

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Er du også utilfreds?

Efter en turnering oplever man normalt at 95 % af deltagerne snakker om, hvor uheldige de har været, og at de har mistet et put på 40 cm. eller slået bolden 10 cm. out of bounds på et hul, og så kommer alle de dårlige undskyldninger.... Kun ca. 5 % vælger at fortælle om de bedste slag, de har slået på en runde. Det vil sige at stort set alle beklager sig enten over manglende held, deres krop, deres sving, deres shortgame eller deres træner.... I denne artikel vil vi se på nogle ting, der kan sætte gang i en positiv performance optimerende spiral...

Af Anders Dahl Christiansen, tidligere succesfuld landstræner i golf og indehaver af www.trainyourbrain.dk

Da jeg var landstræner spurgte jeg aldrig spillerne, når jeg mødte dem på banen under en runde, hvordan det gik. Grunden til dette var, at jeg oplevede, at de ofte med bøjet nakke svarede noget i stil med: "Jeg er 4 under par, men jeg har mistet 2 puts fra 1 meter". Spillerne kunne altså have mere fokus på, hvad var gået dårligt, end hvad der faktisk gik rigtig godt, og derfor gav mit spørgsmål "hvordan går det" anledning til, at jeg efterlod spillerne med fokus på, hvad de var dårlige til, selvom det slet ikke var min intention.... Hurtigt erfarede jeg, at det var langt bedre at sige/spørge: "Hej med dig. Hvad er det bedste slag, du har slået i dag"? Når de skulle svare på dette, efterlod jeg dem i en stemning, der var helt anderledes, og hvor spillerne var glade og forventningsfulde og med oprejst pande glædede sig til at slå flere gode slag.... Kæmpe forskel et simpelt spørgsmål kan give af anledning. Fra fokus på, hvad man gør dårligt til performance optimerende glæde og forventning over, hvad der nu skal ske....

Af andre performance optimerende tiltag, aftalte jeg med spillerne, at efter en runde skulle landsholdsspillerne udgøre de 5 %, som snakkede om, hvor gode de var. Når nogle stykker satte sig ved et bord for at få noget mad efter runden, måtte man ikke fortælle om de dårlige slag, man uundgåeligt kommer til at slå på en runde. I stedet skulle man fortælle om det der 20 meter put, der gik i eller et andet godt slag, man havde slået undervejs. Dette gjorde at der var en opløftet stemning ved et sådan bord, og de, der sad ved borde, hvor stemningen var dårlig pga. at 95 % af snakken gik på elendigheder, og som egentligt godt kunne fornemme, at dette ikke var performance optimerende, ja, de valgte hurtigt, at sætte sig hos os ved bordet med den gode stemning, hvor det føg i luften med fortællinger om klasseslag, der var blevet slået af forskellige spillere....

Hvad vil du helst høre om?? Dårlige kedelige ting eller succeshistorier, glæde og begejstring??

At lære at udvikle god performance optimerende turneringsmentalitet er en færdighed, der kan udvikles og trænes på lige fod med din putting eller dit sving, men når man har vænnet sig til altid at fokusere på, hvad man er dårlig til, så kan vores "vanesystem" i sidste ende føle sig komfortabel i al dårligdommen, og det er i den grad med til at skabe elendig selvtilid, bekymring og frygt, og sørge for, at vi aldrig udvikler os til at blive bedst, når det gælder.....

Vær den bedste udgave af dig....

Hvad betyder dette nøjagtigt i forhold til din golf? Jamen det betyder jo "at få bolden fra" A til B i færrest mulige slag ". Det betyder også forståelse for at i golf, kan der være udfordrende ting, der er mindre end perfekte, og at man skal fokusere på ting, man har en indflydelse på. Noget du har 100 % indflydelse på, er hvad du vælger at tænke om en givet situation. Acceptér at ting kan være mindre perfekte, og forpligt dig før runden til at tænke på en måde, der optimerer din score.

Det kunne inkludere ting som:

1. Slå et slag ad gangen, og sæt din score på scorekortet uden at spekulere i, om det gav mange eller få point, og vent med at tælle sammen til efter runden.
2. Sig noget positivt/konstruktivt til dig selv efter hvert eneste slag på runden
3. Fortæl dig selv, hvor du glæder dig til at slå bolden hen før hvert slag
4. Under din opvarmning på træningsbanen før runden, vil du få en idé af, hvad der er dit naturlige sving på denne dag. Skruer bolden en smule til højre eller en smule til venstre i dag? Forpligt dig til at bruge det sving, der er naturligt for dig i stedet for at lede efter "det perfekte sving" på hvert slag. Ikke en gang Rory McIlroy bringer "det perfekte sving" med sig hele tiden...
5. Aftal med dig selv, at du vil holde øje med dine tanker på runden og forpligt dig til altid at erstatte en negativ tanke med en konstruktiv tanke.

Performance optimerende tanke gang.

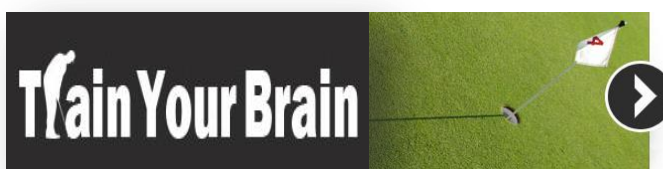
Efter dine næste mange runder, så brug efter hver runde lidt tid på at gennemgå dit 'tænkemønster'. Tænkte du på en måde, der kan hjælpe dig eller skade dig? Hvad vil du ændre?? Ofte vil du opleve, at et forbedret tankemønster vil hjælpe dig mindst ligeså godt i forhold til bedre scores, som et godt teknisk golfsving, og hvis begge ting forbedres, så kan du i den grad se frem til flere tilfredsstillende runder...

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](#).

"De bedste danske DVD'er/videoer om golfinstruktion nogensinde"! Læs mere [HER](#)

Se mere om spændende golf rejser med masser af træning [HER](#)



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

© - www.trainyourbrain.dk