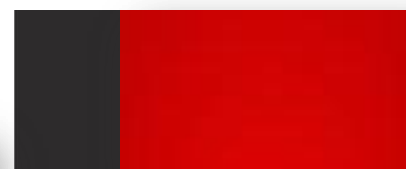


**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Mentaltræning bør være for ALLE!

Den tidligere store stjerne på PGA Touren samt Senior PGA Touren, og mangedobbelte turneringsvinder, Juan Antonio "Chi-Chi" Rodríguez fra Puerto Rico, sagde en gang: "Golf er 90% mentalt og de sidste 10% sidder mellem ørene".

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

Langt hen ad vejen er jeg enig med Chi Chi Rodríguez, hvis man snakker om de bedste spillere i verden, hvorimod procentfordelingen nok er en smule anderledes for de golfspillere, hvis teknik er mindre god.

Alle de spillere, man ser i fjernsynet kan slå helt fantastiske golf slag, men hvem er det, der kan slå de mest fantastiske golf slag, når det virkelig gælder??? I min verden er der ikke nogen tvivl. Det er dem, der er bedst mentalt! Dette kan så sjovt nok svinge fra uge til uge, da alt omkring os kan have en indvirkning, og der er rigtig mange dygtige golfspillere på allerhøjeste niveau. Det ses f.eks. ofte at en spiller, der har vundet en turnering i én uge, ikke er i nærheden af at vinde ugen efter. Al den opmærksomhed og alle de opgaver, der er forbundet med en turneringssejr kræver en masse energi fra sejrherren og de fleste ved, at hvis man er virkelig træt, så er det sværere at præstere.

Heldigvis ses det ind i mellem, at spillere vinder 2 uger i træk, og opnår det man kalder "Back to Back victories", og du kan nok godt regne med, at disse spillere er rigtig stærke mentalt både i forhold til golf, men også i forhold til livet generelt.

Hvordan bliver man så mentalt stærk i forhold til golf (og livet i al almindelighed)? I første omgang bør man jo nok træne det mentale, ligesom man træner sin teknik i forhold til f.eks. at slå sin driver!

Vi påvirkes fra vi er helt små af, specielt, vores forældre, vores venner, skolen og det miljø vi færdes i. Desuden spiller gener samt arv en rolle, men alle har muligheden for at forbedre deres evner til at håndtere stressede situationer, som f.eks. at stå med det sidste put for at vinde en klubturnering eller stå med et put for sejren 18. green til The Open, med en milliard tv-seere og 45 tusind mennesker på banen.

Det sidste scenarie kræver måske lidt længere tids mentalt arbejde end det første scenarie ovenfor, men ikke desto mindre kan puttet til klubturneringen jo sagtens betyde lige så meget for en specifik spiller, som opgaven for spilleren ved The Open, og derfor bør mentaltræning være for alle.

Som beskrevet i en tidligere artikel i Golf Avisen ser flere forskere vores underbevidsthed som vores kraftcenter, og op mod 90-96 % af de ting vi gør hver dag, sker på grund af den programmering, der er foregået af vores underbevidsthed gennem livet. Disse forskere mener altså at 90-96 % af vores daglige gøremål sker uden at vi rent faktisk rigtig tænker over, hvad vi gør, hvordan vi gør og hvorfor vi gør noget!

Programmeringen af vores underbevidsthed er så stærkt forankret i os, at det kræver kontinuerligt arbejde at ændre denne programmering, eller af og til bare som minimum at "holde dårlige vaner i skak".

Da jeg var landstræner skulle ALLE arbejde med mentale parametre, og jeg arbejder stadig med både proer og nogle af Danmarks bedste amatører med mentaltræning i principperne fra www.trainyourbrain.dk.

På de fleste arbejdspladser sendes ansatte løbende på kurser for at udvikle sig, og, i min verden, bør man også, hvis man bare er en smule seriøs med sin golf, løbende træne mentalt. Gør man ikke dette, "får man ikke slået hul", og ændret på den knap så gode programmering, der evt. ligger og rumsterer i vores "ubevidste kraftcenter".

Jungle Stien

Forestil dig følgende:

Du vil lave en sti igennem junglen med en machete (en kæmpe stor kniv). Den første gang du hakker dig vej, må du kæmpe en del med at få slået palme træer og buske ned. Næste gang du vil gå på stien, går det lidt nemmere, og 3 gang er det endnu nemmere. Til sidst kan du gå ad stien uden at have din machete med.

Lader du tiden gå uden at benytte stien, gror den til igen, og det bliver endnu en gang en kamp at få lavet stien, når du efter nogle uger eller måneder vender tilbage.

(Vinter) Træning af din golf teknik er vigtig

Sammenligner man ovenstående historie med sit golfsving, så er der mange, der har det som om, de skal starte forfra hvert år i april, og golfsvinget føles som om, man aldrig har svinget en golfkølle før. Går der 4/5 måneder, hvor man holder pause gror vores "neurale sti til", og vores nerver skal til at genkalde sig bevægelsen fra sidste sæson. Gamle dårlige vaner vender evt. tilbage, fordi "stien" ikke er blevet holdt fri.

Løbende mentaltræning bør være for ALLE

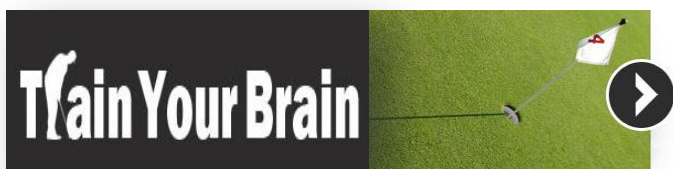
Historien om jungle stien kan også sammenlignes med dit mentale arbejde. Hvis du ikke konstant træner dine mentale evner, gror adgangen til din underbevidsthed til igen og den gamle programmering, vil igen tage over og få dig til f.eks. at blive rystende nervøs over at skulle hole et put fra en meter.

God fornøjelse med din tekniske og din mentale træning eller med at finde en mentaltræner, der kan hjælpe dig med at forbedre dine evner til at håndtere diverse situationer på golfbanen eller i livet generelt.

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](#)



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



© - www.trainyourbrain.dk