**Golf**

* **det mentala spelet**

Torsten Hansson

Lars Erik Uneståhl

Copyright: Torsten Hansson och Lars Erik Uneståhl

Omslag: Torsten Hansson och Fredrik Hallgren

Typsnitt: Times New Roman

Bilder och formgivning: Torsten Hansson och Fredrik Hallgren

Förlag: Veje International AB

Box 22057, 702 03 Örebro

Tel: 019-331170 fax: 019-332235

E-mail:info@veje.nu

Hemsida: www.veje.nu

Örebro januari 2003

ISBN 91-8581027-4

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis är enligt lag om upphovsrätt av den 30 december 1960 förbjudet utan medgivande av författarna. Förbudet avser såväl text som illustrationer och gäller varje form av mångfaldigande, genom tryckning, duplicering, stencilering, bandinspelning etc.

*Stort tack!*

*Vi vill framföra vår uppskattning för den hjälp och det stöd vi fått av Andreas Hansson, Fredrik Hallgren, spelare och tränare under framtagningen av denna bok.*

*Torsten Hansson Lars-Erik Uneståhl*

**Innehåll**

Förord 5

Till alla golfare! 8

Vad är golf? 14

Boken Annorlunda 17

Golf-den perfekta avkopplingen 22

Den schizofrene golfaren 22

Bli en vinnare! 26

Från Velare till vinnare 30

Vinnarens sju nycklar 39

Inspiration och Inre övertygelse 41

Nivå på och slag av ”inre klimat” 41

Den Unika golfen 53

Stress- fiende eller vän 69

Choking 89

Ge aldrig, aldrig, aldrig upp! 95

Bildens kraft 103

Målprogrammering 110

Integrera din spelplan 114

Koncentration 121

Vanliga hinder för koncentration 131

IGK – Den stora golfkänslan 142

Puttning 174

Den optimala puttningen 187

Rutiner 195

Från vision till verklighet 212

De tuffa målen 220

Några enkla råd 236

Att gå vidare med 248

**Förord**

av

**Peter Mattsson**

Förbundskapten inom svensk golf

”När Torsten Hansson och Lars-Erik Uneståhl går ihop om en bok är en stor del av den samlade svenska kompetensen i tillämpad idrottspsykologi representerad. Väldigt mycket har sagts om den ”mentala bitens” betydelse i golf och om det är 90, 70 eller till och med 100 % av resultatet på elitnivå är egentligen oväsentligt. Golfsvingar håller inte under press, det gör din mentala förmåga! Trots detta är det underligt hur få som, även på absolut elitnivå, tränar mentalt på ett systematiskt sätt. De flesta tycks tro att bara jag gjort det en stund kan jag det sedan. Skulle en elitskidåkare resonera så vad gäller konditionsträning? Det här är inte en bok att läsa. Det är en bok att umgås med under lång tid. Kryddad med övningar och flera av forskningens viktigaste bidrag inom området gör den dig till en bättre golfare, oavsett nivå. Om du själv väljer att ge den en rejäl chans!”

**Förord**

av

Anders Jansson

Redaktör och författare inom Svensk Golf

I golf, liksom i livet i övrigt, är det enkla ofta det svåra. Grunden i golfen är ju fundamentalt enkel: slå en boll från A till B. och gör det på färre slag än dina medtävlare. Dessutom har varje spelare en egen boll och den ligger därtill hela tiden stilla. Jämför det med andra bollspel människan skapat. Fotboll till exempel. Elva spelare har en uppgift medan elva andra har den direkt motsatta. Dessutom finns tre personer till på eller intill planen för att avgöra regelmässigheten i de metoder de 22 spelarna använder sig av. Och i varje spelmoment är bollen i rörelse. I golf spelar alla efter samma regler (någon som någonsin hört talas om ”domarnivåer” i golf?) och vid de sällsynta tillfällen då tvister uppstår löses de i 98 fall av 100 i samråd mellan de inblandade spelarna. Nej, golf är det okomplicerade spelet. Ändå vet vi alla som prövat det att golf är en av de mest komplicerade sysselsättningar som finns. Nämn den mänskliga känsla som golf inte kan mana fram? Just det komplexa i golf är det som utmanar och lockar. Alla vill – på sin egen nivå – slå slag som vi en gång gjort eller drömmer om att göra: utslag, transportslag, räddningsslag, inspel, bunkerslag, pitchar, chippar och puttar. Visst, vid enstaka tillfällen infinner sig det gyllene slaget. Men inte ens Annika Sörenstam & Tiger Woods slår alltid slag i nivå med sin kapacitet.

Vi i den stora massan av medelgolfare kan alltid hitta en förklaring i bristande teknik. Men alla vet att det inte är hela sanningen. Det gäller för Annika & Tiger i lika hög grad som för dig och mig. ”Något” har påverkat oss och vårt spel. Det är detta ”något”, det mentala spelet, som Torsten Hansson och Lars-Erik Uneståhl skriver om i den här boken. När du läst den är du en klokare golfare. Om du sedan vill nyttja dina nya kunskaper till att också bli en bättre golfare är upp till dig själv att avgöra.

**Till alla golfare!**

Har du upplevt spännvidden i sinnesstämningarna på väg från artondes green till klubbhuset? Är du upprymd, glad, entusiastisk eller likgiltig, besviken, irriterad, förtvivlad och uppgiven eller lämnar du ditt golfspel med samma känsla varje gång? Det senare är knappast troligt, prestationen påverkar dig på olika sätt, kanske skulle man kunna säga att du är ett offer för vad som händer ute på banan. Alla som varit inne i ett klubbhus och lyssnat till diskussionerna efter en avslutad golfrunda kan inte ha missat hur mycket prestationen påverkar spelarna. För de flesta golfare kan stämningspendeln hamna precis var som helst på skalan, detta oberoende av vilken spelkvalitet de har. Få fritidsaktiviteter är väl så starkt kopplad till känslor och tankar som just golf. Det är lätt att framkalla känslan då bollen är på väg mot det som absolut inte fick hända. På något sätt som kan verka oförklarligt dras bollen mot hindret, ruffen, bunkern eller vattnet. Händer detta vid upprepade tillfällen är det lätt att analysera det som händer ur ett tekniskt perspektiv. Ofta händer det att man ser spelare, under pågående spel försöka att ändra stans, grepp eller sving. Resultatet av ett sådant ingrepp blir ofta det rakt motsatta, man kommer in i en negativ cirkel. Den tekniske tränaren blir då en viktig partner då man skall återfå förtroendet för sitt spel. Vad vi med den här boken vill visa är att det finns många bakomliggande faktorer som du själv kan påverka. Du kommer att gå från att vara ett offer för vad som händer till att ta kontroll över situationen. Nyckeln är mental träning.

Golf är nog ett av de bästa exemplen på vad mental träning i en idrott kan ha för betydelse. Spelet är så enkelt när det fungerar men blir minst sagt komplicerat när det ”går grus i maskineriet”. Man kan förledas att tro att de som är nybörjare får uppleva dessa svängningarna oftare än professionella spelare vilket inte är sant. Alla har sina accepterade gränser. Nybörjaren blir glad när han eller hon träffar green. Professionella spelare nöjer sig inte med etta, de vill träffa ett speciellt område på green för att bli nöjda. Bra spelare har högre krav och märker därför av lika mycket av skillnader som mindre bra spelare. Känslan när man träffar bollen som man vill och bollen landar där man tänkt sig är nästan obeskrivbar medan de slag som inte svarar upp till förväntningarna kan verka i rakt motsatt riktning. Ökad målinriktad träning på drivingranchen kommer att leda till att ditt handicap sänks, men det finns också många psykologiska faktorer i golf som styr ditt beteende och kommer att påverka spelet i en positiv riktning om de utvecklas. En kombination av teknisk och mental träning har visat sig vara det bästa för att utveckla idrottsprestationer. Många har sagt att golf liknar inte någon annan idrott, det händer så många saker ute på banan som inte alltid går att förklara. Alla situationer som uppstår på banan är delvis nya trots att man spelat banan ett otal gånger. Det är alltså svårt att förbereda sig exakt för de situationer som uppstår under en golfrunda. Golf bygger på upprepade bra prestationer, medan det i andra idrotter kan räcka med ett bra kast eller hopp för att prestationen i slutändan skall bedömas som bra. I golf ska ditt bästa upprepas så ofta som möjligt, och ju lägre handicap desto oftare krävs det av dig att du lyckas. En annan faktor, som vi senare skall ägna stor uppmärksamhet åt, är det faktum att golf har en lång tävlingstid men en kort prestationstid, vilket är rätt så speciellt för golfen. I andra idrotter är kvoten mellan tävlingstid och prestationstid betydligt mindre. Upprepade prestationstillfällen med olika långa pauser mellan ställer stora krav på exempelvis koncentrationsförmågan. En annan faktor som är relativt unik för golfen är att man själv väljer prestationsögonblicket för slaget. Teoretiskt så är man inte påverkad av sina motspelare, men vi vet att i praktiken hamnar vi ofta i situationer där man stressas av olika anledningar just av sina motspelare.

I tennis däremot är serven det moment där man själv väljer prestationstillfället, men sedan är man helt beroende av vad motspelaren gör. I löpning är det startern som bestämmer när jag skall börja prestera.

**Mental träning historik**

Man kan betrakta 1979 och 1980 som de verkliga genombrottsåren för mental träning i Sverige. Från en mycket trevande början i mitten på 70-talet har den mentala träningen i större eller mindre utsträckning tillämpats av tusentals aktiva under de sista två åren. Bland troliga orsaker till detta kan nämnas: Mer kunskap och bättre information om principerna i mental träning, tillgång till konkreta träningsprogram, utvärderingar från laboratoriet och fältet och uttalande om prestationsförbättringar från olika framgångsrika idrottsutövare.

**Hårt och regelbundet arbete**

Detta har tyvärr också haft den effekten att det hos vissa skapats en övertro på mental träning. De idrottsmän som genom mental träning snabbt når dramatiska prestationsförbättringar är lätt räknade, men det är ändå dessa undantagsfall som oftast relateras. Det är därför viktigt att slå fast att mental träning följer samma lagar som andra former av inlärning och träning. Bra kondition, felfri teknik eller ett ”starkt” psyke uppnår man först efter en längre tids hårt och regelbundet arbete. Därför bör man vara motiverad, förstå målen för och principerna bakom träningen samt de speciella tillämpningar som gäller för varje idrott.

**Vad är idrott?**

Ingen har hittills lyckats hitta en bra definition på idrott eller sport. Anledningen till detta beror naturligtvis på att olika sporter har så lite som är gemensamt, att det är svårt att fina en definition som skulle gälla för alla. Den mentala träningen bygger däremot på allmänna psykologiska principer, som är gemensamma för all slags prestation. Det spelar ingen roll om du är idrottare, cirkusartist, föredragshållare eller skådespelare. Principerna är de samma men måste anpassas till verksamheten för att bli hanterbara instrument i den aktuella situationen.

**Hur ser en bra golfspelare ut?**

En granskning av världens bästa golfspelare visar att man kan bli en bra golfspelare vare sig man är lång eller kort, spensligt eller kraftigt byggd, ung eller gammal, konditionsmässigt god eller medelmåttlig. Även tekniskt och stilmässigt förekommer det avsevärda skillnader.

Betydligt större likheter hittar man på det mentala området. Förmågan att ställa in den optimala spänningsnivån, den rätta koncentrationen eller den rätta inställningen till en tävling är egenskaper som är direkt avgörande för att nå toppnivå.

**Naturligt med mental träning**

Det sägs ibland att nittio procent av all golf spelas med det som finns ovanför halsen. Egentligen menar man nog tvärtom. Det är helt riktigt att golf är en mycket mental sport, men det beror ju på att prestationen i golf så lätt störs av mentala faktorer. Det kroppen har lärt in och automatiserat kan lätt störas och blockeras av negativa tankar, känslor och förväntningar. För att en golfspelare ska kunna utnyttja sina resurser fullt ut måste han, när de rätta mentala förberedelserna väl är gjorda, med fullt förtroende överlämna själva utförandet till kroppen. Vårt mål är att få den psykiska träningen att bli ett lika naturligt inslag för golfspelare på alla nivåer som fysisk träning. ”Psyket” är inget medfött eller oföränderligt utan i hög grad utsatt för samma inlärning- och förändringslagar som andra mänskliga områden. Det borde därför vara en lika naturlig sak att träna självförtroende och koncentration som att träna teknik eller kondition.

**”Förra året bestämde jag mig**

**för att sluta med mitt gamla sätt**

**att spela golf och i fortsättningen**

**bara njuta av det.”**

***Bob Murphy***

**Vad är golf?**

**Vad är golf?**

Skall man skriva en bok om den mentala sidan av golf bör man kanske inledningsvis nämna något om själva sporten. Vad är det som är så speciellt med golf? Hur kan denna sport tilldra sig så mycket uppmärksamhet? Samtidigt finns det naturligtvis också kritiska röster. Uttryck som ”snobbsport”, ”moderatbandy” eller som en berömd person uttryckte det: ”Det är en primitiv form av jordbruk”. Dessa personer har dock säkert aldrig stått på tee en tidig morgon då solen ger ifrån sig sina första strålar och fåglarna sjunger sin morgonsång. Böjt sig ner för att trycka ner peggen och känt doften av nyklippt gräs. De har nog aldrig upplevt den sköna känslan när klubbhuvudet möter bollen i den perfekta positionen och där man samtidigt hör det underbara ljudet av en ren bollträff. De har aldrig upplevt bunkerslaget som skär genom sanden, som om det vore en kniv i ett smörpaket, och sett bollen lyfta i en mjuk båge in på green, landa exakt på siktmärket och sakta rulla i koppen. De har aldrig hört det underbara, dova puksolot när bollen faller ner i hål.

Visst var golf lite av en snobbsport i början, men idag krävs ingen förmögenhet för att utöva denna sport. Det är numera en sport med utövare från alla samhällsgrupper. Efter fotboll är det faktiskt den sport som har flest utövare i vårt land.

Vad är det då som gör golfen så populär, som gör att så många-och i alla åldrar-lockas till banorna. Är det naturupplevelsen? Ja, sannolikt lockar detta många människor. Golfbanan ligger ofta i väldigt vackra naturområden. Och skulle de inte göra det från början så har arkitekten skapat ett naturområde, som alla kan beundra. Är det den sociala kontakten? Ja, ingen annan sport har så många spelformer där människor på olika sätt kan mötas och tävla samtidigt. Du kan spela med alla oavsett ålder, kön eller nivå.

Är det utmaningen? Ja, i denna sport kan du både tävla mot dig själv och tävla med andra. Golfens handicapsystem gör det möjligt att tävla på lika villkor trots varierande färdighet. Tänk efter! I vilken annan sport kan du promenera i behaglig takt i fyra timmar, samtala med människor och njuta av vacker natur, samtidigt som du tävlar både mot dig själv och andra?

Att lära sig spela golf innebär också att man lär sig mycket om livet. Golfen är rakt och ärlig på så vis att man får direkt betalt för insatsen. Den visar, ibland på ett alltför tydligt sätt, upp de svagheter som finns i såväl den tekniska som mentala processen. Den är som en spegel, som avslöjar saker i en s personlighet som man inte hade en aning om. Det är ett grymt spel men också fantastiskt. Det fantastiska finns i stunderna då allting fungerar, då bollen som just då är en del av jaget, flyger och rullar tillsammans med önskningarna. Det är som om någon inre kraft för bollen precis dit man vill. Alla beslut känns självklara och varje rörelse, sving, chip eller putt, känns enkel att utföra.

När man står på green och läser linjen för putten så bara finns den där, man ser den som en laserstråle lysa i det finklippta gräset. Golf är precis som övriga livet hårt och motigt ibland men också skönt, lätt och underbart. Som då bollen efter en dålig träff är på väg in i skogen, träffar ytterkanten av en trädgren och studsar in på green.

Det är kanske för att golf på ett så tydligt sätt visar upp livets alla sidor som lockelsen till denna sport är så stor?

*”It´s a solitary wandering in the manicured wilderness.*

*It´s man alone with his mind.*

*It´s too much time to think and too much to think about.*

*It´s more like life than life itself.”*

*DAVID NOONAN*

De flesta golflektioner är egentligen missledande då de inte handlar om golf. De behandlar en del av spelet, en viktig sådan, men bara en del. Golf är ett spel som innehåller flera dimensioner varav en är golfsvingen, det vill säga hur du skall skapa en rörelse som kan få bollen att flyga genom luften eller rulla på green mot ditt mål. Golf är mycket mer än din sving. Det är en totalupplevelse där hela din personlighet kommer att prövas. Du är en del av ett äventyr, ett spel där inte bara du själv kan avgöra resultatet.

Det engelska uttrycket ”Play golf” betyder inte bara att man ”spelar golf”, utan play betyder ju också ”leka”. ”To play golf” innebär alltså att leka fram de färdigheter som krävs för att uppfylla spelet. Leka kräver ingen perfektion och det är vad detta spel handlar om. ”Golf is not a game of perfekt” är titeln på Dr Bob Rotellas första bok och tänk vad rätt han har. Många duktiga spelar som Jack Nicklaus och Tiger Woods har i tal och skrift försökt förklara för oss att även om det ser bra ut när de svingar klubban, så träffar de sällan bollen exakt så som de skulle vilja. Fundera över vad du vanligtvis säger till dina spelkamrater eller någon annan som frågar hur din golfrunda var.

1. ”Det var en härlig upplevelse med många utmaningar samtidigt som jag fick en skön naturupplevelse och lite motion.”
2. ”Tyckte jag spelade ganska bra men jag puttar för dåligt.”
3. ”Det gick bra fram till sjunde hålet. Där ”duffade” jag en järnsjua och fick åtta i. Så var den dagen förstörd.”
4. ”Jag blev så irriterad på min spelpartner som hela tiden gick och pratade. Han pratade till och med när jag skulle putta. Jag kan inte spela med sådana människor.”

Svarar du två, tre eller fyra är det uppenbart att du inte kan ta till dig helheten av detta fantastiska spel. Du är för fokuserad på negativa detaljer som hindrar dig att uppleva helheten.

*Mycket ofta leder detta beteende till aggressioner,* frustrationer och ilska som inte bara går ut över spelet utan ofta påverkar övriga verksamheter. Golf är ett spel som går ut på att få bollen i hål på så få slag som möjligt. Låter enkelt men är ändå svårt. Det svåra ligger i alla de psykologiska störningar i banans konstruktion med alla sina hinder, förändringar i väderlek, personer man spelar med och all den tid man har att tänka på det man skulle ha gjort och det som måste göras.

**Boken Annorlunda**

”Nej, inte en bok till om golf”, säger du kanske. ”Jag har läst massor av böcker och dom har inte gjort mig ett dugg bättre.” Författarna till den här boken håller med dig. Därför vill vi inte att du ska läsa den här boken förrän vi fått förklara varför detta är något mer än en vanlig bok.

**Golf är något mycket mer än svingteknik.**

Proffsgolfaren och numera golfinstruktören Chuck Hogan fick en gång en fråga från en av sina elever, som förändrade hans liv. Efter att ha givit den första golflektionen till en elev säger eleven: ”Det här var mycket intressant, allt vi talat om och tärnat, men när ska du lära mig att spela golf?”

**Kompetens är något annat än kunskap.**

”Men är inte det samma sak”, säger du. De kompetenshöjande kurser jag varit på har ju mest handlat om att ge information som ska leda till kunskap”.

Precis, här har vi en av de stora myterna i vår tid. Vi har trott att kompetens är detsamma som kunskap. Därför har vi satt upp kunskapen som mål inte bara i skolan utan i många andra sammanhang. Vi talar om kunskapslyftet, kunskapsföretag och kunskapssamhället.

**Livsframgång får man inte genom bra skolbetyg.**

Ingen studie har hittills kunnat peka på något positivt samband mellan framgång i livet (oberoende av hur man mäter detta) och framgång i skolan (betyg). Detta gäller skolan idag och som den varit. Men redan om tio år, när ännu fler förhoppningsvis ”vaknat” och förstått hur fel detta tänkande är, kommer det att se annorlunda ut.

Detta gäller också vuxen- och personalutbildningar. En av bokens författare gjorde på 80-talet studier av ”bra” personalutbildningar. ”Bra” definierades av deltagarna som de kurser som gav kunskap och motivation. När dessa kurser följdes upp visade det sig dock att den kvarvarande effekten var i stort sett lika med noll. Ett vanligt svar från deltagarna var; ”Jag kommer ihåg att jag tyckte det var en jättebra kurs, men jag måste tyvärr säga att jag är i stort sett samma människa idag som då vi började kursen”.

**Golf fordrar kompetens.**

Du får inte bättre kondition hur många böcker du än läser i ämnet fysiologi. Du kan dö av stress även om du är professor i psykologi och du blir inte bättre golfspelare av att veta allt om golfens biomekanik och svingteknik. Kompetens är hur man hanterar de situationer som dyker upp på golfbanan och i livet. Kunskap är ibland viktig, men bara som ett första steg. Stannar processen där, som exemplet skolan, så händer i stort ingenting. Kunskap är till ingen nytta förrän den dagen du använder den.

**Kompetens utan kunskap?**

Man kan fråga sig om kunskapen verkligen är nödvändig som ett första steg. Ett barn kan lära sig spela golf utan någon kunskap alls. De lär genom att titta på och sedan härma. Det händer ofta att barn på så sätt lär sig spela bättre och snabbare än vuxna nybörjare, utan att veta ett dugg om kroppshållning, muskelarbete och svingteknik. Eftersom boken riktar sig till alla golfare, så kommer vi att visa på möjligheten att även som vuxen lära in som ett barn. Karriär målen kan sedan variera men det gemensamma målet för alla golfare borde vara att kunna spela golf med barnets glädje, inspiration och nyfikenhet oavsett vilken nivå man befinner sig på.

**”Jag bara gör det”**

Detta säger en del professionella spelare när de får frågan om hur de gör. Det är också sällan som de bästa golfspelarna blir de bästa golfinstruktörerna. En trolig orsak till detta är att det ideala golfspelet bygger på automatiserade processer, det vill säga styrningen ligger på en omedveten nivå. Om man börja tänka på hur kroppen utför en uppgift sjunker prestationen omedelbart och man kan i värsta fall bli helt låst (paralysis by analysis). Tom Kite fick en gång frågan vad han tänker på under det moment då han för klubben från toppen till bollträffen. ”I think about nothing”, sa han.

**Träning-Träning-Träning**

För att kunskap ska bli kompetens fordras tillämpning, praktisering, övning, träning. Därför är den här boken bara inledningen till din utveckling. Det är när du börjar tillämpa innehållet som förändringen kommer. Boken är därför en träningsbok, där studerande av boken går på några timmar, där träningen av innehållet tar några månader och där tillämpningen av boken varar hela livet.

**Träningsmodellen**

Eftersom all ”icke-fysisk” träning kallas ”mental”, så blir den mentala träningen inte bara viktig utan till och med nödvändig för all kompetenshöjning. Golf, precis som alla andra idrotter, bygger på modeller för inlärning och utveckling genom träning. Mycket i boken bygger därför på ”utvecklingsmodellen” och på ”träningsmodellen”.

**Invändningar**

Eftersom vi inte vill att den mentala träningen ska ersätta övrig träning så finns det skäl att tro att golfen kommer att ta lite mer av din totala tid efter det att du läst boken. Vi kan höra de invändningar som följer av förslaget att träna mer.

* Familjen tycker redan att jag lägger ner för mycket tid på golfen.
* Jag vill inte träna, jag vill spela.
* Jag har helt enkelt inte tid. När skulle jag göra detta?

**En annan typ av träning**

Den typ av träning vi talar om är inte den som man brukar förknippa med ordet träning. Det har ingenting med att anstränga sig eller att få blodsmak i munnen. Det är en träning som du exempelvis kan göra när du går och lägger dig för att sova, sitter på bussen eller flyget, står i en kö på Konsum eller sitter ner och vill koppla av. På det sättet lär du dig grunderna och tillämpningarna kan du sedan göra medan du tränar eller spelar golf. Du behöver inte träna golf längre, om du upplever träningen som tråkig och tidskrävande utan kan kombinera ditt golfspel med att tillämpa de färdigheter och förmågor som den mentala träningen ger dig. Mental träningen siktar inte bara till prestationsförbättringar. Två andra viktiga mål är bättre hälsa och att ha roligt. Det betyder att målet för den mentala träningen i golf inte bara är att sänka sitt handicap utan att också, som vi kallar ett av programmen, öka ”glädjegolfen” och ”golfglädjen”.

**En träning för livet**

När vi träffar före detta elitidrottare, så är en kommentar gemensam. ”När jag slutade träna fysiskt, så minskade både konditionen och styrkan ganska snabbt. Men, det jag lärde om mental träning, det har jag med mig varje dag och det kommer jag att ha nytta av under hela livet”.

**Golf**

**– den perfekta avkopplingen**

**Golf – den perfekta avkopplingen**

Avkoppling är inte att göra ingenting. En familj med två veckors semester i en husvagn med regn och blåst varje dag och som har svårt att hitta sysselsättning inomhus, kommer antagligen att behöva koppla av efter semestern. Den beskrivna situationen kan förresten vara ett bra mentalt tuffhetstest. Lyckas man bibehålla bra relationer under dessa två veckor så är prognosen god för fortsättningen av äktenskapet!

Någon har sagt: ”Vi människor kämpar för att få längre semester, ändå vet vi inte vad vi ska göra en regnig söndag eftermiddag. ”Sysslolöshet är ingen bra avkoppling. Avkoppling kan istället definieras som att göra något annat än det man brukar göra.

En bra avkoppling är att göra något som medför följande effekter:

* Jag blir motiverad
* Jag har roligt
* Tröttheten försvinner
* Jag blir kreativ och skapande (eng.recreation)

Så är det tyvärr inte alltid för golfare. Det finns dom som kommer till golfbanan glada och pigga och går därifrån besvikna, irriterade och trötta, både på golfen och på sig själva. Om du tillhör denna kategori så är vi säkra på att du skulle vilja ha det annorlunda. Och kom ihåg, det behöver heller inte vara så. Ett syfte med denna bok är att visa hur golfen skulle kunna bli

– den perfekta avkopplingen.

**Den schizofrene golfaren**

Dr Richard Coop, professor i psykologi vid University of Carolina och med stor erfarenhet från sitt arbete med spelare på PGA touren, säger: ”Du behöver inte ha en kluven personlighet för att bli en bra golfspelare – men det underlättar”.

Golf är en sport som när det gäller medveten och intellektuell strategi kräver egenskaperna hos en schackmästare samtidigt som man bör ha en jonglörs intuitiva och känslomässiga automatiseringsförmåga.

**Analytikern (Mac)**

För varje slag krävs att du som spelare kan hantera två viktiga förmågor inom begreppet tänkande. Du skall kunna analysera och strategiskt beräkna alla de faktorer som kan påverka bollens väg till målet. Detta sköts på en intellektuellt och medvetet plan av din seriella del i hjärnan vilken i sitt arbetssätt kan liknas vid en dator. Den samlar in information, organiserar den och drar slutsatser om klubba, typ av slag etc. därför har vi gett denna del smeknamnet ”Mac” efter en känd datortillverkare.

**Utföraren (Buddie)**

När detta arbete är klart och du fattat ditt beslut om vilken klubba, vilket slag och med vilken kraft du skall påverka bollen, skall du skifta över till ett omedvetet styrt handlande där dina inre bilder och känslor tar över kommandot. Många människor, även en hel del professionella golfspelare, har stora svårigheter med denna förflyttning, det vill säga, att innan svingen eller putten lämna sitt styrda, analyserande tänkande och istället ”låta det hända”. Hjärnan vill gärna fortsätta sitt arbete vilket leder tankarna till svingspår, höften eller axlarnas rörelse, händernas position i baksvingen eller klubbhuvudets rörelser när putten förflyttas bakåt. ”håller jag huvudet stilla? Har jag tyngden på höger eller vänster ben? Glider greppet när jag svingar bakåt?” denna andra del av personligheten, den kreativa, intuitiva och impulsiva förmågan, kommer vi i boken att kalla för ”Buddie” Buddie är utföraren, den delen som har alla de resurser som behövs för att spela på toppen. Buddie hämmas dock av analytikern Mac och kan inte använda sina resurser fullt ut så länge Mac är närvarande.

Att detta problem uppstår är inte så konstigt att förstå då de delar av hjärnan som har ansvaret för analytiskt/strategiskt arbete står i en motsatsställning till de områden som ansvarar för det kreativa och intuitiva. Problemet är alltså överföringsprocessen.

**Två personer**

Vissa spelare på touren har för att till fullo kunna koncentrera sig på utförandet överlämnat den största delen av det strategiska arbetet till sin caddy. Exempelvis har Nick Faldo, som själv är en spelartyp som gillar analys och strategi, lämnat över detta arbete till Fanny Sunesson. Troligen för att han upplevt en svårighet att hantera övergången från Mac till Buddie. Fanny är ansedd av både spelare och tränare som den mest noggranna caddyn på touren. Hennes fantastiska förmåga att kartlägga alla tänkbara möjligheter och problem som kan påverka Faldos val av slag gör det lättare för honom att lita på analysen, fatta sitt beslut och programmera bilder och känslor som skall leda Buddie i den omedvetna processen.

Många av oss som fått följa deras samarbete i TV eller ute på touren kan se att Fanny inte bara hjälper Nick med information om längder och greenernas utformning utan också är hans kontrollant vid uppställning och riktning av kropp och putthuvud. Hon sitter bakom honom på green och hjälper honom med den information han behöver vilket ger honom trygghet och en möjlighet att fokusera på sin uppgift – att slå bollen i hål.

Det är dock få golfare som har möjlighet till det stöd som Nick Faldo får av Fanny Sunesson. De flesta tvingas hantera dessa både processer själva och upplever sannolikt en inre kamp mellan Mac och Buddie som ibland nästan kan upplevas som en slags schizofreni. Intressant att studera, är alla de talangfulla spelare både i Sverige och i övriga världen som aldrig funderat över sin teknik. De har utfört sin rörelse från en intuitiv känsla med fast styrning från målet och låtit sitt omedvetna jag utföra processen. Efter några år som framgångsrik junior kommer de i kontakt med personer som lär dem lagarna bakom svingspår och bollbanor. Tränare och ledare som bryter ner helheten till delar som analyseras och diskuteras.

Nu uppstår en ny dimension för dessa spelare. Deras målmedvetenhet och starka vilja lockar dem att söka ytterligare kunskap. De får höra att detta är mycket viktigt om de ska nå toppen. Detta gör att de förändras i sitt tänkande. Saker de tidigare inte tänkt på måste nu göras medvetna. En del av dessa spelare aktiverar sig så hårt i detta arbete att de bygger upp en starkare Mac med stor risk för att de tappar utförandeprocessen som tidigare var deras styrka. Historien har visat ett antal tydliga exempel. Som sägs i inledningen av detta stycke är golf en sport som kräver balans mellan dessa båda egenskaper. Det bör därför betonas att träningen aldrig får utföras så att det ena sker på det andras bekostnad. De flesta vet att vi som enskilda individer kan ha olika roller med specifikt krav på tänkandet. Exempelvis tänker de flesta på ett sätt på arbetsplatsen och ett annat sätt när de leker med barnen eller befinner sig med vänner och bekanta i en social situation. De personer som har balans mellan sina rollfigurer har därför inga problem med dessa skiften. Lagen om minsta motståndet får oss att vilja utföra våra processer med de egenskaper vi är bra på – det kostar mindre energi då. Denna lag styr även tänkandet vilket medför, att om det finns obalans mellan Mac och Buddie kommer den del vi är bra på att användas även i de situationer där den inte hör hemma. En god vän till oss är läkare med en fantastisk analytisk förmåga, vilken han dagligen har stor nytta av för att ställa rätt diagnos på sina patienter. När han däremot ska spela golf blir denna färdighet ofta ett hinder för honom. Han kan inte lämna den analytiska processen utan söker svar och ställer frågor till varje muskelfiber som är involverad i rörelsen. Med hans kunskaper inom detta område lämnas inte ett enda moment, inte en enda cell åt slumpen.

För oss andra, som finns i samma boll, kan det ibland kännas frustrerande då han tar lång tid på sig vid varje slag eller putt. Han står som fastfrusen i marken medan hans hjärna analyserar, sorterar och organiserar alla tänkbara alternativ. Ibland blir man rädd att han skall växa fast i gräset. Han skulle sannolikt nå scratch i handicap om det hade räckt med den vilja och det engagemang han lägger på spelet. Men med obalans i sin hjärna hamnar han gång på gång i situationer som begränsar hans förmåga.

**Dags att introducera Tom**

Hur ska vi då lösa denna konflikt mellan Mac och Buddie? Bägge behövs ju var för sig – dock inte samtidigt. I ett arbete för golfförbundets elitkommitté föreslog en av författarna att komplettera Mac och Buddie med en tredje delpersonlighet, nämligen Tom. Mac, analytikern, får agera och dominera i förberedelsen av ett slag eller en putt. Mac samlar in all den information som behövs (läge, avstånd, underlag, vind, väder) för att kunna välja rätt klubba och rätt slag. När detta är gjort kommer Tom in och tömmer huvudet eller som Tiger Woods uttrycker det: ”Kopplar bort det medvetna jaget. ”Slutligen är det dags för Buddie att ta över och utföra själva slaget eller putten.

**Bli en vinnare!**

Låt oss så här i början av boken ställt frågan: ”Hur bra vill du bli”? Med detta menas, vad vill du med din golf? Att du är intresserad av att utveckla din golf har du redan visat genom att köpa boken. Men utveckla till vad?

Om du skulle fråga Tiger Woods eller Annika Sörenstam samma fråga skulle de säkert le lite försiktigt, se dig djupt in i ögonen och svara: ”Vad tror du?” Denna motfråga betyder att det är en självklarhet att de vill vara bäst. De kanske skulle tillägga att de inte bara vill vara etta på alla rankinglistor, de vill bli en av någon som kommande generationer talar om som den bästa genom alla tider. De vill göra ett avtryck i historien.

Hur har då dessa båda tagit sig till den nivå som de är idag? Jo, med en otrolig övertygelse om att bli så bra som deras hårda och långsiktiga träning kan ta dem. De har haft en stark tro på sig själva, bra rådgivare och den mentala disciplinen att göra det som måste göras för att finna sin optimala prestationsnivå. Men låt oss lämna dessa båda och fokusera på dig. Oavsett om din spelkvalitet ligger på femtiofyra i handikapp eller på scratchnivå så gäller samma principer om du vill bli bättre. Den första frågan är: ”Hur bra vill du bli?” Och den andra frågan är ”Hur stark är din övertygelse att nå dina mål”? Efter dessa båda frågor kan du fråga dig själv, hur mycket av träning är du beredd att lägga ner? Vad får det kosta i kraft, tid och pengar? Hur disciplinerad är du? Och slutligen den viktigaste frågan av alla – tror du på dig själv?

I denna bok kommer du att finna många råd, tips och idéer som kan hjälpa dig i din utveckling. Men, det skapar inga bättre resultat på golfbanan om inte du kan omsätta detta till praktisk färdighet. Vi vill med denna bok dela med oss av de mer än trettio år av erfarenhet vi tillsammans fått av att utveckla det mentala spelet i golf. Alla timmar av studier på banan och i litteraturen, alla timmar med samtal, såväl med tourspelare som med amatörer. Och inte minst, alla timmar av träning och tävling tillsammans med dessa personer. Allt detta vill vi dela med oss till dig.

Vad du behöver, är ett mål som du vill uppnå, en övertygelse att du har resurser att ta dig dit och en positiv attityd att lära vilka vägar som leder dit. En del av de råd som du kommer att finna i denna bok har att göra med det som hindrar dig i din utveckling.

Här presenteras exempelvis metoder för att förändra de negativa tankar, bilder och känslor som hindrar dig att agera med din fulla potential vare sig det är fråga om golfen, ditt arbete eller dina relationer. All förändring börjar med att ändra sättet att tänka.

**Världsstjärna 2020**

I ett projektarbete med rubriken ”Världsstjärna 2020: Svensk golf i dag och i framtiden”, stött av Centrum för Idrottsforskning, Olympiska kommittén och Svenska Golfförbundet, skrev Professor Peter Hassmén och förbundskapten Peter Mattsson följande: ”När en reporter för några år sedan intervjuade Annika Sörenstam fick hon bl. a frågan: ”*Är det möjligt att göra birdie på varje hål?”* Svaret blev: ”Möjligt är det säkert. Det är mest en mental sak” (DN 980912). I många andra sammanhang nämns ”den mentala biten” som speciellt viktig inom golfen. Men vad anser våra respondenter? Vi ställde frågan:

*”Golf ställer höga krav när det gäller tävling på elitnivå, både på kroppen och knoppen. Hur ser du på fördelningen mellan fysiologiska faktorer och psykologiska faktorer när det gäller tävlings golf på elitnivå?”.*

Svaren angavs i procent av 100. De olika gruppernas svar framgår i Tabell 1.

Tabell 1. Procentuell fördelning mellan fysiologiska respektive psykologiska faktorer när det gäller tävlings golf på elitnivå.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Grupp | Tränare/coacher | Proffsspelare  Kvinnor | Proffsspelare  Män |
| Faktor | (n=7) | (n=8) | (n=9) |
| *Fysiologiska* | 39 | 28 | 52 |
| *Psykologiska* | 61 | 72 | 48 |
|  |  |  |  |
| Grupp | Golfjournalister | Forskare i  Fysiologi | Mentala  Rådgivare |
| *Faktor* | (n=4) | (n=9) | (n=4) |
|  |  |  |  |
| *Fysiologiska* | 38 | 37 | 32 |
| Psykologiska | *62* | 63 | 68 |

En naturlig följdfråga var: ”*Utifrån din bedömning ovan, är dagens golfträning utformad på ett optimalt sätt? Eller kan/bör den förändras på något sätt?*

Återigen visade det sig att respondenterna var relativt eniga i åsikten att det finns mycket att förbättra. Flera framhöll att träningen i mycket högre grad, än som är fallet, idag måste individanpassas och att ”man måste träna på sådant man är dålig på”. Framförallt proffsspelarna nämnde också att ”det mentala blir allt viktigare”, och att ”de flesta tränar mycket fys. och teknik”. Kvalitetsaspekten nämndes av flera respondenter som också menade att det behövs mer övningar som ”belastar koncentration, vilja och fokusering”.

Intressant att studera i denna undersökning (tabell 1) är att endast tränare och coacher ansåg att den psykologiska biten var mindre betydelsefull än den fysiologiska. Spelarna, som upplever verkligheten, ansåg däremot att den psykologiska faktorn var klart dominant. En av proffsspelarna ansåg att den var 100 procent. Till och med forskarna i fysiologi ansåg att den psykologiska faktorn var den avgörande. En fråga som måste ställas efter en notering av detta slag är; Hur skall våra golfare kunna utvecklas om våra tränare inte förstår det alla andra har förstått?

**Från Velare till Vinnare**

Man behöver inte vara professionell golfare för att veta vad man vill. Allt för många människor litar till olika auktoriteter istället för att själv bestämma över sitt liv. Vi frågar doktorn om hur vi mår. Vi frågar tekniska experter om hur man gör. Vi frågar prästen eller psykologen om hur vi känner. Vi lämnar alltmer över vår kropp och själ till andra människor och tappar ibland den självklara insikten att det är vi och ingen annan som äger våra mentala processer. Visst finns det situationer då vi behöver hjälp med att rätta till något som gått snett och då är det bra att ha experter att vända sig till. Men, de allra flesta är inte i behov av experthjälp. De klarar själva av att reparera de eventuella småskador som uppstår. Den största experten på dig själv är du själv. Ingen annan människa har upplevt så många situationer tillsammans med dig som Du själv. Ingen annan person har känt de känslor du har känt. Ingen annan person kan därför hjälpa dig så bra som du själv. Det är hög tid att bli din egen expert. Att gå från Velare till Vinnare.

Låt oss titta närmare på några av de kommentarer som kan komma från Velaren respektive Vinnaren.

**Velaren säger:**

* Jag kanske skulle prova. Men…
* Jag vet inte om jag har tid.
* Ja, jag får se.
* Nja, jag vet inte riktigt. Jag skall fråga…

**Vinnaren säger:**

* Ja, det skall jag göra.
* Jag skall börja på tisdag med…
* Jag har bestämt att jag från och med…

*En Vinnare vet vad han vill och*

*tror på sin kapacitet.*

*En Velare förlitar sig på andra*

*och har svårt att bestämma sig.*

**5 mentala tips av**

**Peter Mattsson**

***1. Träna som du spelar***

*Att ”slå bollar” som många ägnar sig åt är ett bra sätt att träna sving. Bollträff och andra enskilda delar av spelet. Men för att träna på ännu viktigare saker som taktik, strategi, att fatta och genomföra beslut mm bör din träning likna spelet. Ge dig själv situationer där du måste fatta ett nytt beslut om slag, klubbval och genomförande varje gång.*

***2. Bestäm dig!***

*Alltför många slag missas beroende på otydliga beslut. Man siktar till exempel ”på fairway”. Skulle du kasta pil och sikta ”på tavlan”? Varje slag på golfbanan förtjänar ett tydligt beslut om var bollen ska starta, sluta, hur den ska flyga och hur du ska göra för att åstadkomma det. Var finns din ”bulls eye”?*

**Känn inte misströstan**

Om du någon gång under din utveckling till en mentalt stark golfare skulle känna misströstan tänk då på att **Ingen verklig** **ansträngning går någonsin förlorad.** Du bestämmer själv. Det är din golf, ditt liv.

*Det var en gång två munkar från en sträng orden som var på resande fot. De fick inte röra vid kvinnor och de fick inte tala. En dag när de vandrade längs vägen kom de fram till en bred å där de såg en kvinna som förtvivlat försökte ta sig över vattnet. Hon ber de båda munkarna om hjälp för att komma över ån. Munkarna ser på varandra och den yngre ler sorgset och skakar på huvudet. Den äldre av dem tvekar en sekund men tar sedan resolut kvinnan i sina båda armar och bär henne över ån. Den yngre är upprörd och förfärad. Vad gör hans broder? Med stort motstånd kväver han sitt inre krav på tystnadsplikt och frågar den äldre munken hur han kunde göra ett så allvarligt brott mot deras lagar: Han får inget svar och de fortsätter sin väg fram men den yngre munken kan inte låta bli att tänka på situationen. Till slut kan han inte hålla sig utan utbrister igen: ”Men, varför bar du henne över ån? Vi får ju inte röra vid kvinnor”. Den äldre munken beslutar sig för att, även han, bryta sin tystnadsplikt för att svara den yngre. ”Ja, min vän, det är riktigt att jag bar henne över ån. Men du bär henne ännu!”*

**Hemligheten bakom framgång**

En fråga vi ofta får av spelare, tränare och även föräldrar är: ”Vad är det som skapar en vinnare?” För att kunna svara på den frågan började vi med att undersöka skillnaderna mellan de som blir vinnare och andra.

***3. Strunta i vart bollen tar vägen.***

*När du väl har fattat ett tydligt beslut gäller det bara att genomföra det mot bollen. Men, många bekymrar sig över om den ska gå i bunkern, out eller i vattnet. trots att beslutet säger att den ska landa 2 meter höger om flaggan. Den bästa spelaren klarar att bortse från allt annat än sitt eget beslut och när hon/han slår slaget är det med fullständig frihet, utan att egentligen bry sig om var den tar vägen.*

***4. Agera utan att reagera.***

*När bollen är slagen är det slag du nyss utförde, och alla andra innan det för den delen, förbrukat. Du kan inte göra något åt vart bollen tog vägen utan måste spela den därifrån den hamnade. Alltså finns ingen anledning att spilla energi på vad som varit. Golf går ut på att få bollen i hål och om din (o-)tur nu kommit till bunkern, skogen eller green spelar ingen roll. Fokusera på vad du kan göra för att få den i hål därifrån.*

Under 70-talet undersökte en av författarna vad som skiljde golfare, men även andra idrottare som befann sig i toppen inom sina idrotter. Genom att faktoranalyserna de skillnader som kom fram fanns till slut fyra faktorer kvar. Dessa kom att kallas för ”Framgångsfaktorerna” eller ”SMAK-faktorerna”. SMAK står för Självbild, Målbilder, Attityd och Känsla. Senare undersökningar av skillnaden mellan mer eller mindre framgångsrika människor utanför idrotten har pekat på samma faktorer, dock med undantag för den fjärde faktorn. Detta ledde till en uppdelning mellan ”Yttre framgång” och ”Inre framgång”. Den sista faktorn har framför allt med det inre klimatet att göra, d.v.s. känslor av tillfredsställelse, glädje, trygghet, balans. Att denna sista faktor fanns med bland framgångsrika golfare är inte så konstigt då det är en känsla som är mycket viktig för att lyckas som golfare, nämligen den känsla som vi i boken kallar för IGK – den Ideala Golf Känslan.

