alltid slaget i pre-shot-routinen. I visualiseringen ser de for seg nøyaktig hvordan de ønsker at svingen skal se ut, hvordan ballen skal fly gjennom luften, hvor den skal lande og hvor stoppe. En slik visualisering øker selvtilliten fordi du gir deg selv tro på at ballen faktisk kommer til å fly slik som du visualiserer.

"Before every shot I go to the movies inside my head."
Jack Nicklaus - Vunnet 18 majortitler

Gi deg selv bedre selvtillit ved å se deg selv vinne! Desto oftere du ser deg selv vinne, desto større tro får du til dine egne ferdigheter. Dette styrker din egen tro på å ta seieren når du står der og skal kjempe om førsteplassen. Presset kan være høyt når du leder en turnering med kun noen få hull igjen.

Og håpløsheten kan inntreffe når du ligger bak lederen med kun få hull igjen. Da er det viktig at du har gjort visualiseringstrening på forhånd som gir deg en selvtillit som sier: Jeg vet at jeg kommer til å spille de siste hullene til min beste evne, og jeg kommer til å vinne denne turneringen. Ernie Els slet med presset på de siste hullene i 2011. Han misset en metersputt og en halvannen metersputt som kostet han seieren i to turneringer. Men så fikk han seg en mental trener som hjalp han med visualiseringstrening. Det endte med at han vant British Open i 2012.

"I didn't really think I needed anybody's help. It's funny how times change. After my visualization I am just a lot more quiet, my eyes, my head are quiet, my hands were softer, just a lot of confidence"

Ernie Els - Vunnet 4 majortitler

Tren på teknikk

Visualisering kan brukes som teknikktrening. Har du noen gang opplevd at det er vanskelig å endre svingen? Endring av svingen tar ofte lang tid og man må trene mye for at det skal skje en endring. Ved å bruke visualisering kan du trene på den nye teknikken selv om du er utenfor golfbanen. Når man visualiserer så blir de samme musklene aktivert, akkurat som slik som de gjør når de brukes i virkeligheten. Du lærer altså deg selv til å aktivere de riktige musklene til den nye teknikken. Under vinterhalvåret eller under skadeavbrekk er det viktig at du bruker visualisering for å vedlikeholde teknikken. Selv om du ikke slår golfballer så aktiveres musklene når du visualiserer. Dette gjør at musklene ikke glemmer bevegelsen. Gjør det du kan for å lære av de beste. Se etter spillere du ønsker å imitere. Visualiser spilleren først og så bytt han eller hun ut med deg selv.

Forbered deg på situasjoner

Visualisering kan benyttes som en teknikk for å forberede deg på situasjoner. Dette kalles simulering. Simulering betyr at du visualiserer at

det skjer noe som ikke er etter planen. Planen på 1. tee er selvfølgelig å slå en klokkein drive nedover fairwayen som lander i perfekt posisjon for innspillet. Men som vi alle har opplevd så skjer ikke hver gang vi prøver. Noen av oss har også kjent på negative tanker som dukker opp på golfbanen, slik som skuffelse og irritasjon etter et slag. Det er helt naturlig at ting ikke alltid går etter planen, vi er ikke perfekte. Men hvis du forbereder deg på slike situasjoner gjennom simulering vil du føle deg mye tryggere på golfbanen. Grunnen til at du føler deg tryggere er fordi du vet akkurat hva du skal gjøre dersom situasjonen skulle komme. I simuleringen er det viktig at du ser for deg alt som skjer helt fra situasjonen starter, og helt til du har løst den. Hvis du har utfordringer med rescueslag, så må du simulere forskjellig type rescueslag. Du må simulere hvordan du løser alle typer rescueslag som kan oppstå. Hvis du har utfordringer med irritasjon, må du simulere hvordan du skal klare å roe deg ned og få fokus tilbake på arbeidsoppgavene og rutinene dine når irritasjonen kommer. Vær ærlig med deg selv og finn ut hvilke situasjoner du kan møte gjennom en golfbrunde. Deretter simuler hvordan du skal takle og løse disse situasjonene. Simulering av ulike situasjoner vil redusere sannsynligheten for at de faktisk kommer. Jo flere situasjoner du har simulert jo tryggere blir du på banen. Nettopp fordi du vil føle deg forberedt uansett hva som kom møter deg.

