

MENTAL TRÄNING är en viktig del av bangolfspelet



Titel: Träna tanken – En bok om mentala föreställningar i idrotten Författare: F. Weibill, M. Wallsbeck, A. Almgren

Sammanfattning: Boken berättar hur man kan arbeta med mentala föreställningar för att öka sitt självförtroende för att prestera bättre vid nästa träning eller tävling. Den tar också upp hur man kan öka sin motivation att träna bättre och mer effektivt inför nästkommande tävlingar. Till boken medföljer även en CD-skiva med övningar, både generella och mer idrottsspecifika, som är tänkta att ge inspiration till individanpassade mentala övningar. Även tränare och ledare får tips på hur de kan inspirera och stötta sina spelare.

Egna tankar: Jag har länge tyckt att mental förberedelse är en viktig del för att lyckas inom bangolfen vid de stora tävlingarna och vid de mest pressade tillfällena. VM i Canegrate 2007, var första gången som det nya finalsystemet, matchspel, användes vid ett stort mästerskap. Jag ledde inför finaldagen och skulle då möta den som låg på 16:e plats. Hon var efter varvspelen hela 16 slag sämre än mig efter 8 varv. För att komma vidare till nästa match måste man vinna flest antal banor. Det nya systemet var väldigt ovant för mig, jag var inte alls bekväm med att spela på det sättet. Jag spelade ganska dåligt i första matchen, lyckades inte ta de chanser jag hade för att vinna viktiga banor, och jag förlorade. Jag var ute ur tävlingen! Chansen till VM-medalj var borta.

Efter en enorm besvikelse över förlusten (som höll i sig ett bra tag) lovade jag mig själv att jag skulle vara förberedd nästa gång det var dags. Jag fick kontakt med en idrottspsykolog som hjälpte mig att fokusera på rätt saker, tänka på det som är viktigt för mig. Med henne hjälp, min egen mentala, fysiska och bangolftekniska träning lyckades jag, två år senare, att vinna VM! Jag hade aldrig lyckats med detta om det inte vore för den mentala träningen! Uppenbarligen var jag bangolfmässigt bra redan 2007, men mentalt sett var det väldigt mycket som saknades. Nu när jag är mamma har jag inte så mycket tid till att träna bangolf, då är det väldigt viktigt för mig att tänka rätt mentalt, fokusera på det jag kan påverka, tänka på det jag har lärt mig.

Rekommendation: Till alla er som inte tidigare har läst eller sysslat med någon form av mental träning rekommenderar jag er att läsa denna bok som är en bra introduktion. Lyssna på CD-skivan och träna på mentala föreställningar. För att lyckas vid stora sammanhang samt i pressade situationer tror jag att man behöver någon form av mental träning, såklart väldigt individanpassad, men det behövs! Även jag som har tränat mentalt under flera år uppskattar bokens innehåll, för uppfreskning av tidigare kunskaper. Jag rekommenderar alla klubbar att införskaffa en bok om mental träning för fortsatt utveckling av den mentala kapaciteten och därigenom ett förbättrat bangolfspel.

TEXT: SANDRA WEAVER
BGK JÖNKÖPING
FOTO: JASON WEAVER



VINN ETT EXEMPLAR AV BOKEN!

Bangolf lottar ut ett exemplar av boken "Träna tanken – en bok om mentala föreställningar". Allt du behöver göra för din chans att vinna är att skicka ett mejl till christian.eriksson@bangolf.se Skriv TÄVLING BOK i ämnesraden. Skicka ditt mejl senast 20 september.