Den mentala träning, som vi kommer att introducera i boken, kommer därför att till stor del bygga på SMAK-faktorerna.

**Varför är vissa människor mer framgångsrika än andra?**

Det finns människor som har bättre arbeten, bättre relationer, tjänar mer pengar eller lyckas bättre inom idrott än andra, varför det?

Man skulle kunna tro att de som lyckas här i livet skulle vara mer intelligenta än de som inte lyckas. Att de som lyckas kommer från bättre skolbakgrund och har bättre betyg än de som inte lyckas. Man skulle kunna tro att framgång är kopplad till någon social bakgrund som gör att vissa har möjligheter och andra inte. Så är det dock inte. Det finns ingen säker koppling till dessa faktorer. Det finns människor som med en mycket bristfällig skolgång som bakgrund driver framgångsrika företag. Det finns människor från den sämsta tänkbara bakgrund som har blivit

***5. Coacha dig själv.***

*Om du vore din egen coach, vad skulle du säga till dig själv på banan? Vissa behandlar sig själva på ett sätt som de aldrig skulle drömma om att göra med andra. När du får bestämma, varför inte vara en bra och nyttig coach för dig själv? Peppa och uppmuntra, rör dig med ett positivt kroppsspråk, beröm dig själv – och som sagt – kropp och knopp påverkar varandra!*

duktiga advokater, bankdirektörer eller politiker. Det finns säljare som presterar femtio gånger bättre resultat än andra utan att vara mer begåvade eller ha bättre social bakgrund.

**Commitment**

När vi på 70-talet identifierade de så kallade ”framgångsfaktorerna” eller ”SMAK-faktorerna” kom vi i kontakt med en amerikan vid namn Charles Garfield som också arbetade med identifiera faktorerna bakom framgång. Han hade fått uppdraget att tillsammans med några andra lösa en svår uppgift 1959 – att skicka upp den första människan till månen.

”Apollogruppen” som blev namnet på denna grupp, arbetade så framgångsrikt att när man 1969 hade lyckats få upp de första två människorna till månen så beslöt Garfield att undersöka varför vissa människor blir mer framgångsrika än andra och varför en människa kan vara mer framgångsrik under vissa perioder av sitt liv. Garfield, som undersökte det vi i boken kallar för ”yttre framgång” kom fram till de tre första SMAK-faktorerna, men han betonade en av dem mer än de andra, nämligen den andra; ”Mål och Motivation”. ”Commitment is the most important factor behind success”, sa han.

Många översätter commitment med engagemang men egentligen är det ett ännu starkare ord. Närmast på svenska torde ligga orden hängivenhet eller lidelse.

**Hjärtat viktigare än hjärnan**

Tidigare hade man trott att framgång berodde på genetik och begåvning. Plötsligt så blev det populärt att betona ”hjärtat”, d.v.s. engagemang, motivation, inspiration, saker som vi verkligen inte föds med utan som alla av oss kan utveckla.

**Motivators**

I flera länder och inte minst då i USA uppstod nu en hel yrkeskår av ”motivators”, som tog som sin uppgift att motivera andra allt ifrån idrotten till arbetslivet. Efter några år minskade dock detta ner. Vad som hade hänt var att en motivator kom in och höll ett brandtal som gav en verklig kick. Efter ett par dagar hade effekten försvunnit, man var tillbaka i den grå vardagen, som då kändes ännu tristare. Så gick man tills man hade nästa ”kick off” med en ny motivator. Denna ”jo-jo effekt” var inte bra. Risken var stor att detta farande upp och ner skulle skapa en utmattningsdepression eller som det hette på den tiden – utbrändhet. Detta uttryck är även högst aktuellt i våra dagar.

**Ny modell**

Vi kommer därför i denna bok att propagera för en ny och bättre modell. Visst är det viktigt att tända men inte att flamma upp för att sedan slockna och bli bränd. Nej tändningen bör istället leda till en inre glöd som fortsätter att glöda resten av livet. Denna glöd underhålls genom regelbundna påfyllningar och genom en livslång och energigivande vision.

Framgång har att göra med vad som sker inom individen, i människors hjärnor och inte minst i människors hjärta. Vad man vill uppnå är en dualistisk funktion och ett samspel mellan dessa. På ena sidan måste visionen och drömmen finnas som skapar energi till det hårda arbetet och på andra sidan självförtroendet som skapar tillit och trygghet och en inre vetskap om att drömmen kommer att bli verklig.

Tror vi på oss själva och om vi intalar oss att vi ska lyckas så är sannolikheten mycket större att vi verkligen lyckas. De hindrar oss att bli framgångsrika oavsett vilket område vi väljer.

**Bli en vinnare**

Det finns sju nycklar till livet som vinnare. Med hjälp av dem så kan vi skapa framgång, oavsett verksamhet. Det vi här talar om är den ”yttre framgången”, att lyckas i golfen, i yrkeslivet och privatlivet. Även här är det dock de inre faktorerna som styr. Vi kan inte förändra vår inre värld. Det är vår inre verklighet som formar vårt yttre beteende. Det är vårt sätt att tänka, hantera problem och reagera för de yttre situationer vi möter, som avgör hur vi beter oss.

**Vad är då en vinnare?**

När författarna själva var aktiva tävlingsidrottare så definierades tävling som en kamp mellan en person och någon eller några andra. Utifrån den definitionen fanns det bara en vinnare i varje tävling, resten var förlorare. Genom den mentala träningen omdefinierades tävling till en kamp mellan en person och de mål som den själv bestämmer och kontrollerar. Den definitionen kan göra alla till vinnare. Man kan inte förbereda kropp och sinne på att vinna, eftersom man inte vet vad som behövs. Det vet man först efter tävlingen när man vet vad de andra medtävlande presterat. Däremot kan man alltid förbereda sig för en prestation som man själv bestämt, t.ex. ett antal slag eller poäng i golf.

Har man gjort upp ett sådant mål så skapar det en säkerhet och trygghet även i stora sammanhang (Majors, VM, OS).

Man vet:

* vad man ska göra
* att man kan göra det
* att det inte spelar någon roll vad de andra gör eller om det är en viktig tävling.

Även i idrotter där resultaten är relativa kan denna filosofi tillämpas. När författarna började arbeta med andra tävlingsidrottare upptäcktes att många av våra bästa redan hade tillägnat sig denna definition. En av författarna lät en gång Ingmar Stenmark läsa manuskriptet till den första svenska boken om mental träning (”Självkontroll genom Mental Träning”, 1979). Stenmarks kommentar var: ”Jag har ju inte vetat någonting om Mental Träning men så här har jag alltid tänkt”.

Det visade sig att trots att han vann mer än alla andra så hade han aldrig målet att vinna. Han hade istället målet att göra ett ”perfekt åk”. Han visste att han inte kunde påverka hur andra åkte utan bara sina egna åk. Därför kunde han vara etta och inte vara nöjd eller trea och vara nöjd. Han jämförde sig inte med hur de andra åkte utan han jämförde sig med den inre bilden av ett perfekt åk vid det specifika tillfället. Detta gjorde också att han kunde fortsätta att vara motiverad trots alla segrar. Har man målet att vinna kan det vara svårt att motivera sig för den 73:e världscupsegern. Andra stora vinnare som Annika Sörenstam och Tiger Woods har också upptäckt denna filosofi. I USA finns Tom Wooden, en coach som i collegebasketen har vunnit mer än någon annan men har aldrig haft målet att vinna en match. Målet har istället varit att alla spelare efter en match ska kunna känna sig som segrare genom att de gjort sitt allra bästa.

**Vinnarens sju nycklar**

**V**i står för Vision och Mål

**I** står för Inspiration och Inre övertygelse

**N** står för Noggrannhet och Disciplin

**N** står för Nivån på det inre klimatet

**A** står för Ansvar och Attityd

**R** står för Respekt

**E** står för Engagemang och Erövring

I slutet av boken kommer alla dessa nycklar att behandlas, men låt oss börja redan här.

**Visioner och Mål**

Det är svårt att utse någon enskild faktor som skulle vara den viktigaste för framgång. Men, om man skulle tvingas välja någon är visionen och målen de som ligger närmast till hands. Vad vill jag med mitt liv, med min karriär, med min golf? Vinnare har en energigivande vision som har brutits ner till klara och tydliga mål. Vissa människor vågar inte ha någon vision eller sätta upp mål i rädsla för att misslyckas. Genom att inte sätta upp mål riskerar man därför inte att misslyckas. Problemet är dock att då kan man inte heller lyckas. Ord som lyckas, ha framgång, göra en bra insats är meningslösa om man inte kan jämföra med uppsatta mål. Man kan inte heller få feedback om hur långt man kommit på vägen. Det finns människor som inte vågar ge sig in i en ny relation därför att man blivit bränd, inte vågar ha mål och förväntningar inför en tävling därför att man blivit besviken tidigare. Men tänk vad livet blir fattigt och tråkigt om allting skulle följa samma linje.

Vad är då en bra vision. Jo naturligtvis något som uppfyller syftet. Det finns speciellt tre syften med en bra vision. Dessa kan uttryckas med 3V, 3 begrepp som alla börjar med V.

\* Vidrör hjärtat

\* Vägval som styrs utifrån visionen

\* Verkar livslångt

**Inspiration och Inre övertygelse**

En bra vision ger inspiration, engagemang och energi under hela livet. Den ska också kunna skapa en inre övertygelse om att jag är på rätt väg, en övertygelse som skapar en meningsfullhet i livet.

Visionen ska visa riktningen men behöver inte i sig själv vara konkret. Den ska sedan brytas ner i konkreta, specifika och mätbara mål. En av skillnaderna mellan visioner och mål är just att visionen är man på väg mot under hela livet medan mål ska vara så exakt definierade att man exakt vet när man når målet. Målen ger både styrning och drivkraft. Tyvärr arbetar man ofta med dessa begrepp just i den ordningen, där målens styrförmåga blir det viktigaste. Men precis som på en båt är det meningslöst att ha en fin styrinrättning och navigationsutrustning om båten inte rör sig. Man måste ha styrfart för att kunna styra. På samma sätt är det i både golfen och livet. Det är först när målen är sådana att de tänder mig och skapar energi, det är först då som de också kan vara styrande.

Därför kan grunden för effektiva mål uttryckas med 3M

\* Motivation

\* Mening

\* Mersmak

**Nivå på och slag av ”inre klimat”**

Med inre klimat menas den sista ”SMAK-faktorn” – Känslorna. Alla av oss har känslor – det som skiljer är slag och nivå. En av författarna har i flera experiment visat att även om vi vill ha positiva känslor så fångas vi lättare av negativa sådana. Vi fångas alltså lättare av det som inte får hända. Detta tycks bero på framför allt två saker:

1. Vi gör problem och hinder tydligare än målen
2. Vi fångas lättare av tankebilder som är förknippade med

Negativa känslor. Rädsla är en sådan negativ känsla. Det vi är rädda för fångar oss som en magnet och styr oss mot det som inte får hända.

På golfbanan kan detta visa sig på många sätt. Vissa vill inte spela med bättre spelare då de blir nervösa och rädda för att visa att de inte är lika bra. Vissa plockar upp bollen då den hamnat i skogen för att inte andra skall tycka att de ”sinkar spelet”. Vissa ställer inte upp i klubbens tävlingar då de känner rädsla för att göra bort sig.

Allt detta grundar sig på rädslan för att misslyckas. Rädslan av att inte duga, rädslan av att någon eller några ska skratta åt en, komma med dumma kommentarer eller på annat sätt göra en till åtlöje.

**Åtgärder**

Det finns många sätt att övervinna rädslor. I den mentala träningen som följer denna bok kommer du att få pröva på två sätt att bli av med rädslorna för framtida situationer och händelser. Den första bygger på den baskänsla av lugn, säkerhet och trygghet som skapas under grundträningen och den andra hör ihop med den ”mentala tuffhetsträningen” – att utmana de situationerna som skrämmer oss. Att ”Ta tjuren vid hornen” som ordspråket säger och på så sätt lära sig hantera sin rädsla.

Noggrannhet, Disciplin och Ansvar

När jag som ”vinnare” väl har skapat framtidsmål som jag tänt på och tror på, då gör jag upp de vägar, den handlingsplan, som ska föra mig fram till målet. Handlingsplanen tar jag sedan ansvar för och följer med stor noggrannhet och stark disciplin.

**Kontrakt**

En av författarna har under de senaste åren infört i sitt arbete med spelarna, att de gör ett kontrakt med sig själv för den period som avses. I kontraktet står i detalj vad de ämnar göra för att nå sina mål. Det har nämligen visat sig under tidigare år att de ofta lämnar den plan som de bestämt. Instrumentet skall därför hjälpa dem att komma ihåg vad de bestämt men också skapa extra betydelse bakom vad som bestäms.

Här kan du se exempel på de några av de kontrakt spelarna på Europatouren och Challengetouren skrev under säsongen 2002

**Spelare på Challengetouren:**

***Kontrakt med mig själv ör säsongen -02.***

**Varför ett kontrakt?**

För att motivera mig till att lägga ner den träning som behövs för att nå mina mål och att ha något att gå tillbaka till och checka att jag tränar på de saker jag satt upp att göra.

**Vilka bitar ska jag jobba med?**

1. Mina olika roller som person. Jag behöver lära mig att separera mina olika roller, t.ex. min roll som golfspelare och min roll som pappa.

Exempel på roller:

Golfspelaren, pappa, man, bil/mc förare, fixare/problemlösare.

1. Fysträning. Det är en förutsättning för att nå mina mål och drömmar. Jag skall ha ett upplagt program med styrke/konditions träning för både vinterträning och under säsong.
2. Teknikträning. Jag skall lägga in ”torr-träning” och en mycket mera disciplinerad träning när jag tränar teknik. Jag skall också göra en egen cybervision på min egen sving.
3. Rutiner. Jag skall ha bestämda rutiner som jag skall träna på och utveckla. Dessa innefattar både mental rutin som mekanisk rutin. Mer konkret innebär detta att jag skall dela in banan i zoner. Ex. 20m efter platsen där jag slog senaste slaget måste tankarna vara borta på föregående slag. 20m före bollen på kommande slag måste min koncentration riktas på bollen och slaget.
4. Jag skall utveckla min förmåga att kontrollera min avslappning så att jag får ett verktyg att använda vid stressade situationer.
5. Assa. Jag skall jobba med att se och ta till mig det som jag gör bra. Detta hänger ihop med punkt nummer ett. Men jag skall aktivt jobba med detta på banan och när jag tränar. Jag skall också kunna tänka ut och skriva ner fem bra saker jag gjort under dagen.
6. Koncentrationsträning. Göra olika övningar för att stärka min förmåga att koncentrera mig.
7. Ta fram och belysa varför jag vill fortsätta spela, träna för att nå den nivå som jag vet att jag kan prestera. Skapa tankar, känslor, bilder som hjälper mig att genomföra min träning som behövs även när det känns tungt.

**Spelare på Europatouren:**

Detta år, 2002, är lika viktigt som förra året. Jag har gett mig själv en bra chans att etablera mig på en högre nivå, och det är upp till mig att ta vara på denna möjlighet. För att kunna göra det är det viktigt att fortsätta jobba på de sätt som gjorde förra säsongen till ett bra år, och att förstärka de bitar som jag inte var riktigt nöjd med.

**De bra faktorerna 2001**

Jag stärkte mitt tros-fundament i min sving. Jag fick en klarare bild av vad jag ville uppnå långsiktigt, och det gav mig trust. Jag följde min planering noggrant, och mina ”två-veckors” break kan varit anledningen till att jag hade färre ”downs”. Jag var väldigt bestämd i att uppnå mina mål, och jag gick mina egna vägar. Jag underhöll min fysik på ett bra och måluppnåligt sätt vilket gav mig tillfredställelse och fick mig att må fysiskt bra. Mitt tävlingsfokus var oerhört starkt genom året. Attityden och inställningen var att jag skulle ge allt jag kunde på varje slag. En tuffare mental inställning

– Om inte jag får det gjort, kommer någon annan jävel göra det, och det vill jag inte. Slutligen, något som jag fick ut väldigt mycket av var de kortsiktiga målsättningarna. Jag skrev ett avtal med mig själv inför varje delperiod genom året – det höll alla sinnen och framförallt ärligheten mot mig själv på topp.

**De mindre bra faktorerna 2001**

Ibland hamnade jag i ett alltför kortsiktigt och resultat fixerat tillstånd. Jag tappade känslan av helheten och det långsiktiga arbetet. Tidigt på säsongen blev jag ibland för tekniskt fokuserad. En orsak var att jag jobbat hårt på tekniken i början på säsongen, men också att jag inte litade på det jag gjorde och inte vågade släppa kontrollen. Stundtals fanns en avsaknad av tuffhet, och tillit till min egen förmåga. Jag var alldeles för spänd i perioder, vilket jag känner var pga. av fel i fokus – resultatfixerad istället för processkoncentrerad.

Vilka blir då mina största utmaningar i år?

* Att våga göra det jag gjorde bra förra året även i år.
* Att våga ta min plats och gå mina egna vägar.
* Att utveckla min ”trust” i min förmåga.
* Att jag behåller processfokuseringen och inte faller in i resultatfixering.
* Att jag är tålmodig
* Att bli ännu tuffare mentalt
* Att jag gör det jag gjorde bra förra året även i år

Skriva avtal för varje period och leva efter dem. Jobba kontinuerligt med min fysik. ”Killer” attityd i varje tävling, varje slag. Tror på och agerar efter de mål jag satt upp.

Att våga ta min plats och gå mina egna vägar

Det här är min arbetsplats och det är här jag hör hemma. Jag är ingen nyfiken nykomling. Jag ska ta för mig och göra det som känns bäst för mig.

Att utveckla min ”trust” i min förmåga

Jag är tillräckligt bra för att scora lågt och vinna. Jag har det som krävs och det måste jag lita på. Jag behöver inte uppnå resultat först för att våga tro på att jag är tillräckligt bra. Min grundteknik är solid och min mentala förmåga en styrka.

Att behålla processfokus

Jag mäter min prestation mot mig själv och ingen annan. Mina utvärderingar hjälper mig att fokusera på vad jag kan göra bättre i processen. Jag tävlar en dag i taget och bryr mig bara om hur långt från ledaren jag är. Allt annat är ointressant. Jag är målorienterad och bestämd.

Att vara tålmodig

Lita på att”good things are going to happen”. Jag kan inte forcera fram något resultat utan måste låta det hända. Jag kan inte påverka resultatet bara mina förberedelser, genomförandet och mina reaktioner efter utförandet. Förändring tar tid. Rom byggdes inte över en natt.

Att bli ännu tuffare mentalt

Får inte jag det gjort, får någon annan det, och varför ska jag låta någon annan få det gjort? Saker jag inte kan påverka bryr jag mig inte om. Jag tar ansvar för det jag gör och låter inget distrahera mig som inte tar mig dit jag vill komma.

**Målsättning år 2002**

Top 20 på 2002 European Tour Order-of-Merit

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Jag** | **Top-20 på ET** |
| **Snittscore** | 70.42 | 70.45 |
| **FWY** | 70% | 71% |
| **PGIR** | 1.762 | 1.754 |
| **Sandsaves** | 49% | 64.6% |

**Vilka områden behöver jag förbättra för att uppnå mitt mål?**

Tekniskt

Jag har tekniken som krävs i sving, putt, järnslag, närspel. Det är viktigt att jag tror på det till 100 %. Jag har verktygen för att checka av min teknik i alla områden. Kunskapen finns inom mig. Jag fortsätter jobba med en långsiktig utveckling av det jag tror på.

Taktiskt

Jag har taktiken som krävs. Det blir viktigt att jag litar på min taktiska förmåga. Att jag spelar med det jag har och inte med det jag vill ha. Att jag gör förberedelser noggrant så att spelplan och fokuseringsplan är solklar.

Mentalt

Jag kan utveckla min trust, mitt tävlingsfokus, min attityd och mitt agerande. Detta område är det viktigaste i år. Vi ska utveckla den mentala helheten vilket kommer att ge positiva effekter i de andra områdena.

Fysiskt

Jag är i tillräckligt bar fysisk förmåga. Jag fortsätter att underhålla min fysik enligt 2 ggr i veckan borta och 4 ggr i veckan hemma.

Avtal för period 1

5 januari – 25 februari

Jag spelar sex tävlingar. Från dag ett är det viktigt att jag är i den tävlande processen. Fokus ska vara att få bollen i hål så fort som möjligt. Det blir viktigt att jag litar på min teknik och att jag har enkla handlingsplaner för att checka mig själv.

Under denna period är mina mål att:

1. Träna mer än 51 % av tiden på mina rutiner i alla områden. Viktigt att jag direkt går in i ett bra målfokus
2. Träna utslag, wedgar

– Fokusera min träning på rangen på långa klubbor och korta klubbor.

1. Jobba visuellt

– Integrera mitt slutmål för året.

– Visualisera det jag vill med tekniken

– Visualisera det tillstånd jag vill uppnå när jag spelar

1. Ta min plats

– Agera som om jag redan har uppnått mitt mål.

– Gå mina egna vägar

1. Underhålla min fysik
2. Vila ordentligt

Som du ser har båda spelarna tydliga och framförallt processinriktade mål. De vet vad de vill och vad de måste göra för att lyckas. De har också, vilket inte visas här, ett system för utvärdering som innehåller såväl teknisk som mental analys. De noterar efter varje runda hur varje slag förhållit sig till mål och spridningsområde. De noterar om de var spända, nervösa, okoncentrerade, stördes av irrelevanta tankar eller resultatorienterade vid slaget.

**Inställning**

**Attityd**

Den berömde tränaren Vince Lombardi fick en gång frågan vilka tre faktorer som var viktigast för att bli en vinnare. ”På första plats, ” sa han, ”kommer attityden. På andra plats har vi attityden och på tredje och sista plats attityden.”

Att en rätt attityd är viktig för att bli en bra golfare, vet alla, och därför ska vi ägna en hel del sidor av boken till att beskriva hur man skaffar sig ”den rätta attityden”.

En av världens bästa löpare på 5000m Bob Kennedy sa: ”Oavsett om jag kommer på fösta eller tionde plats vill jag kunna gå från banan och säga att jag var den hårdaste av dem alla. Jag var absolut långt bättre mentalt förberedd än någon annan. ”Enligt hans tränare Sam Bell är han den, av alla han tränat, som har haft det starkaste psyket.

Tidigt i livet utvecklar vi rädslor – att inte räcka till. Undersökningar från både USA och Sverige visa att över 50 procent av de undersökta inte vågar tala inför en grupp.

Det är, enligt dom själva, det värsta de vet. De blir osäkra, svettas, får huvudvärk och upplever hjärtklappning.

**Respekt**

Du tänker kanske att R i Vinnare skulle stå för ”Resultat”, men så är det inte. En vinnare är inte resultatfixerad utan är istället fokuserad på processen. Genom att programmera in resultatmålet i det mentala rummet sätter man igång processer som leder fram till målet. Under tiden kan man släppa resultatet och istället koncentrera sig på processen. Det är själva kärnan i det vi kallar för ”flyt”

Detta skapar respekt för två saker:

1. De oerhörda resurser som finns inom varje människa. När man börjar upptäcka vilken fantastisk skapelse som en människa är, får man en ödmjuk respekt för sin kropp och sitt sinne.
2. Genom att definiera tävling som en ”kamp mellan mig och mål som jag skapar och har kontroll över så blir medtävlarna snarare medhjälpare, som sporrar och stimulerar mig att uppnå mina mål. Då vill jag inte lyckas ”till varje pris” eller på ”bekostnad av andra” utan jag behandlar mina medtävlare med stor respekt.

**Erövring**

Vad har ”Vinnare” med ”Erövring” att göra? Jo, en sann Vinnare upptäcker att ”Framgång” är något som måste erövras varje dag. Annars blir framgången kortvarig och vinnandet blir en engångsupplevelse.

Peters skrev för ett par decenniers sedan boken ”In search of Excellence”, som handlade om några av de mest framgångsrika företagen i världen. En uppföljning ett decennium senare visade att det hade gått utför med många av dessa ”modeller”. När det går bra är det lätt att överge ”utvecklingsmodellen” och börja förvalta och ”slå vakt” om det man har och då dröjer det inte länge förrän det börjar gå utför. Vid sex tillfällen har segraren i fotbollsallsvenskan åkt ur året efter och vissa golfare har ofta en dålig runda efter en speciell bra runda eller ett dåligt slag efter ett ”överraskande” bra slag. Författarna brukar ordna ”krismöten” med golfare, när det går riktigt bra, precis som med ishockeylaget Färjestad när de vann elitserien i ishockey eller med Helsingborg när de vann allsvenskan i fotboll.

**Framgång i livet**

En av världens rikaste män blev tillfrågad om hur man blir framgångsrik. Han svarade: ”Först måste man veta vad man vill uppnå för typ av framgång. Sen, när man har bestämt sig för vad man vill, skall man sätta priset för sin framgång. Vad är man villig att offra och vad är man inte villig att offra för att nå sitt mål.” Ingen kan lyckas utan att riskera att misslyckas. Men, man måste våga möta sin rädsla. Tänk efter, om du vet någon som har lyckats utan att göra ett enda misstag. Nej, den människan finns inte. Alla som lyckats med något har gjort ett eller flera misstag på vägen. Misstagen är en förutsättning för att lyckas. Det är inte hur många gånger du faller som är intressant utan det är hur många gånger du reser dig upp igen, lär någon klok människa ha sagt.

”Vem som helst kan driva fram på framgångens våg,

Men bara den starke och kloke kan ta sig

Tillbaka då vågen kollapsat.”

*Torsten Hansson*

**DEN UNIKA**

**GOLFEN**

**Den Unika golfen**

När en av författarna skrev en bok om idrott på 70-talet så delade han in idrotten i 20 olika dimensioner eller kategorier. Här följer dessa samt några till med golfen inplacerad och i ett flertal av dessa skiljer sig golfen så mycket från de flesta andra idrotter att det underbygger rubriken: ”Den unika golfen.”

Denna särställning som golfen har jämfört med andra idrotter är också den förmodligen viktigaste orsaken till golfens popularitet.

**1. Kvoten mellan Prestationstid och Tävlingstid**

Av en total tävlingstid på 4 timmar är en bråkdel den prestationstid, där resultatet avgörs. Hur liten kvoten blir beror på vad man ska räkna in i prestationstiden. Tar man bara själva slagen eller puttarna och räknar detta som prestationstid skulle tiden bli ca 1-2 sekunder per slag eller putt. Då skulle den totala prestationstiden under en golfrunda med resultatet 72 slag bli under två minuter vilket ger en prestationskvot på en halv procent.

Skulle man räkna in förberedelsetiden så stiger kvoten till ungefär 20 % men det betyder i vilket fall att över 80 % är paus, ”vilotid”, icke tävlingstid eller vad man nu vill kalla det.

Visserligen säger man i t.ex. fotboll att om man med prestationstid skulle räkna den tid som en spelare har kontroll över bollen så blir det också bara ca 1 %, men å andra sidan så är där spelet utan boll numera lika viktigt som när man har bollen. Den låga prestationskvoten i golf gör att man har gott om tid att tänka vilket från sin positiva sida skulle medföra att man har tid att vända en inte önskvärd reaktion (t.ex. efter ett dåligt slag) till den ”ideala prestationskänslan” innan det är dags att slå eller putta igen. Den långa ”tanketiden” kan dock för vissa spelare och i vissa sammanhang bli en negativ belastning.

**2. Topp och/eller Jämn prestation**

Förmodligen är det ingen av de golfare som läser den här boken som springer 100 m under 10 sekunder eller hoppar 2.40 i höjd. I vissa idrotter är det få som trots lång och ihärdig träning når upp till toppresultat. I bowling kan man däremot göra en topprestation (slå en strike) första gången man tar i ett klot. En av bokens författare gjorde ”hole in one” fjärde gången han spelade på en golfbana.

Den andra av bokens författare har ett ”världsrekord” i skeet. Han har nämligen 100 % träff. Bakom detta ligger dock det faktum att han bara skjutit 2 skott, bägge träff.

I vissa idrotter kan man alltså göra enskilda toppresultat första gången man försöker. De idrotterna bygger mer på att man kan upprepa dessa resultat tillräckligt ofta. Frågar man motionsspelare om de gjort en birdie så svarar de flesta ja, även de som spelar C-klassen. Man behöver då ”bara” upprepa detta 18 gånger under samma runda för att bli bäst i världen. Idrotter som bowling, skytte, golf m.m. ställer därför andra (och större) mentala krav än t.ex. friidrott. De fysiska och tekniska färdigheterna i sig finns där men det gäller att få dem att fungera hela tiden.

**3. Fysik**

Även om det är en fördel att ha en god fysik också i golf så är detta inget avgörande krav, vilket det är i de flesta andra idrotter. Man kan bli en toppgolfare utan några speciella fysiska företräden och utan någon märkvärdig syreupptagningsförmåga. Det är t.ex. knappast någon annan idrott som har en så hög procent överviktiga bland eliten som golf. Istället blir det de mentala egenskaperna som blir viktiga och det är därför naturligt att golfexperter brukar säga att 90 % eller mer av golfen är mental.

**4. Tävlingstid**

Vissa tävlingar är över på några få sekunder (t.ex. kortdistanslöpning). Golf som sällan understiger 4 timmar tillhör de idrotter som har de allra längsta tiderna per dag. Detta innebär också att golfen tillhör de idrotter där man både har tid och möjlighet att reparera tidiga misstag.

**5. En prestationsperiod eller flera prestationsmoment**

I idrotter som löpning, simning och skidor pågår prestationen i ett streck mellan start och målgång medan golfen är uppdelad i en rad små prestationsmoment. Detta påverkar naturligtvis både den mentala förberedelsen och de mentala tävlingsstrategierna.

**6. Fritt eller bundet prestationsmoment**

I löpning är det startern som bestämmer när jag ska börja springa medan det är jag själv som i golf bestämmer när jag ska slå eller putta. Visserligen finns en tidsbegränsning men den är så pass väl tilltagen att jag kan vänta med slaget eller putten tills jag känner mig fullt beredd och när koncentrationen är på höjdpunkten. Den tid som en golfare behöver för att göra sig klar att slå eller putta varierar dock mycket mellan olika golfare. Vissa, som Gary Orr, tar god tid på sig medan t.ex. Colin Montgomery är betydligt snabbare. När ”snabba” och ”långsamma” spelare paras ihop så uppstår lätt irritation. Man kan också se att vissa spelare ökar farten när de spelar dåligt medan farten minskar hos andra. Det sägs t.ex. att Nicklaus ökade sin förberedelsetid vid puttning med några sekunder när spelet inte stämde.

**7. Anpassning till motståndaren**

I kampsporter registrerar jag och reagerar på det om motståndaren gör men i golf kan jag spela mitt eget spel. Det innebär bl.a. att det i golf är lättare att välja att vara omedveten om hur man ligger till resultatmässigt i förhållande till andra spelare. Golf har därför en stor fördel jämfört med många andra idrotter eftersom medvetenheten om hur man ligger till i förhållande till motspelarna har en störande inverkan på de flesta idrottare., i samband med ett landslagsläger (med Jesper Parnevik m.fl.) i början av 90-talet diskuterades flyt, koncentration, leva i nuet etc. Alla höll med om att det fanns en motsättning mellan detta ideala tillstånd och tankar på hur man låg till resultatmässigt. När Jesper Parnevik förlorade British Open på de två sista hålen fick han kritik för att han tillämpat denna princip och spelat sitt eget spel. Kritiken var egentligen oberättigad eftersom motståndaren mera vann på strålande spel men det gjorde ändå att Parnevik två år senare när han återigen ledde inför sista rundan mer ”kontrollerade” sin placering, vilket inte alls fungerade. Detta gäller dock inte matchspel i golf, där ens egna strategier i mycket högre grad kommer att påverkas av motståndaren/medtävlaren.

**8. Sammanlagda eller bästa resultatet**

I bollspel och sporter med tidsprestationer ackumuleras resultaten till dess att en viss sträcka är avverkad, en viss tid har gått eller en viss poäng har uppnåtts. I T.ex. hopp och kast är det däremot den bästa prestationen som avgör, den som hoppar eller kastar längst vinner oavsett om de övriga kasten eller hoppen är mycket sämre. Man kan fortsätta denna uppdelning och t.ex. skilja på höjdhopp och stavhopp från längd, tresteg och kast. I de sistnämnda grenarna kan ju vinnarresultatet komma när som helst, även i första hoppet/kastet, medan vinnarresultatet i höjd och stav av naturliga skäl kommer i slutet. Vinnarhoppet behöver där alltså inte vara det bästa hoppet. En ojämn hoppare har således lättare att vinna i längd jämfört med höjd. Ett enstaka drömhopp som Bob Beamons Mexikoresultat fungerar i längd men inte i höjd.

I golf är avståndet konstant, tiden flexibel (inom en given ram) och det sammanlagda antalet slag avgörande.

**9. Omedelbar eller fördröjd feedback**

I golf får jag omedelbart reda på om prestationen varit bra eller ej medan i idrotter som t.ex. simning så kommer den informationen framför allt genom sluttiden eller placeringen. Detta gäller också träningen där det är en stor fördel att som i golf få en snabb feedback på slaget eller putten. Tid är dock bara en dimension av det som bestämmer effektiviteten av feedback. En annan lika viktig är kvalitén, t.ex. om den är positiv eller negativ. Tyvärr är det fortfarande vanligt i golf, speciellt på motions- och amatörsidan, att den negativa feedbacken dominerar. ”Vad gör jag för fel?” är fortfarande en vanligare fråga än ”Vad gör jag rätt”?

I den bok från 70-talet som en av författarna skrev berättas om den revolution som skedde inom elitidrotten när man gick från negativ till positiv feedback. Bl.a. citeras dåvarande förbundskaptenen i fotboll Laban Arnessons yttrande: ”När jag tänker på hur vi idrottstränare är uppfostrade så är det ju skandal. ”Vad man har lärt oss är att observera och reagera på är när någon gör något fel. Inlärningsmässigt har vi ju alltid vetat att det är bättre att få reda på när man gör rätt”.

När vi idag arbetar med arbetslivet så tar vi idrotten som ett föredöme, eftersom samhället fortfarande lever efter ” fel- & problem – principen. ”Jag har varit 10 år på mitt jobb och de reaktioner jag fått är när något är fel” är tyvärr ett icke ovanligt yttrande. Därför är det synd att så mycket av motions- och amatörgolf inte har tagit efter det som är självklart för dagens proffsgolf och elitidrott: ”Så positiv och så snabb feedback som möjligt:

**10. Bollkontroll**

I fotboll talar man om ”fasta situationer” (Hörnor, frisparkar, straffar), som man lättare kan förbereda sig på, fysiskt och mentalt, jämfört med det andra som händer under en match. Man har också bättre kontroll på en boll som ligger still jämfört med en som rör sig.

I alla bollsporter utom golf är dessa situationer i klar minoritet medan golfen har den stora fördelen att den bara består av ”fasta situationer” med orörlig boll och utan någon motståndare som kan störa.

**11. Koncentration – typ och nivå**

Vi brukar definieras koncentration som:

”En intensivare uppmärksamhet på ett begränsat antal stimuli” eller som ”Kvoten mellan signalstyrka och brusnivå”. Senare i boken kommer vi att både utreda detta närmare och att visa på metoder för att öka sin koncentration. Här bara några ord vad som är typiskt för golf. Det är en stor fördel att i golf kunna reducera stimuli mängden genom att också begränsa uppmärksamhetsområdet. I fotboll (speciellt i backpositionen) måste man snabbt bilda sig en uppfattning om vad som sker över hela planen. Skulle man bara fokusera på bollen så missar man det som idag är det viktigaste, nämligen spelet utan boll. I idrotter där jag måste ta hänsyn till motståndarna och där många olika saker kan hända bör koncentrationen vara av typ: ”Förvänta dig ingenting men var beredd på allting. ”Koncentrationen blir då fördelad över ett större område. I golf däremot, en sport med ett bestämt rörelsemönster och en bestämd prestationsinriktning bör koncentrationen bli intensiv och inriktas på ett mindre uppmärksamhetsområde. Det perifera seendet minskas och allting utom vägen fram till målet kan försvinna. ”Jamen”, säger du, ”jag måste väl både veta och se att det finns vatten till höger om green så att jag kan undvika det”

Detta är både rätt och fel. Mac ska naturligtvis se och veta om det där vattnet. Han måste kunna ta hänsyn till detta när han planerar slaget. Men när detta är gjort kommer Tom in och tar bort vattnet. när Buddie sedan kommer in och utför slaget finns bara green. Skulle Buddie ha med vattnet så är sannolikheten större att man hamnar i vattnet än på green, eftersom vattnet normalt har en starkare emotionell laddning än green. En annan uppdelning man kan göra är hur länge man bör vara koncentrerad. Här är också golfen unik, men detta återkommer vi till i det speciella avsnittet om koncentration.

**12. Jämn formkurva – toppning**

Det finns många skäl till att golfare inte bör planera sin säsong som simmarna, där en systematisk variation av formkurvan inklusive toppningar några gånger om året är en självklar och viktig del av säsongsplaneringen. För det första är de fysiska kraven helt olika i dessa båda sporter och för det andra så är antalet viktiga prestationstillfällen betydligt färre i simning än i golf. En proffsgolfare bör i stort sett kunna behålla formen året runt och en motionsspelare vill också göra bra ifrån sig under hela säsongen. Även om den fysiska toppningen är svår att tillämpa i golf så skulle golfspelare på alla nivåer kunna lära sig att mentalt toppa formen till varje viktig golfrunda. En mental toppning har ju som mål att kunna göra sig själv rättvisa, dvs. att till fullo kunna visa fram den kapacitet som man ändå besitter. Metoder för ”mental toppning” finns därför med i boken.

**13. Styrka, snabbhet, uthållighet, taktik och teknik**

Det fordras varken fysisk styrka, snabbhet eller uthållighet för att bli en bra golfspelare. Däremot är det svårt att nå toppen i golf om man inte är mentalt stark och uthållig. I fotboll ser man ofta att ett lag med mindre individuella resurser kan vinna över ett lag med flera stjärnor tack vare en överlägsen taktik.

Även i golf är taktiken viktig, speciellt på elitplanet. Detta kan dock vara ett problem, eftersom taktik, planering, analys ofta interfererar med själva prestationen. (Paralysis by analysis). Vi kommer därför att i boken föreslå en modell och ett praktiskt tillvägagångssätt, där taktik och analys finns med men utan att störa själva utförandet. När det gäller teknik så kallas golfen med all rätt en tekniksport. Men fråga är om inte betoningen av detta gått för långt på det mentalas bekostnad. Man kan undra hur man å ena sidan kan säga att golf till 95 % är mentalt och å andra sidan låta 95 % av all litteratur och utbildningar inrikta sig på teknik. Det är ju också så att det inte alltid finns en ”rätt” teknik i sig utan att de allmänt vedertagna tekniska principerna modifieras av varje golfspelare så att det passar just honom/henne. Så är det också i andra idrotter, där världsmästarna ibland kan ha en teknik som ganska mycket avviker från instruktionsboken.

**14. Publiksporter kontra anonyma sporter**

Vilka idrotter som är de största publiksporterna kan variera en del från land till land men allmänt kan sägas att kampidrotter (många bollsporter, boxning etc.) och riskfyllda sporter (t.ex. motorsport) tycks locka mer publik än andra. Därför är det intressant att golf, som inte innehåller mycket av detta, och där sportens fascination ändå ligger i utövandet, kan samla så många åskådare och att golfen också har blivit en sådan populär Tv-sport.

En skillnad är antagligen att bara en liten del av åskådarna i andra publiksporter själva utövar sporten i fråga medan det antagligen är precis tvärtom i golf.

**15. Inre och yttre förstärkning**

Vårt beteende styrs av våra behov och av de konsekvenser som följer på ett visst beteende. Positiva konsekvenser (belöning, förstärkning) ökar ett visst beteende och vice versa. Forskningen har dock klart visat att inre förstärkare (t.ex. positiva känslor av tillfredsställelse, glädje etc.) är effektivare än yttre förstärkare (t.ex. ekonomisk ersättning och berömmelse). I många idrotter och även golf har den ökade professionaliseringen och ekonomiseringen inneburit en omfördelning från inre till yttre styrfaktorer. Det finns dock fortfarande sporter kvar som liksom orientering lockar massor av människor utan att kunna erbjuda vare sig ekonomisk ersättning, priser eller idolisering i massmedia. Det är fortfarande tjusningen i själva sporten som gör att man (liksom i golf) fortsätter att orientera livet igenom. Nu kan inte golfsporten dras över en kam. För de allra flesta golfare i världen är det inte ekonomisk ersättning som styr utan det attraktiva i själva sporten. Det är ju tvärtom så att de flesta istället betalar en hel del för att kunna utöva sporten. Även de proffsgolfare, som är framgångsrika, brukar bestämt hävda att de spelar för att det är roligt och att pengarna inte spelar någon roll. Ett tecken på att det är riktigt är väl at man ofta fortsätter tävlings spela även efter det att man fått tillräckligt med pengar för att leva gott resten av livet. I många andra tävlings idrotter ser man ofta att utövaren lägger av med själva sporten när man slutat tävla. I golf däremot fortsätter man i regel med ”sällskaps- eller motionsgolf efter avslutad tävlingskarriär.

**16. Låg- och högrisksporter**

För att dela in sporter utifrån denna rubrik skulle man kunna utgå från idrottskadestatistiken, eller den del av statistiken som gäller olyckor med dödlig utgång. Att högrisksporter attraherar så pass mycket publik och så många aktiva kan ha att göra med att alltfler människor idag tycks uppleva sig understimulerade (uttråkade). Det räcker inte för alla att tillfredsställa behovet av spänning i tillvaron genom att se en spännande deckare på TV. Många vill se andra människor utsätta sig för fara (en lindansare utan skyddsnät lockar mer publik än en med skyddsnät) och för andra räcker inte ens det utan man vill själv pröva på farofyllda aktiviteter. Det är inte pengarna som lockar ungdomar in på motorsporter (det kostar ofta mer än det smakar-åtminstone i början). Nej, det finns många människor som utsätter sig för livsfara utan någon ersättning alls. Det finns t.ex. bergsbestigare som ständigt utsätter sig för livsfara utan att få betalt och utan att hamna i massmedia. Man vill helt enkelt testa gränserna för de egna förmågorna och känna en inre tillfredsställelse över att ha utfört något som ytterst få andra gjort. Golf hör ju definitivt till lågrisksporterna och de skador som uppkommer är mer förslitningsskador än olycksfall, olycksfall är i så fall vanligare bland publiken! Förslitningsskador tycks ha mera med upprepningen av en rörelse än med belastningen i den enskilda rörelsen. Med tanke på den ständiga upprepningen av vissa rörelser hos golfspelare så vore det intressant om inlärning av två sinsemellan olika tekniker, som man kunde skifta mellan. Detta skulle antagligen förhindra eller minska dessa skador.

**17. Ung eller gammal elit**

I simning, gymnastik och konståkning kan man ibland vara världsstjärna redan i de första tonåren, medan en långdistansares bästa ålder ligger en bra bit över 20-årsåldern.

Ibland säger man mer schablonmässigt att vägen fram till världseliten tar 10 år av ”rätt” träning och då skulle elitåldern mer bero på när man startar.

En annan intressant faktor är hur länge man kan finnas med på elitnivån. Den är naturligtvis kortare i fysiskt krävande idrotter medan man i golf, där kraven mer ligger på den mentala sidan kan vara på topp i ett flertal decennier. Det är få sporter där åldersvariationen på elitnivån är så stor som den är i golf.

**18. Individuella idrotter kontra lagidrotter**

Med en individuell idrott menas att den enskilde idrottaren ensam svarar för prestationen, medan resultatet i lagidrotter är beroende av en samverkan mellan flera. Hur många som ingår i ett lag kan variera från ett minsta antal av två upp till ett trettiotal. I en typ av lagsport sker lagmedlemmarnas prestationer samtidigt (t.ex. bollsporter) medan prestationerna i en annan typ kommer efter varandra (lagkapp, stafett).

En stor del av den mentala träningen av ett lag sker dock på individuell basis. En orsak till detta är att behoven hos de olika lagmedlemmarna ofta varierar så mycket att det kan vara svårt med ett gemensamt tillvägagångssätt.

I golf finns flera varianter av lagsamverkan dock inte någon som innebär en samtidig samverkan mellan lagspelarna.

