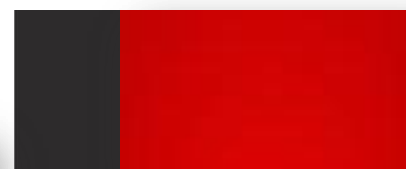


**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Ved din hjerne og dit sind, hvad du vil?

Hvis du kan vise, fortælle eller føle hvad du vil have, kan du få det. Med disse ord giver det måske pludselig mening at have en "pre shot-rutine" før et golfslag - eller en rutine før et vigtigt møde.

Af tidligere landstræner ANDERS DAHL CHRISTIANSEN, ejer af www.trainyourbrain.dk

Vores hjerner er de mest fantastiske kreationer i dette univers, og de hjælper os dagligt med et utal af funktioner. Vores ubevidste sind er vores mentale, følelsesmæssige og aktivitetsmæssige kraftcenter. Forestil dig hvis din hjerne og dit ubevidste sind ikke ved, hvad du vil have! I min verden betyder det, at man så godt som aldrig vil opnå noget som helst andet end middelmådighed – i bedste fald.

Lad os se på et møde: Du ankommer til et møde uden at have forestillet dig forløbet, og du ender med at gå derfra med en mismodig følelse af, at du blev snydt.

Lad os se på et golfslag: Du stiller dig op til bolden uden at have forestillet dig og "mærket slaget". Din hjerne og dit ubevidste sind er nu på herrens mark, da ingen af disse ved, hvad der skal ske. Resultatet bliver i bedste fald et middelmådigt slag.

Den italienske neuro-professor Iacoboni, der arbejder på UCLA-universitetet i Los Angeles, har lavet en masse studier i det, man kalder "spejl- neuroner". Disse "spejler" sig i andres og i ens egne forestillede aktiviteter, så neuronerne efterfølgende kan hjælpe os med at bevæge os eller gøre som andre, man beundrer. Dette er en af årsagerne til, at det f. eks er en god idé at vise (gode) unge (og ældre) golfspillere sving med de bedste spillere i verden.

Dette er en bevidst strategi, som jeg, og de trænere, jeg uddanner, bruger, når vi underviser i Hørsholm Golf, der er åben for alle.

De omtalte "spejl-neuroner" har i den grad brug for, at vi bruger en "pre shot-rutine" før hvert golf slag, så vores hjerner og ubevidste sind, kan hjælpe os med at udføre opgaven, vi står foran.

Nedenfor kan du se mit forslag til en "pre shot-rutine", som det bevidste sind skal tage meget aktiv del i, før det bliver automatiseret, og vores kraftcenter, det ubevidste sind, i større grad kan tage over. Men slås fast skal det, at vores bevidste sind, nødvendigvis skal spille en vis rolle, når et slag skal slås, da ingen slag på en golf bane er 100 pct. ens.

Denne pre shot-rutine tager sit udgangspunkt i det arbejde, jeg har udført med nogle af Danmarks bedste golfspillere både på Europa-touren og med landsholdet samt diskussioner med den berømte sportspsykolog John Mathers fra det anerkendte Stirling University i Skotland:

Tænke box (Imaginær box bag bolden):

Bag bolden:

Vurder omstændighederne for dit slag: vind, hældninger mm

Forestil dig den følelse, det vil give dig at ramme bolden helt perfekt. Tag evt. et prøvesving, hvor du virkelig "mærker" dette, og desuden forestiller dig følgende:

Hvilken start retning har dit slag?

Hvilken højde har dit slag?

Hvilken kurve har dit slag?

Hvor rammer bolden jorden første gang?

Hvor rammer bolden jorden anden gang?

Hvordan ruller bolden, når den er på jorden?

Hvor stopper bolden?

Jo flere sanser, du kan involvere i denne "visualisering", des større er chancerne for succes.

Spille box (Imaginær box ved bolden):

Ved bolden:

Når du går fra "tænke-box" til "spille-box", så find et lille mellem mål, der er placeret på linjen mod dit mål (eller den vej, du ønsker, at bolden skal starte), ca. 50 cm. efter bolden, så du er sikker på, at du sigter rigtigt.

Hav som pro'erne maksimum én eller to tekniske sving- tanker, når du skal slå. For mange tekniske tanker ødelægger din mulighed for at svinge køllen frit og intuitivt.

Tænk du ofte på mange negative ting ved bolden eller for teknisk, så prøv evt. at tænke "**mod – mit**" i tilbagesvinget og "**mål**" i ned/gennemsvinget. På denne måde udelukkes negative og tekniske tanker. Det kan give god rytme at tænke i disse tre ord, mens du svinger køllen, og du fastholder et billede af dit mål, mens du bevæger dig.

Forsøg i det hele taget primært at lade din intuition tage over, når du slår til en golfbold, du vil have til at flyve mod dit mål.

Evalueringboks (Imaginær box ved bolden):

Ved bolden, men efter slaget:

Tænk gerne følgende, når du har slået:

Hvordan føltes mit sving, og ret f.eks. din afslutning på svinget, da "en god afslutning retter fejl i dit sving"! – citat Sam Snead (én af verdens bedste nogensinde). Sluttes du "rigtigt" i forhold til, hvad din træner har lært dig til et givet slag, så har du formentlig lavet en masse gode ting i dit sving. Hvis du ikke sluttes rigtigt, så ret gerne din afslutning til, og med tiden vil din underbevidsthed automatisk hjælpe dig med at få en god slutning på svinget - og slå bedre slag.

Efter slaget anbefaler jeg, at du tager et prøvesving, hvor du mærker de samme ting, som i "tænkebox'en" i et perfekt prøvesving. Forskere har nemlig fundet ud af, at vores underbevidsthed ikke kan kende forskel på det, vi forestiller os, og det, der reelt sker.

Det vil sige, at dit kraftcenter, din underbevidsthed, groft sagt nu tror, du har slået et drømmeslag. Dette vil give din underbevidsthed selvtillid (VIGTIGT at have i GOLF og i livet generelt), og desuden kan det være svært at være for negativ overfor sig selv, hvis man lige føler, at man har slået et drømmeslag. (At være sur og negativ – er ikke så godt i forhold til golf og livet generelt).

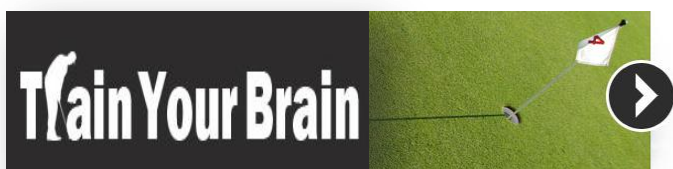
God fornøjelse med at implementere disse strategier til dit golfspil og brug gerne

”overførte idéer” til dit liv, for husk: hvis du ikke kan forestille dig noget godt, så har din hjerne, dit sind og universet generelt svært ved at få gode ting til at ske for dig.

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