



Skräm bort dina hjärnspöken

BLI STARKARE MENTALT PÅ BANAN

De tekniska detaljerna har slipats intensivt. Nu har också huvudet fått sitt. Vi tog hjälp av mentala coachen **OLOF RÖHLANDER** för att stärka Gör om mig-deltagarnas psyken på banan.

Text: OLOF RÖHLANDER & TOBIAS BERGMAN
Foto: JACOB SJÖMAN





LAT OSS BÖRJA med en fråga. Vet du vilket det viktigaste avståndet i golf är? Svaret är kanske inte vad du tror, men egentligen helt logiskt.

Det handlar om avståndet mellan spelarens öron, eftersom få sporter är så mentalt påfrestande som just golf. Varför det är så går att diskutera, men sannolikt handlar mycket om att vi har så lång tid på oss att utföra uppgiften då bollen ligger stilla – och därmed finns utrymme för att tankar ska få fäste.

Gör om mig-deltagarna har under hela våren drillats tekniskt, men för att ta dem ytterligare ett steg mot total förvandling så tyckte vi att det var dags för huvudet att få sitt.

Därför tog vi med oss mentala tränaren och populära föreläsaren Olof Röhländer till Katarina, Mats, Ewa och Mattias – för att de skulle få några gångbara tips med sig.

Det resulterade i en trestegsraket, som du kan lära dig en hel del av.

– Det är svårt att utlova konkreta resultat, men jag kan säga att om du lyckas applicera de här tre stegen på din egen golf så har du i alla fall gett dig själv de bästa tänkbara förutsättningarna för att lyckas, säger Röhländer.

1. FÖRBEREDELSE

Vinn först, strid sen

Filosofen Sun Tzu gav i boken "Krigarkonsten" rådet: Vinn först – strid sen. Det går att applicera på vägen till golfbanan. Vad har du för förväntningar på dig själv idag? Varför är du där? Om du i huvudsak är där för att ha roligt, förbered dig på det. Är du där för att vinna så kräver det andra förberedelser.

Kom ihåg att du vinner i huvudet först. I planeringen, i alla timmar på rangen, i allt som ingår i dina mentala förberedelser, där spelas den huvudsakliga matchen. När du vunnit där – då först går du ut och strider för seger på banan. Om du däremot har målet att ha roligt, då handlar förberedelserna om att få upp rätt tankar och bilder i huvudet. saker som får dig att le och på gott humör redan innan du klivit ur bilen på parkeringen.

TIPS! Ett sätt att veta om du är väl förberedd är hur du reagerar på nervositet. Alla kan bli nervösa, men du kan ställa dig själv frågan: Om hela dagen ställdes in nu, hur skulle jag reagera? Om du blir lättad, då var du verkligen nervös. Om du blir besviken, då var fjärlarna i magen dina bästa vänner, en del av dina mentala förberedelser. Det är alltså först när nervositeten skapar flytkänslor som du behöver ta tag i det och göra något åt dina förberedelser så att du kan känna dig mer trygg.

2. GENOMFÖRANDE

Mac, Tom och Buddy

Lars-Eric Uneståhl, som under flera år arbetade som mental rådgivare åt golflandslaget,

OLOF RÖHLÄNDER

Yrke: Inspiratör, författare, mental tränare.

Bor: Stockholm.

Ålder: 39 år.

Gör: Föreläser och skriver.

Aktuell: Med nya boken "Konsten att njuta av livet" (Forum), som kommer 10 januari 2016.

Meriter: Tre gånger utnämnd till Årets Talare.

Hemsida: www.upphopp.se och www.olofrohlander.se

Motto: Framrutan ska vara större än backspegeln.

Handicap: 19.6.

Favoritbana: Röd slinga på A6 Jönköping.

utarbetade en mental metod för spelarna. Den utspelade sig i tre steg, där man har med sig tre vänner i bagen. Dessa heter Mac, Tom och Buddy.

Mac är först ut. Han är datageniet som räknar ut avstånd, vinkel, vind och klubbval åt dig. När du och han har resonerat er fram till detta, och hur du vill att nästa slag ska gå till och var bollen ska hamna så lämnar han över till din andra kompis, som heter Tom. Hans uppgift är att hjälpa dig att göra huvudet tomt. Med Toms hjälp försätter du dig i nuet, där inga tankar på vare sig gamla slag eller framtida resultat finns kvar. Tom spolar hjärnan ren och gör att du hamnar i en egen bubbla av närvaro. Först när ni tillsammans lyckats göra



TIPS FRÅN COACHEN.

Mentala tränaren Olof Röhländer gav Katarina Elisson och de andra Gör om mig-deltagarna tre användbara tips att ta med sig på banan i sommar.