**19. Egna kroppen eller redskap**

Många idrotter använder sig liksom golf av redskap för att utöva sporten till skillnad från brottning eller judo där man endast använder den egna kroppen. Emellan dessa ligger löpning eller hopp där specialskor är vanliga men ej obligatoriska och boxning, där handskar är obligatoriska.

De idrotter som använder redskap kan delas upp utifrån hur mycket redskapets beskaffenhet betyder för utgången. I kula och diskus är redskapen helt standardiserade vilket gör att man på tävlingar använder sig av gemensamma redskap. I spjut och stav däremot där kraven också är standardiserade, använder sig de flesta idrottare av personliga redskap.

På områden med mindre standardiserade bestämmelser kommer materialets beskaffenhet att få en större betydelse för utgången. I hästsport och vissa motorsporter är materialet ofta viktigare än personen. Variationen är dock stor inom motorsporten. En huvudorsak till att Kenny Bräck inte velat lämna Indycar och Cart för Formel 1 är just att bilens beskaffenhet i Formel 1 tycks betyda mer än förarens skicklighet. I golf slåss ett stort antal fabrikanter för att visa att deras märke ger bättre resultat än andras. Standardiseringen i golf är dock så hög att materialet har minimal betydelse jämfört med golfarens egen skicklighet.

Detta kan man kanske tydligast se om man på nära håll följer proffsens val av märke. Där är de ekonomiska fördelarna oftast helt avgörande för vilket märke man väljer. Sedan ska man inte blunda för att placeboeffekter kan bidra till bättre resultat för en motionsspelare som i likhet med Tiger Woods spelar med Nikeklubbor.

**20. Objektiv-Subjektiv bedömning**

Golfen har liksom många andra idrotter klara och objektiva prestationskriterier (slag, poäng). Detta innebär att en golfare också på träningen kan göra en bedömning av sin prestation mot ett objektivt kriterium.

I matchspel finns också klara kriterier för vad som fordras för att vinna, men där är naturligtvis motståndarens prestationer en viktig faktor att ta hänsyn till. En dålig prestation kan räcka förutsatt att motståndarens presterar ännu sämre eller tvärtom.

Golfen kan vara tacksam att inte behöva tillhöra den typ av idrott där objektiva prestationskriterier saknas och där resultatet avgörs av domare. I både gymnastik, simhopp och konståkning kan en viss prestation bedömas ganska olika av domarna. En av författarna satt ett par år i konståkningens tävlingskommitté och fick på nära håll uppleva att andra hänsyn än rent sportsliga kunde påverka bedömningen.

En av de saker som gör golfen unik är att det trots det faktum att golfen innehåller så mycket regler inte behövs domare utan att man genom att lita på varje spelares integritet och heder kan överlämna domarskapet åt spelaren själv.

**Tillägg**

Utöver denna kategorisering av idrotter i 20 dimensioner följer här några kännetecken hos golf som bidrar till dess särställning inom idrotten.

**21. ”Livstidsspelet”**

(Har man väl blivit fast så är man dömd på livstid.) I de flesta idrotter, till skillnad från golf, är en elitkarriär begränsad till ett fåtal år av livet. Begränsningen ligger inte alltid på den fysiska sidan utan kan också göra med en ”mental utbrändhet”. Ofta slutar man också helt med idrotten när tävlingsåren är över.

**22. Golf och hälsa**

Golf spelas utomhus (länder som Japan är ett undantag) oftast i en natur med frisk luft och vacker omgivning. Motionen är inte intensiv men varar länge och om den görs regelbundet kan motionen vara tillräckligt hälsobefrämjande. Vi vet idag att den stora skillnaden i hälsohänseende går mellan lågmotionärer och de som inte motionerar alls.

I många andra sporter kan relationen mellan idrottsgrenen och hälsa beskrivas som en omvänd U-form där utövandet på motions- och lägre tävlingsnivå ökar hälsan men där man på elitnivå får sin hälsa försämrad genom ökad förslitning och skaderisk.

Benny Johansson har i en ny och ännu icke publicerad undersökning visat att ett ishockeylag på elitnivå var biologiskt mycket äldre (mätt med DHEAS-hormonet) än ett lag på lägre nivå trots att den kronologiska åldern var densamma.

**23. Utmaning**

Golf är mer utmanande än de flesta andra sporter genom sin raka, direkta och omedelbara feedback. Här testas hela tiden gränserna för dina fysiska och mentala förmågor.

**24. Kärlek och hat**

Ingen sport orsakar en så stark kärlek-hat relation. å ena sidan satsas oerhört med tid och pengar på utövandet och i vissa fall skiljer man sig ofta hellre från familjen än från golfen. Å andra sidan finns ingen sport som orsakar så mycket av frustration, ilska och dåligt självförtroende.

**25. Den mystiska och mystiska sporten**

Mer än i någon annan sport har de som är intresserade av mystik och andlighet i golfen funnit ett hjälpmedel för transcendenta upplevelser.

**26. Golf som personlig utveckling**

Ingen sport är så lätt att koppla till livet och den personliga utvecklingen som golf. Bokens författare har bägge haft veckokurser med titeln: ”Från Golf till livet”.

**27. Etik och moral**

Ingen sport har – och håller så hårt på – de reglerna i golf som också har koppling till det som vore önskvärt i samhället; ärlighet, heder, respekt, disciplin m.m.

**28. Eget ansvar**

Ingen sport litar så mycket på att utövarna utan domare och övervakning tar ansvar för att man respekterar och följer dessa regler.

**29. Utbredning**

Ingen sport expanderar så snabbt både ifråga om antalet utövare och omsättningssiffror.

**30. Uppfostran**

Genom starten för golf för många sker i allt yngre åldrar kommer golfen att verka förebyggande när det gäller olika problem. Ett projekt i USA (Operation Golfstart) hade ett motto som bestod av en enda fråga: ”Hur många elva- och tolvåriga golfare känner du som har problem? ”Svaret var: Inga.

**SAMMANFATTNINGSVIS**

Det finns säkert fler saker som gör golfen unik, men med stöd av de ovanstående 30 exemplen vill författarna göra påståendet att: ”Golf är den mest unika sporten av alla.”

**Stress-**

**fiende eller vän**

**Stress- fiende eller vän**

Livet visar sig alltid i två dimensioner- livet är dualistiskt. Därför har stress två sidor att erbjuda dig. Du kan gå under av stress eller höja din prestationsnivå till en nivå du aldrig har nått förut.

Först och främst ska vi enas om att du skall vara glad åt att du är stressad. Stress är nämligen en nödvändig – för att inte säga livsnödvändig – reaktion för oss. Ingen stress, inget liv. Utan stress inga prestationer, ingen utveckling. Vi hade inte överlevt, om vi inte hade haft vår stressberedskap. Om vi inte snabbt kunde växla från vila till ett tillstånd av strids – eller flyktberedskap vore vi inte där vi är idag i vår mänskliga utveckling. Det är tack vare våra urgamla reaktioner i hjärnan som kroppen kan reagera på nya situationer och fina mönster som bäst gynnar situationen.

Dessa urgamla reaktionsmönster påverkar dig som individ på samma sätt idag som för tusen år sedan. Numera är dock de faror och påfrestningar som vi möter ofta av ett annat slag. Vi har inte möjlighet att möta stressen genom att avreagera oss fysiskt. Hur fort eller hur långt vi än springer, så springer vi inte från våra bekymmer. Om du skall sätta en tvåmeters putt för vinst i en tävling kopplas samma reaktionsmönster in som när en urmänniska mötte en björn för tiotusen år sedan. Med blixtens hastighet skickar hypotalamus signaler till binjuremärgen som utsöndrar stresshormonerna adrenalin och noradrenalin. Därmed ökar hjärtfrekvensen, du får högre blodtryck och snabbare andning som ökar transporten av syre till muskler och hjärna. Du är klar att möta din stora utmaning.

I situationer som inte är särskilt utmanande – putten gäller vinst i en sällskapsrunda, eller att björnen vänder ryggen till och går iväg – så sjunker nivån av stresshormoner vilket gör att du slappnar av igen. Men gäller putten stora prispengar eller björnen reser sig på bakbenen och slår ut med sina ramar samtidigt som den vrålar ut sin ilska – reagerar du genom att öka stressberedskapen och förbereder dig för kamp eller flykt.

Såväl kamp som flykt skall i ett sådant sammanhang förstås som en positiv och aktiv handling som ger bästa möjliga lösning på situationen. Flyktbeteendet i detta sammanhanget är inte att jämföra med fruktan, feghet eller nonchalans utan är en ändamålsenlig och beräknad reaktion som är inriktad på handling. Man kallar även detta stress relaterade system för det aktiva systemet. Det är det systemet som gör att du över huvud taget kan prestera något, oavsett om det är på golfbanan, inför ett prov i skolan eller en situation på arbetsplatsen.

**Den onda stresspiralen**

Som du säkert vet, är stress inte alltid något man jublar över. Eftersom vi lever i en dualistisk värld med ett aktivt stressystem kommer det inte som en överraskning att detta har en positiv och negativ polarisering. Men vad har du för minnen lagrad i din hjärna. Dagen samhällsdebatt talar sällan om den positiva stressen. Minnen från skolans tentamen ger inte alltid positiva bilder. Dagen arbetsliv där allting skall vara gjort igår, föder inga positiva känslor att lagra. De allra flesta negativa stressreaktioner uppstår när den situation vi befinner oss i inte omedelbart kan lösas genom det urgamla systemet med kamp eller flykt. Ofta en situation där vi upplever att vi inte har någon kontroll eller handlingsfrihet. I dessa situationer skickar hypofysen signaler till binjurebarken, där stresshormonet kortisol utsöndras och hämmar utsöndringen av adrenalin. I stället för att mobilisera mer energi och bli redo för kamp eller flykt, så inträffar ett inre kaos som ofta leder till energiförlust och orkeslöshet. Vi blir mer passiva, defensiva och tappar lusten i situationen. I motsats till vad som var fallet med det aktiva systemet, så finns det ett direkt negativt samband mellan det passiva systemet och vår prestationsförmåga. Ju mer kortisol, desto sämre prestation. I extrema fall paralyseras vi och kan inte röra oss ur fläcken. I idrottssammanhang är dock dessa förändringar i kroppen mycket viktiga, eftersom de ökar den fysiska prestationsförmågan. Speciellt i kraft och konditionssporter men även viktig i en sport som golf. De långa slagen kräver sin kraft och målfokuseringen vid inspel, chip och putt gör att sinnet skärper sig, vilket ökar förmågan till koncentration och förmågan att stanna i nuet. Inverkan är alltså positiv eller negativ beroende på vad du skall göra men framförallt beroende på hur stark spänningen blir.

BILD

När aktiveringen är låg, är också prestationsförmågan liten. Att nonchalera en situation leder till liten spänningstillväxt och därmed låg prestationsförmåga. Du har säkert, som många andra, slagit ut ett bra slag från tee och observerat det fina läget för inspelet. Under analysfasen för ditt nästa slag talar din inre rådgivare till dig i form av tankar. ”Den här sätter du lätt upp.” ”Inga problem, bara slå fram den så har du din birdie. ”Resultatet blir ofta ett toppat eller duffat slag som gör att det blir svårt att göra par på hålet. Skulle detta inträffa kommer aggressionen, frustrationen och spänningen som ett brev på posten. Förhoppningsvis är du nu

**5 mentala tips av**

**Staffan Johansson**

*Av erfarenhet skulle jag vilja ge följande inputs:*

*Gilla sig själv är viktigt så där är tillstånd viktigt och då blir fysisk träning, klädval mm en mental grej som är viktig*

*Rent hus! Med det menar jag att du måste ha tagit tag i skit som finns runt dig, konflikter, praktiska saker mm för att kunna prestera.*

*Självförtroende! Vilket betyder att du ska lita på det du är bra på och använda det så mycket du kan. Berätta om det, va stolt över det, träna mer på det. Focusera riktigt på det du är bra på!!!*

*Ta hand om situationer med ett leende och gilla det!*

*Jag frågade Erni Els en gång om han fortfarande var nervös på första tee eller inför avgörande o han tittade på mig som jag var idiot! Självklart sa han men nu tar jag hand om det och ser på det som en bra grej.*

*Bort med att saker är på ett visst sätt för att det alltid har varit så! Hjälper beteendet dig så gilla det är det störande så ta reda på varifrån du fått det och ändra det. Inga problem om vi förstår hur mycket ”sanningar” vi fått av föräldrar och andra. Ofta riktigt präktiga för att vi ska vara goda samhällsmedborgare. Många tycker toppidrottare är konstiga men det är bara för att de gör på ett sätt som gynnar dem och inte efter en massa normer.*

Spänningsmässigt där du borde varit innan du slog ditt slag. Prestationen ökar med ökad spänning och motivation men det finns en gröns. Prestationskurvan planar ut och börjar sedan sjunka om spänningen fortsätter att öka. Ett gammalt uttryck som väl passar in i detta sammanhang är: ”För mycket och för lite skämmer kakan.”

Det som först påverkas är din analysförmåga. Du får svårare att se olika handlingsalternativ. Man gör saker som man efteråt har svårt att förstå. Väljer fel klubba för inspel, läser puttlinjen fel eller glömmer att beräkna vindens påverkan på bollbanan. Man tappar huvudet.

När muskelspänningen ökar över sin optimala nivå blir rörelserna stela och långsammare. Fler muskelfibrer kopplas in vilket påverkar koordinationen negativt. Spänningen ökar också i antagonisterna det vill säga de muskler som motarbetar rörelsen. Dessa båda faktorer påverkar i högsta grad din svingrörelse som därmed blir ojämn och kraftlös. Tänk tillbaka till de första lektionerna på drivingranchen så minns du säkert hur du ville men inte kunde. Frustrationen skapade ett ökat spänningspåslag och grepptrycket ökade. För varje slag som gick snett höll du hårdare och hårdare i klubban. Till sist gick det inte att svinga. ”Du måste slappna av, dina händer är nästan vita” sa säkert instruktören. Vid mycket hög spänning kan prestationskurvan sjunka ända ner till nolläget igen. Man blir så rädd eller arg att allting låser sig. Man blir stel av skräck, panikslagen eller lamslagen. Vid flygplanskapningen i Mogadishu använde de tyska specialstyrkorna sig av en speciell granat när de stormade flygplanet. Granaten, som är en engelsk konstruktion, ställer inte till någon materiell skada när den exploderar, men ger ifrån sig ett mycket starkt ljud och ljussken. När en granat av detta slag exploderar stelnar man till och blir som förlamad i cirka sex sekunder. Under den tiden han stormtrupperna in i karbinen och kunde överrumpla kaparna. Vilken grad av anspänning som är bäst beror på personen, uppgiften och situationen. Men det vi vet idag om spänning kopplat till golf är en aktivitet som kräver låg anspänning för att kunna utföras på ett bra sätt. Vissa idrotter exempelvis styrkelyft kräver hög anspänning. Andra sporter som tennis, handboll och fotboll kräver normalspänning. Golf, skytte och fäktning är exempel på sporter som styrs av finmotoriska rörelser vilket är en omöjlighet att prestera med hög anspänning.

BILD

Vår personlighet har skapat mönster som trots att situationen är samma, hetsar vi upp oss olika mycket. Några blir spända och nervösa och andra påverkas inte alls. Vi bör därför själv komma fram till vilken grad av anspänning som passar oss bäst om vi vill prestera på toppen av vår förmåga. Om uppgiften kräver finmotorisk kontroll eller innebär viktiga beslutsmoment som i golf fordras en låg anspänning om resultatet skall bli bra. Golfaren är som musiker helt beroende av att muskelcellerna kan kommunicera på högsta nivå. En chip eller en putt kräver samma finstämda samspel mellan nerv och cell som en trumpetare eller en pianist kräver när de hanterar sin respektive instrument. Däremot i kraftsporter som inte har så många kognitiva ingredienser är det att föredra en högre anspänning.

Till sist spelar situationen en roll. Som vi tidigare nämnt, ökar graden av anspänning om vi upplever situationen som hotande. Om du upplever att kraven överstiger din förmåga, ökar din nervositet och därmed din anspänning. Det finns dessutom en del andra viktiga faktorer som påverkar hur snabbt försämringen uppstår. För det första spelar automatiseringen en stor roll. En väl automatiserad rörelse kan t.o.m. förbättras under stress. Medan en funktion som lärt in men inte automatiserats lätt försämras. Därför kan man springa fortare och längre när man blir rädd medan man försämras om man måste tänka och planera hur man skall möta hotet. Detta gör att det är viktigt att man i golf tränar fysiskt och mentalt på hur man ska lösa alla tänkbara situationer som tidigare gått mindre bra.

**En undersökning**

Under mitten av nittiotalet bestämde sig Svenska Golfförbundet att söka svaren på tre frågor. En av bokens författare fick uppdagat, som administrerades av Centrum för Prestationsutveckling i Stockholm, att finna svaren på följande frågor:

* Har bra golfare mindre spänning i muskulaturen vid genomförandet av svingen, jämfört med sämre spelare?
* Kan spänningstillståndet bättre kontrolleras om träningen kombineras med mentalteknisk träning jämfört med traditionell avspänningsträning?
* Kan EMG-mätningar och övningar med direkt feedback hjälpa den enskilde i sin utveckling?

Undersökningen visade tydligt att bättre spelare har lägre spänning än sämre. Den visade också att bättre spelare har lägre spänning än sämre. Den visade också att mentalteknisk träning är bättre än traditionell avspänningsträning och att direkt feedback genom EMG-mätning hjälper den enskilde till ett snabbare resultat i sin utveckling än traditionell träning. Undersökningen gjordes på Världselit, svensk proffs- och amatörelit samt medelgoda golfare. Med EMG (ElektroMyoGrafi, en metod som visar spänningen i muskulaturen) kontrollerades spelarnas spänningstillstånd i samband med träning och tävling. Mätningen visade på klara skillnader mellan dessa grupper. De allra bästa hade klart lägre spänning i sin muskulatur såväl i starten av svingen som under själva svingrörelsen. Man kunde också se att muskelaktiviteten i bollträffen var lägre. En ytterligare intressant iakttagelse var att de bästa hade ett jämnare spänningsflöde i sin muskulatur än de övriga.

Ian Woosnam som mättes i samband med Scandinavian Masters hade en mycket låg startspänning oberoende av vilken klubba han skulle slå med. När han fick frågan om han ville deltaga i undersökningen svarade han: ”Ja, ta mig för jag är i bra form nu. Jag tror inte jag svingat bättre i hela mitt liv. ”På instrumentet uppmättes en statspänning på 9 % vilket var den lägst uppmätta spänningen bland försökspersonerna. Det mest intressanta var att det spelade ingen roll om han höll en wedge i handen eller en drive. Procenttalet var relaterat till maximal spänning som sattes till 100 %. Nio procent av maximal förmåga är otroligt lite. Det finns instruktörer som till sina adepter säger: ”Tänk dig att du skulle hålla en tandkrämstub med korken borttagen och inte trycka ut någon tandkräm medan du svingar” vi är övertygade om att Ian inte hade tryckt ut någon tandkräm. På toppen av svingen och i bollträffen hade han 40 procent spänning. Slag efter slag uppvisade samma spänningspanorama. Hans sving var också i stort sätt störningsfri, vilket kunde tolkas genom en jämn EMG signal. Ian Woosnam är bara 162 cm lång, men kan ändå slå långt med sina klubbor. Fysikaliskt talar man om periferihastigheten, som blir högre om anslaget kommer längre ut från rotationscentrum. Det är därför den moderna svingen söker mera vidd. Ian som är liten till växten har inte möjlighet att skapa samma vidd som många andra men tydligt är att han kan rotera snabbt, vilket är ett krav för att kunna få ut mer energi till bollen. Han har en teknik som är enkel och baseras på avspändhet och rytm som i sin tur ger honom böjlighet att skapa den kraft som krävs. Daniel M,. Landers har studerat 62 variabler i utförandet av cykliska idrotter. Han menar att det mest intressanta för utförandet i golf är startspänningen, det vill säga hur hårt du håller i klubban. Om spänningen är för hög skapas ett ryck i baksvingen som i sin tur förändrar det tänkta svinspåret och försämrar möjligheten till rytm i slaget. Under samma tävling testades Joakim Haeggman som under denna period tränade mycket teknik. I EMG-kurvan kunde urskiljas tydliga ”hack” som kunde härledas till positioner som Joakim tränat för att finna sitt svingspår. Joakim själv var inte medveten om detta faktum utan blev förvånad över hur tydligt detta visade sig i hans muskelaktivitet. Denna kunskap stödjer påståendet att efter en period av teknisk träning, där olika positioner – delar i svingen tränats, måste finnas en övergångsperiod där spänningen kontrolleras så att svingen blir hel. Eftersom spelarna fick själva bedöma hur de upplevde slagets kvalitet visade undersökningen ytterligare en intressant sak. Medan de allra bästa hade en god känsla för hur en ”ren” sving skall utföras, kunde de mindre skickliga inte alltid bedöma en sving som var spänningsmässigt bra jämfört med en som var sämre. De gav ofta samma bedömningsvärden trots att muskelaktiviteten skiljde avsevärt. En av deltagarna i undersökningen, Mårten Olander, numera professionell spelare på europatouren, sa så här när vi frågade honom hur han upplevde träningen med EMG utrustning.

*”I somras, 1995, förbättrade vi vårt sätt att analysera EMG:s roll i svingen genom att på en videoskärm kombinera EMG-mätaren med inspelning av min svingrörelse. Vi kunde nu se på mätaren var i svingen ”hacken” uppstod och därefter jobba med att eliminera felen. I och med att golfrörelsen är så snabb är det svårt att med blotta ögat hålla koll på både hur mätaren uppför sig och hur min svingrörelse ser ut. Mätningen visade att jag hade ett ”hack” ungefär halvvägs upp i baksvingen som vi med ett par hinkar och några drillar kunde eliminera. Snabb feedback och den korta ”läkningstiden” har gjort det lättare för mig att konstant producera bättre slag och därmed hålla mig framme i resultatlistorna. När man får korrekt feedback på detta sätt ökar ens självförtroende och tillit till sig själv eftersom man känner att man hela tiden jobbar med rätt saker.”*

Henrik Nyström, en annan duktig spelare som deltog i detta projekt, fick med EMGs hjälp snabbt konstaterat att startspänningen var för hög och orsakade sämre rytm och varierade svingspår i slagen. Efter att ha sänkt sin startspänning hittade han tillbaka till sin gamla sving.

Spänningen i kroppen orsakar som tidigare nämnts stora svårigheter att svinga mjukt och rytmiskt. Det är därför av största vikt att dels känna till vad som kan orsaka spänningsökning men också veta hur man reglerar spänningsnivån i sin kropp.

**Grundspänning**

Med grundspänning menas den spänningsnivå en man eller kvinna normalt har när de sitter ner och inte gör något, d.v.s. när man inte har någon situationsrelaterad spänningsökning. Denna spänningen, som är automatiserad har lagrats av alla tidigare upplevelser kan variera avsevärt mellan olika människor. Vid hög psykisk grundspänning kan man känna sig som en uppdragen fjäder, ha svårt att koppla av, känna sig överansträngd och sakna normal mental balans. Den psykiska anspänningen åtföljs av en muskelspänning som gör det svårt att koordinera rörelser. Till och med så enkla rörelser som att gå påverkas. Den naturliga spänsten försvinner, armarna svänger inte på ett naturligt sätt och gången verkar ansträngd och klumpig.

Under många tävlingar som vi observerat kan bara en blick på personens kroppsspråk ge tillräckliga signaler om hur det står till i knoppen. Det är mycket vanligt att individer som spelar dåligt går fortare och genomför sina rutiner fortare. Allting har ökat i hastighet då spänningen har höjts i nervsystemet. Spänningen kan också visa sig på sättet att tala. Den naturliga lättheten försvinner, ordflödet blir mindre och man talar fortare.

Spänningsökningen har också en social sida. Man vill inte att andra skall observera att man är stressad, spänd eller orolig. En fasad byggs upp för att visa omgivningen en motsatt bild som i längden blir väldigt ansträngande att upprätthålla.

Här är några vanliga reaktioner på för hög grundspänning:

**Rastlöshet**

En stressad, spänd eller orolig människa har svårt att vara stilla. Hon ändrar ställning, byter sysselsättning och har svårt att koppla av. Rastlösheten ökar om det inte finns något bestämt att göra vilket leder till att vila ökar stressen i stället för minskar.

**Retlighet**

När man är orolig och spänd reagerar man ofta på saker som man normalt inte skulle bry sig om. Man blir retlig och irriterad och har svårt att tåla kritik och motgångar.

**Sömnbesvär**

Ökad spänning orsakar ofta dålig sömn. Insomnandet försvåras av rastlösheten som gör det svårt att ligga still och koppla av. När sömnen väl kommer, vaknar man lätt igen och har svårt att somna om. Under sömnen kan obehagliga drömmar störa effektiviteten.

**Hur ser din stresskurva ut?**

**Understimulering**

1. Innan jag slår eller puttar far mina tankar iväg på annat håll.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag förlorar intresset under spelets gång och börjar tänka på annat.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag slarvar med mina förberedelser inför slag eller putt.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag har inga mål med mitt spel.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag glömmer saker som har betydelse för spelet.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Om du har tre eller mer på en fråga bör du lära dig att höja din spänning genom att koncentrera dig bättre och motivera dig mer, om du vill få ut mer av din golf.

**Överstimulering**

1. Jag är väldigt otålig när jag spelar.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag har en snabb svingrörelse.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag blir irriterad när spelet går sakta.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag blir lätt stressad när jag kommer i trängda lägen.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag blir arg när jag gör misstag.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Om du har tre eller mer på en fråga bör du lära dig att sänka ditt spänningstillstånd om du vill få ut mer av din golf.

**Trötthet**

Genom den ökade spänningen, den överdrivna skärpta uppmärksamheten och den försämrade sömnen följer i regel en ökad trötthet. En annorlunda trötthet än den som uppkommer efter ett träningspass eller hårt arbete. Hård fysisk aktivitet medför avspänning och vila men den trötthet som orsakas av oro och spänning är rastlös och vill inte lämna kroppen.

**Koncentrationssvårigheter**

För människor som ofta måste koncentrera sig på besvärliga uppgifter – intellektuella eller idrottsliga – kan spänning och oro yttra sig i bristande koncentration. De har svårt att fokusera på uppgiften och störs av en mängd ovidkommande faktorer.

**Nedstämdhet**

När man inte kan fungera som förut uppkommer lätt nedstämdhet och depression. Det som förut skapat glädje verkar nu dystert och besvärligt. Andra människors närhet känns nu besvärande och obehagligt.

**Tvångsbesvär**

Individer inom idrott, oavsett sport, använder ofta ritualer och procedurer där tvångsmässiga handlingar följer samma vanemönster före och under tävlingarna för att mildra upplevelsen av stress.

**Fobier**

Den uppdämda oron och spänningen kan bindas till olika situationer eller föremål. Man blir rädd för att misslyckas på viktiga tävlingar. Rädd för vissa klubbor, hål eller golfbanor. I förlängningen kan detta leda till fobier i vardagen som rädsla för att åka hiss eller flyga. En låg grundspänning innebär förstås motsatsen till alla nämnda tillstånd. Man är lugn, säker och harmonisk inför uppkomna problem. Man använder inte mer spänning än vad situationen kräver och kan därmed slappna av och koppla av i stunder då uppgiften ger möjlighet till vila.

**Situationsspänning**

Din tidigare historia har skapat minnen som antingen ”gasar” eller bromsar dig då du möter utmanande situationer. Dessa minnen skapar bilder och känslor som gör att din spänningsnivå ökar eller kvarstår på samma nivå som din grundspänningsnivå. Människor med låg grundspänning stimuleras ofta av tävlingsmomentet och höjer därför spänningsnivån till optimal nivå (se spänningskurvan). Björn Borg, Ingemar Stenmark och Thomas Wassberg är några exempel på svenska idrottsmän som haft denna förmåga. Annika Sörenstam, Emma Igelström och Kajsa Bergqvist är goda representanter på damsidan. Dessa personer har en enastående förmåga att höja sin prestationsnivå då det som mest behövs. De är bäst när det gäller.

Andra är motsatsen. De klarar inte av pressen som uppstår vid tävlingsmomentet och tillhör den skara som är bra på träning men inte kan prestera vid tävling. Tävlingsmomentet för dessa personer är en negativ faktor, som försämrar och blockerar prestationen. De kan inte göra sig själva rättvisa. De tillhör de personer som har en fantastisk provsving men när de skall slå till bollen låser sig allting. Bollen utgör nu tävlingsmomentet som ökar spänningen som sätter sig i muskulaturen och förhindrar en jämn och koordinerad rörelse. Det är mycket vanligt att denna kategori slutar tävla efter en tid om de inte kan komma tillrätta med problemet.

En tredje kategori är idrottsutövare med jämna prestationer. De gör ungefär samma prestationer på träning som på tävling och skiljer sig väldigt lite mellan olika typer av tävlingar. De påverkas mer av inre krav, som motivation och måluppfyllelse.

Ytterligare finns en kategori som liknar den första men som har svårt att ta det slutliga steget upp till toppen. De fungerar bra upp till nationell nivå men spänner sig då de möter kompetens på EM-, VM- eller OS nivå. Det tycks vara ett trygghetsfundament som rubbas som medför ökad spänning inför dessa situationer. Många spelare från landslaget har visat denna profil. De har varit bland de bästa under sina år på nationell nivå men kan inte visa sig själv rättvisa på Challenge- eller Europatouren. Får de däremot spela på SGT-touren är de ofta i topp.

Slutligen finns en kategori som gör bra resultat på viktiga tävlingar men som sänker sin nivå vid mindre viktiga tävlingar. En sannolik orsak är att de styrs av en inre motivation vid träning och av yttre motivation vid viktiga tävlingar. Vid mindre tävlingar nonchalerar de situationen och har svårt att motivera sig. Om man till exempel underskattar motståndet eller tycker att tävlingen inte spelar någon roll, sjunker motivationen som sänker spänningen och prestationen blir sämre.

I golf är det vanligt att spelare från denna kategori börjar bra men efter fem eller sex hål spelar sämre. De har fått en känsla av att de är på spåret, slappnar därför av, sänker sin spänningsnivå och tappar sin fokusering på uppgiften. Efter ytterligare några hål har frustrationen och kanske aggressionen ökat spänningen och de tänder till igen, skärper sin fokusering och spelar bra igen.

Grundspänningen och situationsspänningen samverkar naturligtvis med varandra. Vid låg grundspänning tål man en högre tilläggsspänning utan att sänka sin prestationsförmåga. De som däremot har en hög grundspänning påverkas negativ även vid litet spänningspåslag. Påslaget brukar också bli högre än för de med låg grundspänning. Med ökad rutin och erfarenhet sjunker i regel den situationsrelaterade spänningsökningen, vilket kan innebära både för och nackdelar. En erfaren spelare kan få svårighet att hålla god standard då banorna och tävlingarna blir vardagssituationer. Många undrar varför vissa spelare ute på tourerna inte når sina uppsatta mål. En anledning kan just vara att de spelat så många år på touren att inspirationen och motivationen har falnat.

Det finns spelare som säger: ”Jag måste vara nervös innan, för att spela bra.” Detta tror vi är en felaktig benämning på vad de egentligen söker. Nervositet är en negativ känsla som är förknippat med oro och rädsla. Det kan vara rädsla för att misslyckas eller att göra bort sig. Att vara tänd är något annat. Det kan visserligen pirra i magen, men det finns en positiv dragkraft till tävlingsmomentet. I detta fallet är alla sinnen i beredskapsläge och väntar på att få sätta igång. Skillnaden mellan tänd och spänd är liten ur spänningssynpunkt men ofta helt avgörande för resultatet. Båda ligger på toppen av spänningskurvan men tändningen kommer tidigare än spändheten. När den upplevda stressen av situationen är för stor blir påslaget för stort och det spända tillståndet inträder.

**Klassiska tecken på negativ stress**

* Du blir lättare irriterad.
* Du gör fel, som du vanligtvis inte gör.
* Du glömmer saker.
* Du känner dig trött.
* Du har inte lust att göra något längre och tycker inte att saker och ting är lika roliga som tidigare.
* Du har svårare att somna.
* Du vaknar flera gånger under natten.
* Du vaknar tidigare än du brukar.
* Dina tankar kretsar kring problem istället för lösningar.
* Du har oftare huvudvärk eller magproblem.

**Det här kan du använda när du känner dig stressad eller nervös:**

**Andas på rätt sätt.** Rätt andning innebär en lugn och regelbunden andning, som sker med hjälp av magen. Andas långsamt, och fyll lungorna helt med luft. Låt sedan luften långsamt sippra ut, och se till att tömma lungorna helt före nästa andning. När du känner dig stressad, rikta din koncentration mot din andning.

**Upptäck de första tecknen på stress.** Vad är det första tecknet, i tankarna eller kroppsligt känner du igen dina egna stressignaler så vet du när det håller på att gå snett. Då kan du snabbt åtgärda problemet.

**Sök efter det positiva** i situationen. Varje situation har sina positiva och negativa sidor. Det är lättare att kontrollera stressen om man kan finna något positivt att fokusera på.

**Var mentalt förberedd.** Tänk igenom situationer som brukar stressa dig, och besluta dig för hur du vill tänka och känna dig.

**Träna avslappning.** Att regelbundet träna avslappning lär dig inte bara att kontrollera ditt stresstillstånd. Du kommer att snabbare än andra, känna av skillnader och kunna reglera spänningen när du behöver det.

”Du vet inte vad press är

förrän du spelat om fem dollar

med bara två i fickan”

*Lee Trevino*

**ÖVNING**

**Reglera spänningstillståndet**

För att sänka sitt spänningstillstånd krävs 6 till 10 veckors daglig träning med avspännings – avslappningsband. Enstaka övningar ger inom detta område inget resultat. Till boken följer ett träningsprogram på CD där de första programmen lär dig sänka din grundspänning. Du lär dig också tekniker för att snabbt och effektivt sänka ditt spänningstillstånd var du än befinner dig.

För att höja ditt spänningstillstånd kan du ”peppa dig själv”, tänka på något utmanande eller som tyngdlyftare och brottare slå dig själv på kinden eller på låret. Slaget ökar blodtillförseln och adrenalinet kommer fram.

**Choking**

**– en konsekvens av**

**rädslor och dålig fokusering**

**Choking**

De flesta golfare har säkert någon gång under sin karriär stått på tee eller inför en kort putt och tänkt negativa tankar om sin kommande prestation. Upplevt krav som skapar spänning i kroppens alla delar och för sitt inre sätt bilder hur bollen flyger ner i vattnet, ut över outpinnarna eller sett bilden av putten som missar hålet.

Om du inte upplevt detta har du säkert precis som vi undrat över varför de bästa golfarna runt om i världen kan missa en 70 centimeters putt för vinst i en turnering eller tappa en som vi alla tycker, ointagbar ledning.

Alla som är intresserade av golf minns säkert US Masters 1996 då Greg Norman ledde med åtta slag före Nick Faldo inför den avslutande rundan. Tidningarna skrev i sina artiklar att nu var det inget som kunde hindra Greg från att vinna. Men, denna till synes betryggande ledning var upphämtad av Faldo redan efter 14 hål. Visst spelade Faldo bra men att han vann berodde säkerligen mer på att Normans spel mer eller mindre kollapsade. Det är lätt att tro att Norman råkade ut för något man med idrottspsykologiska termer brukar beteckna som ”choking”. Choking innebär att man i en stressfylld situation blir ”blockerad” i tanken, musklerna blir spända och man förlorar en stor del av kontrollen över sina rörelser. I en idrott som golf med precisa krav på det motoriska utförandet leder detta självfallet till katastrofala konsekvenser, som i Greg Normans fall. Ur forskningssynpunkt är det förstås intressant att försöka ta reda på vad som ligger bakom sådana reaktioner. Vem råkar ut för choking och när inträffar det? Dr Debbie Crews, en amerikansk idrottspsykolog, bestämde sig för att försöka ta reda på detta genom ett experiment. Hon valde tio medelgolfare som fick testa sin puttförmåga under tre olika förhållanden.

I första uppgiften fick var och en slå 20 puttar från 1,5 meter med målet att få bollen i hål. Efter genomförd övning utvärderades resultatet. I den andra uppgiften genomfördes samma övning (20 puttar från 1.5 meter) med tillägget att man blev videofilmad. Utöver detta informerades personerna om att denna video skulle visas för allmänheten via NBC, en stor Tv-kanal.

Den tredje uppgiften bestod av samma puttövning igen, man blev filmad och det skulle visas på NBC men nu tillades ytterligare ett moment. Varje spelare erbjöds 300 dollar om de lyckades förbättra sitt resultat från uppgift ett. Men, om de å andra sidan presterade sämre resultat, än i uppgift ett, skulle de få böta 100 dollar. Alltså, samma uppgift genomfördes tre gånger, men med varierande stressfaktor.

Under försöket mätte forskarna tre olika variabler.

1. Spelarna fick själva bedöma sin nervositet innan varje uppgift och efter varje uppgift.
2. Pulsen mättes under hela försöket.
3. En ElectroEncephaloGraf (EEG) användes för att mäta hjärnans aktivitet under försöken. Dessa mätningar visade, precis som man kan förvänta sig, att alla spelarnas nervositet ökade i och med att pressen på dem ökade. Pulsen blev nästan dubbelt så hög i uppgift 3 som i uppgift 1 och aktiviteten i hjärnan ökade likaså för alla spelare.

Det vore enkelt att tro att om deras stressreaktioner var likartade borde förstås deras prestationer vara samma. Men, resultatet av undersökningen visade motsatsen.

Av de tio försökspersonerna var det nämligen fem som lyckades förbättra sitt resultat och med detta vinna 300 dollar och fem som inte lyckades, det vill säga hade samma eller sämre resultat än vid första tillfället. Här uppstår nu en intressant fråga; Om nu alla personer var lika nervösa – vad är det då som skiljer de som lyckades från dem som inte gjorde det?

Mängder av andra studier har visat att det inte är mängden nervositet som avgör våra prestationer utan vårt sätt att uppleva och bearbeta denna nervositet.

EEG-mätningar i ovan nämnda studie visar att de som misslyckades i uppgift tre och med detta kan sägas ”chokade”, utförde merparten av sitt arbete i vänster hjärnhalva. De som däremot lyckades hade samma ökning av aktivitet i hjärnan som alla andra, men deras aktivitet var fördelad över båda hjärnhalvorna. Vänster hjärnhalva används bland annat till analytiskt tänkande, medvetna processer och detaljtänkande. Häger hjärnhalva aktiveras framför allt när vi sysslar med kreativt tänkande, bild eller symbolstyrning och omedvetna processer. Inom golfen aktiveras höger hjärnhalva till exempel när vi visualiserar eller är målfokuserade i vårt spel och därmed låter de omedvetna processerna styra vår teknik, medan vänster hjärnhalva kopplas in när vi analyserar en situation eller vill kontrollera tekniska detaljer i svingen: ”Startar jag putten på spåret?” ”Är jag uppställd mot målet?” ”Håller jag huvudet bakom bollen!” Eller styrda kommandon som: ”Håll kvar trycket på höger fot medan du vrider höften!”

Slutsatsen är alltså att de som under press börjar fokusera på sin teknik, analyserar för mycket och medvetet vill styra händelseförloppet försämrar sina möjligheter att prestera bra resultat. Medan de som lyckas vara målfokuserade och triggerstyrda kommer att lyckas bibehålla sin prestationsnivå.

Dr Crews är inte bara forskare utan också en väl meriterad pro på LPGA touren. Hon uppmanar alla sina elever att träna förmågan att balansera hjärnan under stress och menar att denna förmåga är lika viktig som att kunna svinga klubban på rätt sätt. Hon menar också att denna utveckling tar tid och kräver tålamod som alla annan träning. Hon stärker också de tankar som vi fört fram i boken ”Mental tuffhetsträning – den avgörande faktorn” d.v.s. du behöver inte vara på golfbanan eller driving-rangen för att träna denna färdighet.

**Oro och ängslanstestet**

1. Redan på första tee känner jag pressen på att spela bra.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag får lätt negativa tankar under en runda.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag oroar mig för att misslyckas.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag kommer lätt ur rytmen om jag slår ett dåligt slag.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Efter en runda har jag svårt att släppa dåliga slag eller puttar.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Om jag spelar ovanligt bra blir jag rädd för att tappa spelet.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

1. Jag blir orolig och nervös när svårigheterna ökar som vid smala hål, outpinnar eller vattenhinder.

Aldrig 1 2 3 4 5 Alltid

Om du har markerat tre eller mer på något av dessa exempel är din oro och ängslansnivå för hög och kan därför bli avsevärt bättre. Du riskerar också att utsätta dig för choking i framtiden.

**Några enkla råd**

Här är några enkla råd som kan hjälpa dig om du känner pressen komma.

1. **Koncentrera dig på din andning**

Så fort du känner att spänningen stiger, koncentrera dig på andningen. Har du tidigare tränat någon form av mental träning där autogena metoder ingår kommer du att lyckas snabbare än andra. Tag ett djupt andetag och låt luften sakta strömma ut av sig själv. I detta moment kan du koppla in din högra hjärnhalva och skapa en bild av att luften som passerar ut ur din mun tar med sig spänningen ut ur kroppen. Är spänningen hög gör övningen ett antal gånger medan du förbereder dig för ditt slag eller putt.

1. **Koppla in dig i nuet**

När spänningen stiger kommer också en hel del irrelevanta tankar upp. Det är därför viktigt att just du styr händelseförloppet. Bestäm därför målet och fokusera extra mycket på det. Står du på tee och skall slå ut en drive, så bestäm ditt slag och ta ut din riktpunkt exempelvis en trädtopp eller en husknut. Är du väl förberedd har du i din spelplan noterat detta riktmärke och kan därför sluta dina ögon och fokusera mentalt. Det är viktigt under stressade förhållanden att du väljer ett litet men tydligt riktmärke. På green fokusera på vad som kommer att hända de sista tjugo till trettio centimetrarna innan bollen går i hål. Se var och hur, bollen rullar ner i hål. Skapa tydliga bilder i form av en video som återger hur du vill att bollen skall bete sig.

1. **Go in i din rutin**

I pressade, stressade stunder är all tidigare träningen på dina rutiner din räddning. Man skulle kunna säga att det kommer att stå eller falla med din skicklighet att koppla in din mentala rutin. Har du gjort din hemläxa ordentligt kommer de olika momenten i din rutin att hjälpa dig att stanna i nuet. Många spelare förklarar att de haft stora svårigheter i dessa stunder och fått göra om rutinen för att komma rätt i sina tankar, bilder och känslor. Tag därför lite extra tid till att programmera in ditt mål så slipper du göra om rutinen och öka stressen med tankar som: ”Nu måste jag skynda mig. De andra står och väntar. Undrar om domaren klockar mig nu. Jag måste nog skynda mig för att undvika tillsägelse”.

1. **Skapa en känsla av balans i din kropp.**

Innan du slår eller puttar koncentrera dig på balansen i din uppställning. Känn efter var tyngdpunkten finns och hämta hem den sköna känslan när allt är på plats. Eftersom kropp och själ hänger samman skapas en balans även i hjärnan genom detta moment. Det innebär inte att du skall bli hängande över bollen som om du förvandlats till sten. Varje sekund är dyrbar då rätt som det är kan en irrelevant tanke komma och störa dig i din fokusering på uppgiften.

1. **Avsluta med att sakta andas ut.**

Precis som skyttarna gör innan de skall avlossa skottet tar du ett andetag innan du startar rörelsen. Andas sakta ut och låt rörelsen starta genom din ”trigger”. Denna teknik har använts inom de flesta precisionsidrotter under lång tid och har hjälpt många idrottare i pressade situationer. Meningen med tekniken är att lätta på trycket för att skapa minskad spänning i muskulaturen.

1. **Öva, Öva, Öva**

Om dessa råd skall fungera nästa gång du hamnar i en stressad situation måste du träna precis som om du fått ett råd från din tekniska eller fysiska tränare. Det är föga troligt att du kommer ihåg vad du läst om du inte praktiskt tränar momenten. Ett första steg kan vara att skriva ner råden på en lapp och lägga i golfbagen så du inte glömt vad du tänkt göra nästa gång du tränar. Att hantera stressande, pressande, krävande situationer handlar om mental tuffhet en egenskap som alla andra. Den är inte medfödd- den är intränad. Vill du veta mer om detta spännande ämne finns boken ”Mental tuffhetsträning – den avgörande faktorn av Hansson-Uneståhl som du kan inskaffa genom SISU förlag.