“We’d drive to the site and play practice rounds, and after we got home, I’d find him (Tiger Woods) lying in his bed with his eyes closed. He told me that he was playing the shots he was going to need in his head”

Earl Woods - Far til Tiger

Styr fokuset inn i zonen din

For å slå optimale golfslag er det viktig at du finner din “optimale zone” rett før du slår slaget. Alle golfspillere har sin egen zone der man slår de beste golfslagene. Når du er inne i zonen har du ingen bekymringer, men er 100 % fokusert på arbeidsoppgavene dine og hva du skal gjøre for at ballen skal gå dit du ønsker.

Derfor er viktig å lære seg å styre fokuset inn i zonene din før du skal slå. Dette kan være vanskelig hvis man nettopp har slått et dårlig slag eller hvis man har mange andre tanker i hodet fra de forrige hullene. Visualisering i pre-shot-rutinen hjelper deg å styre fokuset inn i zoneen rett før slaget.

Øvelser

Utenfor banen.

Til å begynne med er det smart å sette opp et treningsprogram for visualiseringen. For eksempel: Mandag tren 10 min med fokus på syn, tirsdag 10 min på hørsel, onsdag 10 min på lukt, torsdag 10 min på smak, fredag 10 min på følelse, lørdag 10 min på spenning og følelser, søndag 10 min på alle elementene. En annen øvelse utenfor banen er å visualisere den "perfekte golfvenden". Hvordan er din "perfekte golfvender"? Visualiser deg fram til hvordan den skal se ut. Helt fra første utslag til du setter den siste putten på hull 18. Bruk visualisering før turneringer. Lag en plan for hvordan du skal spille banen, og visualiser deg selv spille deg gjennom den ett slag av gangen.

På banen

Sett av tid til en treningsrunde der du kun fokuserer på visualiseringen. Oppgaven er å visualisere før hvert eneste slag. Dersom du ikke klarer å få frem bildene før slaget, prøv igjen. Kun visualisering skal være fokuset på runden. Det som bestemmer om du har fått til oppgaven er hvor tydelige bildene blir og hvor godt du klarer å leve deg inne i bildene. Glem antall slag.

Spenningsnivå

Hva er avspenning?

Øvelser som har til hensikt å ta kontroll over en utøvers spenningsnivå og prestere optimalt.

Tiden er kommet. Dagen du skal prestere og levere. Det er årets største turnering. Dette kommer til å kreve at du leverer ditt beste! Med andre ord: Den ultimate testen på mental styrke. Er du typen som kjenner at du blir nervøs bare på tanken av å konkurrere? For mange golfspillere er svette hender, konsentrasjonsvansker og slitsomme nerver noe som kommer hver gang de skal prestere. Det negative ved dette, ved siden av at det er utrolig ubehagelig er at du mest sannsynlig går glipp av mange flotte opplevelser. Det positive er at dette kan du gjøre noe med!

Tegn på stress

Negativt stress produserer en rekke tegn. Det kan inkludere at du for eksempel blir lett irritert og distraert, du kan starte med uvaner som å bite negler, problemer med å sove, bekymret over at du skal gjøre det dårlig og du kan kjenne på en følelse av å være nesten paralyisert. Dette er tegn som gjør det utfordrende for deg å prestere optimalt og slå bra golfslag, som også kan være med på å ta bort gleden ved å spille golf over tid. Derfor er det bra å ha en plan på hvordan du kan ta kontroll på nervene!

Hvorfor spenningsnivået påvirker prestasjoner

Det finnes minst to forklaringer på hvordan et høyt spenningsnivå påvirker prestasjoner. Økt muskelspenning gir negativ innvirkning på:

- koordinasjon
- konsentrasjon

For høyt spenningsnivå oppleves som at kroppen ikke følger den beskjeden den får. Du kan gjøre flere tekniske feil, vanskeligheter med eksempelvis upresise slag osv. Det er med andre ord, ekstremt viktig for golfere å ta kontroll på sitt eget spenningsnivå i trening og konkurranse

Likevel; all stress, er ikke negativt. Vi vil sannsynligvis alltid kjenne på litt nerver, så målet er ikke nødvendigvis 0 stress. Dette fordi stresset forteller oss

"I have learned that to perform well, you have to be relaxed & focused at the same time."

Ernie Els- Vunnet 4 majortitler

at nå må vi være «på»! De aller beste idrettsutøverne gjennom tidene kjenner også på nerver, forskjellen er bare at de lar seg ikke lamme av den og de forsøker heller ikke å flykte fra den. De lar isteden nervene være en trigger som gjør at de får mer lyst til å vise hva de er gode for!

Hvordan ta grep om stresset?

