**Alle golfspillere er dybt fascineret af at se golfbolden på vej mod cuppen, og der findes ikke nogen bedre lyd, end når man hører lyden af ens egen golfbold ramme ned i bunden af cuppen - efter det perfekte put/slag.**

**Her kan du læse om**

|  |  |
| --- | --- |
| bullet | **mental træning** |
| bullet | **golfrutiner** |
| bullet | **golfmanagement** |
| bullet | **og lidt om golfstatistik** |
| bullet | **Golfdoktorens 10 mentale tips** |
| bullet | **Så få slag som muligt** |

****

**Golfdoktor  / Golfrutiner**

****

**Golfspillet består som bekendt af 2 slags spil.**

|  |  |
| --- | --- |
| bullet | **Spillet fra teested til green** |
| bullet | **Spillet på green.** |

**Alle slag tæller lige meget, og der bruges ofte lige mange slag til begge kategorier af slag.**

**Mange dagligdagsgolfspillere afsætter ikke nogen særlig tid til træning. Og gør de det, bruges tiden ofte på driving-range med driveren som det foretrukne. Hvor mange gange kan driveren lige bruges på en runde? Uanset om dit handicap ligger på en bruttorunde i 80 eller 100, ja så har du kun brug for driveren måske 14 gange.**

**Og da du sikkert får brug for måske 30- 40 puts pr runde, kunne det derfor være en god ide at være en flittig gæst på putting-green.**

**Da den mentale del imidlertid for alle slag spiller en altafgørende rolle - og det gør sig særligt gældende ved putningen - er det også nødvendigt, at der laves et stort arbejde med det lille, men ikke ubetydelige spilleområde, der ligger mellem ørerne.**

**Som golfdoktor har jeg beskæftiget mig meget med mental træning, og erfaringer fra den mentale træning med elitespillerne i Tange Sø Golfklub kan andre golfklubber nu også høste udbytte af - uanset en spillers handicap. Jeg har også været mental træner for Bjerringbro Håndboldklub, samt afholdt mental træningskursus for Bjerringbro Petanque Klub og i andre ikke sport-sammenhænge**

**Ring og aftal et foredrag om mental træning i din golfklub**

**Læge Robert Pind   51895410**

**Eller køb på**  [Pind-Smerteklinik.dk](https://pind-smerteklinik.dk/webshop.html) **den mentale træningspodcast "Hole-in-one" - så kan du sidde hjemme i dagligstuen og forbedre dit handicap!**

**RUTINER**

**Generelt er det en god ide at tage langtfraliggende forhindringer ud af spil - ved at spille på det sikre. Det kaldes også golf-management. Banearkitekten har lavet hullerne på en udfordrende måde, hvor du kan tage ham med i dit skakspil gennem alle 18 huller. Somme tider guider han dig gennem den rette bane ved at lægge forhindringer på farlige steder, sommetider udfordrer han dig ved at lægge forhindringer, som du føler dig fascineret af for at opnå en lavere score - men hvor tit lykkes det? For at give dig et eksempel: i stedet for måske at beregne et gennemsnit på dine sidste golfrunder, var det måske en ide at beregne et gennemsnit for hver af hullerne på de sidste af dine runder. Derved vil du se mere realistisk på dine muligheder, når du står på teestedet for det enkelte hul - og du kan forbedre dine gennemsnitsrunder med op til 9 slag! Der er noget at tænke over.**

**Men nu til rutinerne: Ved hvert slag, skal der laves de samme rutiner.**

**Stil dig op bag bolden, find retningen for målet, og lokaliser så et intermediær punkt der ligger 1-2 m foran dig.**

**Lav så dit/dine prøvesving:**

|  |  |
| --- | --- |
| bullet | Mindst 1 for hvert af de slag, der skal være med fuldt sving.  |
| bullet | 2 for de kortere, hvor der dels fokuseres på retning og dels på afstand.  |

**Efter prøvesvinget kontrolleres vinkel/retning på jern-/køllehoved med sigte mod dit mål. Derved kan du se, om du ville have hooked eller sliced. Så du kan nu nå at korrigere dit grip - og måske spare et slag out of bound... Tænk på om dit grip er mere kraftfuldt, når du laver det rigtige slag, for så kan du i lange tider døge med slice eller hook uden at finde årsagen dertil.**

**Nu er du klar til det rigtige slag.**

**Hav et mærke f.eks. på bolden, der får dig til at tænke:**

**Herligt, nu vil jeg lave et godt slag. Derved får du et lille selvtilfreds smil over dine læber.**

**Det kan være godt for dig, at du ved, om du står mest på højre eller venstre ben, eller lige meget på begge. Om du holder mere fast med højre eller venstre hånd. Og så er det med at bruge den samme stance hver gang. Der skal nok en del prøveslag til på driving-range for at blive mere bevidst om disse forhold.  Ved at være opmærksom på forskellighederne ved at variere dine slag på driving-range bliver du stille og roligt din egen coach. Du lærer dig selv forskellen på dine forskellige opstillinger. Blot skal du aldrig begynde at lave om på disse forhold, når du er på banen, for så går der som regel kludder i måden at spille på, og du kommer måske dybt frustreret ind og kan dårligt huske at slå et rigtigt slag. I det hele taget kan det jo sagtens tage rigtig lang tid, førend en nyt slag sidder der.**