**Ge aldrig, aldrig, aldrig upp!**

Rubriken på detta stycke är ett citat av Winston Churchill, premiärminister för England under andra världskriget. Hans roll som ledare för invasionsstyrkorna 1944 i Normandie var att motivera, inspirera och inge mod i alla de soldater som skulle ut och strida i kriget. Han visste att alla som deltog, de som stred, understödde och de som väntade hemma på sin make eller son, skulle möta motgångar på ett eller annat sätt. Han visste att alla, vid något tillfälle, skulle drabbas av tankar som skulle hindra dom att ta sig an de svåra uppgifter som fanns. Därför uppmanade han hela folket till, att vad som än hände, aldrig, aldrig, aldrig ge upp. Samma drastiska svårigheter möter inte vi på golfbanan men har man varit utsatt för en period där någon del i spelet har chockat är det lätt att tappa lusten, viljan och därmed ge upp. Man har tappat kontrollen, misslyckats så många gånger att det inte ens är lönt att försöka igen. Då är det lätt att säga; ”Det här går inte” eller ”Jag klarar inte det här, det är lika bra att sluta”. Träningspass efter träningspass med nya lösningar som prövats, inköp av nya klubbor, men problemet kvarstår. Nej, det är lika bra att ge upp. Tyvärr måste sägas att här hjälper en princip för hjärnans arbete till och stärker den inre sanningen, vilket i det här sammanhanget gör det hela svårare att hantera.

Psykologen Martin Seeligman och många andra forskare har visat att denna **inlärda hjälplöshet** gör sig påmind i situationer som vi i själva verket behärskar. Även när vi kan göra något åt de problem som uppstår hindras vi av en inre känsla av hjälplöshet och oförmåga som gör att vi inte kan se eller ompröva våra möjligheter. Vi blir passiva offer i en situation som vi annars lätt skulle ha kunnat hantera. Principerna för detta beteende har visats genom ett antal djurförsök som sedan överförts till humanforskning. Placerar man en råtta i iskallt vatten har den ingen svårighet att simma omkring i tjugo, trettio och till och med fyrtio timmar.

En av författarna frågade Colin Montgomerie.

- Vad gör man om man fått chip-yips?

Colin svarade:

- Slå tusen chipar med full koncentration,

då är dina problem över.

Men om man innan den sänks ner i vattnet, håller fast den tills den slutat kämpa emot för att komma loss, sker något intressant. I stället för att simma omkring och söka möjligheter till att komma ur vattnet ger den upp och drunknar.

Ett annat exempel är det klassiska med gäddan. En hungrig gädda släpptes ner i ett akvarium fullt med småfiskar. Gäddan betedde sig helt normalt och började snabbt äta upp småfiskarna. Den togs därefter bort från akvariet och fick bli hungrig på nytt. Innan den släpptes i en andra gång, hade man delat av akvariet i två delar med en glasskiva. Småfiskarna fanns på en sida och gäddan släpptes ner på andra sidan.

Gäddan som var hungrig började omedelbart attackera småfisken. Med all sin energi och kamplust simmade han mot småfisken men stötte nosen i glasskivan. Gång på gång försökte gäddan att komma åt de små läckerbitarna men slog nosen i glasskivan och fick börja om från början igen. Han försökte och försökte men blev bara mer och mer stött på nosen. Efter en tid med många försök och misslyckanden slutade gäddan att anfalla småfisken. I detta skede lyftes glasskivan bort. Småfisken, som nu var inom räckhåll för gäddans attacker, simmade lugnt förbi utan att mötas av några angrepp från gäddan. Gäddan reagerade inte längre. Den var övertygad om att det inte gick att fånga småfisken, hade gett upp sina försök och svalt ihjäl trots att födan fanns inom räckhåll.

Jaha, tänker du kanske, men det är i djurens värld. De har inte som vi människor en analytisk och logisk förmåga att bearbeta problemet. Så skulle inte vi bete oss.

En spelare av absoluta världseliten kunde inte slå rakt med en av sina klubbor (järnklubba nr 2). Varje gång han hamnade på ett avstånd där denna klubba skulle användas slog han bollen i fel riktning. Han tränade och tränade. Talade med olika tränare. Prövade olika träningsmodeller och metoder men inget hjälpte. Då plockade han bort denna klubba från golfbagen och spelade med järnklubba nr 1 eller nr 3 istället. ”En anpassning efter omständigheterna”, säger han. Faktum är att han gett upp efter alla misslyckade försök till förändring och även han hade drabbats av inlärd hjälplöshet.

**Vi utnyttjar inte vår fulla kapacitet.**

De allra flesta av oss människor utnyttjar inte en bråkdel av de resurser vi fått till skänks. Det är endast under påverkan av konstruktiv stress eller under omständigheter som framkallar specifik sinnesstämning som kärlek, religiös hänförelse eller krigssituationer som vi gör ansatser till att utnyttja vår kreativa förmåga till fullo. Minsta motståndets lag minskar våra valmöjligheter och gör oss enögda och trångsinta både när vi står inför prövande situationer som vid värderingsprocessen av vad vi gjort.

I många fall är dåligt självförtroende, som i sin tur leder till choking, en följd av att man aldrig funderat om eller när man gjorde något bra. Runda efter runda spelas och kritiken efteråt är enbart negativ. ”Jag är fullständigt oduglig. Inte ett bra slag har jag slagit på hela rundan. ”Självklart stannar orden, bilderna och känslorna kvar och lämnar för varje tillfälle ett bokmärke i det inre biblioteket. Är det då troligt att någon spelar en hel runda utan att göra något bra, nej, självklart inte. Visst finns där ett eller annat bra utslag. Några bra järnslag och en hel del puttar som gick i hål. Genom att träna sig i att vara mer vaksam på de positiva situationerna kommer positiva känslor att tillföras bilden av dig själv. Känslor som är av yttersta vikt när den positiva bilden träder fram för att vara avgörande i besvärliga och okända situationer.

**”Ge aldrig, aldrig, aldrig upp.”**

”Sambandet mellan positiva tankar

och bra resultat är inte 100%,

men sambandet mellan negativa

tankar och bra resultat är obefintligt.

Valet hur man tänker och vad dessa

tankar innehåller väljer man själv”

**Sammanfattning**

\* Stressen är din värsta fiende. Det är därför viktigt att du kan reglera ditt stresstillstånd och skapa balans i kropp och själ om du vill undvika choking.

\* Genom att koncentrera dig på din andning, koppla in dig i nuet och gå in i din rutin kan du hindra den oro och nervositet som skapar choking.

\* Nicklas Fast sa: ”Om du tyst för dig själv eller högt säger: Nu är det kört, så är det också kört”. Därför oavsett vad som händer, ge aldrig upp. Mirakel kan inträffa även för dig.

\* Genom negativ feedback tar du bort förutsättningar som finns inom dig och de resurser som ligger och väntar på att få användas, får aldrig en chans att visa upp sig.

**ÖVNING**

Problemet med choking är att det skapats en undermedveten rädsla som kopplats till ett visst moment i din teknik. Ofta inträffar detta precis innan bollträffen vilket gör att händerna viker eller vrider sig.

För att ta bort denna inprogrammering behövs två moment:

1. Sätt dig och slappna av (om du har kommit så långt i din träning att du skapat ett mentalt rum är det en fördel att integrera denna övning där) och skapa en bild av att du genomför exempelvis putten eller chippen. Slå nu ett antal bra slag och ta till dig känslan som inträder. Genomför övningen under ca tio minuter två gånger om dagen.
2. Be en kamrat att hjälpa dig genom att lägga bollen på plats så att du kan slå slaget om och om igen utan att fundera på vad du gör. Ställ upp dig rätt och gör några provsvingar be därefter kamraten lägga bollen på plats och låt svinen komma av sig själv. Slå tre gånger trettio bollar och du kommer att finna att du sakta men säkert finner rytmen genom slaget igen. Genomför övningen under en vecka så har du slagit lite mer än hälften av de bollar Colin Montgomerie anser behövs.

**ÖVNING**

Välj ut tre tävlingar eller fem fulla spelronder där du frågar dig själv efter varje rond:

* Vad har jag gjort bra under detta varv?
* Vad har jag lärt mig som medfört att jag utvecklats som spelare?
* Vad behöver jag träna för att bli en bättre spelare?

Övningen ger dig för det första positiv feed-back och med det positiv energi. För det andra ger den dig förslag som kommer att hjälpa dig att finna rätt träning som i sin tur leder till lägre score. En enkel och värdefull övning för din utveckling.

Som Dr Bob Rotella sa: ”Easy is right – Right is easy” med vilket han menade att det inte krävs komplicerade övningar för att leda till bra resultat. Alltför ofta letar vi efter det annorlunda, det nya, det som skall förändra världen när vi har de redskap som behövs i vår hand. Gunde Svan, vår store kung på skidor, hade sin egen kvalitetsutvecklings- process. En modell som skiljer sig från alla de råd som du skulle få om du vände dig till en konsult i ämnet. Hans modell är alldeles för enkel för att kunna säljas – man skulle få för lite betalt. Efter varje träning och tävling frågade han sig själv. ”Om jag skulle göra om detta igen, vad skulle jag förändra om resultatet skall bli bättre?” Det kom fram många idéer under Gundes tid som skidåkare som han prövade och utvärderade. De flesta minns säkert hur han tränade med bara en stav i sin strävan att skapa högre hastighet.

**Bildens kraft**

**Bildens kraft**

Ända sedan Jack Niclaus för många 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 också vill peka på många andra viktiga saker så utgör fortfarande visualisering en av de mest framträdande faktorerna för ett framgångsrikt golfspel. Detta gäller inte bara den del i spelet som Niclaus beskrev utan även dess användning för inlärning och utveckling av teknik och som en förberedelse inför själva spelet.

**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. Efter 14 dagar låg de kvar på samma nivå som de uppmättes vara inför experimentet. Den andra gruppen fick skjuta 30 kast per dag. 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. Detta experiment ledde sedan till frågan. Vad är orsaken till att man genom praktisk träning kan förbättras vare sig det gäller straffskott i basket eller sätta tvåmetersputtar i golf. I båda fallen missar man ju nämligen i början fler än man träffar. Man borde ju bli bättre på att missa eftersom det är det man gör i början av en inlärningsprocess.

Svaret är för många självklart. Man har ju ”målet” att träffa. Precis, om man har ett mål så följer två andra viktiga saker för inlärning.

För det första, man får feedback, det vill säga, ser var bollen hamnar, hur nära det var och kan korrigera därefter.

För det andra, man får ”förstärkning” genom den positiva känsla som uppstår när man träffar. Måluppfyllelsekänslan förstärker därför det som kroppen gjorde genom en förstärkt stimulans. Men då uppstår en ännu viktigare fråga. Om du puttar från två meter. Missar den första och träffar med den andre och sedan får i uppgift att förklara vad du gjorde annorlunda i den andra putten, så blir det i regel en kort förklaring. Det vanligaste 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 exempelvis svårt att förklara hur du gör när du cyklar, när du går eller springer.

Mycket av inlärning sker alltså på en omedveten nivå vilket ledde till ytterligare en fråga: ”Vad det är som styr det omedvetna”?

Niclaus påstående att kroppen styrdes av målbilder får stöd genom flera av de experiment som en av 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 inre bilder av hur du vill att åket idealt ska vara. ”Sätt sedan igång kroppen och låt den åka ner medan du gnolar på eller visslar en 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 exempelvis bilkörning visade att en programmerad målbild styrde kroppen till en plats – arbetsplatsen eller hemmet, medan den medvetna 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 målet hade programmerats in och ersatt det gamla.
4. 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.

Ja, säger du, det beror på att barn har en speciell förmåga att omsätta bilder vare sig det gäller kroppens rörelser eller att lära sig språk. Det är nog inte hela sanningen. Vuxna tror ofta att analysvägen är den enda riktiga. Därför tar man till sig en massa instruktioner i golf och lär sig språk genom att lära ett ord och en regel i taget. Men det var inte så man lärde sig svenska från början. Den största delen av språket lärdes genom att härma. Därför blir också vuxnas nya språk sämre än barns. (ifr. Invandrare som aldrig lär sig tala svenska perfekt medan deras barn snabbt gör det.)

**Att lära golf den ”mentala vägen”.**

Ska man vara kritisk måste man ifrågasätta varför inte spelstandarden har förbättrats mer under de senaste tio åren. I de allra flesta andra idrotter går standarden på utövarna förr och nu inte ens att jämföra. Varför sänks inte snitthandicapet i golf? En undersökning i USA visade att snitthandicapet hos medelgolfaren inte förbättrats de senaste tio åren. Detta, i en tid då banorna blivit bättre och folk köper ny utrustning som aldrig tidigare. Tillverkaren av dessa produkter garanterar dessutom att de nya klubborna och bollarna gör att slaget både blir längre och rakare. Bollarna garanteras också vara runda så att inte bollens konstruktion kan hindra dig att sätta putten. Tänk om spelarna för tio år sedan fått dessa fördelar. Vilka resultat hade de då gjort?

Man måste därför fråga sig om det kan vara inlärningsmetoderna för golf som är den felande länken. Utvecklingen inom det tekniska och taktiska området och utrustningen har tagit stora steg framåt. Men utvecklingen inom områden som gör att vi kan använda den nya utrustningen på bästa sätt har stått still trots att den fullkomligt exploderat inom andra områden i vårt samhälle. Jerry Janowsky, en känd neuropsykolog, uttryckte sig så här: ”Allt du och vi lärt oss om hjärnan för två år sedan är gammal information. Neurovetenskapen håller på att explodera.” En intressant fråga blir därför: ”Varför tar inte våra instruktörer i golf till sig denna information och lär oss på ett sätt som går snabbare än tidigare?” För att lära sig en kroppsrörelse kan man antingen välja att försöka kontrollera den eller att observera den. Trots all forskning kring inlärning är än idag det förstnämnda helt dominerande. Man läser böcker och tidningar, ser på video och TV och tar lektioner för att sedan försöka utföra dessa instruktioner. Vad forskningen visat är att det går betydligt mycket snabbare för kroppen att lära sig en ny rörelse om hjärnan får observera vad som händer utan att analysera eller försöka kontrollera vad som sker. Under slutet av åttiotalet hade undersökningar vid Stanford University i USA lett fram till en ny utbildningsteknik för mental inlärning som bygger på bildstyrning och som lanserades under namnet SyberVision. I reklamen för produkten stod att läsa följande: ”This powerful new training program will install Al Geigerger´s masterful technique into your own body, turning the images you see into ideal movements on the course. Just one hour of viewing can improve your performance as effectively as many hours of physical practice.” Tekniken användes framför allt inom tre sporter, golf, tennis och bowling. En av författarna fick tillsammans med sin son testa programmet genom att i två månader titta på denna video som med sina speciella tekniker visade i detalj moment som grepp,

**5 mentala tips av**

**Peter Hansson**

* *Var positiv oavsett vad som händer*
* *Påverka det du kan påverka*
* *Ta ett klart och tydligt beslut inför varje slag*
* *Förbered dig iför varje runda på det sätt som passar dig bäst*
* *Skapa en rutin inför varje slag och försök upprepa den*

uppställning, svingrörelse och puttrörelse. De hade tidigare inte spelat golf eller kommit i kontakt med några instruktioner om hur tekniken fungerar. Efter genomfört program fick de båda spela för första gången i deras liv. Författaren fick 61 poäng och sonen 58 poäng efter arton håls spel med 54 i handicap. Med denna erfarenhet valde vi en man, 45 år, som aldrig prövat på golf. Tre gånger i veckan fick han spela ”mental golf” genom att titta på video. Uppgiften var att uppleva att det var han själv som var spelaren på videon. Ingen analys var tillåten utan identifikationen skulle medföra 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. Där gav vi honom en uppsättning klubbor och bad honom att gå nio hål. Resultatet var fantastiskt. Första och andra hålet gick han på par. Sedan kom en reaktion, han började fundera på vad han presterat och hur detta gått till, och sköt fyra över par på hålet. Han lyckades komma tillbaka till sitt ursprungliga sätt att agera och gick resterande hål på varierande resultat mellan par och två över par.

**Tidiga och bra ”utvecklingsbilder”**

Ju bättre ”golfbilder” och ju tidigare man utsätts för dessa, desto bättre och snabbare går utvecklingen. Det är en stor förmån att som Tiger Woods få ”programmera in” fina golfslag redan vid tre års ålder eller som Ballesteros i unga år få följa bra golfspelare som caddy.

En av författarna fick under 80-talet ofta frågan från kolleger i utlandet: ”Hur kan ni vara så bra i tennis?” Ett så litet land som Sverige och ändå producerar ni toppspelare på löpande band. Ni är i till och med i Davis Cup final många år i rad. Vad är hemligheten bakom denna framgång?” Ett av svaren vi gav var: ”Hemligheten är att Sverige bara har två TV-kanaler. ”Många såg förbryllade ut vid svaret och krävde därför en närmare förklaring. ”vi visar alla tennismatcher i TV och med bara två kanaler kan man inte växa upp utan att matas med bra bilder av tennis. När man då för första gången kommer ut på banan för att spela, har man bra bilder av hur tennis spelas.

**Livslånga utvecklingsbilder**

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

I Indonesien träffade en av författarna en golfare som slagit sig ner där för att kunna träna sju 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 målbilden och självbilden. Självbilden är en sammanfattning av:

* Hur man värderar och respekterar sig själv
* Självtillit och Självförtroende
* Vilka känslor man får när man tänker på sig själv
* Hur man talar till sig själv

När man för flera decennier sedan frågade fyrtio av de bästa golfarna i världen vad som fordrades för att bli bra, 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.

**Vänd på ordningen**

I golf hör man tyvärr ofta följande sätt att resonera: ”Jag är tyvärr inne i en svacka, så mitt självförtroende är svagt.” eller ”Det har gått bra sista tiden så mitt självförtroende är starkt”. 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 skapar du ett starkt självförtroende, en stark självbild och självkänsla, sedan låter du detta påverka det som händer.”

**Blockerande självbilder**

För många år sedan undersökte man vad som händer med djur och människor som utsätts för situationer som de inte klarar av. Begreppet ”Inlärd hjälplöshet” blev en beteckning på de reaktioner, som snabbt lärdes in och blev en del av självbilden. Får man för sig att man är en dålig puttare så kommer den bilden att ständigt gå i uppfyllelse – en så kallad självuppfyllande profetia. Man skaffar sig omedvetet stöd för sin uppfattning om sig själv, oavsett om uppfattningen är positiv eller negativ.

Mental träning innebär därför inte bara en resursutveckling utan också möjligheter till resursupptäckter. En viktig fråga blir därför: ”Vad har jag för resurser som jag inte upptäckt tills idag?”

**Målprogrammering**

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

1. Målen förs över till bilder, så kallade målbilder, som görs konkreta och situationsförankrade.
2. Målbilderna läggs in i det mentala rummet – målprogrammering.

Den sista punkten innebär att framtidsbilderna förs 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 skulle bli viktigast i den mentala träningen, svarade han: ”Den möjlighet vi har idag att skapa minnen av framtiden”.

När framtidsbilderna upplevs 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. Upplevelsen är inte längre ny för hjärnan. Amerikanen Michael Johnson, en av de bästa löparna genom tiderna, fick frågan i samband med VM i Göteborg 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 vad man vill uträtta som man kan utföra rörelserna bra, det vill säga, överlämna prestationen åt ”Buddie” och njuta av spelet medan det pågår, och på så sätt uppnå flyt.

**Styra det som ändå sker**

Eftersom alla människor har bilder av sig själva och om framtiden. Och eftersom alla människor dagligen genomgår förändringar i medvetandet där dessa programmeras in, så är det naturligtvis oerhört viktigt att dessa bilder stämmer med det man vill i livet. Vi har på ett annat ställe i boken visat att man lättare fångas av det som inte får hända än av det man egentligen vill. Det är alltså lättare inte skapar tydliga bilder av vad de vill göra med bollen. Efteråt nervärderar de sig själva för att de inte varit koncentrerade eller bestämda i sin avsikt.

I de stunder då trädens stammar eller buskens grenar lämnar en öppning som visar vägen ut, blir allt uppenbart. Du ser öppningen och förstår vad du måste göra för att ta dig ur det besvärliga läget. Hjälpen du behöver kommer från din förmåga att visualisera. Det är samma instinktiva reaktion som händer oss som hände våra förfäder för millioner år sedan som tvingades springa från en sabeltandad tiger. När vi hamnar i svårigheter tänds en inre låga och sinnena skärper sig.

Innan du slår slaget, måste du ha en klar och tydlig bild i din hjärna av hur bollen skall bete sig. Du måste ha en övertygande, positiv bild av skruven i bollen, avståndet och var bollen skall landa. Alla spelare har inte Sam Sneads förmåga till visualisering. Vid en fråga hur han gör för att slå en draw (skruva bollen till vänster) svarade han: ”Jag bara tänker draw.” Många har svårt att skapa dessa bilder inför varje slag. De har troligen inte förstått betydelsen av visualisering. Eller, är inte tillräckligt disciplinerade i sin träning för att kunna utföra det vid varje slag på banan. Det är bara när de hamnar i svårigheter som de skärper till sig och utföra detta moment med hög kvalitet.

För att öka din förmåga till visualisering, måste det bli en del av din träning. De flesta träningsanläggningar har idag flaggor, tunnor eller skyltar på drivingranchen som är utmärkta för målstyrd träning. Det är på träningen du utvecklar dina förmågor och visualisering är en av dem. I kapitlet om rutiner har du säkert observerat att visualisera slaget är en viktig del i den mentala rutinen. Det är bilden som gör det möjligt att finna känslan och det är känslan som skall skapa rörelsen. Utan bild – ingen känsla, ingen känsla – dåligt slag.

**Spara positiva bilder av historien**

Oavsett färdighet har varje spelare upplevt framgångsrika stunder på golfbanan. Som vi tidigare påpekat är golf en av de sporter där alla kan göra det som de bästa gör. Vi har slagit fantastiska slag och satt puttar som väl kan jämföras med de bästa. Vi kan däremot inte upprepa dessa lika ofta som vi skulle vilja men inget hindrar oss från att återskapa hur de såg ut och hur det kändes. I ditt minne finns ett bildlexikon och en känslobank fylld med stunder där du spelade fantastisk golf. Där finns gånger där puttningen fungerade likt de bästa i världen. Det spelade ingen roll om putten var tio meter eller en meter, den satt rakt i koppen. Där som du önskat och landa så nära att du fick en klar birdiechans. Där finns chippar och bunkerslag som gick i koppen eller landade väldigt nära hålet.

Dessa bilder, och känslorna som är kopplade till dem, är viktiga att kunna framkalla när du är i en svacka i ditt spel eller när du står inför liknade situationer i framtiden.

Professionella spelare använder ofta sina gamla positiva minnen inför en tävling. De går tillbaka till stunder då de spelade bra och hämtar hem känslor de vill ha med in i tävlingen. Kvällen innan eller till och med dagarna innan bygger de upp en känsla som de vet är den bästa inför en tävling. Genom tidigare bilder fyller de på sitt förråd av lyckade situationer som ger dem självförtroende då de står på första tee.

De har en fördel jämfört med oss andra att de spelat de flesta banorna flera gånger och kan därför välja ut situationer från olika tävlingar. Men även om vi inte spelat banan tidigare kan vi finna bilder och känslor från historien som kan hjälpa oss i den nya situationen.

Slappna av en stund och gå i din egen minnesbank och sök efter något slag eller en runda som du känner positiva känslor för. Stanna kvar i situationen en stund och känn efter vad som händer

i kroppen. Visst kände du hur de positiva bilderna spred en skön känsla i hela kroppen.

Konsten att visualisera är inte lika lätt som att sätta in en kassett i videoapparaten och sedan luta sig tillbaka och ta emot. Även denna konst måste tränas om du vill bli bra. Precis som all annan träning kommer du att bli bättre och bättre ju mer du tränar. Skillnaden mellan denna träning och din tekniska svingträning är att denna träning påverkar resultatet av allt du gör på golfbanan sannolikt mer och bör därför inte utelämnas. Den är inte fysiskt krävande och den kan genomföras var som helst.

**Integrera din spelplan**

Ett annat område där visualiseringen har stor betydelse är vid integreringen av spelplanen. De flesta spelare spelar bättre på sin hemmabana än på andra banor, varför? Jo, de har en fullständigt klar bild av banans struktur och kan därför lättare fatta beslut när de spelar. De vet hur de skall lösa problem även om de hamnat i besvärliga lägen.

Låt oss ta lärdom av andra idrotter och se vad de anser vara betydelsefullt för prestationen. Ridsport och utförsåkning är några av de idrotter som arbetar hårt med att integrera banan innan de skall tävla. Ingemar Stenmark, som var en mästare på visualisering fick ofta frågan hur han upplevde åket efter det han kom i mål. För det mesta svarade han: ”Det är bara att åk.” Vad han egentligen sa i det svaret var: ”Jag har integrerat banan så hårt att jag styrs från en inre video som jag bara följer. Då är det bara att följa med.”

Skidåkare liksom banhoppare inom ridsporten går banan innan de skall åka eller rida. De integrerar varje port, varje hinder och analyserar ut det bästa alternativet för dagen. När analysen är färdig skapar de bilder som sätts samman till en inre video. I ett avslappnat tillstånd integreras sedan allt de vill skall hända gång på gång innan de skall in på banan.

Friidrottare har lärt sig samma principer. Höjdhopparna står ibland under en lång stund och integrerar såväl löpningen fram som själva hoppet innan de sätter igång. De allra flesta har också en ”trigger” som startar processen. Hundrameterslöpare står innan loppet och ser sig själv springa innan de går ner i startblocken. Listan kan göras lång och bör övertyga vem som helst om visualiseringens betydelse för prestationen.

Golfare har ofta en nonchalans vid inspel av banan. De spelar som om det vore ett extra tävlingsvarv och är därför allt för lite observanta på hur hålen är konstruerade, vilka olika typer av slag som kan användas och vilken strategi som bör användas om förutsättningarna förändras under tävlingens gång. Därför har de ofta svårt att fatta de rätta besluten vilket gör att de tappar onödiga slag till banan.

Att se inspelsrundan som en möjlighet till analys av de problem som kan uppstå innebär inte att man måste slå ett visst antal slag. De flesta vet hur långt de slår sin drive eller spoon. De vet vilken skruv de normalt har i bollen och behöver därför inte slå många slag under inspelsrundan. Vad de däremot behöver är att integrera bilder från tee med de detaljer som behövs för att exempelvis sikta rätt. De behöver bilder från olika lägen där utslaget kan hamna och de behöver en mycket tydlig bild av hur greenen ser ut. Med dessa bilder lagrade i hjärnan kan de sedan i ett avslappnat tillstånd spela banan gång på gång i sin inre värld för att skapa kopplingsscheman som underlättar beslutsprocessen i tävlingen. När de under tävlingen sen står över bollen finns redan lagrat ett antal alternativ som de för stunden kan välja vilket gör att osäkerhetskänslan aldrig kommer upp. De kan behålla sitt lugn och känna förtroende för sina beslut.

**Sammanfattning:**

\* Forskningen har klart visat den inre bildens betydelse för såväl motoriska rörelser som för självbild och självkänsla.

\* Att mentalt föreställa sig vad som skall hända ger information till alla celler i kroppen och skapar därmed minnen som kan användas i den verkliga situationen.

\* De viktigaste bilderna för resultatet är självbild inget förtroende.

\* Visualisera slaget eller putten innan du utför din rörelse.

Glöm inte att en bild säger mer än tusen ord. Ge upp analysen och tankarna kring hur och vad du skall göra. Lita på din tidigare träning och din rutin och överlåt åt hjärnan att göra det du lärt den tidigare. På banan spelar vi och på ranchen tränar vi.

\* Fyll ditt inre konto med positiva bildminnen för att stärka din självkänsla och ge dig tilltro till din förmåga.

\* Spela in banan på så sätt att du lagrar bilder som kan användas vid din integrering av spelplanen.

*”Om vi alla gjorde det vi har förmågan att göra*

*skulle vi bokstavligen talat slå oss själv med häpnad”*

*Thomas A. Edison*

**ÖVNING**

**Bildstyrning**

Innan du somnar nästa gång du går och lägger dig så försök tänka igenom alla hålen på din hemmabana. Spela nu en mental runda hål för hål och observera vilka känslor du får vid utslagen, inspelen och puttningen.

Skulle negativa känslor dyka upp vid något hål kan du spela om det igen med bra resultat, tills de negativa känslorna försvunnit. Många spelare har ett eller flera hål på sin hemmabana som de inte trivs med. Det är inte ovanligt att höra spelare säga innan de skall slå ut: ”Det här hålet är ett riktigt…hål. Jag har alltid svårt för detta”.

Samma sak kan du göra efter det du spelat in en bana. Kontrollera dig själv hur du känner för banans olika hål och de utmaningar som finns. Skulle negativa känslor dyka upp så programmera om dig. Du kan på så sätt själv bestämma vad du skall känna när du spelar och inte låta ett dåligt slag från inspelsrundan få skapa negativa känslor, bilder och tankar vid nästa dags spel.

**ÖVNING**

**Bildstyrning**

Fäst en ring eller en kula i änden av en 20-40 cm lång tråd. Sätt dig med stöd för armen och håll änden av tråden mellan tummen och pekfingret och slappna av maximalt i armen och handen. Skapa nu en bild i ditt inre av att föremålet börjar röra sig fram och tillbaka i vertikal riktning. Du ska inte röra handen utan bara skapa bilden av att föremålet börjar röra sig. Låt bilden av att föremålet börjar röra sig mer och mer och observera vad som händer.

När föremålet svänger ordentligt kan du ändra bilden och se hur föremålet börjar röra sig runt i en ring. Fortsätt till dess att föremålet svänger runt i en stor fin ring.

**ÖVNING**

**Bildstyrning**

Sträck händerna framför dig på ca 3 dm avstånd från varandra. Slappna av, slut ögonen och föreställ dig att du i bägge händerna har två magnetpoler. Låt dem först vara motsatta och känn den magnetiska dragningskraften som börjar dra händerna mot varandra. Se för din inre syn hur händerna sakta rör sig mot varandra, fortsätt tills händerna rör vid varandra.

Om du vill kan du från detta läge ändra magneternas poler så att de stöter ifrån varandra och på detta sätt få händerna att röra sig bort från varandra igen.

**KONCENTRATION**

**Koncentration**

Inom idrott talas det mer och mer om koncentrationens betydelse för resultatet. Ofta när man är ute på tävlingar och väntar in spelarna efter en fullbordad runda kan man höra kommentarer som: ”Jag tappade koncentrationen på nian och gjorde dubbel på hålet. Jag förstår inte varför jag skall behöva göra sådana banala misstag” En av världens bästa tennisspelare, Jonas Björkman, menar att det var hans förmåga till koncentration som förbättrades när han gick från 50:e plats på rankingslistan till en av de fem bästa.

”Jag har lärt mig att fokusera på rätt detaljer i en match.”

Förutom bättre koncentration gav träningen ett bättre självförtroende då han övertygades om att han hade en bra koncentration. Jonas är ett bra exempel på hur en människa kan gå från en bra position till att bli en av de bästa i världen. Han har också visat som många andra, att denna förmåga inte bara går att förbättra, utan är mödan värd.

Koncentration handlar om förmågan att kunna rikta hela sin uppmärksamhet mot uppgiften som föreligger och inte påverkas av ovidkommande störningar. Det är en konst som ger möjlighet att fokusera på det som leder till bra resultat och samtidigt spara energi.

Många forskare har i sina studier visat, bland annat Nideffer och Sharpe (1978), att koncentrationsförmågan är nyckeln till framgång. Som vi tidigare beskrivit under kapitlet stress kan många olika irrationella tankar dyka upp under spelets gång, negativa tankegångar vid motgång, för stark fokusering på resultatet eller störningsmoment från omgivningen gör att koncentrationen riktas på fel saker och därmed lämnar det betydelsefulla – uppgiften.

Vad har toppspelare som andra inte har? När vi ställer denna fråga till en större samling svarar de ofta; ”Bättre teknik och spelförståelse”. Ja, visst är det så. De har en teknik som de flesta medgolfare inte har. De kan slå bollen längre och med bättre precision. Men de har också en mycket bättre förmåga att koncentrera sig på det som har betydelse för spelet, vilket de flesta mindre duktiga spelare inte kan. Uttryck som att ”vara i zonen”, ”spela i bubblan”, ”vara fokuserad” eller vara ”autostyrd” kommer ofta från toppspelare när de gjort en bra runda. De beskriver ett tillstånd där allting kändes lätt, tiden gick sakta och allting bara flöt på. Eftersom de har upplevt optimal koncentration fler gånger än andra, har de skapat en kunskap och förståelse inte bara för området betydelse utan framförallt lärt sig vägen dit. De tränar och utvecklar denna förmåga på samma vis som de utvecklat och fortfarande utvecklar sin teknik.

Alltför många medelgolfare tror att denna förmåga är någon form av gudagåva som man blev tilldelad i samband med födelsen. Något som vissa har men andra inte. Denna uppfattning är inte bara felaktig, utan också förödande då koncentration är ett område där medelgolfaren definitivt har en chans att mäta sig med de bästa. Koncentration kräver ingen extraordinär styrka, rörlighet eller koordination. Det är en egenskap som vi alla har men som inte alla kan ta fram när de spelar golf. I de diskussioner vi haft med golfare på alla nivåer framkommer ofta en förvirrad bild av vad koncentration är. De har svårt att definiera begreppet och ännu svårare att bryta ner det till modeller för utveckling. Förklaringarna återkommer alltför ofta till beskrivningen av ”flyt” vilket är ett omedvetet tillstånd och svårt att förklara för den som inte varit med om det.

**Låt oss kontrollera hur bra du är på att koncentrera dig.**

1. När jag spelar golf störs jag av vad dom händer runt om

Aldrig 1 2 3 4 5 Ofta

1. När jag spelar kommer andra tankar fram som inte är riktade till golfen

Aldrig 1 2 3 4 5 Ofta

1. Det händer att jag har svårt att bestämma vilket slag eller klubba jag skall använda.

Aldrig 1 2 3 4 5 Ofta

1. Jag glömmer ofta viktiga saker i min förberedelse.

Aldrig 1 2 3 4 5 Ofta

1. Jag tänker på vilket resultat jag har uppnått och vad jag kan prestera under tiden jag spelar.

Aldrig 1 2 3 4 5 Ofta

1. Jag störs i min koncentration av att andra spelar bra.

Aldrig 1 2 3 4 5 Ofta

1. Jag har svårt att finna rätt koncentration när jag behöver den.

Aldrig 1 2 3 4 5 Ofta

Om du har tre eller mer på något av dessa exempel är din koncentrationsförmåga inte av högsta kvalitet och kan därför bli avsevärt bättre.

Dr. Michael Mahoney, psykolog som studerat koncentration inom många olika sporter under många år, beskriver koncentration som ett mentalt tillstånd där man är totalt fokuserad på en punkt, sak eller ett moment. I detta tillstånd blockeras alla irrelevanta inre eller yttre störningar bort. En annan psykolog som ägnat lång tid åt detta ämne är Dr. Mike Csikszentmihalyi. Han beskriver den optimala koncentrationen, vilket han benämner ”flow”, som ett tillstånd där möjlighet skapas att bli fullt uppkopplad till aktiviteten.

I hans studier gav idrottsutövare, dansare schackspelare, bergsklättrare och kompositörer samma beskrivning på detta tillstånd. När individen var koncentrerad märktes bland annat en förändring av känslan av tid. Tiden tycktes gå antingen fort eller långsamt beroende på aktiviteten. Han menar att under den tid då den aktive befinner sig i fullständig koncentration förändras perceptionen. Under de år vi studerat och arbetat med golfare har vi kommit till samma slutsats som många andra forskare och coacher. Det är sannolikt svårare att lära sig golfens krav på koncentration en av de mest avgörande processerna för resultatet. Problemet ligger i att det inte bara är en typ av koncentration som krävs utan flera. Först och främst skall vi slå sönder en myt som säger att vissa personer kan koncentrera sig på flera saker samtidigt. Detta är inte sant. Ingen kan medvetet vara koncentrerad på mer än en sak samtidigt. Däremot kan vissa personer som akrobater eller jonglörer utföra en mängd rörelser under samma tidsperiod. Men, och detta är viktigt att känna till, de har automatiserat rörelserna och utför dessa utan att medvetet tänka. De gör som de bästa golfarna, styrs av en bild eller känsla som kopplar alla rörelserna till ett mönster som hänger samman.

En av Sveriges skickligaste trollkonstnärer Björn Lönnqvist med artistnamnet Johnny Lonn, har under alla sina uppträdanden visat att vi inte kan uppfatta vad det är som sker. Med sin oerhörda fingerfärdighet utför han moment som vi inte hinner observera och får oss därför att tro att ett under har skett. Hur kan dessa artister ta plånboken ur fickan, plocka slipsen ur skjortan eller livremmen ur byxorna utan att vi märker någonting? Hur kan de få en hundralapp att plötsligt förvandlas till en tusenlapp. Hur kan de få kaniner, tigrar och elefanter att försvinna? Det enkla svaret finns i vår koncentrationsförmåga. Vi kan inte observera mer än en sak samtidigt. Därför ”lurar” de bort koncentrationen från de moment som utför rörelsen vilket gör att vi inte ser vad som sker. I en intervju med Jonny förklarade han hur lång tid det tagit honom att få denna skicklighet. ”År av träning, moment för moment är grunden för att skapa den automatik som behövs. Det finns ingen möjlighet att utföra dessa rörelser med den hastighet som krävs, om jag tänker på vad jag gör” sa han. Svingrörelsen i golf är så komplex att vi sannolikt kan jämföra oss med honom. Alltså, du kan bara medvetet koncentrera dig på en sak i taget. Antingen riktar du din koncentration utåt, mot detaljer som finns runt omkring dig eller så riktar du dig inåt, mot de tankar bilder och känslor som försöker ge dig information. Koncentration är alltså inte bara koncentration utan helt beroende av vart den är riktad.

Den yttre koncentrationen riktar sig till din förmåga till analytiskt tänkande vilket innebär ett medvetet - kontrollerat tänkande av alla möjligheter och hinder på di väg mot målet. Val av träffpunkt och linjer, val av klubba och typ av slag, uppställning och riktning av klubbhuvud. Ett arbete som kräver en disciplinerad attityd där inget lämnas åt slumpen. Mycket av denna förmåga avgörs av hur mentalt tuff du är då irrelevanta tankar kan dyka upp när som helst och störa detta viktiga arbete.

Den inre koncentrationen handlar om dina känslor, bilder och tankar i samband med rörelser av din kropp. Den är mer undermedveten i sin karaktär och fordrar därför känslor och bilder som styrfunktioner. Denna typ av koncentration är svårare att lära sig eftersom vi fått mindre träning genom åren. I minst nio år har alla i detta land tränat sin yttre koncentration under mer eller mindre bra former. Den absolut största delen av allt arbete i skolan är av typen, yttre koncentration. Du riktar dina ögon mot ett yttre föremål och tar in information som analyseras. Inre koncentration däremot använder du under exempelvis meditationsövningar eller ideomotorisk träning.

Robert Niddeffer har tagit fram en modell som visar hur dessa två dimensioner kan ge fyra olika typer av koncentration

**5 mentala tips av**

**Niclas Fasth**

***Spela inom din egen förmåga***

*Att alltid välja ett slag man innerst inne är säker på att man klarar av gör att de flesta slag blir relativt lyckade. Detta ger med tiden ett ökat självförtroende och ökad förmåga. Att göra motsatsen ger motsatt effekt.*

***Styr dina förväntningar***

*Vi vet alla av erfarenhet att det vi förväntar oss ofta också sker. Genom att verkligen lyssna på eller känna av våra förväntningar kan man undvika att slå slag som är dömda på förhand, eller ibland våga satsa när känslan är rätt. Genom att försöka styra sina förväntningar kan man ge sig själv fina förutsättningar för många slag.*

genom att tillägga ytterligare två dimensioner, bred och vid. Modellen är enkel och därför lätt att koppla till de situationer som kan uppkomma under en golfrunda.

|  |  |
| --- | --- |
| **Bred-Yttre**  *Snabbt överblicka ett stort*  *Antal faktorer i miljön. Inte-grera alla yttre faktorer av betydelse.*  ÖVERBLICKA | **Smal-Yttre**  *Fokusera på en avgränsad bestämd yttre företeelse eller ett bestämt mål*  AUTOPILOT |
| ANALYS  *Analys av situationen*  *Fatta beslut*  *Planera framåt*  *Lära av erfarenhet*  **Bred-Inre** | TANKE-KONTROLL  *Fokusera på en enda tanke,*  *bild eller känsla. Använda*  *triggers som styrsystem.*  **Smal-Inre** |

Om vi använder denna modell kan vi se att en bred-yttre koncentration nyttjas när en golfspelare snabbt överblickar spelfältet för att skapa en uppfattning av möjligheter och hinder för att föra bollen till sitt mål. Med denna typ av koncentration integreras många olika stimuli från omgivningen samtidigt. En annan typ av koncentration är smal-yttre som används när en golfare låter sig styras av det yttre målet som vid puttning då koppen är motsvarigheten till bulls-eye på piltävlan. Eller vid utslag då siktet är inställt på toppen av en gran eller flaggan.

***Kontrollera ditt spänningstillstånd***

*Att spela med ungefär samma anspänning i kroppen vid alla slag under ett varv ger goda chanser att svingarna också liknar varandra. Då en mängd faktorer påverkar kroppens spänningstillstånd krävs att man lär sig några av de enkla tekniker som finns för t.ex. avslappning. Även om det pratas mest om att kunna slappna av i stressade situationer och dessa behov är vanligast, bör man ge sig själv ökad anspänning de gånger man är för slö.*

***Ha alltid en målbild.***

*Att ha en mycket klar inre bild av vad man tänker sig skall hända är mycket viktigt. Då många inte tror sig kunna slå så exakt ändå, struntar de i att ha en målbild och därmed har slaget inget mål. Den exakta målbilden styr slaget. Om man inte tror på den har man valt fel slag. Utan målbild kan man heller inte utvärdera slaget och därmed jämföra med vad man tänkt sig utföra.*

En smal, inre koncentration nyttjas när fokus rikta mot en del i motoriken. Till exempel vid uppvridningen i svingrörelsen då kontrollsystemet vill informera sig om var axlarna, händerna eller höften befinner sig. Många golfare har en ”trigger” som sätter igång svingen som består av att känna hur axlarna vrider sig runt centralaxeln – ryggraden. Bred inre koncentration nyttjas när en spelare integrerar sin beslutade svingrörelse eller integrerar en spelplan för nästa runda. Nideffer menar att även inom en given sport behövs det olika typer av koncentration för olika prestationer. När en golfspelare innan slaget genomför sin analys är det därför viktigt att han eller hon befinner sig i rätt koncentrationsfas. Lika viktigt är att kunna lämna denna och skifta till nästa koncentrationsfas. Allt för många missade slag beror på att personen inte kunnat lämna analysen utan när slaget skall slås kommer tankar upp som ”Skall jag slå järnfemma eller sexa?” eller ”Faller det åt höger eller vänster?” I arbetet med rutiner tränas förmågan att skifta mellan dessa olika typer av koncentration. De verkliga experterna inom detta område är utan tvekan storbandsmusiker som måste följa med i nothäftet för att veta när och hur han eller hon skall spela. De skall sända signaler till fingrarna som utför rörelsen. De skall följa dirigentens takt och direktiv och de skall höra såväl de inre som yttre tonerna för att skapa harmoni i stycket de spelar. Allt under samma tidsperiod. Det är som en radiotelegrafist som tar emot ett meddelande. Om han eller hon skall hinna med i den takt som meddelandet sänds måste fem ord befinna sig i kroppen samtidigt. Det ord som skrivs ner på noteringsbladet är fem ord före det han för ögonblicket hör. Tre andra ord är på väg genom hans kropp för att skrivas ner medan han lyssnar till de nya tecken som kommer genom hörlurarna. Dessa individer har en förmåga till att skifta mellan olika koncentrationsformer snabbare än andra. Mental tuffhet har en avgörande betydelse för förmågan att bibehålla koncentrationen i alla situationer inte bara inom idrott. Det handlar om att kunna kontrollera fysiska, psykiska och emotionella signaler som kan störa situationen. Vi kommer inte att behandla detta område i denna bok då vi skrivit boken ”Mental tuffhetsträning-den avgörande faktorn”. Men, ett uttalande från Henri Reis, Annika Sörenstams tränare under hela hennes karriär kan befästa dess betydelse. Henry fick frågan: ”Vad är Annikas styrka som spelare?” Han svarade: ”Hon själv, hennes sätt att vara på banan. Hon bestämmer sig väldigt snabbt för vilket slag hon skall slå, och sen rensar hon huvudet på alla negativa tankar och gör det hon ska. Hon har den där mentala styrkan i sig, som Ingemar Stenmark och Björn Borg en gång hade.”