Legg merke til de tidlige tegnene! Eksempel; du varmer opp rett før turneringen starter, og i det du får beskjed om å gjøre deg klar starter du å føle deg nummen, samtidig som negative tanker kverner i hodet ditt. Så begynner du å se på alle de andre spillerne for å se hva de gjør, og antar at de har det mye lettere. Poenget er; Om du kan legge merke til disse stress tegnene tidlig, kan du lettere trene på å minske de.

Avspenningsmetoder

Flere metoder er spenningsregulerende: Avspenning, meditasjon, yoga, autogen trening, visualisering osv.

Formålet med disse metodene er å få ned tankeaktiviteten din, senke det indre tempoet, og redusere spenningsnivået gjennom å ta kontroll på pusten din. Andre metoder er å gjøre noen aktiviteter som trening, matlaging, se en morsom film, lese en bok, lytte til musikk, besøke spesielle steder og være med mennesker du er glad i.

Progressiv avspenning

Går ut på å stramme enkelte muskler og muskelgrupper isolert, og så slippe - for å bevisstgjøre forskjellen på spenning og avspenning, og dermed få bedre kroppskontakt. Metoden er effektiv fordi den bevisste øvelsen - stram og slipp- gir en utladning og en direkte følelse av

slapphet i muskulaturen. Dette er en god øvelse vi anbefaler at du lærer deg av en NGF mentaltrener.

“If you lose focus or lose your cool, train your mind to be calm and focused. Do focus training and relaxation response training, practice breathing to bring down your heart rate. Use your imagination to create states of confidence.”

Ben Hogan - Vunnet 9 major turneringer

Det optimale spenningsnivået

Utfordringen din er å finne ut av hvilke spenningsnivå en presterer best på og i tillegg kunne regulere spenningsnivået opp eller ned slik at du kommer inn i sin «optimal zone».

“I was too relaxed, and tried to enjoy it, and that’s not how I play. I play intense and full systems go. That cost me.”

Tiger Woods

Tenk annerledes

Hvordan vi ser på en situasjon farger våre følelser og reaksjoner. Om du tenker på en golfturnering som en konkurranse som skal definere deg for livet og som person, vil ikke spenningen overraskende være lav. Se på situasjonen og opplevelsen du er i ferd med å ta som enda et eventyr og ikke en opplevelse som definerer deg som enten en vinner eller taper.

Enkel Pusteøvelse 1-2-3

- Det er viktig at du sitter, og ikke ligger. Hvis du ligger, presser du mot lungene og det hindrer dem i å utvide seg og fylles med oksygen.
- Sett deg ned og la kroppen slappe av. Senk skuldrene og legg hendene foran deg i fanget. Gjør det så behagelig som mulig for deg.

- Slapp av i tunga. Kjenn at underkjeven blir slapp. Senk skuldre og len deg godt tilbake.
- Slapp av i tunga. Kjenn at underkjeven blir slapp. Senk skuldre og len deg godt tilbake.
- Ønsker du å lukke øynene, så gjør det. Du kan også ha de åpne om du ønsker det.
- Hold fokus! Ta et par gode åndedrag før du setter i gang med resten av øvelsen.
- Pust dypt inn gjennom nesa, rolig. Brystkassa vil utvide seg, men det er viktig at du fyller luft helt ned til magen. Bruk musklene i overkroppen til å ta så dypt åndedrag du kan. Vær obs på at det kan faktisk føles litt ubehagelig de første gangene å fylle lungene med mye luft.
- Så holder du pusten i 2-3 sekunder. Deretter puster du kontrollert ut. Det er viktig at du holder fokus. Bruk ca. 6-8 sekunder på å puste ut. Slipp lufta ut gjennom munnen samtidig som du senker skuldrene rolig. Underkjeven og tunga skal være avslappet.
- Nå vil du merke en deilig følelse av varme gjennom kroppen. Du vil kjenne at blodet strømmer helt ut i fingertuppene og helt ned i tærne. Vent til du føler deg klar til å utføre øvelsen en gang til, men gjør det gjerne i løpet av kort tid for maksimalt utbytte. Gjenta øvelsen tre ganger.
- Du kan gjerne avslutte med stretch og tøye øvelser som en god avrundning.

Denne øvelsen kan du gjøre flere ganger om dagen. Det tar deg noen få minutter av gangen.

Når du har kommet skikkelig i gang med øvelsen, og du begynner å få det til, er neste steg å holde pusten lengre for hver gang og bruke lengre tid når du puster ut. Jo lengre du klarer å holde pusten, jo lengre vil hjertet få rom til å fylle seg ordentlig. Desto mer blod vil bli pumpet ut i kroppen.

