

Fundera över...

Vad är egentligen mental styrka?

Är Ludvig Åberg aldrig nervös eller tveksam?

Vad är de vanligaste effekterna av nervositet?

Hur tränar man fokuseringsförmåga?

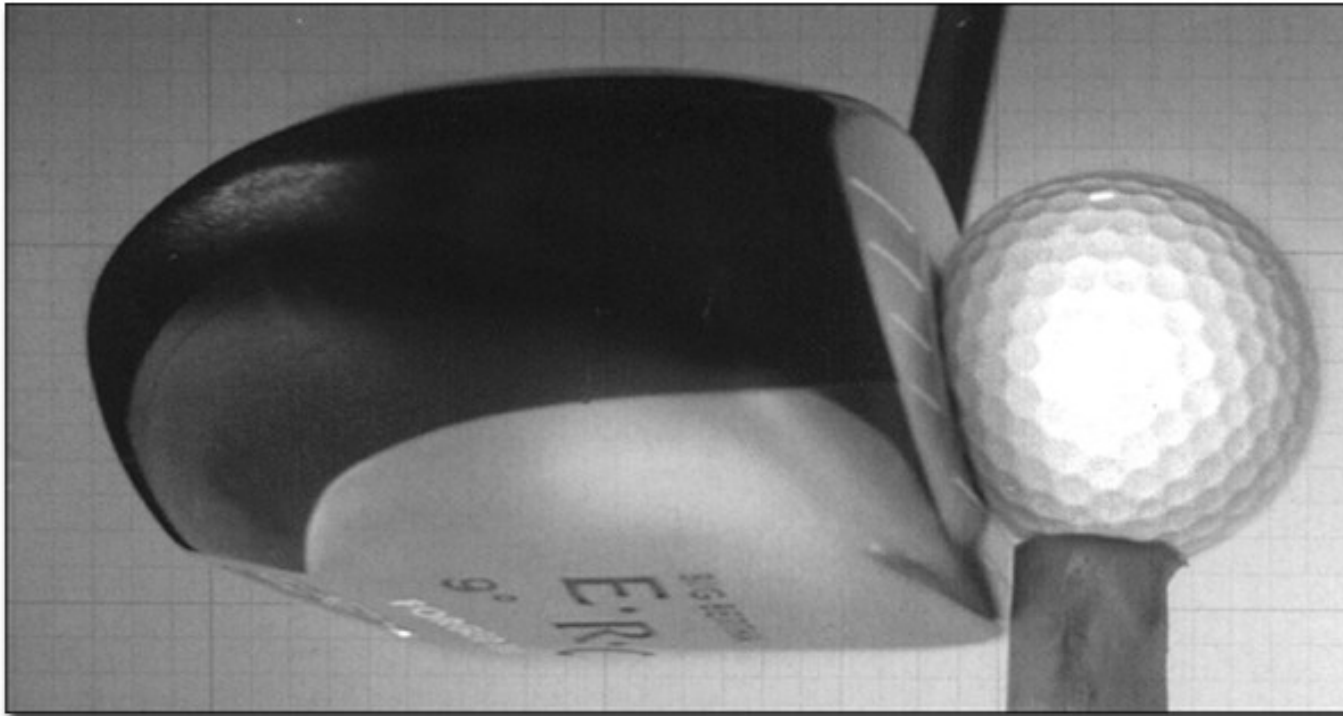
Är de bästa spelarna i världen jämnare än vad du är?

Du möter en björn i skogen –

Vad tänker du? Vad känner du? Vad gör du?



En halv tusendels sekund



Naturliga reaktioner vid rädsla

Fysiska reaktioner

- Kamp eller flykt (eller frys)
- Hjärtklappning, andning
- Handsvett
- Blodtryck
- Muskelanspänning, skakningar

Psykiska reaktioner

- Fokus vänds inåt
- Fokus riktas automatiskt på det som tränats in
- Tvivel och obehag
- Beslut baserat på bristfällig information eller känslor
- Oro, negativa tankar

Beteendereaktioner (golf)

- Hårdare grepptryck
- Kortare swing
- Puttar försiktigare
- Medveten och kontrollerad swing
- Ökat tempo i alla delar
- Ändrar spelstrategi
- Läger till eller tar bort beteenden

Vad gör vi åt det?

Du måste inte agera på dina tankar och känslor!

- En tanke är bara en tanke. Den är inte verklighet.
- Alla känslor är logiska, men man måste inte bli ett offer för dem.
- Kroppen reagerar ofta på känslor på ett överdrivet sätt.
- Golf handlar om att utföra sitt bästa beteende, oavsett tankar och känslor.
- Att sätta ett visst tillstånd som villkor för att kunna prestera verkar inte så klokt.