En av våra duktiga tjejer ute på touren, Petra Lindström, skrev i sin krönika:

*”En viktig egenskap som jag anser saknas hos många är tuffhet – att verkligen vara tuff när det gäller. ”Vad menar jag med det? Jo när det verkligen behövs så sätter jag upp bollen nära flaggan och får i putten. Att kunna slå det slag jag behöver i en tävlingssituation när det är viktigt för att vinna. Att alla hål är potentiella birdiehål. Att hela tiden göra allt för att få bollen i hål på så få slag som möjligt. Att verkligen vilja och våga att vinna. För att få tuffhet behöver vi vara i situationer som ger tuffhet till exempel att göra klara - av – övningar, jag får inte gå därifrån förrän jag är klar, spela match i närspel, bry mig om när det inte går så bra och göra vad som behövs för att lära mig det jag inte behärskar. Våga testa nya slag och nya tankar på banan. När det funkar får jag större självförtroende och vågar ännu mer nästa gång. Tränas aldrig de situationerna som händer på banan så kan jag ju aldrig bli riktigt bra på dem, eller så tar det i alla fall väldigt mycket längre tid innan jag behärskar dem. Med andra ord, sätt dig själv i pressande situationer både i golfen och i livet som hålla föredrag, hålla tal, visa upp det du kan inför publik, så är det enklare att hantera pressande situationer på tävling.”*

**Vanliga hinder för koncentration**

**Nonchalans.**

Före tävling tenderar många golfare i sin iver att få tävla, att glömma många nödvändiga detaljer i sina förberedelser. I stället för att spela in banan med stor noggrannhet, tävlas det även under dessa varv. Många ursäktar sig med förklaringar som; ”Det är viktigt att känna på tävlingsnerverna under inspelsvarven”. Sen blir det lite roligare om vi ”bettar”. Varje klok människa förstår att energin som lagrats i kroppen, inte räcker i evighet. Att koncentrera sig kostar mycket energi. Hjärnan är den del i kroppen som tar mest energi vilket talar för att inspelsvarv bör genomföras i ett avspänt tillstånd så att energin sparas till tävlingsmomenten. Det är vanligt att dessa personer spelar bra första varvet men sedan sämre och sämre. De har helt enkelt inte energi så det räcker. De bjuder också ofta på slag under rundan, på grund av dåligt analysarbete. Inspelsvarv är till för att samla information till den spelplan som skall användas vid tävlingen – ingenting annat. De flesta spelare spelar säkert sin bästa golf på sin hemmabana. Varför det? Jo, det är inte så konstigt. De känner varje hål, varje tuva på banan. De vet avståndet till green oberoende var de hamnar. De vet hur greenerna lutar och hur snabba de är. De kan sin karta, vilket ger en känsla av säkerhet som hjälper beslutsprocessen inför slagen eller puttarna. Ytterligare en form av nonchalans är inför vissa banor, hål eller slag. De upplevs som lätta vilket leder till en sänkt spänning och tändningen försvinner som i sin tur leder till dålig fokusering. En vanlig kommentar efter en tävlingsrunda från spelare är: ”Jag förstår inte, jag spelar bättre på de svåra hålen än på de lätta.”

**Oro.**

Det finns många saker att oroa sig för i livet, men det bör inte ske på golfbanan. Oro kan dyka upp när som helst och hos vem som helst. Det kan vara oro för att tappa den fina scoren, som vi tidigare nämnt, missa cuten eller att någon som studerar mig medan jag spelar. Oavsett om det är oro för slaget eller putten. Eller, det är oro från arbetet eller den sociala situationen, så är det förödande för din förmåga till koncentration. Oroliga människor spelar ingen bra golf.

**Att bryta en utvecklingsnivå.**

Detta hot mot koncentrationen drabbar alla golfare, men amatörer som försöker bryta 100, 90 eller 80 för första gången tycks drabbas mest. Under vägen till artondes tee, har de insett att de är på väg att bryta en barriär. Om de bara gör bogey på sista hålet så har de sina 98, 89 eller 79 på pappret. Redan på väg mot tee kommer massor av tankar upp.

”Skall jag spela säkert eller slå min spoon som vanligt? Jag kan faktiskt spela ut med en järnfemma och ändå bara ha hundrafemtio meter kvar.”

Nu uppstår en mängd konflikter mellan trygghet – och säkerhetsbehovet och möjligheten att göra en ännu bättre score. På tee är huvudet alldeles förvirrat och osäkerheten total. I strävan att sänka sitt handicap, att byta sitt gamla jag lämnas den noga genomtänkta spelplanen och koncentrationen riktas åt fel håll. Det kan det hjälpa att intala sig själv att alla golfare oavsett färdighet har varit i denna situation men det bästa rådet är att hålla fast sin spelplan och vara noggrann med sin rutin.

***Kämpa tills bollen är i hål***

*Att ge upp efter ett eller flera misstag är ett säkert sätt att misslyckas. Alla snygga räddningar runt green eller fina avslutningar på rundor kommer från spelare som försöker att göra sitt bästa ända till dess att bollen är i hål eller att rundan är slut. Så länge man kämpar vidare kan mirakel hända och ofta behövs inte ens några mirakel. Om man tyst eller högt tillkännager att nu är det kört, är det också det.*

Än en gång bör påminnas om att anspänningen som råder vid prestationstillfället påverkar koncentrationen. För hög anspänning leder till att man minskar fokuseringsområdet och tappar därmed viktig information. Vid för hög anspänning ökar störningskänsligheten, man blir lätt upphetsad och distraherad. Koncentrationen riktas ofta inåt till negativa känslor som föder negativa bilder och tankar, vilket leder till svårigheter att koncentrera sig på den aktuella prestationen. Koncentrationen minskar i flexibilitet och smalnar av till att fokusera på inre känslor och tidigare händelser. En mycket viktig förmåga för att bli en bra golfspelare, är koncentration. Med bra koncentrationsförmåga kan du rikta din uppmärksamhet mot det som är bra för din prestation. Du kan finna energi för att orka fysiskt och mentalt. Du kan styra tankar, bilder och känslor och finna de bästa alternativen att få bollen i hål. Med rätt koncentration når du det tillstånd som beskrivs som flyt. Du blir ”ett” med vad du gör, blir uppslukad av uppgiften och kan utföra högkvalitativa processer på mycket kort tid.

*Lisa står vid baggen och funderar över vilken klubba och vilket slag hon skall välja. Etthundra femtiotre meter till pinnen. Greenerna har varit hårda de senaste hålen eftersom de legat öppna för solen. Det är mycket att tänka på innan det slutliga valet görs. Plötsligt känner hon hur torr hon är om läpparna och börjar tänka på att hon inte druckit sen hon vände vid nian. Hon sträcker sig ner mot baggen och drar upp blixtlåset för att ta sin flaska med vatten. Det känns både gott och svalkande när vattnet rinner nedför strupen. ”Det var gott”, tänker hon. Hon sätter tillbaka flaskan i baggen och återupptar sin analys över situationen. Med högerhanden lyfter hon träsjuan ur baggen och bestämmer sig för att slå en fade. ”Den gick så bra borta på sjuan. ”Bollen viner genom luften i en fin uppåtgående båge längs vänstersidan. Det märks att hon är nöjd med slaget. Man kan se det i hennes ansiktsuttryck medan hon följer bollen med ögonen. Efter cirka hundra meter börjar skruven påverka bollbanan. Den skruvar sig mer och mer åt höger, passerar ut över mitten på fairway och vill liksom inte stanna. Den flyger och flyger ut mot skogskanten.*

*Ett dovt ljud hörs då bollen slår i trädgrenen och hon ser hur den studsar ner i det höga gräset strax intill en buske. ”Det här är inte klokt”, säger hon högt, så att alla runt omkring hör hennes ord. ”Hur kan jag slå en fade när vinden kommer från vänster. Vad tänker jag på egentligen?”*

”Playing golf you learn a form of meditation the four hours you are on the course, you learn to focus on the game and clean your mind of worrisame thoughts. Golf has probably kept more people sane than psychiatrist have.”

*Harvey Penick*

*A lifetime in golf*

**Trygghetszonen.**

Professionella spelare hamnar ofta I denna fälla. Mårten Olander berättade efter sin fantastiska runda med åtta birdies i rad hur svårt han hade att hålla koncentrationen i nuet. Gång på gång kom tankar och känslor upp som ville tala om för honom att han gjort mer en det som kunde krävas av honom. Andra spelare har berättat om liknande händelser där de varit fyra, fem under par inför de sista hålen och av någon anledning, som de uttrycker det, börjat spela på säkerhet. ”Släpp inte detta nu. Bara håll i resultatet så klarar du ”cuten” eller har en god chans att vinna. Ofta kommer både en och två bogeys när tankar som dessa uppkommer. Man är rädd för att förlora något som man har och börjar spela på säkerhet. De som lyckats i dessa situationer, är de som slutar tänka på resultatet och för sig själv in i processen igen. Det är ett ypperligt tillfälle att kontrollera hur väl rutinen fungerar.

**Speciella banor.**

När de flesta amatörer sätter sin fot på en berömd bana, känner de av situationens allvar. De känner att de är på en plats, där bara de stora får vara. Adrenalinet rusar till och spänningen höjs. Man märker detta tydligt redan i klubbhuset då samtalet mellan spelarna inte är som vanligt. En del talar tystare, lite försiktigt, som om de var på en plats de inte fick vara. Andra talar fort och mycket, om allting. Tour spelare har ofta ett motsatt beteende. De fylls av inspiration av platsen. En utmanande layout, bättre och snabbare greener får ofta deras koncentration att finna sin optimala nivåflyt.

**Spelpartner.**

En vanlig orsak till att koncentrationen lämnar själva spelet är att någon spelpartner gör eller säker saker som irriterar. Vi har olika personligheter och kan därför känna att personkemin inte stämmer till vissa personer. Det kan vara att de tar för lång tid på sig, är för tävlingsinriktade, pratar för mycket eller för lite, eller hela tiden skall leka domare eller instruktör. Det är sannolikt därför de flesta spelar bäst när de får spela med ”sina vanliga” spelkamrater. Även på professionell nivå är detta ett problem. Många har berättat hur svårt de har att koncentrera sig på sitt spel då de varit lottade med vissa spelare. De kan till och med irriteras när de ser lottningen för inspelsvarven. ”Inte den”, säger de när de ser lottningen. ”Det kommer att ta fem timmar att spela in i morgon.” om de istället tänkt ”vilken möjlighet att göra en bra analys. I morgon skall jag göra min bästa spelplan”, då hade dagen kunnat användas optimalt och koncentrationen varit där den skulle vara.

**Yttre störningar.**

Som vi tidigare nämnt är yttre störningar ett stort problem för många spelare. Golf är unikt i sitt sätt att kräva tystnad varje gång en spelare skall svinga eller putta. Problemet är, att man lättare störs av ljud eller rörelser om det är tyst och när alla står stilla. Minsta lilla ljud eller rörelse registreras och på grund av att det inte finns något att jämföra med, får det för stor vikt. Det är inte möjligt att skapa total tystnad, ej heller att få alla människor att vara stilla. Därför borde detta vara något vi är vana vid och därför lärt oss att hantera, men så är inte fallet. Koncentration handlar om att vara fokuserad på uppgiften och av fokuserad på allt annat. I boken ges många exempel på träningsmoment som lär dig att kontrollera och blockera distraktioner.

*Vid en SGT-tour tävling på Möre golfbana hade en sportkanal Tv-bevakning under de sista dagarnas spel. Under ett samtal med en av spelarna som skulle gå i ledarbollen, diskuterades detta problem då han upplevt att kameramannen stört honom ett par gånger under hans tidigare runda. ”Be honom att flytta sig om du anser att det stör dig” fick han som råd inför sista varvet. Efter ett något för långt inspel till fjortondes green hade han en fem meters putt för birdie. Mannen med kameran stod nu bara tre meter rakt bakom honom och surret från kameran hördes tydligt. Vi som stod vid sidan, såg hur spelaren tvekade i sin rutin. Det var tydligt att han var störd av situationen. Han väljer, trots att han inte kunde blockera sina störande tankar, att slå putten. Fyra meter till hål med lutning höger till vänster, rullar nu bollen en decimeter höger om hål och stannar drygt sex meter nedanför. Därifrån tvåputtar han för bogey. Efter rundan kommenterade han det hela med att säga: ”Jag tänkte säga till, men jag gjorde det inte. ”Det kostade mig två slag, och troligen segern.”*

**Dåligt självförtroende.**

Efter att ha talat med många spelare professionella som amatörer om koncentration, framkommer hos de allra flesta ett tydligt mönster. När de börjar spela dåligt, koncentrerar de sig sämre och när de koncentrerar sig sämre spelar de sämre. De är inne i en ond cirkel.

Ingen kan kräva, av sig själv eller av andra, att spela på topp alltid. Men, man kan kräva av sig själv och av andra, att förbereda sig med högsta kvalitet. Det finns en klar och tydlig relation mellan dåligt självförtroende och dålig koncentration. Därför måste den process som du kan styra över, det vill säga dina förberedelser och din rutin, alltid göras med full koncentration. Gör du det, kan du alltid säga till dig själv: ”Jag gjorde så gott jag kunde.” Känslan du får av att ha gjort ditt yttersta är av yttersta vikt för att behålla ett gott självförtroende. Vi har alla bra dagar och dåliga dagar. Skillnaden ligger inte i det som vi inte styr över utan det vi styr själva. De som blir vinnare har lika många dåliga dagar som förlorarna. Skillnaden ligger i att vinnarna är bättre på att göra det de själv kan kontrollera och att de reagerar mindre då det inte går som de tänkt.

**Koncentrationslådan**

En snickare, murare eller bilmekaniker har en låda med verktyg när han eller hon skall arbeta. Utan dessa verktyg kan de inte göra ett bra jobb. Du kan också skapa en egen koncentrationslåda med verktyg som du vet fungerar när du skall reparera din dåliga koncentration. Ett stort problem, även för professionella golfare, är att det är så lätt att negativa tankar dyker upp under spelets gång och stör koncentrationen. Här är några exempel på medvetna negativa tankar

* Jag gillar inte banan som vi skall spela på.
* Greenerna är för snabba.
* Jag får inte missa denna putten!
* Jag får inte hamna i bunkern!
* På hål sex slår jag alltid till vänster i vattenhindret.
* På Trummenäs GK har jag aldrig spelat bra.
* Skall han gå i samma boll som jag är det kört.
* Om jag inte somnar nu så går det inte bra i morgondagens tävling.
* Jag ligger på par efter sex hål, hoppas det håller i sig.
* Jag ligger tre över efter tre hål detta kommer inte att bli bra.
* Blir det regn imorgon så kan jag inte spela bra. Jag hatar regn.
* Jag leder tävlingen och har bara det sista hålet kvar, hoppas att jag inte missar utslaget.
* Jag har missat två kortputtar på tre hål. Nu måste jag sätta denna.
* Nu måste jag slå långt, så jag kommer över diket?
* Undrar om tränaren ser mig nu?
* Bara den inte går i vattnet?
* Om jag sätter denna putten gör jag birdie på hålet.

Även ditt undermedvetna kan föra upp negativa tankar av följande anledningar:

\* Om du inte har tränat tillräckligt mycket inför en avgörande prestation.

\* En konflikt med flickvän, pojkvän, tränare eller föräldrarna

\* En konflikt med med-eller motspelare om exempelvis en regelfråga kan i det fortsatta spelet påverka dig.

\* Oro för att inte vara accepterad och omtyckt av kamrater, ledare och medspelare.

\* Oärlighet mot dig själv och andra.

\* Fusk

Alla dessa tankar och hundra till har säkert passerat i din hjärna. Men vad har du för redskap för att ta dig ur detta förödande tillstånd? Hur ser din verktygslåda ut?

**5 mentala tips av**

**Peter Cowen**

1. ***You can not always be correct, but you can always be positive.***
2. ***Anger is only a state of mind. You have a choice to be, or not to be.***
3. ***You can only be intimidated by choice.***
4. ***Don´t think of your last shot as a bad shot, think of your next shot as a challenge.***
5. ***Do not fight your eye. If your eye says don´t do it, don´t.***

**IGK-Den ideala golfkänslan**

Prestation och känsla hör ihop. Alla människor vet att när man presterar och fungerar bra så känns det bra. Den omvända relationen, att när det känns bra presterar man och fungerar bättre, är inte lika tydlig för gemene man. Däremot är de flesta golfare väl medvetna om det. Skillnaden här kan bero att man i golf får en omedelbar och kvantifierbar feed back till skillnad från andra livsområden som skola, arbete och relationer.

**Fel känslor**

Det är därför märkligt att många golfare, speciellt på amatör och motionssidan, låter sig påverkas av känslor som irritation, vrede och rädsla som vi vet försvårar och hämmar prestationen. Huvudorsaken till detta är naturligtvis att man inte har kontroll över sina inre reaktioner. Om man tränat upp denna kontroll skulle man naturligtvis se till att man under varje golfrunda har det vi kallar för IGK – den Ideala Golfkänslan.

**Kärt barn har många namn**

Eftersom IGK är så åtråvärd så har den också genom åren fått många smeknamn. Vanliga exempel är ”zonen” eller att spela ”out of your mind”. Många namn har fokuserat på att man i IGK kan fokusera på uppgiften och stänga ute allting annat. Namn som är relaterade till detta är ”cocoon”, vara i ”tunneln” eller ”in the bubble”. I denna bok talar vi om att vara i sitt ”mentala rum”.

**IGK bland eliten**

För 20 år sedan fanns inte heller denna kontroll hos eliten. I samband med att den ”nya golfåldern” startade 1979 intervjuade vi alla landslagsspelarna om hur de upplevde IGK. Det visade sig att alla hade upplevt den och kunde beskriva den och beskrivningarna var ganska lika och enhetliga. En typisk beskrivning såg ut så här:

*”Plötsligt började allt fungera. Även det som tidigare varit svårt, som jag fått kämpa med, gick nu av sig självt. Jag funderade inte längre på vad jag skulle göra eller hur jag skulle göra det. Jag bara gjorde det. Det kom automatiskt och jag bara hakade på. Det fanns ingenting som kunde ha stört mig just då, jag var helt inne i det som hände. Jag hade inga tankar på att göra saker rätt, inga tankar kring misstag eller misslyckande utan de rätta tankarna bara fanns där på ett självklart sätt. Jag kände en inre säkerhet som var enorm. Det var helt självklart att bollen skulle gå dit som jag bestämt. Jag iakttog min prestation och njöt av den samtidigt som jag var ett med den. ”*

En annan beskrivning kunde låta så här:

*”Det stora självförtroendet tillsammans med en lugn säkerhet gjorde att jag upplevde fairway som stor och bred med många fina ”landningsbanor”. Det var helt naturligt att mina utslag gick längre och var mer träffsäkra än vanligt. När jag puttade så upplevde jag golfhålet som mycket större än vanligt och jag visste redan innan att putten skulle gå i.”*

**Svårt att kontrollera.**

Något som verkade vara gemensamt för golfare, oavsett nivå, var bristen på kontroll. Man upplevde att IGK kom alldeles för sällan och att den ibland kunde försvinna lika snabbt som den kom.

En golfare uttryckte det så här:

*”Jag vill naturligtvis ha IGK varje gång jag ska spela, men den kommer ju inte bara för att jag vill ha den. Ibland upplever jag till och med, att ju mer jag försöker framkalla den – desto mer sällan får jag den. Så, plötsligt finns den där.*

*Men, börjar jag då tänka på den och försöka hålla kvar den då försvinner den lika plötsligt som den kom. Jag känner mig hjälplös eftersom jag inte har hittat någon metod att framkalla eller kontrollera den”.*

Detta innebär att det var först efteråt som man blev medveten om att man haft IGK. Om man under golfrundan ”vaknade upp” och blev medveten om IGK så försvann den i samma ögonblick och ”magiken” var plötsligt borta.

**Analys av IGK**

Innan vi tittar på metoder för att framkalla och kontrollera IGK så ska vi göra en analys av IGK utifrån de beskrivningar vi samlat in från golfspelare under en 20-årsperiod.

**Ökad koncentration**

Den vanligaste typen av koncentration kan beskrivas som en ökad uppmärksamhet på ett mindre område. Uppmärksamheten och inlevelsen blir mer intensiv och området eller antalet saker man fokuserar på blir mindre. ”Där fanns bara jag, puttern och en korridor fram till det stora hålet.”

**Koncentrera dig nu!**

Är en meningslös uppmaning. Det enda den normalt skapar är en ökad ansträngning, vilket minskar koncentrationen. Inte säger du väl till din respektive (om du vill ge en komplimang) ”Jag måste anstränga mig hårt för att titta på dig. ”Nej, istället blir den andre betydligt gladare om du säger: ”Jag kan inte ta mina ögon ifrån dig. ”I det sista yttrandet ligger själva kärnan i koncentration-man fångas av något som man inte kan slita blicken från. Om du ska titta på en film, så börjar du inte med att tänka: NU måste jag verkligen försöka koncentrera mig. Är filmen bra så fångas man automatiskt av händelseförloppet.

Koncentration är alltså en passiv process, där man låter sig fångas istället för att ta i eller försöka. Det

är också ett medvetandetillstånd som skiljer sig från det vanliga. Därför försvinner ofta koncentrationen om man blir medveten om att man är koncentrerad.

**Alternativt medvetande**

Detta alternativa medvetandetillstånd som IGK och koncentration utgör, innebär att man lever i processen eller i nuet. För att bli medveten om något måste man först reflektera och det innebär i sin tur att man lämnar nuet, upplevelsen, koncentrationen, vilket i sin tur försämrar prestationen.

**Koncentrationsträning**

Den mest effektiva koncentrationsträningen förutsätter att man först har gått igenom den mentala grundträningen. Efter det att grunden är lagd kan man sedan ”hämta” upplevelsen av total koncentration från sitt förflutna och sedan betinga (koppla) den till en trigger. De bästa golfspelarna har automatiserade triggers där koncentrationen kommer genom triggers som alltid ingår i förberedelsen för ett slag eller en putt. Dessutom kan man också ha, vid behovs triggers, som man medvetet tar till när man behöver öka koncentrationen. Du kommer att få lära dig mer om detta senare i boken.

En annan metod som du kan starta med redan nu bygger på att du delar upp koncentrationen i tre faser.

Fas 1

Den första fasen är en förberedelsefas. Här kan du använda det dominanta kontrollsystemet, ett system som bygger på vilja och medvetenhet. Det innebär att man aktivt och avsiktligt riktar uppmärksamheten mot det som man vill koncentrera sig på.

Fas 2

Nästa fas är att det som du riktar din uppmärksamhet på fångar ditt intresse. Blir du intresserad så blir du motiverad och ”sugs” in i uppgiften.

Fas 3

I den sista fasen, som utgör den högsta koncentrationen, blir man ett med uppgiften. Även denna metod (speciellt fas 3) fungerar bättre om du först har lärt in och automatiserat den mentala grundträningen.

**Motivation**

Den intensitet som är nödvändig för en bra koncentration är nära förknippad med motivationen. Om man tar för lätt på uppgiften, om den inte upplevs som viktig, om man blir uttråkad, så blir intresset för svalt och man fångas inte av uppgiften. Å andra sidan, om man är övermotiverad, så leder det lätt till att man vill för mycket, den viljemässiga ansträngningen tar över och prestationen faller. Övermotivationen leder också ofta till att rädslan för misslyckande ökar vilket då leder till att man lättare fångas av det som inte får hända.

**Känslostyrkan bestämmer**

Det är alltså viktigt att du får en känslomässig laddning kopplad till målpunkten på fairway eller green. Är du däremot rädd för att hamna i vattnet eller i sandbunkern, så är den rädslan ofta starkare än det positiva intresset för målpunkten och då blir du mot din vilja fokuserad på hindret och kroppen ställer in slaget på detta.

**Träningsmål**

Det ideala är att genom den mentala träningen bygga upp en stark intensitet/motivation, som man sedan lär sig inrikta på det rätta prestationsmålet.

**Ökad avkoppling/bortkoppling**

Först tycker man kanske att koncentration och avkoppling är motsatta begrepp – så hur kan då IGK innehålla en ökning av båda? Jo, därför att begreppen inte är motsatta utan komplementära, de utgör två sidor av samma sak.

Som vi nämnt innebär den vanliga koncentrationen en intensivare uppmärksamhet på ett mindre område. Av det följer naturligtvis att man samtidigt blir mindre uppmärksam (avkoppling) från allting utanför det området.

**Fokus/ ”Defokus”**

Man skulle därför kunna definiera koncentration som en kvot mellan signalstyrka och brusnivå. Signalstyrkan är där intensiteten i målfokuseringen och brusnivån är störningarnas antal och styrka. Du kommer att få lära dig metoder för såväl ökad signalstyrka och som för minskad brusnivå.

**Störningen borta**

Låt oss säga att jag besväras av huvudvärk. Sedan sätter jag mig och tittar på en film. Om filmen är bra och jag fångas av den (koncentration) så försvinner huvudvärken eller rättare sagt – jag märker den inte längre (avkoppling). Det händer i vissa idrotter, där koncentrationen är hög under hela matchen, att någon skadat sig ganska allvarligt men inte märkt detta förrän matchen slutat och koncentrationen brutits. Då ger sig också smärtan tillkänna. I beskrivningarna av IGK fanns det gott om exempel också på denna ökade av- eller bortkoppling. Här är ett sådant. ”När jag har IGK så störs jag varken av publiken, motspelare, dåliga slag eller negativa tankar.”

Analyserar man ett sådant uttalande kan det innebära en av två saker.

1. Jag märkte att slaget inte var bra eller att publiken var ovanligt högljudd men det störde mig inte. När en negativ tanke kom så tog jag inte emot den utan lät den försvinna.

2. Jag hade varit så koncentrerad på uppgiften att jag inte märkt något annat. Det var först efteråt som jag blev medveten om att flera saker hänt, som normalt brukar störa mig ganska mycket. Hos en bra golfspelare så förekommer avkoppling av bägge slagen. Vissa störande saker märker man inte ens. Andra saker noterar man, t.ex. att slaget/putten inte var den bästa, men man störs inte av det.

**Tystnad**

När den skylten kommer upp tystnar sorlet och ve den i publiken som börjar hosta eller råkar nysa. ”Nys” skulle man kunna kalla hela den idén som detta bygger på. Antagandet bakom detta är att när man minskar yttre störningsmoment så ökar förmågan hos golfspelaren att koncentrera sig på uppgiften. Samma antagande ligger bakom tennisens publikregler.

**Varför i golf?**

Det är ju dock märkligt om principerna för koncentration skulle vara helt annorlunda i golf jämfört med andra sporter. Tänk dig en fotbollsmatch eller en boxningsmatch, där publiken skulle påbjudas tystnad så fort spelet startar eller gonggongen slår. Istället stimuleras man av hejaropen och många friidrottare brukar be om mer handklappning från publiken innan man startar sitt längdhopp eller trestegshopp.

**Förbättras du av störningar?**

Bland de övningar du finner i denna bok finns en koncentrationsuppgift, som du dels får utföra när det är tyst omkring dig och dels när du utsätts för mycket störningar.

Det visar sig då att duktiga idrottare ofta förbättras när de utsätts för störningar. Orsaken är att störningen tvingar dom att gå in ännu djupare i sin koncentration på uppgiften.

**Störa motståndarna**

en av författarna såg för en tid sedan en basketmatch mellan Utah Jazz och Chicago Bulls. Sedan ett par år tillbaka är det vanligt att man till den hemmapublik som siter bakom hemmakorgen delar ut stora fjädrar att vifta med när motståndarna ska skjuta straffkast. Alla spelare är dock nu så vana vid detta att det inte längre stör. Istället var det vid två tillfällen så att publiken inte hann börja vifta innan spelaren sköt straffen. Då missade han. Avsaknaden av störningar kan alltså bli en störning i sig.

**Ta ner skylten**

Man kan numera se hur skylten ”Tystnad”, som avser att minska störningar, har blivit en störning för vissa proffsspelare och det fortfarande tillhör ovanligheterna så finns det spelare som begär att skylten ska tas ner.

**Det finns bara ett nu**

Om man har IGK då lever man helt i nuet. Det som hänt tidigare spelar ingen roll och det som kommer att hända i framtiden kan inte påverka mig. Det är det slag eller den putt som jag är inne i just nu som är det enda viktiga.

**En tävling i taget**

Talas det mycket om i idrotten och i golfen ”En runda i taget”. Men det räcker inte alls. Vi måste dela in prestationen i mycket mindre moment om vi ska kunna leva i nuet. Inte ens ett hål i taget räcker utan vi måste ner på de minsta beståndsdelarna slagen och puttarna.

**Ett slag i taget**

Det är det här slaget/putten som är det enda viktiga, det enda som existerar. Att jag hade otur på förra putten, det är borta nu och jag är inte medveten om att om jag missar just den här putten så ryker antagligen en miljon kronor all världens väg.

**Resultattankar stör**

Ett kardinalfel hos många golfare på motions- och amatörnivå är just att man låter sig påverkas av resultaten. Man låter både förväntningarna inför framtiden och reaktioner på det som hänt inverka på den prestation som just ska utföras. I träningsdelen får du därför träna på att bli så lite medveten om resultatet som möjligt. Din egen prestation bör du ju hålla reda på tills du antecknat det. När du väl fört in resultatet från ett hål, så glömmer du det och koncentrerar dig helt på nästa slag.

**British open**

En av författarna hade vid ett tillfälle en lång diskussion med golfeliten om detta och alla höll med om att kunde man komma ifrån resultatfixeringen och t.o.m. resultatmedvetenheten så vore det det bästa. En av dem som deltog befann sig några år senare i en situation där han ledde British Open, där han på sista rundan ledde hela tävlingen med bara ett par hål att spela. Efter det att han förlorat segern så fick han mycket kritik för att han inte blivit uppmärksam på ställningen och låtit det påverka sitt eget spel. När han ett par år senare återigen ledde tävlingen inför sista rundan hade den myckna kritiken haft den effekten att han började tänka på sitt eget resultat i förhållande till medtävlarna. Detta fungerade dock inte alls. Han gjorde alltså rätt i det första fallet och en analys av sluthålen visar ju också att den andre vann genom en ovanligt bra slutprestation, bl.a. en eagle, vilket han inte kan påverka.

**Det ideala ”golfmedvetandet”**

Annika Sörenstam blev historisk att som första kvinna komma under de magiska 60. När Al Geiberger 25 år tidigare som förste man nådde 59 slag i Memphis Classic så beskriver han det på följande sätt: ”Jag var inte medveten om vad jag gjorde. Det var först när jag kom in i pressrummet och möttes av stående ovationer som det började gå upp för mig vad jag hade gjort. När jag så småningom hade kommit ur min trance så kunde jag till fullo uppskatta min prestation”.

**Bort med det medvetna jaget**

Tiger Woods menar att hans sätt att nå IGK är att hålla sitt medvetna jag borta från zonen. För New York Times Magazine berättar han bl.a. ”Jag går aldrig upp till tee och tänker: Nu får jag inte slå vänster eller slå höger. Det skulle innebära att det är det medvetna jaget som agerar. Min kropp vet hur jag kan spela golf. Jag har ju tränat den för att göra det.

**IGK och medvetandet**

En av författarna forskade på medvetandet och medvetandeformer på 80-talet och skrev också sin doktorsavhandling omkring detta (Uppsala Universitet, 1973). vid den tiden delades medvetandet upp i två former: ”Normalt” Medvetandetillstånd – NMT och Förändrade medvetande-tillstånd-FMT (Altered States of Consciousness-ASC). Med en sådan uppdelning så upplevs lätt ASC-tillstånden som onormala eller patologiska och därför föreslogs i avhandlingen att ASC skulle översättas med ”Alternative states of consciousness” dvs. Alternativa medvetandetillstånd (AMT) och att byta ut normalt mot dominant medvetandetillstånd. De alternativa medvetandetillstånden har senare visat sig ha en mycket stor betydelse för ett bra liv. Sömnen, ett AMT som vi tillbringar en tredjedel av vårt liv i, har t.ex. visat sig ha en stor betydelse för hälsan. Vi vet idag att en huvudorsak till den trötthet, som är central i utmattningsdepression (tidigare utbrändhet) beror mer på förändrad sömnkvalitet (för lite djupsömn) än för lite sömnkvantitet. Drömmen, som vi befinner oss i under sammanlagt 6-7 år av vårt liv, består ju precis som en viktig del av den mentala träningen, av inre bilder som påverkar kropp och sinne. Alla människor har väl upplevt en dröm där man känt sig rädd, en dröm där pulsen och blodtrycket har stigit och andningen förändrats.

Men – varför det? Det var ju bara en dröm! Jovisst, men det visste man inte då, utan först efteråt. Vi befinner oss alltså i ett medvetandetillstånd där kropp och sinne accepterar och reagerar på de inre bilderna som verklighet. En del av den ”Uppsalaforskning” som nämndes ovan, gick då ut på att hitta ett liknande medvetandetillstånd, men som man till skillnad från drömmen hade kontroll över. Det kom att kallas för ”det mentala rummet”, ett slags hypnotiskt tillstånd som nu ingår som grund för den mentala träningen. Som vi ska se senare i boken, när vi beskriver träningen, så öppnar detta upp fantastiska möjligheter att med inre bilder förbättra inlärningen av golftekniken för nybörjaren, öka kvalitén i golfträningen och hjälpa golfaren att utnyttja all sin kapacitet i samband med tävlingar. En analys av IGK i golf visade att det tillståndet uppfyllde alla de kriterier som behövs för att räkna in det som ett AMT. Eftersom det finns olika AMT, som skiljer sig åt så var det intressant att be bra golfare att jämföra IGK med andra AMT man upplevt.

**Hypnos**

Golfaren som upplevt hypnos drog ofta paralleller med det tillståndet, speciellt då med det vi kallar självhypnos. Precis som i självhypnosen kunde man dela upp sig i flera jag, ett upplevande jag, ett observerande jag och ett instruerande jag. Detta skulle kunna motsvara Gallways beskrivning av det ideala golftillståndet där han delar upp golfaren i Jag 2, den del som upplever och presterar (kroppen eller det vi i boken kallar Buddie) och jag 1, de mer medvetna delarna, de som iakttar, instruerar och tyvärr också värderar och kritiserar, den del vi i boken kallar Mac.

**Dröm**

Vissa golfare, som inte upplevt hypnos, talade om att de ibland kunde spela ”drömgolf” eller att när det fungerade allra bäst så var man som i en ”drömvärld”. Andra golfare höll fast vid begreppet vakenhet men menade att vakenheten var av ett annorlunda slag, renare, klarare, mer intensiv.

Tony Jacklin, som menar sig ha uppnått IGK c.a 10 gånger under sin karriär, beskriver den på följande sätt: ”När jag är i det tillståndet, så är allting rent och kristallklart. Jag är i en kokong av koncentration. Kan jag hålla mig kvar där så är jag oslagbar. ”(Sunday Times 4/11-73) Ett av dessa 10 tillfällen var i slutet av Trophee Lancometurneringen utanför Paris, där han slog Arnold Palmer genom att göra en eagle på 17:e hålet och avsluta med en birdie. Han beskriver det så här:

”Allting kom i fokus. Fastän jag kunde känna min klubba i varje moment av min swing, så behövde jag inte tänka på de olika delarna av mitt spel. Jag slog en drive på 350 yards, c:a 50 yards längre än jag någonsin gjort tidigare. Det enda sättet som jag kunde. Det var egentligen löjligt att försöka, eftersom detta var ett långt par fem hål. Jag stod där med järnfyran och slog till. Jag såg upp och den flög högt och precis dit som jag tänkt mig, två meter från hål. Jag puttade för en eagle. Efter det var den avslutande birdien enkel.” Murphy har tolkat denna och liknande händelser så att när en golfare kan visualisera slaget och sedan utföra det i ett ögonblick av hög klarhet, då rider bollen på energiströmmen ända upp på green. Sedan Murphy skrev detta har denna lite flummiga förklaring fått en utförligare och mer vetenskaplig bakgrund.

**Be ”den rätte” om hjälp!**

Det finns någon som skulle kunna hjälpa dig att både prestera betydligt bättre och samtidigt må bättre när du spelar golf. Vem är då denne någon? Jo, det är du själv! Eller rättare sagt en del av dig! Vi citerade förut Tiger Woods som menade att det gällde att göra sig av med det medvetna jaget. Vad är det då som ska ersätta det? Det finns även här många namn på detta inre jag. På engelska finns namn som ”The inner advisor, helper, teacher, doctor, athlete, golfer” etc.

Vi talar i den här boken om att varje golfspelare borde lära sig att skilja på den del som tror att han kan spela golf, analytikern, tänkaren, den som Gallway kallade jag 1 och som vi i boken kallar för Mac, att skilja det från den delen som verkligen kan spela golf, utföraren, jag 2 (Gallway) eller den del vi i boken kallar för Buddie.

**Det vanliga**

Det vanliga är att Mac frågar sin golf-pro eller golfvänner om råd. Det kan nog vara bra ibland men det vi oftast glömmer bort är att vi också de yttre experterna gör ofta att man stimulerar analytikern och börjar tänka ändå mer på hur man har kroppen och hur man utför rörelsen. Detta kan vara OK om det bara sker på träning men risken är stor att detta också följer med på tävlingar och bidrar till att ytterligare sänka prestationen, vilket i sin tur kan leda till ännu mer analys. Vill det sig illa kan man till slut hamna i det som på engelska kallas ”paralysis by analysis”.

**En alternativ metod**

Om du sysslat med Mental Träning så är du redan van vid att låta Mac först göra upp och bestämma det som ska hända i framtiden (målsättning), sedan överföra det till konkreta och situationsförankrade bilder, för att slutligen integrera dessa bilder i det mentala rummet (målprogrammering). Dessa integrerade bilder kommer sedan att styra kroppen och dess automatik (Buddie). Man kan här tänka sig att utvidga detta system till att be Buddie att hitta nya och ännu bättre vägar till målen. Det liknar det sätt som den mentala träningen kan användas för i egenterapi. Den vanliga användningen av Mental Träning är att inte blanda ihop det med terapi utan att strikt hålla sig till utvecklingsmodellen. Vill man ändå vara sin egen terapeut så är en enkel metod att ge följande instruktion när man befinner sig i sitt ”mentala rum”. ”Mitt inre vet också de bästa vägarna för att bli av med dessa problem. Jag vänder mig nu till mitt inre och ber mitt inre att hitta dessa vägar och hjälpa mig fram till bra lösningar av dessa problem.”

**Ersätt ”mitt inre” med Buddie**

Samma metod kan användas för en golfspelare med problem. Fördelarna med denna metod är att den är enkel, billig och att den vänder sig till den som vet mest. Ett problem kan ju nämligen definieras som att mitt sätt att fungera, prestera och reagera nu är sämre än det varit tidigare. Lösningen ligger i detta fall i att återgå till det bra spel som jag upplevt tidigare. Vem är då experten? Jo, naturligtvis Buddie.

**Hur gör de bästa?**

Vi kunde inte följa Al Geiberger när han som första spelare sköt under sextio slag på en runda. Men, 1999 gjorde David Duval samma sak och i mars 2002 vår egen Annika Sörenstam. Vid båda dessa tillfällen kunde vi genom televisionens försorg följa detta fantastiska drama och njuta av deras enastående förmåga till koncentration. Vi kunde hemma i soffan beskåda personer som befinner sig i zonen – upplever flyt. David Duval har säkert upplevt att vara i zonen (flyt) många gånger tidigare men under Bob Hope Crysler Classic kunde han stanna kvar ända till sista putten var slagen. Alla som såg hans runda kunde tydligt se att han inte behövde kämpa för sitt resultat. Duvals sätt att slå bollen denna dag var otrolig. På så gott som varje hål slog han sina järn med sådan precision att det gav enkla birdie chanser. Alla, förutom två av hans birdie puttar, slogs från en och en halv meters avstånd eller mindre och ingen putt var längre än två och en halv meter. Han satte också en två meters putt för eagle. Hans resultat denna dag var en eagle, elva birdies och sex par. Under standard Register Ping i Poenix fick Annika Sörenstam uppleva samma sak. Hon hade varit nära tidigare med sextiett slag men nu fredagen den 16 mars, som första dam, sköt hon femtionio. Hon slog inte bara ett rekord denna dag hon slog tre. Tjugo under par efter 36 hål är den lägsta score som någon dam presterat. Tretton birdies under en rond är också nytt rekord och så slutligen femtionian. Även om du inte spelar på samma nivå som David Duval och Annika Sörenstam så kan du lära mycket från deras och andras erfarenhet. En vanlig fråga vi får av folk i golfvärlden är: ”Hur gör dessa professionella golfare när de vill uppnå flyt och hur kan de stanna kvar i detta tillstånd?”

För att ta sig till dit, det högsta stadiet av koncentration, måste du fokusera på uppgiften, känna självförtroende och vara ett med banan. Du måste vara helt fokuserad på det moment som för stunden är aktuellt och inte tillåta dig några yttre störningar. Och, du får inte vara rädd för att göra misstag. Din fokusering på det gällande momentet, din totala hängivenhet till uppgiften skall kunna blockera allt annat. Du har utan att tänka på det varit i detta tillstånd många gånger. Kanske inte på golfbanan men du har säkert som alla andra sett en film som du engagerade dig väldigt mycket i. Rädd eller förbannad, ledsen eller glad spelar ingen roll alla reaktionerna som du upplevt medan du tittat på filmen tyder på att du befunnit dig i ett hypnotiskt tillstånd. Din hjärna har trott att du medverkat som en i filmen och därför finns filmens verklighet i dig. Du har säkert också upplevt filmer där du inte kunnat engagera dig därför att ditt huvud var fyllt av problem som skall lösas eller att någon intill störde din koncentration. Tillståndet av flyt har vi alla upplevt även om en del fått uppleva det oftare än andra. Vi har erfarenheter av flyt i vissa situationer men inte i andra. Ta exempelvis momentet att stryka. Den som strukit tre skjortor/blusar och vet att det är sex kvar kan antingen komma i zonen – flyt eller fyllas av de negativa tankar som blockerar flyt. Kommer han eller hon in i flyt börjar känslan av tid och rum att försvinna. Då kommer toner från ingenstans och man börjar vissla, gnola eller sjunga. Strykjärnet känns lätt och skjortorna eller blusarna tycks lägga sig själv vid varje vridning eller vändning. Efter en stund, som är omöjlig att uppskatta, är alla strukna och man förstår inte hur det gick till.

Vid andra tillfällen går tiden sakta. Man bannar sig själv för att man inte strukit skjortorna/blusarna tidigare. De tycks göra motstånd varje gång de skall vändas eller vridas och strykjärnet är tungt och jobbigt att hantera. ”Gud vad tråkigt detta är. ”Negativa tankar av alla de slag passerar genom hjärnan. På samma sätt kan en golfrunda upplevas, som vi skrev i inledningen av boken. Den kan vara en fantastisk upplevelse där tid och rum försvinner eller en fullständig plåga. En belastning från början till slut.

Bra golfare har en enastående förmåga att stanna kvar i zonen när de väl kommer dit. När Tiger Woods, Annika Sörenstam eller någon annan av de bästa i världen är sex under par slår de inte till bromsarna för att försöka behålla resultatet som många amatörer gör. De fortsätter att spela utifrån de processmål som styr deras presterande oberoende av resultatet. Den lärdom vi kan ta från deras sätt att agera är att inte ha förutfattade meningar om vad vi måste göra inför kommande hål och att låta resultatet bli en konsekvens av agerandet. Alltför många amatörer är fixerade vi resultatet och är därför alldeles för benägna att ändra sin spelplan när de ligger bra respektive dåligt till. Spelare som befinner sig i zonen har förmågan att stanna i nuet hela vägen in i klubbhuset. De spelar ett slag i taget och litar på sig själv och sitt agerande. Det har ett stort självförtroende och tror därför att de skall lyckas med vad de gör. David Duval sa i en intervju efter en av sina segrar på PGA touren; ”När man har en sån här dag känner man att allt kommer att gå ens väg. Jag tänkte många gånger under rundan – bara kör, det är din dag idag.” vad vi kan lära är att spela ett slag i taget och förbereda oss så noggrant som möjligt inför varje slag. Att tala i positiva termer till oss själva så att självförtroendet hålls på topp. Gör vi detta kommer även vi att få uppleva flyt – zonen. Det är lätt att vara kritisk när bollen inte flyger på det sätt som är förväntat. Det är svårt att bibehålla sin koncentration och sin positiva känsla när bollen hamnar i bunkern eller i vattnet. de flesta väljer därför minsta motståndet lag och är kritiska, negativa och destruktiva i sin feedback. En sak är säker, de kommer aldrig att uppleva flyt.

