

Träna tanken

– och bli bättre på golf



Fredrik Weibull doktorerar i idrottspsykologi och arbetar praktiskt inom näringslivet och idrotten. Tillsammans med sin kollega Mikael Wallsbeck är han aktuell med boken "Träna tanken". Här ger de våra läsare lite tips inför årets golfsäsong.

Du ska slå ut på det tredje hålet. De två första hålen gick väldigt bra och det är kul att spela golf. Du fantiserar om vad du ska säga till folk när du kommer in efter den fantastiska rundan. Du slår din drive långt ut i skogen och när du till slut sätter putten på treans green har du gjort en trippelbogey. Hålet efter spelar du också dåligt. Golf är nu inte lika roligt och du tänker tankar som: "Nu är det kört", "Jag är värdelös på golf", "Å nej vatten, där kommer jag garanterat att hamna".

En mental teknik som används av världseliten i golf för att hantera dessa situationer är mentala föreställningar (visualisering). Mentala föreställningar innebär att man skapar eller återskapar upplevelser med hjälp av sina sinnen. Föreställ dig exemplet nedan:

Du står på första tee och det är en vacker och frisk vårmorgon. Himlen är alldeles klarblå och solen strålar. Dagen glänser i gräset och det ska bli fantastisk kul att spela golf med din kompis. Du andas in den somriga gräsdoften och hör fåglarnas pigga och glada fågelsång. Efter att din kompis slagit en bra drive går du fram och peggar upp din boll. Du slår en övningssving och känner dig ordentligt uppvärmd och mjuk i kroppen. Det känns härligt. Du tar ut riktningen och med ett skönt grepp om klubban ställer upp dig vid bollen. Du hittar rätt känsla i kroppen, fokuserar på bollen och slår ett harmoniskt och mjukt slag. Du känner och hör den sköna bollträffen och bollen far iväg i en fin bollbana. Ett kraftfullt och bra slag. Underbart! Slaget blir långt och bollen landar mitt på fairway. En skön känsla sprids inom dig och du ler stort.

Mentala föreställningar kan användas för en mängd olika syften och

i flera olika situationer i golf, till exempel för att hantera din nervositet, rikta fokus på rätt saker innan ett golfslag, öka din motivation i fysträningen och höja ditt självförtroende innan en runda. Med hjälp av mentala föreställningar behöver du inte vara på golfbanan för att förbättra din golf, du kan träna hemma i soffan. Ett perfekt hjälpmedel nu i början av året.

Ett bra tips om du vill arbeta med mentala föreställningar är att fundera på en situation som du vill prestera bättre i och skriva ner den. Beskriv situationen och att du agerar på det sätt du vill agera i situationen, hur det känns i kroppen och vilka känslor du upplever (inkludera de detaljer och känslor du upplever när du presterar som bäst). Du kan använda exemplet ovan som inspiration. Föreställ dig sedan detta och gör föreställningen så verklig och levande som möjligt.

Vi önskar dig en riktigt rolig golfsäsong. Träna tanken och ge dig själv förutsättningarna att utvecklas. □



Läs mer i "Träna tanken – en bok om mentala föreställningar i idrotten" skriven av Fredrik Weibull, Mikael Wallsbeck och Anders Almgren.