HUR BRA ÄR DU MENTALT - TESTA DIG SJÄLV!

huvudet tomt, kommer vän nummer tre in. Buddys uppgift är att hjälpa dig överlåta till kroppen det som Mac har räknat ut att du ska göra. Buddy ska göra att du lutar på kroppens muskler och det som programmerats, och inte låta dig störas av medvetna justeringar som bara rubbar din naturliga slagrytm.

Mac, Tom och Buddy. I den ordningen, varje gång. Mac sköter programmeringen och analysen, Tom gör huvudet tomt och Buddy hjälper dig överlåta åt kroppen att genomföra det som du bestämt att du ska göra.

TIPS! Ett sätt att göra huvudet tomt, är att härma Louis Oosthuizens metod med den röda pricken på golfhandsken. Rita en prick på handen eller handsken och ha sedan rutinen att titta på den pricken varje gång du ska nollställa allting inför ett slag. Det är en enkel teknik som gör att du kan skärma →

1 Det är dags för en efterlängtat rond och du är peppad när du kommer till klubben. På terrassen intill första tee sitter massor av människor och njuter av solskenet, samtidigt som de nyfiket följer spelet på banan. Hur reagerar du när du ska slå ut?

- a) Du avskyr när andra tittar på dig när du ska slå ut. Det känns inte bra någonstans när det är din tur.
- b) Det här är det bästa du vet. Du vet att det här kommer att göra dig ännu mer fokuserad på det du ska göra och att du brukar slå rakare och längre än annars.
- c) Du tar det hela med ro. Du presterar varken bättre eller sämre eftersom huruvida andra tittar på inte är något du brukar tänka på.

2 Tvåan är ditt skräckhål på hemmabanen. Framförallt är det dammen innan greenen som spökar, efter alla gånger du har lyckats toppa bollen rakt ner i drickat. Men efter ett bra utslag har du faktiskt lagt dig i en vettig position för inspel, men nu är det alltså dags för det där förhatliga slaget. Hur tänker du?

- a) Du tänker på var bollen ska landa och inget annat.
- b) Du tänker "inte vattnet nu igen bara".
- c) Du tänker att det som händer får hända, men att du tar chansen.

3 På femman kommer ni ifatt en fyrboll som letar i ruffen. Ni ser er chans att bli genomsläppta och går upp på tee. Efter en stund ser de er och ni blir framvinkade. Forcerat böjer du dig ned och peggat upp. Hur hanterar du genomsläppet?

- a) Det har ingen effekt på ditt spel eftersom du brukar tänka att det är lika för alla i bollen. Du gör din vanliga rutin.
- b) Du vill bara få det överstökta, och trots att du vet att det aldrig blir bra när du är forcerad och skyndar på så gör du samma misstag igen.
- c) Du behöver de här situationerna för att tända till ordentligt. Du slår ofta dina bästa slag när pressen ökar.

4 Tian är ett långt par 5, med out of bounds på hela högersidan. I övrigt är det ett ganska enkelt hål, men när du ställer dig för att slå ut så är allt du kan se de där vita pinnarna. Du backar bort från bollen och tar ny sats. Vad tänker du nu?

- a) Du byter till en kortare klubba och tänker "håll vänster nu, så du undviker hindren till höger".
- b) Du blundar, nollställer sinnet och

försöker komma in i en annan, bättre rytm där du fokuserar på möjligheter istället för hinder.

- c) Du har bara ett fokus och det är var bollen ska hamna. Du ändrar inte stans eller klubba bara för att du har ett hinder på höger sida.

5 Spelet flyter på bra och på 14:e hålet börjar du vädra sänkning. Du summerar snabbt i scorekortet och upptäcker att du ligger klart bättre än handicap, så om du bara hanterar de fyra sista hålen på ett hyggligt sätt så sänker du dig. Hur reagerar du då?

- a) Du vet att du gjort ett misstag. Varje gång tidigare som du varit nära sänkning och upptäckt det så har spelet låst sig eftersom du tänker för mycket på resultatet.
- b) Du vet att du är som bäst under press, så du ser till att alla andra i bollen också får veta att du är nära sänkning, för att öka nerven.
- c) Du reagerar inte särskilt på det hela, utan tar som alltid ett slag i taget, oavsett hur scorekortet ser ut.

6 På 16:e hålet kommer ni ifatt en ny fyrboll, men den här gången blir ni inte genomsläppta utan gänget framför strosar obekymrat vidare och ni får vackert vänta - länge. Hur reagerar du?

- a) Du reagerar med ett lugn eftersom du uppskattar alla chanser som ges till kontemplation och njutning av att vara på en golfbana.
- b) Du blir irriterad till en början, men inser att ni är på 16:e hålet och att det därmed inte är så allvarligt.
- c) Du tappar fokus på ditt eget spel och lägger energin på att ondgöra dig över hur golfare inte vet hur man uppför sig på banan nuförtiden.