**Koppla in – koppla ur**

Om Jack Nicklaus inte kunde upprätthålla sin koncentration i fyra eller fem timmar, vad är sannolikheten att du kan? Jack själv ansåg att hans starkaste vapen var hans tid som slog lika långt och med samma precision från tee. Det fanns de som hade lika bra inspel och det fanns de som puttade bättre. Men, ingen hade den fantastiska förmåga till koncentration som Jack. I tidningen Golf 1993 skrev han en artikel med rubriken ”My strongest weapon” vilket han menade var hans förmåga till koncentration.

Att vara koncentrerad hela tiden på golfbanan. Alla oavsett förmåga, måste koppla in och koppla ur sin koncentration för att orka med en hel runda. Nicklaus menar att han hade tränat denna förmåga och funnit rutiner som hjälpte honom att styra detta händelseförlopp. ”That allows me to move from peaks of concentration into valleys of relaxation and back again as necesserary.”

Koncentrationen måste styras som en vågliknande kurva. Under slaget eller putten är man på toppen av kurvan. Efter slaget tar man sig ner i vågdalen där koncentrationen riktas till andra aktiviteter för att koppa bort – koppla av.

Om du är social i din personlighetskaraktär är detta tillfället att prata om saker som inte har md golfrundan att göra. Berätta en rolig anekdot eller vis som ger positiv energi. Koppla av med att rikta din koncentration mot social kontakt.

Är du inte social kan detta upplevas som störande och skapa känslor av irritation som ger negativa vibrationer i systemet. Då bör du i stället, som vi tidigare beskrivit rikta din koncentration till yttre saker i naturen som träd och buskar eller fåglar som flyger. Om du följer en fågels rörelse och försöker fundera ut var den för tillfället är på väg har du många spännande scenarier att bearbeta. Ett alltför vanligt problem som uppstår såväl hos professionella spelare som hos amatörer är att de befinner dig i dalen alltför länge. En spelare berättade att han gång på gång engagerat sig så djupt i diskussionen eller i den roliga historien att han inte kunnat släppa dessa tankar när han står över bollen. Som coach eller tränare är det inte ovanligt att vi spelar sämre golf när vi spelar med de spelare vi arbetar med. Anledningen är den samma, vi kan inte släppa tankarna på vad spelaren gör utan funderar kring saker som bör stärkas och förändras och hur detta skall framföras, och kan därför inte fokusera tillräckligt på vårt eget spel. En bra teknik som många använder är att skapa zoner där koncentrationen kopplas in och ur. Efter ett slag bestäms en tid eller ett avstånd i meter där tankarna får möjlighet att analysera vad som hänt och om så behövs – skapa handlingsmönster för fortsättningen. Därefter inträder urkoppling som varar till ett visst avstånd från bollen som kan variera mellan olika typer av slag och den aktuella dagsformen.

**Att vara – eller inte vara**

Utöver vad som står i detta kapitel om koncentration är det viktigt att veta när man inte är koncentrerad. Om du slår ett dåligt slag och efteråt konstaterar att du inte var koncentrerad när du slog, är det för sent. Vi försöker att lära de spelare vi arbetar med att vara observanta på sina tankar och sitt kroppsspråk så att de kan känna igen när de inte är fokuserade på rätt saker, innan de gör misstagen. Genom att analysera vad som hänt minuten innan ett slag med dålig koncentration, kan man ofta finna mönster i agerandet. Förändras dessa mönster ändras sannolikt också nivån på koncentrationen.

Bland alla de frågor vi får så är de flesta; ”Vad skall jag koncentrera mig på när jag svingar, känslan av slaget eller en teknisk detalj som har betydelse för min sving?” svaret är inte antingen eller utan kan vara olika från tidpunkt till tidpunkt i din utveckling. Om det är möjligt, använd alltid en bild eller känsla som trigger när du skall starta svingen, när du spelar och utför den tekniska utvecklingen på ranchen. Men, du som alla andra har säkert perioder då svingen inte känns bra och bollen inte vill flyga din väg. Under denna period rekommenderar vi dig att söka hjälp hos din tränare. Han eller hon kan säkert rätta till de detaljer i din rörelse som inte fungerar. Eftersom det nu tillkommer nya saker att tänka på kommer osäkerheten och otryggheten som ett brev på posten. För att känna säkerhet under detta skede måste du sannolikt använda dig av en teknisk detalj som kontroll. Många professionella spelare utvecklar sin teknik med jämna mellanrum. Under denna tid har de, som alla andra, en känsla av otrygghet som gör att de inte kan släppa kontrollen. Därför måste de få tänka teknik under denna period för att inte fyllas av känslor av oro när de står över bollen och skall slå. De kan inte och vill inte upphöra att spela. De är inte annorlunda än oss andra. Skillnaden kan vara att de har detta som ett arbete och därför ibland inte har några val. Problemet är att de vet att tänka tekniskt i slagögonblicket inte leder dem till deras optimala kapacitet vilket gör att de i sin utvecklingsplan lägger in en övergångsperiod där de successivt tränar sig att släppa kontrollen och tänka rätt när de spelar.

Det finns dagar då känslan plötsligt försvinner och du tvingas spela tekniskt för att kunna hålla resultatet under kontroll och det finns dagar då allt flyter på. Alla, oavsett handicap, har stunder då spelet går av sig själv. Skillnaden är att de som utvecklat sin teknik har fler av dessa stunder än de som är under utveckling. Om du till hör de som inte än har nått de låga handicapen ännu måste du kanske tänka mer på din teknik tills du utvecklats till den nivå där du kan lita på din sving.

Dr. Michael Mahoney föreslår tre saker som en spelare under spelets gång skall fokusera på.

1. Tänk på det du vill utföra inte det som eventuellt kan hända.

2. Koncentrera dig på det som du skall utföra inte det som hänt eller resultatet av det som skall hända.

3. Tala till dig själv i positiva termer som stärker dig inför kommande utmaning. Undvik all negativ feedback.

Vad han menar, i den första punkten, är att du skall tänka på målet du valt och inte på alla de hinder som banbyggaren lagt in i banan för att störa din koncentration. Det kan vara vattnet som drar till sig din uppmärksamhet eller outpinnarna vid sidan. Det kan vara bunkern framför green eller pinnens svåra placering. Välj ut ett mål och håll fast vid det är ett vanligt militärt uttryck som mycket väl kan användas när du spelar golf.

I andra punkten vänder han sig till golfarens benägenhet att ha kvar tankar och känslor från tidigare hål och krav som måste uppfyllas i framtiden. Oavsett vilket är det omöjligt att utföra något när inte huvudet är på plats.

Den tredje punkten förstärker allt vad du tidigare lärt. Ingen normal person kan utföra högkvalitativa beslutsprocesser och kvalificerade rörelser när coachen konstant talar om för en att man är oduglig. Lusten och glädjen försvinner och därmed den drivande energin. Det hela slutar oftast i en kamp där antingen den ene eller den andra får ge sig. Byt därför ut din inre rådgivare så att det inte blir du som förlorar kampen.

**Sju råd till dig som vill uppnå flyt.**

Alla har vi någon gång i livet upplevt stunden då allt stod stilla och inget var omöjligt. Tid och rum var en homogen massa utan gränser eller åtskillnad. En stund, fri från irrelevanta tankar och känslor med upplevelsen av total kontroll. Ett harmoniskt tillstånd då vi presterade vårt bästa resultat.

**1. Skapa ett avspänt tillstånd – Styr bort stress och press**

Rätt spänning ger dig kraft och precision, motsatsen skapar motsatsen. Spänning är resultatet av oro, dåligt självförtroende och prestationsångest vilka alla leder dig till ett sämre resultat. Lär dig och använd tekniker för att reglera ditt spänningstillstånd.

**2. Skapa positiva tankar – Styr bort de negativa**

Det är de positiva tankarna som hjälper dig att göra det som behövs föras för att utvecklas. Negativa tankar hindrar dig. Använd därför skrivna affirmationer och tala till dig själv på ett sätt som stödjer och utvecklar dig.

**3. Skapa positiva bilder – Styr bort de negativa**

De positiva bilderna har en dragkraft som gör vägen lättare till dina drömmars mål. Föreställ dig därför olika tänkbara scenarier om framtiden och forma positiva lösningar. Gör bilderna så tydliga som möjligt och rikta din koncentration till varje detalj.

**4. Skapa positiva känslor – Styr bort de negativa**

Känslan makt är stor. Känslan styr bilden och tankarna. Känslan är kärnan i händelseförloppet och därför nyckeln för att nå din optimala prestation. Lita på och skapa känslor som leder dig till dina mål.

**5. Se möjligheterna – Styr förbi hindren**

Det finns möjligheter i varje tillfälle, att lära, att växa, att lära känna sig själv bättre, att klara utmaningar och att vinna eller förlora. Det är av misstagen vi lär, säger ett gammalt ordspråk. Se därför möjligheten även i det som för tillfället upplevs negativt.

**6. Fokusera på nuet – Styr bort framtid och forntid**

Att befinna sig i nuet – i zonen innebär här och nu och ingenting annat. Var sak för sig och inte alla på en gång. Detta kräver att din koncentration är riktad på det du gör och inte på det som hänt eller det som skall hända, eventuellt kan hända eller resultatet av det som kommer att hända.

**7. Skapa övertygelse – Styr bort tvivel**

Tveksamhet, osäkerhet och tvivel leder till dålig fokusering och förlorad kraft. Det är bättre att fatta ett dåligt beslut än inget beslut alls. Inget beslut leder till inget lärande och utan lärande ingen utveckling. Var bestämd, tro på dig själv och lär av det som sker.

Sammanfattning

\* Koncentration kan alla lära sig men utövas bara av några få. Koncentration kräver ingen extraordinär styrka, rörlighet eller koordination. Det är en egenskap som vi alla har men som inte alla kan ta fram när de spelar golf.

\* Golf förutsätter både disciplinerad och automatiserad koncentration. Genom träning kan vem som helst förbättra förmågan för den systematiska – disciplinerade koncentrationen. Att komma till stadiet flyt kräver dessutom förmågan att sänka sitt spänningstillstånd så att hjärnan kan arbeta holistiskt.

\* Det är viktigt att känna till alla de hinder som kan störa din koncentration som nonchalans, oro, att bryta en utvecklings nivå, trygghetszonen, speciella banor, spelpartner, yttre störningar och dåligt självförtroende.

\* För att uppnå bästa resultat krävs en förmåga till fullständig koncentration på den uppgift som finns i nuet det vill säga slaget eller putten, och en förmåga att koppla av – koppla bort mellan dessa uppgifter. Ingen orkar vara fullt koncentrerad under en hel runda av golf.

\* Var realistisk över din förmåga till koncentration. Även de absolut bästa spelarna i världen har stunder, till och med dagar, då koncentrationsförmågan inte når topplägen. Skillnaden mellan bra spelare och sämre är att de bra kan hantera svackorna bättre än de sämre spelarna.

**Att träna bred yttre koncentration**

a) Lyssna till ljud.

Ligg ner och slut ögonen. Lyssna till de olika ljud som finns runt omkring dig och försök att identifiera dem. Låt koncentrationen skifta mellan att bara observera ljuden till att identifiera ljuden. Genomför övningen under cirka fem minuter.

b) Observera ett stort föremål.

Bestäm ett föremål som skall observeras. Du kan till exempel välja att titta ut genom ett fönster. Försök att observera så många detaljer som möjligt på tio sekunder. Kontrollera dig själv genom att detaljgranska bilden och notera vad du missat. Upprepa övningen genom att välja ett nytt objekt. Genomför övningen under ca fem minuter. Denna övning kan företrädesvis tränas när man åker tåg, buss eller bil.

**Att träna bred inre koncentration**

Inledningsvis kan det vara en fördel att hindra yttre ljud med ett hörselskydd eller liknande. Efter en tid bör detta tas bort för att ytterligare öka förmågan till koncentration.

a) Kroppsljud

Ligg ner och slut ögonen. Rikta din koncentration till de ljud som finns i din kropp som andningsljud och hjärtslag mm. Låt koncentrationen stanna kvar ungefär en minut på varje ljud som du kan finna. Genomför övningen under ca fem minuter.

b) Finn en känsla

Ligg ner och slappna av. Rikta din koncentration till känslan av tyngd och värme. Lägg märke till att för varje gång du andas ut sjunker kroppen djupare ner mot underlaget och värmen ökar.

**Att träna inre smal koncentration**

Du har säkert tidigare hört någon ge rådet att ljuda när du svingar. Tekniken är ofta använd för att locka bort tankarna på detaljer i svingen och därmed släppa kontrollen. Du kan testa dig själv om du kan släppa kontrollen genom denna övning.

Börja med att skapa ett ljud exempelvis det som ofta används i meditation ordet ÅM. Säg för dig själv åååååmmmmm samtidigt som du tar din stans och genomför svingen. Lägg märke till hur ljudnivån varierar under svingen. Du skall kunna hålla kvar tonen genom hela svingen. Genomför övningen under tio minuter.

Ytterligare en övning för samma typ av koncentration är att försöka känna klubbhuvudet när du svingar. Genomför din vanliga sving men rikta din koncentration till händerna och fingrarna. Om du har svårt att hitta känslan för klubbhuvudet kan du börja med att svinga klubban fram och tillbaka. När du kan genomföra en hel sving och samtidigt känna klubbhuvudet hela vägen kan du övergå till att slå bollar mot ett mål. Genomför övningen under fem minuter exempelvis innan du börjar din träning eller uppvärmningen innan tävling.

**Att träna yttre smal koncentration**

Lägg en golfboll på ett bord och sätt dig på cirka en meters avstånd. Börja med att fokusera på bollens yttre kant under cirka en minut. Fokusera därefter på de små groparna i bollen och försök att observera om det finns några mönster. När du funnit mönstren så övergå till att fokusera på en av de små groparna i bollen. Variera din fokusering mellan dessa tre objekt. Genomför övningen under tre minuter. Efter att ha tränat en tid kommer du att märka att du lättare kan fånga in bollen i din koncentration när du svingar och puttar.

**Att träna inre smal koncentration**

”Tom i huvudet” Slut ögonen och försök att inte tänka på någonting under ca 15 sekunder. Försök inte kontrollera om du tänker under tiden du tränar utan vänta tills efteråt och konstatera om du lyckades eller ej. Klarar du inte det utan stöd kan det hjälpa dig att bara observera de bilder, färger eller punkter som kommer upp av sig själv. Det viktigaste är att du inte styr vad som skall ske i din hjärna utan försöker låta den bli tom av sig själv.

**Att träna inre smal koncentration**

Ligg eller sitt ner, slut ögonen och slappna av. Välj ut ett slag eller en putt som du inte var nöjd med som finns i ditt minne. Skapa en så tydlig bild som du kan och för över den på ett kort eller en duk som du ser framför dig. För även över den känsla som är kopplat till minnet i bilden. Se nu för din inre syn hur du skrynklar ihop kortet eller duken till en boll och sätter eld på den. Observera tydligt hur den brinner upp. Övningen är samtidigt en symbolövning som kommer att hjälpa dig att bli av med negativa bilder och känslor. Den används i olika former inom NLP. (Neurolingvistisk programmering)

**Att släppa kontrollen**

Ställ dig på ranchen och lägg ut fem högar med fem bollar i varje. Bestäm dig nu att du skall slå de fyra första bollarna i första högen med kontroll – din tekniska tanke. Den sista bollen slår du med en känsla eller bild som styrfunktion. Vid nästa hög slår du tre bollar med kontroll och två med känsla eller bild – utan kontroll. Fortsätt nu genom alla högarna och observera dig själv när du kommer till sista högen om du kan slå fem bollar utan kontroll. Med denna övning kontrollerar du dig själv vad du känner hur du tänker och kan genom de svar du får komplettera din träning.

**Puttingens**

**hemligheter**

**Olika typer av puttare.**

Det finns många bra puttare, en mindre del mycket bra puttare och en hel del dåliga puttare på golfbanorna runt om i världen. Det är lätt att tro att de som är duktigast har en medfödd begåvning för detta moment, men så är inte fallet. Precis som när det gäller andra moment i golfen är det träningen som gäller.

Den viktigaste skillnaden är vilka inre bilder man har av puttningen.

En del lärde sig tidigt att tro på sin förmåga. De tränade som alla andra, varken mer eller mindre. Men någon gång under deras golfutveckling, troligen tidigt, har de satt ett antal puttar vid avgörande tillfällen vilket har skapat självförtroende och glädje i detta moment. Kamrater eller föräldrar, det vill säga de i omgivningen med stor betydelse, har vid ett antal tillfällen talat om för dem att de är bra puttare. ”det var en fantastisk putt du satte på sextonde hålet.” ”Gud vad du puttade bra idag.” Denna typ av uttalanden har satt avtryck i den mentala världen och stärkt deras självförtroende. Varje gång de står inför en putt hör de från sitt inre någon säga: ”Den sätter du i koppen”, vilket ger dem större möjlighet att lyckas.

**Träning ger färdighet**

Andra har tränat mycket puttning för att utveckla förmågan. Det berättas om Annika Sörenstam att hon inför säsongen 2002 dagligen inte bara gjorde sjuhundrafemtio sitt-ups utan också slog flera hundra puttar. Efter British Open som inte gick som Annika förväntat sig åkte hon till Vasatorps Golfklubb för att spela Compact Open. Vid en intervju inför sista dagen, då Annika ledde stort, fick hon frågan om hon blev besviken över sitt resultat förra veckan. Hon svarade att visst blev hon besviken men samtidigt var hon väl medveten om att man inte alltid kan vinna. Det viktigaste är ju hur man går vidare. Därför hade hon efter British Open tränat så hårt att skinnet skavts av händerna. Nu var hon full av självförtroende inför Compaq Open.

Dessa människor som begåvats med tålamod, uthållighet och envishet, det vill säga rätt attityd till utveckling, slår fler puttar än andra därför blir de också bättre än andra. Därför sätter de fler puttar än andra och därför har de ett självförtroende i sin puttning som är större än andras.

Det är dock viktigt att påpeka att det är inte antalet puttar som räknas utan med vilken kvalitet som träningsputtarna genomförs.

En del av den kvalitén har att göra med att man tränar tävlingsmässigt, d.v.s. förbereder sig för varje träningsputt på samma sätt som under tävling.

**Den viktigaste faktorn**

Ska man bli en bra golfare så är puttningen den kanske enskilt viktigaste faktorn. Vetskapen att man är en bra puttare betyder mycket för självförtroendet likväl som vetskapen om att puttningen fungerar ger en trygghet som också påverkar det andra spelet. Det mentala tillståndet influerar också puttningen i högre grad än övriga slag. Golfare, inklusive många av de bästa, brukar exempelvis påverkas negativt när de ställs inför speciellt viktiga puttar.

När golfspelare efter en runda ”frossar” i sina misstag så är misslyckade puttar en stor del. De kan ofta beskriva varje missad putt på banan med en exakthet som är imponerande.

”*Du skulle ha sett på nian. Jag hade en lätt uppförsputt för birdie som jag slår tjugo centimeter höger. Hur tusan kan man missa en så enkel putt? Det är fullständigt ofattbart hur bollen kan gå så snett på det korta avståndet. För att inte tala om den på tolvan. Jag satte upp förstaputten en halvmeter ifrån hål och vad tror du jag gör sen? Jo, jag slår den en och en halv meter förbi hål och gör trippel på hålet. Efter den missen vågar man ju inte slå till en enda putt.”*

**Inställning**

När puttningen inte fungerar förändras inställningen till sig själv. Självförtroendet sjunker och med det också glädjen i spelet. Det blir inte lika roligt att träna, man tränar mindre och så kommer ursäkterna. ”Äsch, du vet jag har haft otroligt mycket den sista tiden så golfen har fått stå vid sidan. Jag har varit bortrest…”

En av författarna gjorde en undersökning i samband med Scandinavian Open 1996. En del av undersökningen gällde inställningen till olika svåra puttar. Bland annat tillfrågades ett antal av golfarna hur de tänkte inför en tremeters respektive tio-meters-putt

De som var placerade bland de tjugo första inför sista dagen svarade alla på samma sätt: ”Putten skall i hål.” En del av de tillfrågade var förvånade över frågan då de såg det som självklart att bollen skulle i hål och inget annat. De till och med reagerade över att man kunde ställa en sådan fråga.

Bland de tillfrågade fanns också ett antal, som missat kvalgränsen. Mer än sextio procent av dessa svarade att deras mål var att få förstaputten så nära hålet som möjligt. Ingen av dessa tyckte däremot att frågan var oberättigad.

En större undersökning av samma karaktär gjordes 1997 där spelarna fick skriva ner hur de tänker inför puttar från olika avstånd. Undersökningen gjordes på tre olika kategorier, professionella, amatörlandslagsspelare och amatörer med cirka femton i handicap. Undersökningen visade en klar skillnad i sättet att tänka inför längre eller svårare puttar. De bästa hade bara en tanke oavsett putt – den skall i hål.

För de övriga varierade inställning och mål beroende på om det var en lätt eller svår putt.

**Test för puttning**

1. Jag har en speciell puttrutin som jag följer när jag skall putta.

Alltid 1 2 3 4 5 Aldrig

2. Jag har lätt för att komma över missade puttar.

Alltid 1 2 3 4 5 Aldrig

3. När jag puttar låter jag känslan styra.

Alltid 1 2 3 4 5 Aldrig

4. Om jag störs av något avbryter jag och börjar om.

Alltid 1 2 3 4 5 Aldrig

5. Efter en runda kommer jag ihåg de bra puttarna jag slagit.

Alltid 1 2 3 4 5 Aldrig

6. Under tiden jag läser green bygger jag upp en tydlig bild över hur bollen kommer att rulla i hål.

Alltid 1 2 3 4 5 Aldrig

7. Jag puttar bättre på tävling än på träning

Alltid 1 2 3 4 5 Aldrig

Om du har mer än 3 poäng eller mer på någon fråga är din mentala puttförmåga inte så bra och du kan avsevärt förbättra ditt golfspel genom att följa de råd som ges i detta kapitel och den träning som presenteras i slutet av boken.

**Normalt och Undantag**

Alla bra puttare är klart medvetna om att de är bra puttare.

De ser på dåliga puttar som ett undantag och bra puttar som ett normalbeteende. Det innebär att en dålig putt (undantaget) inte påverkar självförtroende och spelkänslan, vilket i sin tur innebär att man inte reagerar med irritation utan kan fortsätta spelet med en bra känsla inombords.

Medelmåttiga och dåliga puttare däremot har en annan inställning. De vill naturligtvis putta bra. De har ju också gjort många bra puttar i sitt liv så de vet att de kan. Men de bra puttarna är inte integrerade i självbilden. Skulle de slå en bra putt blir de överraskade och överdrivet glada, vilket är ett tecken på att det gjorda resultatet inte är i balans med den integrerade bilden av vad de kan prestera- självbilden.

Det är också en skillnad i vad man fokuserar på. Duktiga puttare kommer ihåg de bra puttarna medan de sämre mest kommer ihåg de puttarna de missade. De som var för korta, gick vänster eller höger och de som var för långa. Alla de puttar som från långt eller kort håll fallit ner i koppen städas omedelbart bort från minnet eller kommenteras med: ”Det var bara tur”. Bra puttare tycker också om att träna puttning och de älskar att sätta puttar.

Du som läser detta kanske inte har den bästa tekniken eller tid att träna som de bästa puttarna i världen. Men, det är inget som hindrar dig från att tänka som de bästa. Här kommer några råd på vägen.

**1. Skaffa dig en bra attityd till puttning**

En bra attityd är att intala sig att man är en bra puttare och att börja lita på sin förmåga och sina känslor. En dålig attityd är att trycka ner sig själv genom negativ feedback eller att tänka tekniska tankar och söka kontroll i puttögonblicket.

Bra puttare älskar att putta. De längtar till putting green så de kan få möjligheten att sätta bollen i hål. De räds inte långa puttar eller nedförs puttar. De älskar utmaningen därför de tror att de kommer att klara av den.

**2. Lita på dina beslut**

Puttning är inget lotteri där man slår bollen och hoppas den skall gå i hål. Bra puttare vet att de måste tro på vad de sett, lita på sina beslut och vara övertygade om att de kommer att sätta bollen i hål. När du har bestämt linjen och farten som leder bollen till hålet, så stå fast vid ditt beslut och lita på dig själv, oavsett om du missat putten innan.

**3. Fokusera på processen**

Målet är alltid att sätta bollen i hål, men bra puttning kommer av att fullständigt koncentrera sig på processen som leder dit – din rutin. Du måste skapa ett tillstånd där alla dina sinnen har möjlighet att hämta in den bästa informationen när du läser green, och väljer linje. Du måste finna rätt spänning och känsla. Gör du detta bra har du en bra chans att slå den rätta putten.

**4. Känsla istället för mekanik**

Bra puttare låter känslan styra – de tänker inte teknik när de puttar. De använder sin analytiska förmåga för att programmera in fakta, samlar ihop fakta till en bild och lämnar sedan över till känslan som får styra processen. De slår bollen med touch istället för mekanisk rörelse. De vet hur de skall få bollen i hål utan att behöva tänka på hur de gör.

Puttning är ett visuellt moment där framförallt ögat samlar information som lämnas till den seriella delen hjärnan. När detta arbete är klart, lämnas uppdraget till den associativa delen som skapar en film, en inre video av hela händelseförloppet. Slutligen skickas all information till den emotionella delen som skapar känslan som skall styra. Ändras eller manipuleras denna ordning blir resultatet inte som man vill.

**5. Självförtroende**

Du har säkert spelat med någon som har högre handicap än du själv men på green puttar som en mästare. Med öppen eller stängd uppställning, axlarna och höfterna i olika riktningar och ett putt-stroke som formats därefter, slås putt efter putt i koppen. Hur är detta möjligt? Hur kan dessa personer putta så bra?

De flesta skulle säkert säga att det bara är tur men det är inte kunnande – de har rätt mentalt tillstånd. De låter kroppen lösa en synnerligen ”hjärnlös ekvation”, hur en rak puttstroke skall kunna skapas från stängda axlar och öppna höfter. En otroligt svår uppgift då kroppen ser ut som en korkskruv. Så svår att de förstått att det inte är lönt att försöka kontrollera detaljerna. De har förstått att lita på sin hjärna och låter den få fritt flöde för sitt arbete.

*Under ett landslagsuppdrag 1995 i Frankrike satt fem av herrlandslagets bästa spelare vid puttinggreenen och diskuterade efter ett träningspass. Då kommer en äldre herre fram till dem och erbjuder sig att tävla mot dem i puttning.*

*”Är det någon som vill vara med på en puttävling?” sa han. Han räckte över en hundrafranc sedel och sa: ”Ni får behålla den om ni vinner. Förlorar ni så ger ni mig sedeln tillbaka. Nå, vad säger ni?”*

*Spelarna tittade på varandra och var inte riktigt säkra på om det var ett skämt eller om han menade allvar.*

*Efter en stunds diskuterande sa en av spelarna: ”Är han så dum att han vill förlora hundra franc, så inte mig emot.*

*”Han reste sig upp och gick ut på green för att ta sig an tävlingen. Vi som såg det hela kunde observera hur den äldre mannen styrde diskussionen kring vilka regler som skulle gälla. Efter fem håls spel var tävlingen över. Den äldre mannen hade vunnit med fyra mot ett. ”Det var som…”, sa en av de andra spelarna. ”Det var en jäkel till att putta”. Han reste sig upp och frågade om mannen fortfarande var intresserad av att tävla. ”Visst, sa han, samma regler. ”Han räckte över hundrafrancsedeln och så gick de över till green. Det tog inte mycket längre tid denna gång. Mannen vann med fem mot tre. De spelare som fick uppleva denna händelse, oavsett om de tävlade eller var åskådare, kommer säkert för all tid att minnas*

*– Mannen från Frankrike.*

Bra puttare har mer än bra putting stroke, de har självförtroende, fantasi, touch och litar på sin intuition. Ingenting är så viktigt när du skall putta som att du tror på dig själv och känner säkerhet i att sätta putten. Men, och detta är ett viktigt men, självförtroende kommer inte av sig själv, det måste skapas med hjälp av den mentala träningen. Den ”vanliga” vägen – att bra självförtroende kommer när det går bra fungerar ju inte – så längde det inte går bra. Det ”vanliga” sättet blir en olösligs cirkel. Dålig puttning ger dåligt självförtroende och dåligt självförtroende ger fortsatt dålig puttning. Det enda sättet att lösa detta är att i det ”mentala rummet” uppleva hur man puttar på ett bra sätt. Precis som i drömmen kommer då kroppen att uppleva det som verklighet. Självbilden och självkänslan växer vilket sedan börjar ge utslag under spelet på banan.

**Ta bord de mentala missarna på green?**

Som beskrivits är det den mänskliga hjärnan med sina tankar, bilder och känslor som gör puttningen så komplex. Det är inte den tekniska rörelsen. Vem som helst, gammal eller ung, kan lära sig att putta. Vem som helst kan nå professionell klass på sin puttning eftersom tekniken är så enkel. Minns Dr Bob Rotellas ord ”Gör inte puttningstekniken till en vetenskap. Det är inte där problemet ligger.”

Bara en liten ökning av spänningen i muskulaturen förstör den bästa putt-stroke. Bara en liten känsla av osäkerhet skapar kaos i signalflödet som skall styra motoriken, som i sin tur leder till att du vrider händerna i träffen eller inte kan föra puttern i ett jämnt tempo. Att vilja för mycket skapar press på systemet med en ökad spänning som följd, vilket leder till att putten ibland slås tre, fyra meter förbi hål.

**Några beteenden som du kanske känner igen.**

**1. Slå – och – hoppas puttning.**

Du tillhör kanske dom som ställer sig bakom bollen, slår till den och hoppas att den skall gå i hål. Eller du kanske ber till Gud om hjälp att få bollen i hål innan du slår till bollen.

Den här typen av puttare missar putten långt innan de drar tillbaka putthuvudet för att skapa pendeln till bollen. De tänker vanligtvis mer på skammen att treputta än på möjligheten att sätta en birdie. Deras pendelrörelse är fylld med spänning som kommer från tankar kring misslyckande, skam och förnedring. Deras inre bilder är som en krossad spegel inramad i negativa tankar och rädslor.

**2. Allt – eller – inget puttning.**

Denna kategori av puttare är starkt mål och resultatfokuserade. De räknar inte bara sina egna resultat, de håller reda på alla andras resultat också. De är fixerade vid siffror som visar resultat. Hela deras tankevärld är riktad på vad putten kommer att ge för siffra i score-kortet efter sin resa på green. Birdie, par eller bogey.

”Detta är min par-putt. Nu slår du din bogey-putt. Vet du om att den putten är för birdie?” Genom att tankarna riktas åt att sätta paret eller missa för bogey har den mentala världen lämnat nuet. Kropp och knopp är inte på samma plats, de spelar på olika arenor och kan därför inte samarbeta. De letar konstant efter varandra utan att lyckas. Ett garanterat sätt att missa puttar på.

**3. Antingen – eller puttning.**

Dessa personer har svårt för att fatta beslut. De läser greenen om och om igen. De står klara att slå till bollen men tvekar och gör om hela ceremonin en gång till. Det är mycket vanligt att de frågar andra hur de tror att bollen kommer att falla. Ofta hamnar de i ett stadium av förvirring som leder dem till slå – och hoppas puttning. Dessa personer ändrar ofta sin uppfattning och försöker anpassa sig till allt för många parametrar. När de står över bollen och tittar på hålet, ser de inte bara en linje de ser minst två. ”Det ser ut som det lutar till höger men…”Deras obeslutsamhet leder inte bara till dåligt självförtroende eftersom obeslutsamhet och förtroende är sina värsta fiender. Det leder också till en dålig utvärdering av vad som gjorts eftersom det mesta som görs, inte görs fullt ut.

Att ha två eller flera tankar i huvudet leder ofta till en inre kollision där det ena tar ut det andra och resultatet blir noll. Precis som att ha för många saker som skall göras utanför sig. Inget blir gjort.

**4. Panikputtning**

Du tillhör kanske dem som ofta panikputtar. Detta kan bero på att du är så rädd för att misslyckas att du inte ens kan ta tillbaka putthuvudet i baksvingen. Det känns som om någon eller något håller kvar klubban. Som om den var låst i läget vid bollen. Till och med puttar från trettio eller fyrtio centimeter skapar känslor av panik. Svetten rinner nerför ryggen, blicken blir suddig och tankar kring att sluta spela eller att lämna banan etsar sig fast i huvudet. Även om du med alla dina krafter tar dig samman och startar puttrörelsen bakåt är spänningen för hög i muskulaturen för att göra en mjuk rörelse. Puttern rör sig stötvis bakåt som om rörelsen var i mindre delar och inte hängde samman. När ögonen ser dessa hack förstärks känslan av att detta kommer att gå rakt åt skogen – paniken är nära. Anledningen till allt detta är att du tror dig veta att puttning är din svagaste länk. Minnen från alla dåliga puttar har stärkt tron att du är en dålig puttare. Tidigare treputtar och fyrputtar talar till dig som om de vore individer från ditt förflutna som vill att du skall minnas dem. ”Kommer du ihåg mig? Det var du och jag som spelade på Barsebäck för två veckor sedan. Det var då du missade så många puttar.”

**5. Teknikputtning**

Om du tillhör teknikputtarna är din seriella del för dominant i hjärnan och vill inte släppa taget. Alla detaljer skall, inte bara samlas in, de skall också kontrolleras. Du agerar, i din inre värld, som om du vore en tidsstudieman på Volvo. Allt skall noteras, analyseras och därefter kontrolleras, för att du skall känna dig trygg.

Puttern får aldrig känna den frihet som måste till för att kunna slå de bra puttarna. Du tittar på putthuvudet i bak-svingen för att konstatera om det går den väg du bestämt. Du kontrollerar hur axlarna rör sig och om händerna är stilla. Du är Vd:n som kontrollerar att alla dina anställda gör det de blivit anbefallna att göra. Du är så upptagen att kontrollera tekniken att du tappar känslan. Ofta slår du därför bollen rätt på det tänkta spåret men missar i avstånd. Putten är antingen för kort eller för lång och puttar som faller hittar inte sitt spår eftersom farten är fel.

**Fokusera på processen och du får bättre resultat.**

Eftersom puttning är ett, tekniskt sett, lätt moment att utföra kommer resultatet på green att avgöras av din förmåga till koncentration. Med detta menas hur du kan klara av att fokusera på den process som leder till målet och inget annat. Många inre och yttre störningar kommer att testa din skicklighet. Känslor och tankar kommer så fort du ger den en chans att försöka föra dig bort från nuet och in i forntid eller framtid. Omgivningen, som spelare som flyttar sig, publik som pratar, djur som springer förbi eller vinden som plötsligt viner till, söker hela tiden kontakt med dina sinnen. Det är då som du måste hålla fast vid din rutin och koncentrera dig på det som leder dig till målet, och inget annat.

Vad är det som gör att spelare i allmänhet lyckas med fler par eller bogey puttar än vad de lyckas med birdie puttar? Du har kanske som vi funderat kring denna fråga utan att finna några direkta svar. Om bollen ligger fyra meter från hål och du har slagit två slag in till green från tee, på ett par fyra hål, är det en birdie-putt eller par putt du slår? Ja, ur ett strikt matematiskt resonemang är det självklart en birdie putt. Men, utifrån vad vi tidigare påtalat tänker många människor att de har två slag till hål av den enkla anledningen att det är ett par fyra hål. De har rätt att slå två puttar utan att behöva skämmas över sin förmåga. Därför kan en trolig förklaring till varför vi inte sätter lika många birdie puttar som par eller bogey puttar helt enkelt vara att vi känner att vi kan inte misslyckas därför tänder vi inte riktigt till, det finns inget att förlora. ”Vad spelar det för roll om du missar, du har ett säkert par”, säger den inre rösten. ”Bara lägg fram den så får du en enkel parputt”.

När däremot par putten eller bogey putten skall slås tänder det inre maskineriet igång. Blicken blir fast och bestämd. Koncentrationen är riktad. Den här måste bara i.

**Varje putt är den sista**

Att vara uppgiftsfokuserad innebär att målet för varje putt är att komma i hål. Om man inte riktar hela sin koncentration på den uppgiften så kommer det att kosta ett antal extraslag under varje runda. Än en gång, ta ett slag i taget, koncentrera dig fullt på nuet

– det du är i stånd att göra.

För de spelare som har stort behov av kontroll är det svårt att inte veta vilken betydelse putten har för det totala resultatet. De följer varje slag, varje putt intensivt med blicken medan de räknar ut var den kommer att landa eller stanna. Från detta läge fastställer de den kommande scoren.

En putt är en putt och ingenting annat. Likväl som ett slag är ett slag och ingenting annat. Skulle du under spelets gång tänka som följande exempel, är du illa ute.

* Det var nära pinnen, nu gör jag birdie på hålet.
* Äsch, jag slår i den, den är ändå så kort.
* Från detta läget kan jag fortfarande göra par även om jag två-puttar.
* Gud vad bra det går idag! Jag undrar vad jag har för score?
* Jag har tjugoen poäng efter nio hål. Det blir nog sänkning i dag.

Gång på gång får man påminna spelare om nackdelarna med detta slags tänkande. Visst är det svårt ibland att vara i nuet. Visst är det svårt att låta bli att titta i scorekortet eller på anslagstavlan som visar ställningen i tävlingen. Men denna form av tänkande är förödande för ditt spel. Du läcker energi som borde fokuseras till det slag eller den putt som för tillfället existerar. Golf är ett grymt spel har Göran Zachrisson sagt många gånger under sina referat från tourerna i USA eller Europa. Visst, golf är grymt därför att det visar alla våra svagheter på ett tydligt sett. Det finns inget rum för ursäkter.

**Den optimala puttningen**

Här får du tre plus sju råd som kan hjälpa dig att nå din optimala prestationsförmåga vid puttning. För att lyckas med din puttning bör du:

1. **Tro** på din förmåga och eliminera alla tvivel och tveksamheter.
2. **Leva** i nuet. Den putt du skall slå är allt som betyder något.
3. **Lita** på din puttrörelse och att kroppen vet allt som behövs.

**1. Läs linjen från mer än ett håll om du har tid.**

Det viktigaste är att du läser nerifrån och upp mot hålet. Därifrån kan du observera onduleringarna bättre. Samla in informationen och bestäm linjen som leder bollen till hålet. Från bilden av bollen som följer linjen till koppen, hämtar du känslan av kraft – farten. Slå inte bara till bollen och hoppas att den kommer nära.

Goda resultat kommer från goda förberedelser.

**2. Håll fast vid ditt beslut.**

Hjärnan ställer ibland till problem för dig på green när du ändrar perspektiv. När du exempelvis rör dig från en lägre placering på green till ett högre eller vrider huvudet så att ögonens vinkel till målet ändras, ändras perceptionen och linjen du valt börjar ifrågasättas av din hjärna. Samla informationen från olika vinklar och bestäm dig. Håll sen fast vid ditt beslut. Tvekar du så vet inte hjärnan vad målet är och osäkerheten leder till att du tappar känslan för farten och rörelsen. Ingenting fungerar och du kan inte ta lärdom av det du gjort.

**3. Integrera känslan**

Om du skapat en bra puttingsrutin finns ett moment där du skapar rörelsen som skall leda dig till mål. Låt puttern pendla som en klockpendel medan du tittar på hålet och integrera känslan av fart. Många duktiga puttare kan stå kvar i denna position och pendla upp till tio gånger innan de ställer upp sig för att putta. De vet att en putt utan känsla har lite chans att följa linjen till hål.

**4. Var noga med uppställning och sikte.**

Golf är som vi gång på gång sagt ett målstyrt spel där målet styr metoden det vill säga din uppställning och metoden styr ditt agerande. En uppställning som inte är riktad mot det mål du valt leder dig bort från målet precis som ett dåligt riktat klubbhuvud. Om du är starkt målprogrammerad kommer din hjärna att tala om för dig om du står fel eller riktar åt fel hål, genom en känsla. Slå aldrig en putt med dålig känsla. Gör om din rutin.

**5. Var målstyrd**

När du är uppställd och riktar rätt kan du överlämna rörelsen åt automatiken. Rikta din koncentration till de sista trettio centimetrarna innan hål och skapa en bild av hur bollen rör sig ner i koppen. Låt andningen föra bort eventuell spänning och låt din trigger sätta igång putterns rörelse. Lita på dina förberedelser och bara låt det hända.

**6. Skapa en utvecklingsbild**

Utvecklingsbilder är viktiga också för puttningen. Det innebär att du först skapar en bild av hur du kommer att putta i framtiden när du är en ännu bättre puttare. Bilden bör omfatta både en förbättrad teknik och en bättre puttningskänsla. Om du har svårt att hitta sådana bilder så kan du utgå från det bästa du gjort vid tidigare tillfällen och bygga vidare på dessa tidigare ”idealbilder”.

**7. Programmering**

För att lyckas med puttningen under spel måste de bästa puttningsbilderna vara inprogrammerade och automatiserade. I det mentala rummet skapar du de idealbilder av puttningen som du har plockat fram från ditt förflutna eller från en skapad utvecklingsbild.

**Sammanfattning**

\* Det finns olika typer av puttare de bästa är de som tror att de är bra puttare.

\* ”Träning ger färdighet”, är ett slitet uttryck som väl kan kopplas till puttning. Allt för mycket tid läggs på svingrörelsen i förhållande till puttning. Det tycks vara roligare att träna på drivingranchen än på putting green. Bra puttare har råd att missa på fairway och ändå ha bra resultat på hålet.

\* Din inställning att putten skall i hål är helt avgörande för resultatet. ”Antingen du tror att du kan eller du tror att du inte kan så kommer du att få rätt.” Genom den starka koncentrationen, styrd av att bollen skall i hål, kommer du att finna vägen och farten. Alla andra vägar leder dig bort från hål.

\* Vill du bli en bra puttare så:

– Skaffa dig en bra attityd.

– Lita på dina beslut.

– Fokusera på processen.

– Använd känsla istället för analys.

– Tro på dig själv och din förmåga att putta.

\* Optimal puttning kommer av förmågan att:

– Läsa linjen.

– Hålla fast vid sina beslut.

– Integrera känslan.

– Vara noggrann med uppställning och sikte.

– Vara målstyrd.

– Skapa utvecklingsbilder.

– Programmera och automatisera rörelser och målbilder.

**Titta på hålet**

Leta upp ett plant ställe på green två till tre meter från hål. Lägg upp fem bollar med ungefär trettio centimeters avstånd från varandra. Bollarna skall nu slås i hål genom att du läser bollbanan och räknar ut var i hålet bollen kommer att falla ner. När du tagit din stans och är klar att slå putten, vrider du huvudet mot koppen och fokuserar på den lilla del av koppen som bollen kommer att rulla över när den faller i. Håll huvudet kvar och koncentrationen riktad mot koppkanten och slå putten.

Om du tänker på en pilkastare så tittar han eller hon inte på handen eller pilen när de skall kasta. De fokuserar på den plats där de vill att pilen skall hamna. Denna övning bygger på samma princip och kommer att lära dig att släppa kontrollen och fokusera på rätt sak.

**Att finna känslan för längd.**

Lägg ut tunna snören eller sätt peggar på ett avstånd av 2m, 2,30m, 2,60m och 2,90m. Tävla nu mot dig själv genom att slå bollen till området mellan 2m och 2.30m. När du klarat detta slå nästa boll till nästa område osv. Om du skulle missa måste du börja om från början.

Det viktigaste med denna övning är att inte ha något mål som är sidobegränsat exempelvis ett hål. Om du vill träna upp din känsla för längd är det viktigt att inte blanda in andra saker som kan störa din koncentration. Genom att inte ställa krav på exakthet i sida är det lättare att koppla bort din seriella funktion i hjärnan och lita på din känsla.

**Utveckla känslan av längd**

För att öva en speciell förmåga är det bra om man plockar bort så många andra faktorer som möjligt. I annat fall kan utvärderingen bli felaktig. Ett utmärkt sätt att kontrollera och därmed utveckla din förmåga till längdkänsla är att putta med slutna ögon. Du kan genomföra övningen på tre sätt:

1. Slå omväxlande puttar och öppna med respektive slutna ögon. Börja med att slå en putt mellan fem och tio meter. Slå sedan en ny boll md slutna ögon och försök att komma så nära som möjligt. För varje boll du slår med öppna ögon slår du en med slutna.
2. Bestäm innan du slår hur långt du tänker slå putten och integrera känslan genom några provsvingar. Slå sedan putten med slutna ögon och kontrollera hur väl du lyckades.
3. Slå putten med slutna ögon och gissa hur långt bollen rullande. Tiger Woods anser detta är hans bästa övning för avståndsbedömning.