Note! Husk øvelse gjør mester! Tren kontinuerlig på pust og du vil raskere ta kontroll på dine egne prestasjoner! Selv om du kanskje ikke har tid til å praktisere det hver dag, er det viktig å prioritere ting som gjør at du slapper av og har det bra med deg selv. For noen kan det faktisk være hardere fysisk aktivitet også, som kampsport og hard styrketrening.

Spør NGF sine mentale trenere om hva som vil fungere best for deg!

Mentaltrener: Cecilie Ystenes

Tlf: +47 99227601

e-post: Cecilie@raw-performance.no



Bakgrunn:

Av faglig bakgrunn har jeg en Mastergrad i Organisasjon og ledelse fra NTNU med spesialisering i relasjonsledelse og psykologi. Bachelor i Psykologi fra UIO, Master NLP Coach, sertifisert mentaltrener fra USA.

Jeg har også Idrett grunnkurs og er sertifisert treningsveileder. Jeg har jobbet i Sportsbransjen i 10 år med å motivere andre til å nå sine mål både som fysisk og mental trener. Er mentaltrener for toppidrettsutøvere, trenere og støtteapparat på elitenivå i et bredt spekter av idretter, og har bred erfaring med en til en samtaler, gruppesamlinger og foredrag.

Paneldeltaker i flere internasjonale prestasjonskonferanser på bakgrunn av referanser og arbeid innen fagfeltet mentaltrening. Gjesteforeleser på John Moores University i Liverpool, UK.

Mentaltrener filosofi:

Jeg har en samarbeidende tilnærming, alltid støttende men stimulerende og utfordrende - alle understøttet av prinsippene i mentaltrening, min erfaring fra sportsbransjen, samt min store lidenskap for høye prestasjoner. Treningen med meg skal være krevende og gøy! Mitt mål er at du skal nå ditt ytterste potensial, og med systematisk trening skal vi nå målet sammen!

Du kan lese mer om meg på www.rawperformance.no

Mentaltrener: Tord Nordbotten

Tlf: +47 90888482

e-post: tord.nordbotten@dinprestasjon.no



Bakgrunn:

Mastergrad i Idrettsvitenskap ved Norges idrettshøgskole med fordypning i idrettspsykologi. Psykologi grunnkurs ved Høgskolen i Lillehammer. Certified Golf Fitness Instructor gjennom Titleist Performance Institute. Jeg har selv vært aktiv golfspiller på nasjonalt nivå, men har også bred idrettserfaring fra flere idretter. I min juniortid studerte jeg og spilte golf på Norges Toppidrettsgymnas. Jeg jobber med mental veiledning en-til-en og holder forelesninger for trenere, klubber og lag.

Filosofi:

For å bli en mental tøff utøver må man trene mentalt. Jeg ser på mentaltrening på samme måte som jeg ser på fysisk og teknikktraining. Jeg jobber sammen med utøveren for å finne utviklingsområder, deretter lager vi et treningsprogram ved hjelp av teknikker for å bli bedre på disse områdene. Deretter evaluerer vi etter at teknikkene har blitt utprøvd for å se om det gir bedring. På denne måten jobber vi systematisk og målrettet for at du skal klare å nå dine mål.

Mentaltrener: Line Bakkevig

Tlf: +47 95205299

e-post: line@raw-performance.no



Bakgrunn:

Jeg er sertifisert mental trener og har i tillegg mange års erfaring fra lederjobb i det private næringsliv. Der har jeg blant annet hatt et spesielt ansvar for utvikling og trening av unge leder talent.

Som tidligere toppidrettsutøver på landslagsnivå vet jeg hva det vil si å drive idrett på høyt nivå, jeg vet hva som kreves av både fysisk og mental trening. Etter mange år som utøver selv har jeg fortsatt bred kontakt med ulike idrettsmiljø, og er i dag mental trener for unge utøvere på høyt nivå i ulike idrettsgrener.

Mental trener filosofi:

Mitt mål som mental trener er å bidra til at du som utøver tar ut ditt ytterste potensial og når dine ambisiøse mål. Det gjør jeg gjennom positivitet, engasjement, integritet og godt og morsomt samarbeid, med fokus på en god og utviklende prosess. Prosessen innebærer godt tilpasset trening ved hjelp av de sentrale teknikkene innenfor mental trening, og god evaluering underveis som bidrar til å gi deg optimale prestasjoner.

Golf - en idrett for alle

www.golfforbundet.no



Norges Golfforbund
Ullevaal Stadion, 0840 Oslo,
Tlf 21 02 91 50 / Faks 21 02 91 51
post@golfforbundet.no