Att hantera tankar och känslor

- Utbildning och normalisering
- Målträning
- Träna med korrekt Challenge point
- Rutiner
- Processmål
- Beteendeanalys

”Jag är rädd för en massa saker när jag spelar. Jag tvekar precis som alla andra. Men jag är väldigt bra på att agera som om jag är helt säker.”

Ludde Åberg



I was always terrified that something was going to go wrong, but I dared to swing anyway and slowed my self down when I wanted to speed up.

Maja, inför finalvarv i ledning för första gången

”Jag vet att jag kommer att vara nervös imorgon. Då är det viktigt att fokusera extra på att putta aggressivt.”

Intervju med LET inför finalvarv i ledning

SPORT

Linn Grant: ”Det är coolt att skaka av nervositet”

PUBLICERAD 2018-05-28



Ut och njuta i morgon i stället för att känna ångest, är det planen?

— Alltså, man tänker att man ska kunna göra det men det är inte alltid det blir så, haha. Men det går inte att göra så mycket åt ångesten utan man får försöka trivas med den, för det är då man får ut det bästa av sin golf, säger Linn Grant.



Linn Grant.

”Jag har ett färdigskrivet tacktal i bagen.”

Linn 15 år, inför sin första tävling utomlands



FRÅN TIDIGARE VET JAG ATT JAG LÄTT STRESSAR UPP MIG OCH BLIR SNABB BÅDE I BESLUT OCH SVING. MEN JAG HAR LÄRT MIG ATT HANTERA DETTA, SÅ ÄVEN OM PULSEN SLÅR 190 SLAG I MINUTEN KAN JAG NU SLÅ SLAG MED NORMAL RYTM OCH TA MINA BESLUT.

Mental styrka

Att gå emot sina känslor och negative tankar genom att göra sitt bästa beteende, fastän både "hjärna och hjärta" vill göra något annat.

Vanliga processmål

Den här tävlingen ska jag gå ut och tro på mig själv och på mina beslut!

Ha kul!

Rimliga saker att tveka över

Har jag valt rätt klubba?

Kommer bollen att checka eller kicka iväg?

Kommer putten att falla så här mycket?

Kommer vinden att ta bollen?

Blåser det verkligen åt det hållet som jag tror?

Vad händer om jag missar höger?

Kan jag träffa bollen rent här så att jag når över vattnet?

Kommer klubban att bounca eller skära ner i gräset?

Är detta ett flyer-läge?

Kommer min score att räcka till?

Ärligt, är det rimligt att spela 18 hål och tro på sig själv och sina beslut till 100%?

Ärligt, under dina största framgångar på golfbanan, har du verkligen haft kul då?

Vad gör vi åt rädsla och tvekan?

- Ta reda på dina individuella tendenser
- Acceptera tankar och känslor
- Följ dina rutiner oavsett tanke och känsla
- Träna i obekväma situationer
- Träna på att gå emot känslan
- Ta reda på fakta under inspelsrundor
- Prata tydligt med dig själv. "Bollen kommer att..." "Jag kommer att..."
- Tydliga mål!
- Agera som OM du är helt säker



Swedish
Golf Team

Vill du också bli jämnare?

Vill du verkligen bli jämnare?

DATE	TOURNAMENT NAME	POS	ROUNDS					TOTAL SCORE	TO PAR
			1	2	3	4	5		
11/03/13	World Golf Championships-HSBC Champions	T6	65	72	67	69	–	273	-15
12/08/13	Northwestern Mutual World Challenge	11	73	77	68	70	–	288	E
2/23/14	World Golf Championships-Accenture Match Play Championship	T17	–	–	–	–	–	–	–
3/02/14	The Honda Classic	P2	63	66	69	74	–	272	-8
3/09/14	World Golf Championships-Cadillac Championship	T25	70	74	75	74	–	293	5
4/06/14	Shell Houston Open	T7	70	71	74	65	–	280	-8
4/13/14	Masters Tournament	T8	71	77	71	69	–	288	E
5/04/14	Wells Fargo Championship	T8	69	76	65	70	–	280	-8
5/11/14	THE PLAYERS Championship	T6	70	74	69	66	–	279	-9
6/01/14	the Memorial Tournament presented by Nationwide Insurance	T15	63	78	69	72	–	282	-6
6/15/14	U.S. Open	T23	71	68	74	73	–	286	6
7/20/14	The Open Championship	1	66	66	68	71	–	271	-17

Preshot routines