**Rutiner**

**Rutiner**

Koppla av en stund och fundera över hur din sving kändes när du sist spelade som bäst, när du var i bra form. Gå tillbaka i dina minnen och leta efter de slagen som du tyckte var perfekta eller näst intill perfekta. Stanna kvar en stund vid de slagen och upplev känslorna av dem. Visst är det så, att det känns som att Bollen flyger exakt som du tänkt dig utan att du behöver tänka på om du är uppställd rätt, hur klubban ligger på toppen av baksvingen eller om du har axlarna parallellt i stansen. Det verkar vara som om allt kommer av sig självt. Det är någon form av automatik som utför rörelsen. Allting bara flyter på. Det känns som att du har full kontroll över vad du gör men du är inte medveten om hur du gör det. Det hela sker omedvetet och utan ansträngning.

Enligt våra undersökningar är det så professionella golfspelare beskriver sin upplevelse då de spelar bra. Du känner säkert igen dig i beskrivningen då våra undersökningar också visat att det är väldigt lite som skiljer beskrivningarna från professionella spelare och amatörer.

När du däremot är i dålig form fungerar det precis tvärtom. Du försöker finna detaljer som är den felande länken, du letar fel i din sving – du tänker på hur du svingar.

Har du, som de flesta, haft ett uppehåll i ditt golfspel och med stor längtan gått ner till driving ranchen, tagit klubban ur bagen och slagit ut bollen mot en flagga eller en tunna ute på fältet. När du står där och testar lite olika svingtekniker hittar du plötsligt något som fungerar. Därför testar du några gånger till och får känslan av att det bara sitter där. Då, bara så där ur intet, poppar det upp ett antal tankar som: ”Det är underligt att jag kan slå så bra slag eftersom jag inte hållit i klubban på två veckor.” eller ”Nu har jag hittat det, vad enkelt det känns, så här skall jag slå bollen." Så plötsligt funkar det inte längre. Bollen börjar flyga lite hit och dit. Du har tappat känslan och rytmen i din rörelse vilket leder till att du börjar fundera över vad du gör och testar en del tankar. Efter en stund hittar du något nytt. Du testar några slag till och det fungerar. Återigen tänker du: ”Nu har jag hittat det igen. Fortsätt nu och koncentrera dig. Nu får jag inte tappa det. Nu skall jag näta in den känslan jag fick.”

Men så kommer de där dåliga träffarna igen och du återupptar letandet efter den perfekta svingen.

Tydligen är det här inte något bra sätt att träna på. Vem vill hitta en sving som bara fungerar fem, sex gånger? Naturligtvis ingen, men vad är det då som är fel med att träna på det här sättet? Jo, man försöker få kontroll. Felet är att man hela tiden koncentrerar sig på olika detaljer i svingen. Om man kan slå bra slag ena minuten borde man kunna slå bra slag även andra. Nej, det är oftast inte i svingen, det vill säga motoriken, hemligheten ligger. Så länge man tror det kommer man att leta på fel ställe. Det var känslan av längtan, suget till att svinga, som fick dig att finna de rätta bilderna och den rätta rytmen som ledde till bra slag. När du började tänka på v du gjorde försvann det goda. Vill man konstant slå bra golfslag måste man känna till skillnaden mellan teknisk träning och målträning.

Låt oss ta ett exempel. När du cyklar eller kör bil behöver du inte tänka på hur du gör. Du kan till och med sitta i helt andra tankar och samtidigt utföra alla de moment som krävs för att manövrera cykeln eller bilen i trafiken. Du bestämmer dig för vart du ska, fastställer vägen dit och lämnar sedan över till automatiken. Men, om du börjar tänka på hur du ska röra dina ben för att få tramporna att gå runt, tänker på hur du ska böja ena armen och sträcka den andra när du svänger eller vad du gör med höfterna när du lutar cykeln lite grann i kurvorna, så skulle det med stor sannolikhet inte gå så bra. Tänk tillbaka på de första lektionerna vid körskolan. Då minns du säkert hur svårt det var att koordinera alla rörelser för att få bilen att mjukt och fint röra sig framåt.

Ett annat exempel är när du kastar pil mot en tioringad tavla. Inte tänker du på fingrarnas tryck eller armbågens placering. Nej du tar sikte på tavlan där du vill att pilen skall träffa, känner av pilens tyngd i handen och kastar.

Dessa exempel visar på hur du bör agera när du skall slå golfbollen mot ett bestämt mål. Bestäm dig för vart du ska slå bollen och överlåt sedan åt kroppen att sköta resten. Det gäller bara att våga släppakontrollen över svingen och lita på din förmåga.

**Ett mentalt förarbete**

Golf är till stor del ett mentalt spel vilket du säkert har hört många gånger. Men vad menas egentligen?

Alla rörelser är en konsekvens av ett mentalt förarbete.

Hjärnan har långt innan du kan utföra dina rörelser utfört en mängd processer i form av tankar, bilder och känslor. Därför är varje golfsving ett resultat av den information du tillfört hjärnan och den process som hjärnan själv utfört i form av nervsignaler till dina muskler.

Oavsett vilken sport vi talar om är det nödvändigt att förbereda det mentala arbetet som hjärnan skall utföra precis som du förbereder dina muskler om du vill prestera bra.

När du står bakom bollen och ser fairway eller green är det hög tid att starta detta moment. Du har fyrtiofem sekunder på dig för allt det arbete som skall utföras, vilket är kort tid om du är dåligt förberedd. Det är en stor mängd information som hjärnan behöver för att kunna utföra slaget med den precision som krävs. Många, för att inte säga de flesta, ar säkert slagit ett och annat slag utan att riktigt programmera in vart, hur och vad som skulle göras. Därför är det inte ovanligt att amatörer efter ett slag säger: ”Hur kunde jag slå bollen åt det hållet?” Den gick ju rakt i bunkern. ”Anledningen kan finnas i den tekniska processen som felaktig uppställning, felaktigt uppvridning som i sin tur ger ett felaktigt svingspår. Eller, finns svaret i den mentala processen som avsaknad av målfokusering, rädslor för misslyckande som i sin tur leder till negativa tankar. Anledningar som en bra rutin förhindrar. Professionella har en fördel av att de spelat in banan minst en gång, ofta två. De har gjort en spelplan med olika alternativa spelmöjligheter som hjälper dem att fatta snabba beslut på banan och de har mentalt spelat banan ett antal gånger innan de kommer till start.

Som amatör har du inte proffsens möjlighet till förberedelser men det innebär inte att du inte kan förbereda dig. Det du saknar som de professionella spelarna har, är tid. Därför måste du skapa en bra rutin som skall bli din bästa vän att lita på när du spelar.

När du går upp på tee, är på väg fram till bollen på fairway eller går upp på green, börjar dina mentala förberedelser. Nu finns tiden att fylla hjärnan med information. Titta dig omkring, lyssna och känn efter. Fyll din hjärna med information och bestäm vart du vill att bollen skall ta vägen.

Det är inte ovanligt att observera spelare som tar lång tid på sig för att känna sig avslappnade och är nu i position för att svinga. Men, här tar allting stopp. Det verkar som om de har frusit fast över bollen sökande i minnet efter vart och hur de skulle slå bollen. Det är uppenbart att de dåligt förberedda och utför momentet steg för steg för att kontrollera att allt blir rätt. Problemet som uppstår att de inte kan hålla reda på allt, utan nu måste stanna upp och hämta hem mer information. Istället för all denna tid innan och över bollen med tusen tankar som kretsar i huvudet, tag ett par sekunder extra bakom bollen och förbered dina tankar och beslut.

En fysisk och mental rutin används inom alla områden för att förbereda den aktive för prestationen. Den hjälper den aktive att befinna sig i nuet och håller tankar på resultat eller andra störmoment borta. Den är en signal till det omedvetna att göra sig beredd på att prestera.

När du tittar på en gymnast, eller simhoppare som utför sina rörelser i luften förstår du att de inte har tid att tänka på hur de utför sina rörelser. Det de utför har en tydlig och klar strategi överförd till ett rörelseschema som styrs genom undermedveten styrning – automatik.

Dessa idrottsmän och kvinnor tränar sin kropp och sin hjärna att sammanställa tankar, bilder, känslor och rörelser om och om igen tills det blir automatiserat. Därefter skapar de en rutin som innehåller en trigger som startar processen. De kan inte, vill inte, tänka på vad de gör.

Basket spelare studsar bollen ett antal gånger innan de kastar i korgen vid straffkast. Studerar du de bästa studsar de alltid bollen lika många gånger. Handboll och fotbollsspelare som skall skjuta straffkast har sina rutiner. Pistol, gevär eller bågskyttar har sina rutiner. Listan kan göras lång.

Dessa rutiner är kartan som visar hjärnan vad som skall utföras. Till varje moment som rutinen innehåller finns en mängd information kopplad som styr motoriken åt rätt håll. Om du tappat din sving på golfbanan måste du därför gå tillbaka till och se över din rutin. Här finns kartan som visar vägen. Ändrar du kartan skapas en annan väg.

Tiger Woods fick en gång frågan: -Hur tänker du inför de avgörande puttarna? Han svarade: ”När pressen finns, och det är ofta den som kommer just vid puttningen, är det viktigt att ha en puttrutin som är väl inövad och som man aldrig avviker ifrån. Rutinen skall vara automatiserad och kunna rensa ditt huvud från allt ovidkommande så att du kan fokusera på uppgiften. En rutin hjälper dig även att känna dig behaglig och avslappnad så att du kan utföra din bästa rörelse. Vid puttar som du känner att du måste sätta, koncentrera dig bara på linjen och hastigheten. Slutligen, kanske det viktigaste av allt- lita på ditt puttstroke.”

I stort sett alla professionella golfspelare har en metod för att låta rörelsen komma av sig själv. De använder sig av en så kallad ”pre-shot routine”, det vill säga en rutin som de utför inför varje slag. Däremot är det inte alla som kan skilja på en fysisk och en mental rutin vilka både begrepp ingår i pre-shot routine. Det är inte ovanligt, när man besöker en tävling, att se spelare som slår hundratals bollar utan att någon gång utföra sin rutin. Till och med när de värmer upp saknas detta inslag. Det verkar som en del tror att de bara behöver värma upp sin kropp och inte sin knopp.

Rutinen bör tränas och utvecklas på ranchen eller chipp och putting greenen om den skall fungera på banan precis som du utvecklar din sving eller puttrörelse. Alla är överens, tränare som spelare, att det är ingen skillnad på vad du skall träna. Du skall träna så tävlingslikt som möjligt för att nå bästa resultat.

Det är vår absoluta övertygelse att varje spelare bör utveckla en pre-shot routine som känns behaglig för honom eller henne. En rutin som är lätt att repetera och som hjälper till att finna den optimala koncentrationen inför varje slag. Rutinens syfte är att koppla specifika rörelser till specifikt tänkande. Precis som att rörelserna är olika delas tänkandet upp i olika faser för att slutligen uppnå det fysiska och mentala tillstånd, då svingen går av sig själv.

*Following a consistent pre-shot routine is the surest way to hit good shots more often. And the final, essential step in any good pre-shot routine is selecting the smallest target possible.*

*David Leadbetter*

**Vad skall en rutin innehålla?**

Patrick J. Cohn, idrottspsykolog, som arbetar med många spelare på USA-touren säger: ”Rutinen skall vara enkel och anpassad efter spelarens förutsättningar. En alltför komplicerad rutin gör att spelaren tänker för mycket på att utföra och kontrollera sin rutin. Oavsett om det är ett fullt slag eller en putt bör följande fem processer finnas med.”

1. **En specifik plan** – över hur du vill att bollen skall bete sig under sin resa till målet. Han menar att de flesta spelare har specifika mål både för hur bollen startar och var den skall landa. Utöver detta, en plan som innehåller hur slaget skall slås. Mjukt eller hårt, högt eller lågt och med vilken skruv som p bästa sätt leder dem till målet.
2. **Positiv bild** – När planen är gjord skapas en positiv bild av slaget. Denna kan vara en tanke, en bild, eller en känsla av hur slaget ser ut, och hur rörelsen genomförs. Cohn menar, att många spelare påstår sig se bollen flyga mot målet, eller upplever en känsla som leder bollen dit.
3. **Provsving** – Det tredje steget är en provsving som skall spegla den tänkta svingen. Denna provsving hjälper till att värma upp muskulaturen och integrera rörelsen.
4. **Målfokusering** – Golf är ett målstyrt spel, säger han. Du måste ha ett mål och en uppställning riktad mot målet. Under rutinen skall din koncentration vara riktad åt slaget och mot målet. Ju närmare du kommer din trigger som utlöser slaget, desto mer målfokuserad skall du vara.
5. **Låt det hända** – En bra rutin ger möjlighet för dig att lita på svingen och därmed låta automatiken ta över.

Vi bad också fem svenska spelare på Europa-touren beskriva sin rutin, vilket vi har sammanfattat så här:

1. Stå bakom bollen och kontrollera avstånd, vind och andra förutsättningar för slaget. Gör en fullständig analys av möjligheter och hinder som kan påverka ditt val av klubba och slag. När du slutligen bestämt dig – håll fast vid det. Lita på att du valt rätt.
2. Bestäm målet för slaget och hur bollen skall starta för att komma dit.
3. Ta ett djupt andetag för att slappna av och se dig själv utföra ditt förbestämda slag. Se och känn hur du ska svinga för att bollen ska flyga dit du vill. Hör ljudet av en perfekt bollträff och känn känslan av den. Se hur bollen startar och flyger den väg du vill att den ska flyga och hur den landar vid ditt mål
4. Ta en eller flera övningssvingar. Övningssvingen ska motsvara det slag du har för avsikt att slå. Ska du slå en hög draw, sök känslan för en hög draw i din övningssving. Vissa spelare föredrar att övningssvinga bakom bollen medan andra föredrar att göra det bredvid den. Välj det som passar dig bäst och håll fast vid det.
5. Ställ upp dig till bollen och rikta in kroppen och klubban. Använd gärna ett delmål, ca 1 meter från bollen att rikta kroppen mot, men så fort du riktat in dig – glöm delmålet. Nu är det huvudmålet som gäller, det vill säga flaggan, hålet eller den platsen på fairway du vill träffa.
6. Gör några waggles för att känna dig lös och ledig. Titta på målet och låt triggern i din rutin utlösa slaget.

SEE IT, FEEL IT, TRUST IT, AND ENJOY IT.

Som vi tidigare har nämnt är det viktigt att träna dina rutiner. Principen kallas, som beteendevetenskaplig term, för ”betingad reflex” och bygger på kopplingar mellan olika signalsystem i hjärnan. Om du minns tillbaka på din skoltid, kanske du kommer ihåg experimentet som professor Ivan Pavlow gjorde med sin hund. De fysiologiska system som kopplats in när hunden luktar eller ser mat kunde startas genom att bara ringa i en klocka. Om inte mins detta experiment, så tänk på vad som händer din hjärna och vilka utlösande effekter detta får, när du till exempel känner doften från hamburgerbaren, korvståndet eller något annat du har starka positiva eller negativa känslor till. Vissa människor berättar exempelvis att enbart doften av lever framkallar känslor av illamående.

Samma princip gäller när du ser en bild i en tidning som visar hotellet du bodde på under en semester. Omedelbart kopplas känslor, bilder och tankar in som beskriver denna situation. Det är alltså inget hokus pokus med hur det fungerar, när något kopplas samman i det omedvetna. Du drabbas av detta flera gånger om dagen så varför inte skapa ett system som fungerar i positiv riktning när du spelar golf?

**Att ha en rutin inför varje slag har många fördelar:**

\* Att göra samma sak som man brukar göra – skapar trygghet.

\* Genom att fokusera på de olika delarna i rutinen, välja klubba, se och känna slaget, hitta känslan i provsvingen, adressera bollen och fokusera på målet, skapas inget utrymme för negativa tankar att tränga fram. Det enkla i denna sanning är att medvetna tankar kan enbart riktas åt ett håll.

\* Eftersom du vet vad du ska göra behöver du inte slösa energi på att fundera över hur och vad du borde göra.

\* Eftersom svingen startar automatiskt hindras tankar kring din teknik när du ska slå.

\* Under utförandet av rutinen är det liten risk att du blir störd av yttre störmoment från omgivningen när du ska slå.

Som tidigare påpekats är det viktigt att ha rutiner för närspelet, det långa spelet och för hur du vill att din koncentration skall variera under tävlingen – koppla in och koppla ur.

Inom sportpsykologin nämns ofta Jack Nickolaus och Lee Trevino som två spelare med en stor förmåga att variera sin koncentration under en tävlingsrunda. Men, de gjorde det på två olika sett. Jack var ofta inne i sin egen värld och ville inte bli störd av omgivningen eller sina medspelare då han spelade. Han styrde sin koncentrationsnivå själv genom att variera mängden och riktningen av sin koncentration med inre tankar. Lee däremot, var mästare på att koppla in sig till uppgiften när det var hans tur att slå men mellan slagen lät han tankarna lämna spelet genom att prata med spelare, sin caddy eller med publiken.

Hur vi hanterar koncentrationen är mycket kopplat till vår personlighet. Om du känner igen dig i Jacks beteende finns en del metoder som kan hjälpa dig att koppla in – koppla ur din koncentration.

– Efter slaget rikta din uppmärksamhet till naturens rörelser

– Räkna trädtoppar, buskar, stenar

– Följ en fågels rörelser genom skyn

– Lyssna till vindens ljud och försök finna en melodi som harmonierar

Naturens rörelser har en positiv inverkan på oss människor med sitt rytmiska flöde. De flesta har säkert förundrats över hur snabbt positiva, harmoniska och behagliga känslor dyker upp när man går i skogen, längs en strand eller sitter på en klippa och tittar ut över havet.

Ett ytterligare exempel på inre styrning av koncentration är att efter slaget gör en inre resa till en plats du tidigare varit. Börja efter första slaget med att packa de saker du skall ha med och fortsätter sedan att fokusera på detaljer kring resan eller varje slag, ett gott råd är att bestämma resan innan du går upp till första tee.

*En spelare tog kontakt efter att en period inte fått spelet att stämma. Vi bestämde möte och träffades på golfbanan vid första tee för att spela några hål. Jag frågade vad han gjort den senaste tiden och styrde diskussionen i olika riktningar tills jag såg ett leende träda fram i hans ansikte. Han nämnde då att han varit på semester i Paris. ”Var du ensam?” frågade jag. ”Nej, ”svarade han, ”min flickvän var med.” Jag förstod nu var den positiva energin kom ifrån.*

*Under spelets gång återkom jag gång på gång till denna resa med olika typer av frågor. Efter sju spelade hål frågade jag: ”Hur ligger du till i förhållande till par? ”Han räknade en stund och svarade: ”Jag tror jag är tre under, så här bra har jag inte spelat på många veckor.”*

*Genom att mina frågor fick honom att koppla ur sig från spelet och tänka på resan skapades positiv energi som kom från positiva minnen. Han fyllde på sin positiva bank istället för att med negativa tankar, bilder och känslor tömma sina konton. Han funderade inte på vad han gjort eller skulle göra under den tid vi gick mellan slagen utan kopplade positiv energi från en tidigare händelse till aktiviteten på banan.*

Det finns många andra tekniker till avfokusering så bara låt fantasin flöda. Om du däremot känner igen dig i Lee´s sätt att agera, gäller det att finna ett diskussionsämne som dina spelpartner kan medverka i. Förbered dig så fort du vet vem du skall spela med och lägg upp en strategi hur du skall få igång samtalen mellan slagen.

När du funnit din metod för att kunna lämna nuet och koppla bort dina tankar från spelet gäller det att finna en metod för att koppla in dig igen. Vad vi brukar föreslå är att skapa zoner på banan som fysiskt påminner om när in och urkoppling skall ske. Detta kan ske genom att låta ett visst avstånd till bollen bli en påkopplingszon. En del spelare använder avståndet tjugo meter innan bollen på fairway för att koppla tankarna tillbaka till uppgiften. Avståndet som du väljer kommer sedan du tränat en tid att kunna minskas. Men, det tar en tid för hjärnan att lämna det aktuella och koppla in sig till det nya. Oavsett hur duktig du är krävs en viss förberedelsetid innan du utfördins lagrutin om du vill vara säker på att nå din optimala koncentrationsnivå. Din förmåga till koncentration varierar också dag för dag, som allting annat, vilket gör att en viss flexibilitet i avståndet kan vara av godo.

Det är också viktigt att ha rutiner inför tävlingar. Att göra saker i samma ordning inför varje tävling är energisparande och skapar en trygghet på samma vis som vid slaget. Du gör helt enkelt bara samma sak som du brukar göra, vilket hjälper dig at hålla nervositet och negativa tankar borta.

Att skapa rutiner inför tävlingar har hjälpt många idrottsmän och kvinnor inte minst då tävlingen skiljer sig från de vanliga, exempelvis vid OS och VM. Många av dem som deltar i dessa arrangemang kan inte använda sin vanliga rutin utan måste i god tid inför tävlingen programmera om sig.

Under världsmästerskapet i friidrott i Göteborg arbetade en av författarna med en av de svenska stavhopparna som skulle delta. Han frågade hur dagsrutinen var upplagd, varpå den aktive svarade: ”Jag gör som jag brukar.” ”Men, är du säker på att du kan använda ditt normala program för uppvärmning och att du får komma till de utrymmen som du normalt använder? Du kanske kommer att störas av andra aktiviteter? ”Nej, jag gör som vanligt”, sa han och ville inte diskutera frågan mera.

Under tävlingsdagen ändrades tiden för träningshoppen tre gånger. Vid tävlingsdagen stördes han av löpare och andra aktiva som samtidigt med stavhopparna utförde sina moment vid fyra tillfällen vilket medförde att han fick starta om sina förberedelser. Resultatet av hans insats blev ett misslyckande. Han klarade inte kvalgränsen vilket var under hans normala förmåga. De flesta som tävlar, med syftet att göra en så bra insats som möjligt, har i god tid inhämtat information om tävlingsbanan. Även detta sökande efter information följer en viss rutin för att inte viktiga detaljer ska gå förlorade. Informationen kollationeras under inspelsronderna och sätts slutligen samman till en spelplan. Kvällen innan speldagen spelas banan mentalt där olika strategier prövas och integreras. Här läggs slagrutinerna in i spelplanen för att lättare kopplas ihop med spelet. Här struktureras uppvärmning och andra förberedelser som finns i och med tävlingsdagen. En del hävdar att de även gör denna integreringsövning på tävlingsdagens morgon innan de stiger upp ur sängen.

I begreppet professionellt beteende bör därför inom området rutiner finnas:

* En rutin för dagarna innan tävling
* En rutin för tävlingsdagen
* En rutin för agerandet vid varje slag.

***För att konsekvent slå bra slag,***

***krävs konsekventa tankar och konsekventa förberedelser.***

*Genom att följa dess fyra råd menar Dr. Crews, att vi aktiverar båda hjärnhalvorna vilket förbättrar prestationen.*

*The four valuable cues for a successful preshot routine:*

*\* Take a half-second longer staring down the target on your last look. It will allow time for your subconscious to gather everything it needs to create the motion. Don´t do anything conscious during this look; simply put your eyes on the target, let your mind go there, and come back with it.*

*\* As you go through your routine, check off each part with a «yes.»*

*The «yes» signifies that the action is done and there is no need to go back. When everything is complete, there is nothing left to do but let go, and swing.*

*\* Complete your imagery. That means not only seeing the ball in the air, but sensing it flying, landing, rolling, and coming to a stop. It helps complete the programming in the brain.*

*\* If you become distracted or lose focus during your routine, start over. Don´t try to fix the problem, but stop and start again from the beginning.*

**Målstyrning**

**Människodjurets överlevnadsbehov**

Vi lever i en vinnarvärld där våra djuriska behov att ta kål på varandra stimuleras än i dag. Idrotten har i många år fostrat människor till att tro att vinna måste ske på någon annans bekostnad. ”Nu går vi ut och kör över dom”. ”Bara ut och mosa honom”. ”Idag skall jag slå Janne”. Detta är några vanliga fraser som kan höras i ett omklädningsrum innan matchen/tävlingen ska börja. Företagen talar om konkurrensens fördelar och avdelningar eller enheter mäts mot varandra. I alltför många sammanhang kan man se hur djuren inom oss träder fram och skapar matcher på liv och död.

Behöver det vara så? Nej, givetvis inte. Den mänskliga utvecklingen har skapat en mental mognad där vinna är ett individuellt begrepp.

Det sunda förnuftet säger; att så länge vi vinner på någon annans bekostnad så vinner vi inte. Systemet kommer att förstöra sig själv eftersom bara en av alla kan bli vinnare då vi mäter oss mot andra. Men, ändras reglerna kan alla bli vinnare med all den positiva energi som detta skapar.

Nu menas inte att hälsosamma aktiviteter som idrott ska slopas. Nej, låt oss bara skapa bättre utvecklingsklimat så att var och en kan känna sig som en vinnare oavsett placeringen. Då kommer människor att glädjas tillsammans. Då kommer människor att känna att de växer, även om andra växer mer. Vi är individer med olika förutsättningar. Därför utvecklas vi inte alltid lika. Låt oss ta ett exempel. Tänk dig att det står två stycken löpare på startlinjen vid Stockholm Marathon. Båda vill och tror sig ha möjligheten att vinna loppet. Den ene, vi kan kalla honom Göran, tänker; ”Ska jag ha en chans att vinna idag måste jag slå Nils, Jonas, Peter och Martin. Jag får se upp när vi kommer till bron för Jonas är duktig backlöpare och vill säkert rycka till sig ett försprång när vi kommer dit. Peter och Nils är båda duktiga spurtare så dom måste jag försöka springa ifrån innan vi når stadion. Kurt är en seg rackare men kan jag bara hänga på tills det är tre kilometer kvar så ska det nog gå vägen. ”

Kurt, den andre löparen, tänker; ”Ska jag ha en chans att vinna idag måste jag prestera mitt allra bästa. Jag måste koncentrera mig på rytmen i löpningen och att hålla en bra steglängd. Jag måste vara noga med vätskeintaget så att jag inte tappar kapacitet på grund av detta. Jag får inte luras av andras initiativ utan hålla ett jämnt tempo för att spara energi.”

Under loppets gång är Göran fullt koncentrerad på vad Nils, Johan, Peter och Martin gör. Han är hela tiden beredd på om någon av dessa skulle försöka en utbrytning. Han är också vaksam på om det skulle dyka upp någon annan löpare, som han inte räknat med, och som skulle kunna kämpa om segern. När Johan gör sina ryck i backarna finns Göran med för att inte skapa för stort avstånd och därmed stärka Johans självförtroende. Han har också ögonen på Peter och Nils och försöker under loppets gång öka tempot för att skaka av sig dessa båda. Han känner ofta en stress då han ser Kurt, som löper i sitt jämna tempo, komma upp vid sin sida.

Kurt är fullständigt koncentrerad på sig själv och sina resurser. Han lyssnar noga till hjärtats rytm för att anpassa löpsteg och tempo och på så sätt spara energi. Han planerar i god tid sitt energiintag för att på så sätt få full tillförsel av vatten och socker. Han känner av sin kropp för att ta ut allt som den har att ge.

Man kan nu ställa sig frågan vem som har störst möjlighet att vinna loppet? Om båda har samma kapacitet råder inga tvivel. Göran kommer under loppets gång att ”spilla” alldeles för mycket av sin energi på andra. Han kommer att ryckas med i andras göromål och aldrig egentligen känna kontroll över vad som sker. Kurt däremot kommer att använda all sin energi till uppgiften. När han går i mål kan han säga till sig själv, oberoende av placering, ”Jag gjorde mitt bästa”. Göran däremot kommer med stor sannolikhet att bedöma sin insats efter placeringen. Även han har gjort sitt bästa men alldeles för mycket energi var riktad mot vad andra gjorde vilket också kommer att påverka hans bedömning av sig själv. Känslan av vad han presterat kommer att sättas i förhållande till de övriga. ”Jag blev bara trea. Kurt och Johan slog mig.”

**Från vision till verklighet**

Många människor har en önskan, en vision över vad dom egentligen vill med livet men saknar struktur över vägen dit. De har ingen handlingsplan som skulle kunna hjälpa dem att skapa möjlighet till förverkligande av sin önskan. Peter Ellyard som är VD för ett stort företag i Australien sade; ”Om du inte lever i framtiden idag, kommer du att leva i det förflutna i morgon”. Han menar att de önskningar som finns om morgondagen måste struktureras och formas till handlingsmönster. De måste omvandlas till huvudmål och delmål för att göras tydliga. Det är annars lätt att styras av andra eller följa minsta motståndets lag.

Låt oss blicka tillbaka i tiden och se hur det såg ut från början.

Under uppväxten har alla ganska tydliga och konkreta mål. Frågar man en sex-års pojke eller flicka vad de skall göra om ett år blir svaret omedelbart; ”Jag ska börja skolan”. Frågar du vid fjortonårs ålder får du många svar. Alla lika tydliga och klara. Mål som beskriver hälsan, skolan, idrotten, kärleken. Mål som beskriver framtida visioner i barnets önskevärld; ”Jag ska träna mina muskler så att jag blir starkare och snabbare.” ”Jag ska in på gymnasiet på naturvetenskaplig linje” ”Jag ska köpa mig en moped som jag håller på att spara till.”

Längre fram i tiden då vi har ett yrke och en livskamrat, då vi har avancerat så långt vi kan på arbetets och kärlekens stege. Då blir det genast svårare att sätta upp nya inspirerande mål. När barnen flyttat hemifrån blir det svårare att finna mål för familjesamvaron. Livsmålen blir plötsligt mindre konkreta. Det kan upplevas som att famla i mörker eller tappa fotfästet. Funderingar och tankar över vad som sker fyller ens vardag. Livsångest och olika kriser kan dyka upp.

Det är därför viktigt att vi fortsätter att skapa konkreta mål som kan styra oss framåt, där vi känner att vi är på väg mot något bestämt och meningsfullt. Någonting som är bättre. Något som hjälper oss att känna att vi utvecklas.

**Positiva mål**

Målet måste vara positivt för att styra åt rätt håll. Att tänka i termer av ”det vill jag inte uppnå” eller ”så skall jag inte göra” för dig inte framåt. Du måste tro på dina mål och vara övertygad om att du kan nå dit. Det är inte hindren längs vägen som skall bearbetas, utan målet. En golfare som inför slaget på första tee tänker att ”nu får jag inte bli nervös” skapar ofta just denna känsla inom sig. Den som tänker att ”nu får jag inte missa” kommer med stor sannolikhet att missa eftersom rädslan skapar negativa styrbilder. **Det är det önskade resultatet som skall skapa målbilden, inte det oönskade resultatet.**

Förutom den positiva attityden till målet skall det finnas en balans mellan målets drivande energi och din förmåga att klara uppgiften. Innan en uppgift genomförs görs en bedömning kring möjligheten att uppfylla målet. För högt ställda och för lågt ställda mål skapar båda sämre möjlighet att lösa uppgiften. Ett mål måste vara djärvt men möjligt för att vara lockande. En avgörande faktor i detta arbete är din tro på dig själv. Om självförtroendet är lågt kommer målet att sättas lågt, är självförtroendet högt kommer målet att vara högt.

**5 mentala tips av**

**Henrik Stensson**

*Gör en bra rutin. Träna in en sund rutin och gör den varje gång*

*Ta ett beslut, försök till 100 % att uppnå det och ta konsekvensen efteråt om det inte gick vägen, var inte rädd för att misslyckas.*

*Välj minsta möjliga mål, ”Aim small-miss small”*

*”På den igen” rikta all fokus på nästa slag, lägg energin på att göra det så bra som möjligt, istället för att tänka på vad som varit.*

*Ge aldrig upp! Hur dåligt det än går finns det ingen anledning att göra det värre pga. man inte kämpar.*

**Styrande egenskaper**

Det finns många olika slag av mål. Ett mål kan vara i nuet, t ex att sätta tremetersputten eller att slå en rak drive från tee. Det kan också vara det övergripande målet för en runda eller golfsäsong. Vissa allmänna mål kan därför innefatta det mesta av vad vi gör medan andra kan gälla en enstaka situation.

Ett bra mål för golfen ska ha egenskaper som hjälper dig att nå de övergripande mål som du väljer i ditt liv exempelvis att fungera, prestera eller må bättre.

\* Målet ska vara konkret

\* Målet ska vara positivt

\* Målet ska vara djärvt men uppnåeligt

\* Målet ska vara ditt eget

\* Målet ska gå att kontrollera

Det är viktigt att kunna känna igen sig när man nått sitt mål.

Då skapas den måluppfyllelse som ger glädje och tillfredsställelse i livet. Som vi tidigare nämnt, men som aldrig kan nämnas för ofta, är mål som att vinna över någon annan, antingen det gäller idrott, eller någon övrig situation, inget konkret mål. Dessa mål går inte att kontrollera eller att förbereda sig mot. Det avgörs av vad de andra presterar. Därför är det omöjligt att förbereda kropp och själ inför mål som att ”vinna” över någon annan.

**Den inre bilden**

Alla som skapar något har först haft en tydlig bild, en uppenbarelse av målet innan själva skapandet påbörjats. Tänk på konstnären som skall måla en tavla. Innan själva målandet påbörjas sker ofta ett antal förberedelser som är till för att bygga upp en **tydlig inre bild** eller så kommer bilden spontant och då genom en tydlig och detaljrik uppenbarelse.

Om vi ska resa någonstans brukar vi ofta, på ett tidigt stadium, integrera resans mål. Tänk dig att du ska åka till tandläkaren. Under ett kort tillfälle måste du fundera över var tandläkaren har sin mottagning och hur du ska komma dit. Skulle du glömma eller slarva med förberedelsen d.v.s. integreringen av målet, är det inte ovanligt att du rycker till och med ett oförstående ansiktsuttryck undrar: ”Vart är jag på väg?” Det är då du upptäcker att bilen har fört dig till den dagligen besökta ICA-affären. Din integrerade styrbild av vägen till tandläkaren hade suddats bort och ersatts av ditt gamla invanda mönster som fört dig till affären. Det undermedvetna har tagit över det medvetna. I livet finns bilder om framtiden men som tidigare nämnts är det ofta unga människor som har de tydliga bilderna. När vi kommer upp i åldern suddas lätt våra bilder bort eller tonas ner och tydligheten försvinner. Vi har också en benägenhet att glömma vår egen färd genom livet och rikta all energi mot andras utvecklingslivsvägar.

**Huvudmål och delmål**

Det ligger en oerhörd styrka i att vara medveten och kunna formulera sina huvudmål. Att inte bara tankemässigt bearbeta dessa utan också formulera målen i skrift förstärker inprogrammeringen. Kom ihåg exemplen från inledningen av boken där två professionella spelare skrivit sina avtal inför det kommande året.

Genom att tydligt utrycka sina huvudmål bildas en tillskottsenergi som kan användas för att genomföra de delmål som är förutsättningen för ett lyckat resultat. Utan denna extra energi är det lätt att falla tillbaka och följa minsta motståndets lag. På vägen fram till huvudmålen kommer de uppsatta delmålen att ge ifrån sig sin energi och det positiva hjulet är i rullning.

Att göra saker som jag tidigare gjort och därför få resultat som jag tidigare fått, är motsatsen till att utvecklas. **Det kallas stagnation.**

**Delmål**

Delmål kallas de val som stöder ett huvudmål om du t ex bestämmer dig för att som huvudmål välja att förbättra din fysik och tolkar detta som bättre kondition och bättre styrka, kan ett av delmålen vara att anteckna sig till ”Friskis & Svettis” eller någon liknande aktivitet. Ett annat delmål kan vara att förändra matvanorna genom att minska på fettintaget och öka intaget av vatten. Ytterligare ett delmål kan vara att utveckla det mentala eller det tekniska spelet.

Alla delmål är inte lika lätta att genomföra. För den som till huvudmål valt att spela på europatouren, kan delmålen innebära år av träning och studerande. Därför måste delmålen förändras om det visar sig att de inte leder till huvudmålet. Delmål måste omprioriteras då förändringar som inte kunnat förutsägas vid första bearbetningen uppstår. Det är därför inte bara viktigt utan helt väsentligt att med jämna mellanrum studera sina huvudmål och delmål, för att göra nya värderingar och prioriteringar.

**Vart är du på väg?**

Om du har inspirerande livsmål för vad du vill uppnå med din hälsa, ditt arbete/skola och din golf, får du den energi och stimulans som behövs för att kunna välja målbilder till dina huvudmål. Dina mål blir inspirerande när du känner att det stämmer med vad du innerst inne vill.

För att finna ett konkret arbetsprogram måste dina huvudmål brytas ned i mindre mål som ligger nära i tiden-delmål. Delmålen är viktiga för att du skall kunna kontrollera riktning och tid för din utveckling. Och kanske viktigast av allt, då du har flera mål måste dessa rangordnas.

Den tid som du har till ditt förfogande kommer att fördelas utifrån din prioritering av målen. Att ha för många mål inom en och samma tidsperiod leder ofta till överbelastning och en inre stress. Det är därför att föredra att arbeta med enstaka mål åt gången för att känna den tillfredsställelse som är så viktig för fortsättningen. Prioriteringen bör kompletteras med en tidsaxel så att du vet hur mycket tid av din dag, vecka eller ditt år som skall ägnas åt denna aktivitet. Mål bör och kan fungera som någonting som drar eller för oss framåt. Mål får aldrig bli en belastning eller en börda som skapar tryck på våra axlar. Om målet blir en dragkraft eller en bromskraft beror på din förmåga att kunna organisera och integrera dina mål.

**Målintegrering**

När arbetet med att utse och att prioritera är över återstår målintegreringen. I den mentala träningen sker målintegreringen under djup avslappning i det mentala rummet. I detta tillstånd, då mottagligheten är hög och realitetstestningen borta, kan målet föras in i det undermedvetna i form av självsuggestion för att sedan styra det undermedvetna beteendet.

Det är som i en dröm där man ser hur allting sker in i minsta detalj. Varje del av den tänkte bilden är så konkret att den inte går att skilja från en verklig händelse. Om målet är att gå ner i vikt kommer den integrerade bilden att vara en bild av det färdiga resultatet efter viktminskningen. Är målet att uppnå en viss kunskapsnivå kan bilden vara att mottaga de bevis som fastställer kunskapsnivån. Är målet att prestera ett visst idrottsresultat är bilden en konkret händelse av det uppnådda resultatet. Man passerar mållinjen eller står på pallen och sträcker händerna i skyn.

**Var går gränserna?**

Man kan ibland fråga sig var gränserna går för vår förmåga att kontrollera, påverka eller styra oss själva genom denna form av mental påverkan. Det är vår absoluta övertygelse att ingen människa idag tillräckligt kan uppskatta denna förmåga. Allt för många bevis finns från människor som gjort det omöjliga. Vi lever i en tid av otrolig förändring. En tid då förändringar sker med en hastighet som aldrig tidigare skådats. En tid då människor, dagligen runt om i världen, gör saker som andra trott vara omöjligt. En tid då kunskaperna kring människans mentala förmåga intresserar fler och fler forskare inom många olika områden.

”Sinnet skapar allt, såväl det goda som det onda, sorg som glädje, rikedom som elände.”

*Edmund Spenser*

**De tuffa målen**

Då en av författarna spenderat lång tid i försvaret och dessutom fått möjligheten att uppleva hur US navy hanterar målarbetet lärde han sig en modell för utveckling som har använts i olika sammanhang, oberoende av verksamhet. Modellen som finns beskriven i olika litterära verk är enkel och därför lätt att hantera. För jägarsoldater över hela världen gäller inga komplicerade metoder eller modeller Allting som lärs in skall fungera i praktiken. Och det värsta av allt, fungerar det inte blir konsekvenserna förödande. Modellen bygger på fyra fundament som måste bearbetas med yttersta noggrannhet.

Utgångsläget

Målet

Metoder/verktyg

Agerandet

”Om du inte vet var du är spelar det ingen roll vilken kurs du sätter” sa en äldre navigationsofficer. Självklart är det så. Ingen navigatör i världen skulle för ett ögonblick släppa kontrollen över var fartyget eller flygplanet befinner sig, det vore helt förödande för kommande moment. Därför startar all utveckling med en noggrann kartläggning av utgångsläget vilket i den militära världen är en självklarhet men inte alltid i den civila. Många människor har inte förstått att de är ute på en resa genom livet. En resa som har många olika anhalter, det vill säga mål. En resa som ändrar riktning och position varje dag.

Oavsett om det är ett stort eller ett litet mål som skall besegras är strategin i den militära världen alltid den samma. Målet styr vapnet, vapnet styr rörelsen. Om du vet vilket målet är kommer målet att bestämma vapnet och vapnet att bestämma rörelsen. Tänk vad enkelt det är om man ser det genom en militärs ögon. Inte kan du använda samma vapen mot en pansardivision som du gör mot en krypskytt. Jo, visst, om du använder pansarbrytande projektiler för att bekämpa en krypskytt men då skulle andra svårigheter uppstå. Nej, här krävs ett enklare vapen som med lätthet kan förflyttas i svår terräng.

Vapnet bestämmer rörelsen. Olika vapen kräver olika rörelser. Vissa vapen är så stora att de kräver speciella transportörer. Andra vapen kräver speciella styranordningar och vissa vapen är så små att de med lätthet kan hållas och styras med handen.

Denna enkla modell har räddat tusentals liv runt om i världen under de krig som varit. Mindre jägargrupper som förflyttat sig bakom fiendens linjer, pansarförband som stridit i öknen, flyg eller fartygsförband, alla har använt denna modell i sin strategi för att vinna kriget.

Låt oss översätta denna modell till vår verklighet – golf.

Målet som inte bara bör utan skall beskrivas i exakta termer måste som vi tidigare sagt vara konkret, mätbart och kunna kontrolleras. Men det skall också vara djärvt, positivt och ditt eget. Det är viktigt att kunna känna igen sig när man nått sitt mål. Då skapas den måluppfyllelse som ger glädje och tillfredsställelse i livet.

I ledarskapslitteraturen står ofta under rubriken strategi ett kapitel om ål. En av de återkommande modellerna är ”Kennedymodellen”.

Charles Garfield som arbetade med Appolo-projektet som vi nämnde i inledningen, berättade att han och hans grupp hade 1959 fått en mycket svår uppgift, nämligen att skicka upp de första människorna till månen. Garfield blev, under 1960-talets arbete med projektet så imponerad av vad han och de övriga i gruppen uträttade att han beslöt att skifta karriär (Han var från början matematiker och idrottsman på hög nivå). Han ville utforska frågorna:

* Varför fungerar/presterar vissa personer bättre än andra?
* Varför kan man under vissa perioder och vissa situationer prestera bättre?

Efter några års studier av framgång inom olika områden hade Garfield kommit fram till samma fyra dimensioner som vi tidigare tagit upp nämligen SMAK – faktorerna. Han betonade en av dem mer än de andra, nämligen ”Commitment”.

**Kennedys Apollotal**

”Commitment” är egentligen ännu starkare än den vanligaste översättningen, som brukar vara ”Engagemang”. Hängivenhet eller Lidelse är nog annars en riktigare översättning.

Garfield berättade att en av de viktigaste sakerna som hade skapat ”commitment” hos honom och hans grupp var Kennedys tal 1961, det så kallade Apollotalet. Det representerar en modell, som man kan kalla ”Målstyrd planering” till skillnad från den modell, som fortfarande tyvärr är den vanligaste, den ”resursstyrda modellen”.

Om Kennedy hade utgått från den sistnämnda modellen hade han antagligen sagt ungefär så här:

”Vi har gjort en bedömning om de resurser vi har på rymdforskningssidan och kommit fram till att någon gång i slutet av det här århundradet så har vi kanske kommit så långt att vi med lite tur kan skicka upp den första människan till månen”.

Men Kennedy sa istället: ”Innan det här årtiondet är slut så ska vi ha en man på månen. ”Och han sa det på ett sätt som förutom budskapets innehåll skapade en mycket stark tändning och lidelse. Talet fick Apollogruppen att uträtta saker, som flera i gruppen trodde var omöjligt.

Målet som konsekvens eller orsak Kennedymodellen innebär att man utgår från ett djärvt, högt och attraktivt mål, ett mål som skapar stark tändning, stor inspiration och mycket energi. Då utgår man från målet. För att använda ”Appolotalet” som exempel var målet ”En man på månen år 1970”. När målet är fastställt går man tidsmässigt baklänges och frågar sig; ”Hur långt måste vi ha nått i vår utveckling 1968, 67, 66 etc. ”Därefter förs diskussionen om resurser in. ”Vilka resurser måste vi skapa för att följa tidslinjen. I Kennedymodellen blir resurserna en konsekvens av målet istället för tvärtom. Och slutligen, ”Hur skall vi vara för att göra det som måste göras för att nå våra mål.”

