

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Tænk dig om – sådan RIGTIGT!

Vi kan ikke tænke på ingenting, for så bliver vi nød til at koncentrere os om at tænke på ingenting, og det skaber jo tanken om at tænke på ingenting.....

Af Anders Dahl Christiansen, tidl. landstræner og ejer af www.trainyourbrain.dk

Forestil dig at du står ved bredden af en flod, og at du har en spand i hånden. Du bøjer dig ned for at fylde spanden med vand fra floden. På det sted, hvor du trækker spanden op af vandet, efterlades der ikke et "hul" i vandet, da der hele tiden strømmer nyt vand til. På samme måde vil der altid være en eller anden form for tankeflow – tanker, der strømmer til. Forestiller du dig så spanden, være fyldt helt til randen, så vil du kunne fornemme, at der ikke er plads til så meget som en ekstra dråbe i spanden, inden vandet ville flyde over. Forestil dig nu, at spanden er din hjerne, og det vand, der er i spanden er gode positive eller konstruktive tanker. At fylde hjernen med sådanne tanker giver grobund for at skabe gode resultater, da der ikke er plads til mere i spanden/hjernen, end performance optimerende tanker.

Har du på noget tidspunkt i livet eller på golfbanen haft en masse negative, og ikke konstruktive tanker kørende rundt i dit hoved?? Ja, ik'?? "Bare jeg ikke slår den i roughen", "bare jeg ikke slår den out of bounds"

Det er på tide, at vi tager et kig på, hvordan du tænker dig om på golfbanen og agerer i din preshot rutine - sådan RIGTIGT!

Da jeg var herrelandstræner og skulle med til den første internationale opgave, havde vi ugen forinden været på træningslejr i Spanien, og skulle videre til Sotogrande for at spille det, der en gang hed Sherry Cup, og nu hedder et eller andet i stil med Sotogrande Nations Cup. Året forinden var Danmark blevet

næstsidst i denne store turnering, som for herrerens vedkommende, spilles med 4 deltagere på hvert hold. Spillerne spiller slagspil med deres egen bold og efter runderne er de 3 bedste slagspilsrunder ud af 4 tællende til holdets samlede score. Der var en del store nuværende verdensstjerner med i turneringen, og bare lige for at nævne en enkelt, så var der en fyr med ved navn Rory McIlroy....

Tilbage til træningslejren i Spanien ugen inden den store opgave. På træningslejren blev der, hver morgen startet med et morgen løb. Bare sådan et lille 10 min. Løb i et godt tempo, og når vi efter at have løbet rundt om hotellet og golfbanerne og nærmede os hotellet igen, blev farten sat op, da både træner og spillere satte en ære i at komme først. Dejligt med en god sund konkurrence indstilling hos spillerne. Derefter blev der spist en sund morgenmad, og så var det tid til at træne hele formiddagen både med hensyn til teknisk træning og små konkurrencer. Efter ca. 2,5 timers træning, blev der spist frokost, hvorefter der skulle spilles 18 huller. Hver dag i løbet af ugen skulle der udføres forskellige opgaver på eftermiddagsrunden. F. eks måtte spillerne en af dagene genere hinanden ved at snakke, nyse og på anden vis larme, når en af de andre spillere skulle slå. Naturligvis på en sød og charmerende måde! "Lær at spille med forstyrrende elementer i din umiddelbare nærhed".

Èn af de ting, jeg også følte, der skulle implementeres var, at man ikke måtte slå sit slag, hvis man ikke var klar til at slå. Med dette mener jeg, at man f.eks. ikke er klar, hvis man står over bolden, og så begynder at tænke; "åh nej, bare jeg ikke slår i søen". Blev man opmærksom på en sådan tanke, skulle man gå væk fra bolden, fylde sin spand/hjerne med positive konstruktive tanker, der ikke efterlader plads til de negative og "resultatruinerende tanker". Spanden ville jo nu være fyldt til randen med positivitet! Man kan f.eks. gå væk fra bolden, finde sig et lille mål, hvor bolden skal ende, og så i ens pre-shot rutine "fastfryse" ens tanker på målet, gøre sig klar, og tænke på målet, mens man svinger køllen.

På selve finaledagen i Sotogrande Nations Cup lå Danmark for første gang nogensinde godt til helt i toppen, hvilket der også var andre ting, end de allerede nævnte, som var medvirkende til. På sidste hul er der to af de danske landsholdsspillere, der lavede en birdie, og vores spillere ender med at vinde turneringen med ét slag. På denne finale dag, var der en af vores spillere,

Nicklaz Rasmussen, som på 15 huller på mindst et af slagene, var gået væk fra sin bold, og startet sin pre-shot rutine igen, da der var sneget sig "resultatruinerende tanker" ind, lige før han skulle slå. Dette tog en del tid, men Nicklaz var så hurtig i mange af sine andre facetter af spillet, så dommerne ikke påtalte at disse pre-shot rutiner blev genstartet flere gange undervejs. Nicklaz gik under par denne dag, og var sammen med de andre spillere naturligvis enormt stolte af deres præstation. Som træner var jeg mest stolt af den proces, spillerne havde været igennem og udført det med, kun at slå, når man er klar "til punkt og prikke". De havde tænkt sig om – sådan RIGTIGT!

Det kan trænes, at blive ret hurtig til disse ting, men for at andre ikke skal vente for lang tid på dig, hvis du skulle kunne finde på at prøve dette, kan jeg anbefale, at du i starten spiller f.eks. 9 huller sent hen under aften, hvor du er alene på banen. Gør du det, så er jeg sikker på, at du efter lidt tid, også ville kunne fylde spanden/hjernen med performance optimerende tanker og altså tænke dig om – sådan RIGTIGT, når du spiller golf.

Tusind tak for en fantastisk oplevelse:

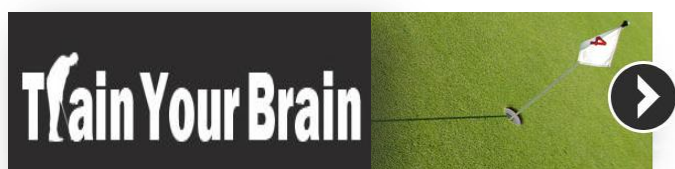
Phillip, Peter, Nicklaz og Rasmus

Som bruger af trainyourbrain.dk har du nedenfor muligheden for at købe en sund snack (med **25 % rabat** på enkelt styks pris), der er genial til golfkunden. Du kan også lære om et tilskud, der vil give dig næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver.

Læs om tilskuddet, der vil give dig **næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver** [HER](#).

Læs mere om den geniale snack til golfkunden eller til arbejdet (**25 % rabat på enkelt styks pris**) [HER](#)

Se mere om spændende golf rejser med masser af træning [HER](#)



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



© - www.trainyourbrain.dk