

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Den bedste dig – træen din hjerne!

Af Anders Dahl Christiansen, tidligere succesfuld landstræner, stifter af www.trainyourbrain.dk og medstifter af Danmarks bedstebillige Junior Elite Akademi, Elite Golf Track

Din hjerne skal trænes, hvad enten du ønsker en bedre teknik, fysik eller du vil være bedre mentalt. Sæt dig gerne drømme mål og sørg for, at du har nogle mellem mål, der skal være motiverende og virke som den "ild i maven", der driver dig mod at blive den bedste dig samt driver dig mod dit ultimative mål.

Haven med livets frugt

Forestil dig at du står i en dejlig varm og frodig efterårs have. Bladene på æbletræerne er smukke gule, røde og grønne. Du får øje på det perfekte æble højt, højt oppe! Det kan du ikke nå! Du kigger dig om i haven og ser en trappestige stå op af et stort flot blommetræ. Du henter trappestigen, sætter den op og begiver dig mod det øverste trin. Det dufter dejligt i haven af muld, mos og nyklippet græs. Da du når det øverste trin kan du også fornemme duften af de dejlige æbler på træet. Du opdager, at du stadig ikke kan nå det helt perfekte æble øverst oppe. Til gengæld kan du nå et andet æble nu, som du ikke var i nærheden af, da du stod på jorden. Det er faktisk også et virkeligt flot og attraktivt æble. Du plukker æblet, kigger på de smukke grønne og røde farver, der flyder ind i hinanden. Du dufter til æblet, ahh, helt friskt! Dine tænder løber i vand og du beslutter dig for at tage det første bid. Uhhmmm, det smager fantastisk. Der breder sig en sød syrlig smag i munden. Mens du står og spiser dit æble, kigger du op på det ultimative æble højere oppe. Du nyder din nuværende position oppe på trappestigens øverste trin og lægger mærke til, at hvis du trækker i en gren lidt oppe til højre for dig, kan du faktisk trække æblet øverst oppe ned mod dig. Du sætter tænderne i det æble, du er i gang med at spise og nyder smagen af æblet, mens du holder det fast mellem dine tænder. Nu har du begge hænder frie og trækker i grenen oppe til højre for dig.

Du finder ud af, at du faktisk stadig ikke kan nå det ultimative æble, men du oplever også, at du er kommet meget tættere på det, og at du faktisk virkeligt har nydt rejsen mod det ultimative mål. Du begynder pludseligt, "out of the blue" at tænke, hvordan kan jeg få fat i det æble. Eftersom vores hjerne altid forsøger, at finde svar på de spørgsmål vi stiller den, så kommer der prompte en ny mulighed til din bevidsthed. Næste gang tager jeg en stige med! Du kigger lidt på træet, på grenen med det ultimative æble, og beregner dig frem til, at det nok vil kræve mere end en almindelig stige at nå det æble. Du føler dig ekstremt motiveret ved, at du har nydt det første step mod det ultimative og fået fat i et andet dejligt æble, som du pludseligt opdager, at du stadig har mellem dine tænder. Du beslutter dig nu for, gå en tur rundt i den dejlige have, mens du trækker vejret dybt, suger de dejlige dufte fra haven til dig og planlægger dit næste træk. Planlægger,

hvordan du skal nå dit næste mellemål, samtidigt med, at du vil nyde rejsen mod det ultimative. Mens du går rundt i den varme efterårshave, er der et spørgsmål, der bliver ved med at "snurre" i dit hoved – "Hvordan kan jeg.....".

Moralen bag denne historie er, at det er motiverende at nå de små skridt på vejen, og at det gælder om at nyde dem. Det er ekstremt vigtigt hele tiden, på din indre skærm, at fastholde et yderst detaljeret billede af, hvad du gerne vil opnå. Det, at kunne "se" dine mål helt klart, (skriv dem meget gerne ned) giver dig en meget større mulighed for at nå dem. Derudover er det vigtigt, at have en vision, det ultimative æble, samtidigt med at du hele tiden holder motivationen for de små steps på vejen. Da du steg op på trappestigen, var der pludseligt ikke så langt til dit endelige mål, og det blev mere overskueligt samt meget lettere at få idéer til, at kunne nå det.

Stjerner i Danmark

For nyligt var nogle af verdens mest anerkendte golf bio mekanikere i Danmark for bl.a. at træne dygtige juniorer. Lægen Rob Neal og den fysiske træner Karen Harrison, der har hjulpet flere major vindere, er konsulenter for de danske landshold og for Elite Golf Track, Danmarks nye Elite Junior Akademi, og de slog fast, at for at blive en bedre golfspiller, bør du sætte mål og mellem mål for din fysik, din teknik og din mentale tilgang til din golf. En løbende visualisering af disse mål, også under træningen, er vigtig. Det, ofte at fastholde et mål på "sin indre skærm", kan være gavnlig for både tekniske aspekter i svinget, samt fysiske og mentale aspekter, da vi kan påvirke vores underbevidsthed, der er vores kraftcenter, til at tage "automatisk action" for at nå vores mål. Derfor diskuteres både fysiske, tekniske og mentale koncepter fra www.trainyourbrain.dk løbende på Junior Elite Akademiet, Elite Golf Track og alle disse koncepter/aspekter burde involveres i al golftræning.



Dr. Rob Neal fra GolfBioDynamics og Anders Dahl Christiansen fra Elite Golf Track og Hørsholm Golf, er enige om, at man bør sætte mål for både sin fysik, sin teknik samt det mentale og at disse 3 aspekter bør indgå i al golf træning.

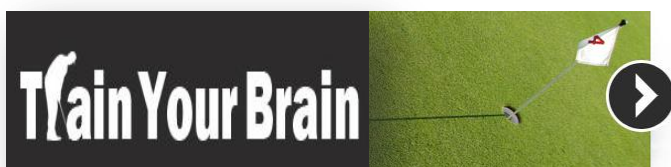
God fornøjelse med at sætte dig dine næste mål, samt mellem mål, så du kan få trænet din hjerne og blive **den bedste dig**.

Læs artiklen "[Hav det sjovt, når du spiller golf](#)". Derigennem vil du kunne læse, hvorfor [Eddie the eagle](#)", "[Andy the ace](#)" og "[Benny the birdie](#)" kan hjælpe dig med at spille bedre. Du kan købe figureerne ved at trykke på deres links. Få **GRATIS** fragt ved at bruge følgende kode ved bestilling: **tyb59**

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 golfrunden. 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 golfrunden eller til arbejdet (**25 % rabat på enkelt styks pris**) [HER](#)



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS
Coaching



© - www.trainyourbrain.dk