Prestation

MÅL

Målstyrd utveckling

Resursstyrd utveckling

Nuläge Tidsaxel

**Försiktighet är en dygd**

Är ett svenskt ordspråk, som tyvärr har förts över också på områden som målsättningar. Det gäller även idrotten, där många idrottare har saknat den tuffhet som behövs för att sätta upp djärva och banbrytande mål. Inom lagidrottare är det ganska vanligt att man inte ens har utvecklingsmål över huvud taget utan bara ”förvaltarmål” som ”platsa i laget” eller ”hänga kvar i serien” och inom individualidrotterna har man ofta mycket försiktigt skjutit fram sina målsättningar år från år. Det gör att djärva 5-årsmål ibland tagit 15 år och det som skulle kunna ha varit ett djärvt och tufft ”10-årsmål” inte ens kom på pränt. Det gemensamma för Kennedys tankar och den militära modellen är att båda utgår från målet och inte från de vapen, verktyg, resurser, metoder som finns.

Låt oss göra en jämförelse mellan den militära världen och den civila vad gäller HUR de bearbetar de tre fundamenten. I den militära världen måste målet vara exakt och tydligt. Inga luddiga eller suddiga beskrivningar accepteras. Tänk dig en prickskytt som sitter i ett träd och siktar på en fientlig trupp som kommer gående längs med vägen. När han siktar finns bara ett mål som måste vara exakt och tydligt. Han måste veta mot vem och var han skall rikta sitt sikte.

Masterdiver Marriman med erfarenhet från Vietnamkriget sa: ”Målet skall vara så tydligt att du kan rikta en laserstråle mot det.” Här duger inga hagelbössor. ”Hans ord har klingat många gånger när vi försökt förklara för golfare, boxare, fotbollsspelare mm hur viktigt det är att fokusera på en liten detalj i det stora målet. Marriman sa också: ”Om du inte träffar målet spelar det inte någon roll vilket vapen du har.”

Golfare som står på tee för att slå ut på fareway har inte alltid den rätta fokuseringen. De har inte lärt sig eller inte förstått vikten av att använda laserfokus. En del använder sin drive som en hagelbössa och träffar därför inte det mål de söker.

Men vi bör tillföra ytterligare dimension. **Det skall vara det enda för tillfället gällande.** Med detta menas att inget annat får distrahera dig, störa dig, få dig att tvivla. I den tuffa, besvärliga, problematiska situationen måste all koncentration riktas likt en laserstråle mot det mål som för tillfället är aktuellt. Att rikta sin koncentration mot målet med laserns precision är något helt annat än att vara koncentrerad. Skillnaden är enorm. Mickael Jungberg vår VM och OS medaljör sa i en intervju: ”Det finns en skillnad på drömmar och mål. Mål skall man kunna kontrollera fullständigt. Drömmar kan man inte kontrollera. Att vinna OS eller ett VM är en dröm. Det är så mycket som man inte kan styra över, så för mig är det en dröm. Att springa en viss sträcka eller lyfta en vikt ett antal gånger, det är ett mål. Det bestämmer jag själv över.”

Det är målet som styr ditt val av vapen, det är vapnet som styr din rörelse. Tänk efter vad som händer om du skiftade från ett mål till ett annat. Du måste ändra vapen och när du ändrar vapen måste du ändra din rörelse. Det kallas för dominoeffekten, det ena påverkar hela tiden det andra. Genom detta sätt att agera skapas bara en sak KAOS och i kaoset förlorar du din fokusering. Laserstrålen omvandlas till vanligt ljus, mästaren upplöses och blir en i mängden. Till skillnad mot målet som alltid måste vara tydligt, klart och ligga fast, är rörelsen det vill säga hur du får ditt vapen riktat mot målet, alltid flexibelt. Det ända som är viktigt att tänka på vad gäller rörelsen, är balans. Ingen kan svinga, kasta, stöta, springa, hoppa bra om han eller hon inte har bra balans. Ingen kan tänka, vara kreativ och skapa nya idéer om han eller hon inte är balanserad i sin mentala värld. Om du har ett flexibelt, balanserat agerande och fullt fokus på ditt mål finner du alltid vägen som leder dig dit.

Inom navy SEAL:s finns en modell för hur man bedömer vilket av alla mål som är viktigast att besegra först. Den kallas för CARVER vilket står för:

Criticality

Accessibility

Recognizability

Vulnerability

Effekt on the Overall Mission

Return on Effort or Recuperability

Låt oss översätta dessa kriterier och formulera dem så att de passar in i vår värld. Vi kan då skapa ordet TAKALA som får bli vårt eget sätt att uttrycka ordet tackla.

”Tackla dina mål på rätt sätt och du blir en vinnare!”

**Tydligt**

Hur klart och tydligt är detta mål? Är det lätt att finna?

**Avgörande**

Hur avgörande är detta mål för att du skall nå din dröm?

**Kostnad**

Vad är den totala kostnaden för att nå detta mål.

**Avstånd**

Hur mycket närmare din dröm kommer du efter att ha uppnått detta mål?

**Lätt**

Hur lät är detta mål att nå?

**Andra Aktiviteter**

Kan uppnåendet av detta mål skapa negativ påverkan på övrig aktivitet?

Låt oss konkretisera modellen med ett exempel:

För ett antal år sedan ville en spelare ha hjälp med vad han skulle göra för att uppnå sitt uppsatta mål varpå vi satte oss ner med penna och papper i handen och jag ställde följande fråga: ”Kan du formulera tre saker som du vill uppnå just nu?” Han funderade en god stund och svarade slutligen. ”Ja, jag måste gå ner i vikt. Jag har länge förstått att vikten hindrar mig till den teknik jag vill utföra så det är något jag verkligen vill ta tag i. sen har jag ett problem med min agent som jag inte vet om jag skall behålla eller inte. Det fungerar inte riktigt som jag vill i vår kommunikation och slutligen är ett av mina mål denna säsong att utveckla min teknik så att jag kan angripa problem som uppstår på fler sett. Idag har jag för få alternativ.”

”Låt oss kalla dessa tre områden för mål;” sa jag och ritade upp tre ringar på papperet. ”Vad vi nu skall göra är att prioritera dessa m ål så att du vet vilket som är mest betydelsefullt. Jag gav honom ett antal frågor som vilar på modellen ovan och bad honom värdera varje svar på en skala från 1 till 5. Fem motsvarade mest avgörande, lättast att nå, lättast att finna och tydliggöra, billigaste, det som drev honom närmast och det som skapade minst negativ påverkan på övrig verksamhet. Ett fick stå för motsatsen. Sedan talade jag om för honom att denna övning är av inget värde om han inte, i alla sina svar, strävar efter att vara fullkomligt ärlig. ”Om du ljuger eller finjusterar sanningen får vi ett felaktigt utgångsläge vilket medför att vi inte kan lägga rätt kurs till målet”.

Jag började med viktfrågan. **”Hur tydlig är målbilden?** Vet du exakt hur mycket du vill gå ner i vikt? Hur kommer du att se ut, röra dig, känna dig när du uppfyllt detta mål? Värdera det från 1 till 5 beroende på hur tydligt det är. ”När han var klar gick jag över på nästa frågeställning.

**”Jag vill att du skall tänka på hur avgörande detta mål är för att du skall nå din dröm?** Finns det andra fördelar, utanför idrotten, som kan räknas som bonus om du når detta mål?

Tänk efter och värdera även detta från 1 till 5.

Han tänkte länge och jag kunde se att det här var en ovanlig övning för honom. **”Vad kommer detta att kosta dig i arbete, tid och pengar?** Kommer du att få offra något för att nå detta mål? Notera med samma värdeskala. ”Denna fråga var lättare. ”Ja men, detta kostar inte så mycket; sa han. jag behöver inte köpa så mycket mat och tänk om jag drar in allt godis, jag spar pengar om jag går ner i vikt”

Efter att han hade värderat även denna fråga sa jag: ”Bra, **hur mycket närmare din dröm kommer du om du når detta mål?** Fundera inte bara på den fysiska aspekten utan också på den mentala vinsten med detta arbete? Jag såg hur han tvekade mellan att skriva en fyra och en femma. ”Du tvekar; sa jag. Vad är det du funderar på? ”Det är det här med det mentala. Jag tror det har stor betydelse om jag kan klara detta mentalt. Det är ju egentligen ett mentalt problem. Att minska maten kan vem som helst göra.”

Nästa fråga var; **Hur lätt är detta mål att nå?** Kommer det att vara svårt att uppnå? Kommer du att stöta på några problem på vägen och i så fall vilka? Vem har kontrollen över vad som skall ske? Behöver du hjälp för att nå detta mål? Vem är det som gör jobbet som måste göras för att det skall bli gjort? Slutligen frågade jag honom; **”När du uppnått detta mål kommer detta arbete eller måluppfyllelsen, det vill säga den du är när du gått ner i vikt, inverka negativt på annat som du är beroende av för att nå din dröm?”**

Han hade börjat rita upp en tabell för att göra det tydligare. Till slut var han klar med alla frågorna. ”Det här var inte lätt;” sa han. ”Nej för den ovane är detta, som allt annat i livet, lite jobbigt i början. Men som du säkert förstår så ligger den verkliga styrkan i all utveckling inte bara i att göra saker rätt utan också i att göra rätt saker. Att välja vem och vad som är viktigast påverkar inte bara tidsaxeln i din utveckling utan fram för allt resultatet. Gör nu likadant med de andra två målen.”

När vi var klara visade hans tabell följande värden.

Gå ner i vikt 5 4 5 4 5 5

”Agenten” 3 4 4 3 4 3

Tekniken 3 3 2 3 3 5

Tabellen visade en hel del intressanta saker. Det mål som han tyckt vara av minst betydelse visade sig var det mest kritiska. Att gå ner i vikt hade före detta arbete inte haft samma energi som den tekniska diskussionen men nu när tabellen var sammanräknad var det uppenbart. Gå ner i vikt samlade 28 poäng. Utöver detta kunde han genom att studera tabellen se att de två mål som gav de högsta värdena, gå ner i vikt och lösa problemet med agenten, visade sig inte bara vara de mest kritiska utan också var de som var lättast att uppnå.

**Noggrann**

Att vara noggrann ingår i den tuffa attityden och i det professionella beteendet. Motsatsen det vill säga ”Det har inte så stor betydelse” är som en cancercell som växer sig större och större och äter på det som har betydelse. När detta händer står misstagen och bankar på dörren. För att återgå till exemplet ovan kan man ställa frågan; ”Hur kan viktproblem ofta få så låg prioritet”? Uppenbart är det så att människor inte anser det tillräckligt angeläget för övriga funktioner i deras liv. ”Jo det vore bra om jag gick ner i vikt men angeläget?” Trots all information som samhället ger via olika kanaler förstår inte alla viktens kritiska betydelse för vad som de agerar. Läser man tidningarnas ”stories” om människor som gjort stora förändringar med sin vikt, och kunnat behålla den, finner man ofta en kritisk punkt ett moment där området lyfts fram som absolut nödvändigt. Till exempel doktorn som tydligt visat att nu står du i ett vägval, ett arbete som ställer specifika krav eller en nära betydelsefull person som säger till i skarp ton. Hos personer som står inför dessa val skapas viktproblemet ett värde, en betydelse som skapar så stor energi att inget får komma i dess väg. Det verkar som – och i vissa fall är – en sak mellan liv och död. Låt oss återgå till modellen utgångsläget – målet – metoden/verktyget – agerandet/rörelsen. Utveckla dina metoder, verktyg så att de inte bara är effektiva för att nå ditt specifika mål utan också så att de inte kan slå tillbaka på dig själv. Att använda färdigheter som att luras eller manipulera för att få det man vill, är bara en tidsfråga innan det slår tillbaka på en själv. Nu återstår det bara en sak att förklara för att förstå utvecklingsmodellen. Efter att du tydliggjort vilka mål som är betydelsefulla för dig återstår att sätta igång processen att utveckla metoder, verktyg och rörelsen. Det enda som kan hindra dig är om du inte vågar, om du inte är tillräckligt modig – allt du behöver är mod.

Men vad menas egentligen med ”Allt du behöver är mod”. Här får du en modell för att kunna testa ditt mod. Även denna är enkel och det är säkert därför den fungerar. Om du kan svara JA DEFINITIVT på följande frågor har du modet du behöver för att finna vägarna till dina mål.

MODBAROMETER

Är du villig att göra ett val?

Nej, inte nu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ja, definitivt

Har du energin att sätta igång?

Nej, inte nu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ja, definitivt

Har du övertygelsen att nå målet?

Nej, inte nu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Ja, definitivt

Många människor gör val. Få människor har energin att sätta igång. Mycket få människor har övertygelsen att nå målet. Vinnarna, de som återstår, är de som trots motstånd på vägen kämpar dag ut och dag in fysiskt, psykiskt och emotionellt för att finna de rätta metoderna och den rätta rörelsen, för att nå sina mål.

Nu när du har förstått att målen bestämmer vilka metoder du skall använda och metoderna bestämmer vilka rörelser du måste utföra, är det bara en sak till: Det är inte förrän du gör ditt mål till en fråga av största betydelse för dig som det blir verklighet av dina tankar.

Prestation

Mål

Delmål 2

Delmål 1

Process-

mål

Process-

mål

Process-

mål

Process-

mål

Nuläge Tidsaxel

**Att formulera positiva mål**

**Vad vill jag uppnå?**

– Fråga dig själv ”Vad vill jag med min golf?”

– Välj ett mål och gör det konkret.

– Gör en inre tydlig bild av ditt mål.

– Bestäm hur du vet när du uppnått ditt mål.

**Varför vill jag detta?**

– Vad är jag beredd att offra för att nå detta mål?

– Vilka för och nackdelar finns med att nå detta mål?

– Vilka hinder kan uppstå på vägen mot detta mål?

– Vill jag verkligen uppnå detta mål?

**Hur skall jag gå till väga?**

– Vilka metoder kan jag använda för att nå mitt mål?

– Vilken är min handlingsplan och reservplan?

– Vilken tidsaxel skall jag använda?

– Behöver jag stöd för att nå mitt mål?

– Vad blir mitt första steg i riktningen mot målet?

**Att styra kroppen genom bilder**

Du kan själv pröva en enkel övning som demonstrerar effekten av målintegrering. Ställ dig med ryggen mot en vägg på ca 2 dm avstånd och låt händerna hänga löst utmed sidorna. Slappna av och slut ögonen. Känn att du står stadigt utan att spänna dig. Lägg nu in målbilden av att du faller bakåt. Gör inget medvetet muskelarbete utan arbeta med målbilden och känn efter vilket resultat du uppnår.

Du har tidigare under rubriken bilden kraft prövat på ideomotorisk träning d.v.s. bildstyrning. Liksom de övningarna visar denna övning hur inre bilder styr motoriska handlingar. Med detta vill vi visa på bildens styrfunktioner och få dig att förstå hur viktigt det är att inte bara tankemässigt formulera målen utan också integrera dessa i det undermedvetna.

**Målintegrering**

När du formulerat och skapat en tydlig bild av ditt övergripande mål – huvudmål kan du genomföra följande övning. Sök upp ett plant område på ca 30 meter och lägg ner en markering på startpunkten och slutpunkten. Trettio meter motsvarar den tid du skall vara där på din tidsaxel. Ställ dig vid startpunkten slappna av och skapa bilden av ditt mål. För därefter fram bilden till slutpunkten som en filmduk och placera den där. Studera bilden noga och observera delmålen på vägen till ditt mål. När du noggrant har integrerat huvudmål och samtliga delmål gå sakta fram på din tänkta tidsaxel till du står i målbilden. Känn hur det känns att vara där. Upplev med alla dina sinnen stunden som markerar ditt huvudmål. När du verkligen känner hur du befinner dig i tid och rum som motsvarar ditt mål tar du med dig filmen som ett hölje runt din kropp medan du sakta går tillbaka. Du kommer att känna hur målet vill dra dig framåt och att det blir svårare och svårare att gå tillbaka. Fortsätt tills du nått tillbaka till startpunkten. När du gjort denna övning ett par gånger med öppna ögon och full koncentration kan du be någon hålla dig i armen när du genomför övningen med slutna ögon. Det är viktigt att du kan föreställa dig bilder och känslor på ett tydligt sett för att nå optimalt resultat.

**Några enkla råd**

**Några enkla råd**

Kan du minnas hur det brukar kännas när den sista snön smält undan och en trött vårsol sakta börjar vakna upp och värma luften med sina strålar? Hela kroppen pirrar, du vaknar till liv och vill ta hela världen i famn. ”Nu börjar den verkliga golfsäsongen”, tänker du. Det är då du blir medveten om att din kropp har tillbringat en lång tid i en skyddad tillvaro bakom döljande vinterkläder. Likt vintern har även du rasat ut och antagit proportioner som du inte vill kännas vid. Tröjan åker upp över magen och byxorna känns helt plötsligt för trånga. Styrketräningen, rörlighetsträningen den underhållande teknikträningen som skulle ha gjorts blev aldrig gjord.

Robert Broberg sjunger; ”Det som göms i snö kommer upp i tö…”Det är oftast på våren som vi blir pinsamt medvetna om att vinterns frosseri, inaktivitet och förlustelser faktureras genom en tyngre kropp och märkbart minskad rörlighet.

Det är lätt att skylla ifrån sig.

– Jag hinner inte.

– Det är för mörkt när jag kommer hem.

– Jag är för trött.

– Lunchen, nja det blir något snabbt.

Bortförklaringarna är många. En viktig sak går i alla fall inte att förklara bort. Det är ***ditt*** liv. Det är ***din*** hälsa och det är ***din golf*** det handlar om. Den ende som kan göra något åt det är du själv. Kom ihåg att: ***”Man kan leda en häst fram till vattnet, men dricka måste den göra själv”***

Vi lovade i början av boken att återkomma till nycklarna för framgång och svara på frågan: ”Hur blir man en VINNARE?”

V står för Vision

I står för Inre övertygelse

N står för Noggrannhet

N står för Nivå på tänkandet

A står för Ansvar

R står för Respekt

E står för Erkänsla

VISION

Vi har tidigare i boken behandlat detta område så låt oss bara påminna om följande:

Att sätta sig ner i lugn och ro, tänka igenom sina önskningar om vad man vill med sitt liv är både nyttigt och nödvändigt. Utvecklar man sedan detta till att skriva ner sina mål är det första steget på vägen att kunna känna stegpinnarna på utvecklingens stege. För varje stegpinne som passeras kommer målet närmare och närmare. För varje stegpinne som passeras känns styrkan och glädjen i att ha uppnått ett delmål. För varje stegpinne som fötterna trampar på, närmar sig målet mer och mer. Du är på väg upp mot din vision.

INRE ÖVERTYGELSE

Vad du än vill ha gjort i livet måste du vara övertygad om att det är det rätta. Du måste ha en inre drivkraft som för dig mot målet. En inre vilja att uppnå dina mål som överträffar allt annat. Om det finns andra saker som är viktigare kommer dessa att ta energi från dina mål och leda dig bort från din vision. Den drivkraft som vi talar om är ena delen av det som benämns MOTIVATION.

Vad är motivation egentligen? Det kan liknas vid en bil. det behövs två saker för att få bilen i rörelse mot ett bestämt mål. Det behövs en drivkraft och en styrmekanism. Drivkraften kommer från bränslet som genom motorns arbete förmedlar sin energi till hjulen som rullar. Styrmekanismen kommer från människan som riktar in bilen med hjälp av ratt, styrstång och hjul.

Om man studerar vinnare har dessa alltid en inre kraft som styr deras vilja. De är villiga att försaka för att få det dom vill. Förlorare har inte samma energi. De vill också nå framgång men är inte villiga att försaka något. de vill ha allting, helst på en gång och på enklast möjliga sätt. Det får inte kosta något.

NOGGRANNHET

Tänk efter ett tag. Skulle du vilja flyga med ett flygplan där du visste att flygkaptenen var lite slarvig. Eller, skulle du vilja bli opererad av en läkare som inte var till hundra procent koncentrerad när du var patient. Nej, det är inte troligt. Ingen skulle vilja bli omhändertagen av eller lämna över ansvar till någon som inte gav 100 %. Hur vill du då behandla dig själv? Tar du 100 % ansvar för det du gör?

Vinnare tar alltid ansvar för sitt handlande. När de vinner tar de till sig berömmet för vad de utfört. Förlorare riktar energin mot turen när det gjort något bra. ”Tänk vilken tur jag har”, är en vanlig kommentar. Det är som om någon annan utfört handlingen. Vinnare tar också ansvar när de gjort något dåligt. De analyserar och försöker skapa handlingsmönster som förhindrar ett upprepande. Förlorare skyller på omständigheterna. ”Det var vindens fel”, ”Det var regnet” osv. Det var aldrig deras fel om det inte blev som de var regnet” osv. Det var aldrig deras fel om det inte blev som de förväntat sig. Hur skall man kunna göra ett handlingsprogram som utvecklar personligheten när man inte gör något bra och aldrig några fel? Utveckling, är en lärande process där erfarenheter från vinnande och förlorande situationer skapar nya kunskaper för framtiden. Noggrannhet är nyckeln till att kunna utvärdera det man gör. Genom att vara noggrann i sina förberedelser, sitt agerande och sin utvärdering skapas en bättre plattform för framtidens handlande.

NIVÅ PÅ TÄNKANDET

Vår hjärna som funnits med under miljontals år har minnen, inprogrammeringar som inte alltid är relevanta till dagens situationer. Från reptilhjärnan finns reaktionsmönster av kamp-flykt karaktär där vi kan välja att attackera eller undvika. Här finns revirtänkande som intalar oss att allt som finns inom mitt område skall skyddas. Här finns ett förenklat tänkande som säger att allt som är likt mig eller det jag gör är bra. Det som däremot är olikt mig eller olikt det jag gör, är inte bra. Denna del av hjärnan ser ofta problem från enbart två perspektiv. Rätt eller fel. Vitt eller svart. Reptilen inom oss ser inte verklighetens nyanser.

Ovanpå denna del finns däggdjurshjärnan med sina gruppbundna beteendemönster. Flockens behov av rangordning. Vem är ledare? Vem skall gå sist?

Däggdjurshjärnan finns i känslornas värld. Här skapas tankar om att inte vara tillräckligt bra. I förhållande till vad, måste man fråga.

Här skapas tankar som att inte räcka till. Enligt vilka normer då?

Här skapas tankar som att inte ”platsa” i laget eller gänget. Vem avgör det? Dessa tankebanor leder ofta till inre frustration och en förlorad koncentration på det som finns i nuet.

En vanlig reaktion om det inte går som man tänkt sig är att; ”Vad skall nu dom andra säga”. ”Får jag vara med i nästa tävling nu när jag missade en sån klar chans”. Denna typ av tänkande leder dig bara längre och längre bort ifrån nuet och skapar möjligheter till fler misstag. Det är absolut nödvändigt att vara koncentrerad på det man gör om det skall bli ett bra resultat.

Allra högst upp, som ett tunt skal ovanpå reptilhjärnan och däggdjurshjärnan, finns människohjärnan. I denna del finns möjlighet till kreativitet, att se situationer från olika perspektiv. Att se nyanser av den inre och yttre verklighet som hela tiden möter oss. En av de viktigaste komponenterna för att kunna tygla dina djur är förmågan att hantera ditt stresstillstånd. Blir vi människor för stressade faller vi nedåt i vår hjärna. Vi blir rytande vargar eller fräsande reptiler. Stressen gör att vi slutar tänka rationellt, ser färre alternativ och hastar igenom beslutsprocessen.

Kroppens muskler får för mycket signalsubstans. Rörelserna blir kantiga, hafsiga och finmotoriken försvinner. I så gott som all blir kantiga, hafsiga och finmotoriken försvinner.

I så gott som all litteratur som beskriver framgångsmodeller finns stresshanteringen som en av de viktigaste ingredienserna. Det gäller att bli medveten om sitt spänningstillstånd. Förstå hur det påverkar olika situationer och träna in ett handlingsmönster som kan användas när stressen är på väg att ta överhand.

ANSVAR

Femte bokstaven i ordet VINNARE är A som står för ansvar. Ansvar och självförtroende är några av de finaste kvalitéer en människa kan ha, men tyvärr är det egenskaper som är ovanliga idag.

Allting du är och allt du kommer att bli är ett resultat av dig själv. Varje person är till hundra procent ansvariga över vad som sker med deras liv. Vi är våra egna mästare över vårt öde och tro. Om vi inte är lyckliga över situationen i vårt liv, så är det inte våra föräldrars, våra tränares eller samhällets fel. Det är alltid vårt eget fel. Om man undrar varför saker och ting är som det är, positivt eller negativt, så är det bara att titta sig själv i spegeln, din egen spegelbild. Det är du som skapar den yttre verkligheten. Endast du är ansvarig över dina handlingar och den dag du genom din spegelbild förstår att ansvaret bara är ditt så har du tagit det första stora steget till att vara en mogen och hel människa.

Ibland när vi håller föredrag brukar vi ställa frågan: ”Hur många här i lokalen är egna företagare? Oftast är det ungefär tio procent som räcker upp handen. Det här är något av en kugg-fråga eftersom alla är sina egna företagare. Alla arbetar ju för sig själva. Vi är alla chefer över vårt eget personliga service företag. Vi hyr ut våra tjänster till bästa möjliga pris av vad marknaden kan erbjuda. Vi ansvarar över allt som sker i företaget.

Låt oss fundera över hur det skulle bli om vi valde att sälja ut vårt företag på den offentliga marknaden? Om ditt företag skulle vara börsnoterat, skulle du då vilja köpa aktier i ditt eget företag? Är ditt företag ett växande företag? Ökar ditt företag i värde varje år? Är ditt företag något att investera i? Eller är du ett företag som håller på att tömmas och där aktiekursen faller. Ser du dig själv som chef över ett företag som växer i värde år från år eller är på väg mot konkurs?

**Det du säljer är tjänster av kunskap och färdigheter.**

**Därför måste du lära dig mer om du vill tjäna mer.**

Det är förvånande hur många människor det finns som spenderar nästan all sin tid med att komma med ursäkter och undanflykter för att inte ha gjort några framsteg. Om de skulle spendera hälften av denna tid till att sätta upp mål, skapa handlingsvägar och fortsätta framåt så hade de fått uppleva stora saker i livet.

Motsatsen till ansvar är att skylla ifrån sig. Att skylla på andra och finna fel hos andra. Kritisera yttre betingelser som väder, banan utrustning mm. Det är grunden till ett irrationellt och negativt förhållningssätt. Det karakteriserar en människa med skuldkänslor, hat och avundsjuka. När du inser att det är du som har ansvaret över ditt eget liv, och ingen annan, när du säger; ”Jag är ansvarig”, då är det du som sitter framför ratten och styr in i framtiden. Livet ger dig möjligheter men det är du som bestämmer vad du vill ha. Det är som ett smörgåsbord fyllt med goda och mindre goda saker. Du väljer och tar ansvar för det du valt. Det är ingen som tvingar dig att äta från livets smörgåsbord. En del som står på bordet har du inte prövat tidigare och därför finns en önskan, en nyfikenhet att pröva det nya. En del är kända saker som gör det lättare att välja. Livets smörgåsbord bjuder på kunskap och erfarenhet. En del kunskap är intressant, spännande och rolig att ta till sig. En del är inte så intressant. Den upplevs som trist och jobbig att inhämta. Ordspråket ”Ibland måste man bita i det sura äpplet” passar väl in på livets smörgåsbord. Det är alltid upp till dig själv att förändra situationer du inte är nöjd med. ingen annan gör det åt dig. En ingrediens i begreppet ansvar är hur du riktar dina tankar. Fokuserar du på problemet eller försöker du finna lösningar på problemet? Det kanske låter som samma sak men är två olika sätt att förhålla sig.

Oavsett om du är en positiv eller negativ tänkare kan du ställa dig frågan: ”Pratar jag om själva problemet eller talar jag om hur det skall lösas?

Framgångsrika män och kvinnor försöker finna lösningar på de problemområden som hindrar dem att nå målen. Positiva människor är inriktade på själva lösningen och har framtidsplaner. Negativa människor tänker pessimistiskt och lägger ofta skulden på någon eller något annat. De stannar kvar vid problemet och ältar det om och om igen. De står stilla och trampar på samma ställe istället för att finna vägen ut ur området.

Du kan som människa göra ett väldigt enkelt byte mellan att vara negativ till positiv genom att alltid försöka finna lösningar istället för att bita dig fast i själva problemet. Att ta ansvar är att erkänna sig själv med styrkor och svagheter, med fel och brister. Det handlar om att finna lösningsmöjligheter och att fatta beslut.

RESPEKT

Det finns ingen genväg till hårt arbete, desto mer du tränar och lär dig desto mer framgångsrik blir du i det du gör. Den som säger att man kan bli framgångsrik utan att anstränga sig missleder och lurar andra människor.

Många kan inte eller vill inte förstå detta fenomen, att hårt arbete krävs för att nå framgång. De tror att framgång är som en gåva som någon skänker till en. Vem når fortast sitt mål? Är det personer som accepterar sina misstag, lär av dem och går vidare på vägen mot sina mål? Eller, är det personer som tar det varsamt och försöker undvika alla misstag. De som stannar upp när de möter motstånd och undrar vad det är för fel på dem?

Det finns ett logiskt svar på frågan. För den som lär sig av sina misstag blir dubbelt rik. **Rik på erfarenheter och framgångsrik.**

Framtiden är risktagarens marknad. Den som inte vågar ta risker stannar kvar i det förflutna. När något går fel, stanna upp och fråga dig själv: ”Hur reagerade jag på problemet, vad kunde jag gjort annorlunda?” Koncentrera dig i första hand på vad som gjordes rätt. I andra hand lär av felen och skapa handlingsmönster som förhindrar att dessa återkommer. Om du fokuserar för länge på felet, så kommer du förmodligen att göra om samma misstag igen.

Vinnaren tänker alltid på positiva upplevelser och erfarenheter., förloraren tänker på de senaste misstagen och felen som gjorts.

ERKÄNSLA

Lär dig att tycka om och tro på dig själv. Du är en unik individ som det bara finns ett exemplar av. Ingen annan människa är som du. Lär dig att alla människor kan utvecklas i den riktning de vill och i den takt de vill. Kunskaper, idéer och praktiska erfarenheter utvecklar människan.

Självförtroendet är en av de viktigaste delarna i framgång. Ingen kommer att nå sitt mål som inte tror det är möjligt. Henry Ford den store bilfabrikanten sa för många år sedan; ”Antingen du tror du kan eller du tror att du inte kan så har du rätt. ”Det är alltså din inre övertygelse som skapar resultatet.

När något händer dig kommer din hjärna att ställa sig frågan. ”Betyder detta obehag eller behag? Är detta bra eller dåligt? ”Hjärnan vill generalisera – spara energi och ser inte alltid de olika alternativ som finns förutom dessa två. Nu gör du ett val. I de allra flesta fall sker detta omedvetet och följer därför gamla intränade mönster. Väljer du obehag mår du dåligt. Väljer du behag mår du bra. Allting som sker har en positiv och en negativ sida. Ibland kan det vara svårt att se de båda alternativen men de finns där och Du väljer.

Arbeta mentalt med dig själv en halv timme per dag i ett år och du blir en smart, alert och harmonisk människa som tror på dig själv.

Låt oss anta att du skulle använda en halv timme varje dag i ett år till att träna dig fysiskt. Simma, springa ja vad som helst. Ingen skulle betvivla att detta träningsprogram skulle leda till en frisk, vältränad kropp som hade stor fysisk kapacitet. Detsamma gäller om du tränar mentalt. Du kommer att nå stora resultat inom områden som spänningsreglering, koncentrationsförmåga, självförtroende, målintegrering mm. Tid finns alltid, det gäller bara att använda tiden på rätt sätt.

Om du skulle använda halva din lunchrast, som är på ca en timme, till att läsa d.v.s. fördjupa dig i ett ämne som du är intresserad av och som du tror skulle kunna utveckla dig, skulle det bli 2,5 timmar i veckan och 125 timmar om året. På 125 timmar kan man lära sig otroligt mycket. Med denna kunskap känner man sig starkare, kunnigare, säkrare, vilket är viktiga delar i självförtroendet. Det blir lättare att tro på sig själv. Det finns många lagar i naturen som styr vår planet. En av de grundläggande är lagen om: **”Så och Skörda”.**

Om du vill skörda måste du så. Problemet är att det måste alltid ske i en viss ordning. Naturens lag tillåter inte några avkall på sin princip. Frågar du en bonde om denna lag svarar han alldeles säkert att det är en självklarhet. Bonden har alltid förstått, att om man vill skörda måste man först så. ”Ingenting växer ur ingenting”, kanske bonden säger.

Allt vi människor vill skörda d.v.s. nå våra mål, våra visioner måste först sås genom hårt arbete. En intressant iakttagelse från jordbruket som också existerar i livet är att man aldrig vet var man får den bästa skörden. Det avgör omständigheterna. Men, som bonden säger ”Ju bättre utsäde, ju bättre skörd”. Blir det regn och sol i lagom mängd så blir skörden bra. Om jag får jobbet avgörs av personen som bestämmer vilka som skall antas vid rekryteringstillfället. Om putten på golfbanan går i hål avgörs av klippningen av gräset, spiktramp, vinden och även den lilla masken som kanske precis tittar upp när bollen passerar. Du kan aldrig bestämma var och när du skall skörda men du kan bestämma vad du skall så.

Genom att så mycket och ofta kan du med större säkerhet få en bra skörd. De åtta timmar vi arbetar per dag gör vi för att kunna överleva, för att skaffa den föda, de kläder vi behöver och för att betala vårt boende. Det är timmarna utöver dessa som är din investering för framtiden. Du måste ha respekt för dig själv, din omgivning och för naturens lagar. Du måste respektera dig själv även om du misslyckas. Det är naturens lag. Det mesta i naturen är faktiskt tillverkat av misstag.

Många av de djur som idag finns på jorden är resultatet av ett misstag i generna. Hade inte detta misstag uppstått hade inte djuret funnits. På samma sett är det med många av våra växter. De är resultatet av ett antal misstag på vägen.

Den person som respekterar lagen om misstag, blir målmedveten och stark genom sin strävan att lära av misstagen. De kommer att finna styrka varje gång de möter motstånd. De kommer att finna nya vägar för sin strävan. De kommer att känna glädje då de löst sina svårigheter. En intressant iakttagelse är att den som lyckas tidigt i livet och på detta sätt får en lättare väg, får ofta det svårare än andra längre fram, när misstagen kommer. De har inte samma träning att möta motstånd som andra. För att kunna blir framgångsrik, måste du kunna backa upp dina egna mål, vara beslutsam och skapa energi som hjälper dig då det tar emot. Problemen som uppstår på vägen ser du som en knuff i ryggen som hjälper dig fortare fram. Det är som en diamant i en gruva. Diamanten finns där, men du måste själv gräva fram den.

Som vinnare hoppar man över de hinder som uppstår på vägen och springer vidare mot sina mål. Förlorarna blir besvikna över att de möter motstånd och orkar inte hoppa över hindret. En vinnare använder aldrig ordet ”misslyckande” utan istället ordet ”misstag” det vill säga något lärorikt.

Den tid vi använder i vårt jordeliv är dyrbar. Vi har alla ett begränsat antal år, månader, veckor och dagar att leva. Vinnaren använder sin tid väl och låter inte bara tiden gå.

Förloraren förstår inte att år och dagar som passerat aldrig kommer tillbaka. ”Det gör jag sen” eller ”det ordnar sig alltid”, är några kommentarer som ofta hörs från de som tror att tid kan sparas eller kommer åter.

Bli därför en person som får saker och ting gjorda snabbt. Bli en handlingens människa. Prioritera saker, gör det som är viktigast först och slutför alltid uppdraget.

Kom ihåg att; **självförtroende, respekt och ansvar är de bästa egenskaper en människa kan ha.**

Vi kan aldrig lära oss för mycket. Kunskap, ett säkert agerande och harmoni i det man gör, är grunden till en lycklig människa. Använd din tid väl.

”As you walk down the fairway of live

you must smell the roses, for you only

get to play one round.»

Ben Hogan

**Att gå vidare med**

Förhoppningsvis har den här boken och de åtföljande träningsprogrammen väckt ditt intresse och gett dig mersmak.

På denna och följande sidor ger vi dig en del tips om hur du kan fortsätta den livslånga utveckling som du nu påbörjat.

**Utbildning**

Flera av våra högskolor har idag program med inriktning på mental träning. Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro, som specialiserat sig på mental träning, är en öppen högskola, vilket innebär att alla får chansen att börja och att kraven inte sätts före utan under utbildningen. Skandinaviska Ledarhögskolan ger också utbildningar i Neurolingvistisk Programmering i nära samarbete med Joseph O´Connor, författaren till de böcker som används i NLP-utbildningen över hela världen.

**Litteratur förteckning:**

*James E. Loer: Framgångsstress 1999, Svenska förlaget*

*Alan Shapiro: Golf´s mental Hazard 1996, Simon & Schhulster N.Y.*

*Robert Brown: The golfing mind, 1994, Burford books*

*Deboarh Graham; The 8traits of champion golfers, 2000, Sinom & Schulster: N.Y.*

*Bob Rotella: Golf is not a game of perfect, Golf is a game of confidence,*

*The golf in your dreams, Puting out of your mind, 1995-2001*

*Richard Coop: Mind over golf. 1993, Simon & Schulster N.Y.*

*Per Brohagen & Christer Westerlund: Yoga golf, 2002, Yoga learning Sweden AB*

***Böcker från SISU-förlag:***

*Torsten Hansson, Lars-Erik Uneståhl: Mental tuffhetsträning-den avgörande faktorn (även 2 CD), 2002*

*Uneståhl Lars-Eric: Integrerad Mental Träning (även 3 CD), 1996*

*Carlsson Björn m fl: Tankens kraft, 1999*

*Csikszentmihalyi Mihaly, Jackson Susan A.: Flow och idrott*

*Leif Jansson: Avspänd teknik, 1995*

*Plate Johan: Prestationspsykologi i praktiken, 1994*

*Plate Johan: Sans & Balans, 1997*

*Plate Johan, Plate Anders: Knopp & Kropp, 1997*

*Pensgaard AnneMarte: Perfekt prestation, 2001*

*Railo Willi: Bäst när det gäller, 1992*

***Böcker från veje förlag:***

*Uneståhl. L-E.: Hypnosis and Posthypnotic Suggestions, 1973*

*Uneståhl, L-E.: Hypnosis in the seventies, 1975*

*Uneståhl, L-E.: Självkontroll genom mental träning, 1979 (11:e uppl. 2000)*

*Uneståhl, L-E.: Hypnos i teori och praktik, 1982 (4:e uppl. 1999)*

*Uneståhl, L-E.: Motivation B Livets kärna, 1984 (4:e uppl. 1999)*

*Uneståhl, L-E.: The Mental Aspects of Gymnastics (Ed.), 1985*

*Uneståhl, L-E.: Contemporary Sport Psychology (Ed.) 1986*

*Uneståhl, L-E.: Sport Psychology in Theory and Practice (Ed.), 1986*

*Uneståhl, L-E.: Positiva Tankar, 1987 (7:e uppl. 2000)*

*Uneståhl, L-E.: Jo, Du Kan! 1988 (9:e uppl. 2001)*

*Uneståhl, L-E.: Skratta Dig Friskare, 1989 (3:e uppl. 1999)*

*Uneståhl, L-E.: Tillämpad Motivation, 1991*

*Uneståhl, L-E.: Den Nya Livsstilen, 2000.*

***Forskningsrapporter***

*Exempel på forskningsrapporter från GIH, Högskolan i Örebro, 1975-1982*

*Uneståhl, L-E., Hultin, K & Sundgren, B. : Effekter av föreställningar under hypnos och avslappning på idrottsprestationer, 1975 (Rapport Nr 1)*

*Uneståhl, L-E & Gustavsson, M.: Psykologiska faktorer vid elitskytte, 1975 (Rapport 2)*

*Uneståhl, L-E, Olsson, B., Sahlin, P. & Skoghäll, A-K.: Elitidrott B en probleminventering 1975 (Rapport 3)*

*Uneståhl, L-E. & Peterson, Y.: Motorisk inlärning och posthypnotisk förstärkning, 1976 (Rapport 8)*

*Uneståhl, L-E. & Buuts, U.: Sommarolympiaden 1976, 1977 (Rapport 10)*

*Uneståhl, L-E., Andersson, H. & Joelsson, B.: Omedelbar feedback och posthypnotisk förstärkning.*

*En metodstudie i simning., 1978 (Rapport 11)*

*Uneståhl, L-E., Aspelin, K. & Hermansson, M.: Elitidrott B en probleminventering i utförsåkning. 1979 (Rapport 19)*

*Uneståhl, L-E.: Utveckling och utvärdering för metoder i mental träning – en lägesrapport. 1980 (Rapport 20)*

*Uneståhl, L-E. & Breife, S.: Utvärdering av mental träning i bowling, 1981 (Rapport 23)*

*Uneståhl, L-E.: Motorisk inlärning genom mental träning., 1981 (Rapport 24)*

*Uneståhl, L-E., Henriksson, B. & Högström, J.: Psykologiska faktorers inverkan på muskelstyrka. 1981 (Rapport 27)*

*Uneståhl, L-E. & Ingvarsson, P-A.: Fotboll B en analys av fotbollsallsvenskan 1979, 1981 (Rapport 28)*

*Uneståhl, L-E., Bexell, S. & Lanker, M.: Mental tärning och återhämtningsförmåga, 1981 (Rapport 30)*

*Exempel på forskningsrapporter from the Research Institute of Physical Culture, St.Petersburg*

*Balandin, V., Uneståhl, Bure, N. & Isakov, V.: Improvement of the functional state in yaoung athletes through Integrated Mental Training., 1993*

*Uneståhl, L-E. & Bundzen, P.: Mental Training for Sport and Life in Russia, 1994*

*Gavrilova E., & Isakov, V.: Stress limiting effects of Integrated Mental Training 1996*

*Kostyreva, T & Kozhevnikov, V.: Psychoimmunomodulation under the condition of Integrated Mental Training in Athletes., 1996*

*Bundzen, P. & Uneståhl, L-E.: Adoption of the Swedish Model of Mental Training in Russia, 1997*

*Uneståhl, L-E., Bundzen, P., Gavrolova, E. & Isakov, V.: Integrated Mental Training and Psychosomatic Health, 1999*

*211*

*Ytterligare forskningsrapporter*

*Baladin, V.: the Efficiency of Mental Training B the Swedish Model.: in Physical Culture,*

*Sports and the Nation´s Health, 1996*

*Bundzen, P., Bendiukov, M. & Kirushin, A.: A System of Psychopropylaxis through*

*Integrated Mental Training. Bulletin of Russia Sport Medicine, 1994, No 1-2.*

*Bundzen,p & Uneståhl, L-E.: Thinking with Images in the Alternative State of Consciousness*

*B Neurodynamic markers. In Int. SYmp. For the Physiological and Biomechanical Basis of Brain Activity, St. Petersburg, 1994*

*Bundzen, P., Leissner, P., Malinin, A. & Uneståhl, L-E.: Mental Relaxation B Neuro-dynamic*

*Markers and Psycho-physiological Mechanisms. In A Current Research in Sport Sciences@.*

*New Yourk och London, 1996*

*Bundzen, P. & Uneståhl, L-E.: Theoretico-experimental Grounds of the Development of Mental Training Technology. Bullentin of the Baltic Academy of Science, St. Petersburg, 1997*

*Bundzen P., Bure, N., Zagrantsev, V. & Uneståhl, L-E.: Harmonization of the Bioenergetic*

*Processes in Alternative States of Consciounsness. Proceedings from the Int. Conf.*

*AKirlionics@, St. Petersburg, 1998*

*Bundzen, P.: Mental Training and Excellence in Sport . Bullentin of the State Academy of Physical Education, St. Petersburg, 2000*

*Bundzen, P., Zagrantsev, V., Korotkov, K., Leissner, P. & Uneståhl, L-E.: Altered Statee of Consciousness: Analysis with a complex Bioelectrographic Approach. Journal of Human*

*Physiology (In Press)*

*Bundzen, P., Korotkov, K. & Uneståhl, L-E.: Psycho-dynamic and Bioenergetic Effects of Gavrilova, E. & Shabanova, L.: Stress-induced*

*Disorders of immune Function and their Psychocorrection. Journal of Human Physiology, 1998, V.24, No 1)*