7 Okej - nu gäller det. På det 18:e hålet har du en putt från en meter för att greja handicapsänkningen, samt vinna matchen mot bästa kompis. Viktigt! Hur tänker du?

- a) Du tänker på kopsnurren förra gången. Du tänker på kompisens psykande kommentar. Du tänker på hur pinsamt det skulle vara att missa denna.
- b) Du vet att du sätter de här nio gånger av tio, så även nu, så du tänker inte så mycket.
- c) Du är helt oemottaglig för störningar. Det här är de situationer du brinner för, längtar efter, önskar att få. Du tar extra god tid på dig bara för att du vill dra ut på ögonblicket.

HUR GICK DET - VÄND SIDA!

av yttre störningsmoment och gå in i dig själv. Du har säkert märkt att proffsen vill ha samma rutiner varje gång. Amatörerna går mer på känsla. Ta efter proffsen.

3. GRUNDINSTÄLLNING

Teflonvästen

Finns det något värre än dem som förstör för hela bollen med sitt dåliga humör? Om du råkar vara en av dem, så har jag ett par tankar om det som jag tror kan vara till hjälp. Om du vet att du gjorde allt som du kunde begära av dig själv, och det ändå blev fel, kan du då i egentlig mening slå på dig själv för det sneda slaget? Egentligen inte. Så se till att du alltid gör det du kan begära, och humöret kommer att bli jämnare.

De enda gånger vi blir arga och irriterade, är när förväntningarna inte infrias, eller hur? Vad händer då om du alltid gör det du förväntar av dig själv? Jo, du blir mindre arg och irriterad. Då gäller det att sätta förväntningarna på en nivå som gör att du kan nå dem.

Ulf Lundell sa i en intervju med Stina Dabrowski, att bakslag har ett större värde. Att de har något slags mörk kraft som man kan omvandla till någonting konstruktivt. Om bollen alltid gick spikrakt för alla spelare hela tiden, och om alla konsekvent läste putlinjen perfekt och aldrig hamnade i bunkern eller bakom en sten, skulle vi då känna samma tjusning för sporten?

Ta på dig en mental teflonväst innan du går ut på banan. Den gör dig oemottaglig för negativa tankar och håller humöret på rätt nivå.

TIPS! När du hamnar i ett svårt läge och är på väg att tappa humöret, gå in i två redan utvalda personers huvud



BÄST I KLASSEN. Enligt Olofs test är Mattias Hademalm (längst till vänster) den starkaste mentalt av deltagarna. Han hade 10 poäng. Mats Stavmyr får träna lite till.

som 1) du vet brukar ha bra förhållningssätt och 2) tar bra beslut i tuffa situationer. Fråga dig själv: Hur skulle X ha tänkt i det här läget? Hur skulle Y ha agerat? Kombinationen av X och Y kommer att öka dina chanser att ta dig ur krångligheter och tillbaka på rätt spår igen. Bestäm vilka X och Y är redan innan du börjar spela. ●



SÅ MÅNGA POÄNG GAV DINA SVAR:

- | | |
|------------|---------|
| FRÅGA 1 | FRÅGA 5 |
| a) 0 poäng | a) 0 |
| b) 2 | b) 2 |
| c) 1 | c) 1 |
| FRÅGA 2 | FRÅGA 6 |
| a) 2 | a) 2 |
| b) 0 | b) 1 |
| c) 1 | c) 0 |
| FRÅGA 3 | FRÅGA 7 |
| a) 1 | a) 0 |
| b) 0 | b) 1 |
| c) 2 | c) 2 |
| FRÅGA 4 | |
| a) 0 | |
| b) 1 | |
| c) 2 | |

0-3 POÄNG. Du behöver arbeta upp dina mentala muskler på banan. Just nu är du din egen värsta fiende, men det kan snabbt bli bättre. Fråga dina vänner hur de tänker i olika lägen och se varje runda som en chans till utveckling.

4-11 POÄNG. Du är som de flesta av oss. Du kan i vissa lägen uppåtda en mental styrka som gör att du presterar som bäst när det gäller. Andra gånger är du mer mottaglig för tankar som stör din spelrytm.

12-14 POÄNG. Du är en mental gigant. En sådan som alla andra bärar att möta i matchspel, eftersom man vet att du alltid höjer dig när pressen ökar. Frågan är om du skulle kunna höja dig även när pressen inte finns där.

Olof Röhländers
PeppApp



PEPP I MOBILEN. Har du iPhone, så ladda ned Olof Röhländers pepp-app, som är gratis. I spåret som heter "Inför viktigt möte" får du hjälp med att hantera negativ nervositet och bli bäst när det gäller.