**Nå, men videre med svinget.**

**Sving så bagud ved f.eks. at fokusere på venstre skulder, som drejer mod højre. Når du er ved at nå langt nok bagud, kippes håndleddet, så køllehovet kommer til at pege i retning af dit mål. Nu skal du så til at begynde nedsvinget, idet det er hænderne, der sætter i gang og kroppen kommer hurtigt efter i et fejende slag gennem bolden i sweet-spot. Lige når ud rammer bolden får den ekstra slag fra håndleddet, så bolden ryger 20 m ekstra ud - uden at hooke vel at mærke. Og husk du skal slå gennem bolden.**

**Bliver slaget ikke lige, kan du kontrollere dit grip ved at holde jern/køllehoved foran dig i retning af dit oprindelige mål. Der kan ligge mange slag i at få denne korrektion indøvet.**

**Prøv at slå lige så roligt med køllerne som med jernene. Bolden kommer faktisk længere, end hvis du forcerer dit slag (det skal jo være et sving) og du kan bedre stole på retningen ved fuldt gennemsving. 80-90 % af fuld sving giver dig nok det bedste udbytte, afhængig af dit handicap og dine evner. Du kan blive bedre til at styre dit slag, hvis du tænker på, hvordan du fører din handske håndryg fremad. Fører du den lige fremad, bliver slaget lige, slår du hurtigt med venstre kommer der en kraftig hook.**

**INDSPIL**

**Ved de korte indspil er det ofte meget individuelt hvilke jern der bruges. Er det på kortklippet græs kan det være godt at vænne sig til måske et 8-jern. Er der en mellemliggende forhindring eller ligger bolden i lidt højt græs, kan det være en fordel at bruge wedge eller sandjern. Men stadigvæk: det drejer sig om at lave de samme rutiner og samtidig fokusere på, at der skal ske en rotation i kroppen, og der skal ikke dirigeres med arme/hænder. Så ender du nemlig med at shanke.**

**PUTNING**

**Når det drejer sig om putningen, skal du ligeledes fokusere på ovenstående rutiner, idet du dog kan samle bolden op forinden, få den tørret af og så f.eks. lægge den med skrift-retningen mod cuppen. Det giver dig en øget mulighed for retningsstabilitet. Det er også vigtig at få vurderet græssets længde, er der fugt på greens, er der nedslagshuller, som gerne må rettes op i modsætning til huller fra spikes, er der niveauforskelle og hvad du ellers kan interessere dig for. Du skal have lavet din øvelse med at finde intermediærpunkt, hvorefter du du kan komme til at lave dit dobbelt prøvesving for at få en god fornemmelse for retning og afstand. 1. gang kan du lave prøvesvinget uden at dreje hovedet, 2. gang laver du prøvesvinget og drejer hovedet mod cuppen, så du får dannet dig et mentalt billede af retningen. Derefter, når du har indtaget den korrekte putting-stance, kan du se mod cuppen igen 1 eller 2 gange for yderligere at danne dig et mentalt billede af puttelinjen, inden der slås gennem bolden med den rigtige hastighed/acceleration og længde - og sørg for at have samme rutiner hver gang.  Accelererer du ikke gennem bolden bliver længden som oftest for kort (se statistikken nedenfor).**

**Når du laver selve dit putteslag skal du have øjnene fokuseret på bagkanten af bolden - og hold så øjnene der, også efter at du har slået til bolden. Lad endelig være med at tænke på, hvordan du skal slå til bolden, det giver et stift og anderledes sving. Mange synder mod denne del af den gode rutine, når det er rigtigt spændende. Hovedet følger lige med for at se bolden - og bolden ender som regel altid til venstre for cuppen - og der er ingen saliggørende lyd fra cuppen. Mest ideelt er det lyden, du skal gå efter, for du  behøver nemlig ikke at se bolden ryge i hul. Var du på Europatouren, kunne du tjene millioner ved at have nerver til dette i de afgørende situationer.**

**Generelt er det faktisk en rigtig god ide, først at dreje hovedet for at se efter bolden, når den er sat godt i gang.**

**Overholdes ovenstående rutiner ikke, vil du toppe eller slå langt til venstre eller alt det andet forfærdelige.**

**Lidt statistik vedr. putning:**

**Der er lavet undersøgelser på spillere på PGA - touren med deres træfsikkerhed. Indenfor ca. 2 meters afstand var deres træfsikkerhed 54.8 %, dvs. at ca. ½ af deres puts ryger i hul. Dvs. den anden halvdel ryger ved siden af - eller er for korte. Fra ca. 1 meters afstand er deres træfsikkerhed stadigvæk "kun" 83.1 %. Tænk på det når du selv putter en forbier. Det er ikke fordi du har en dårlig dag, det er blot fordi du så er mere heldig ved næste hul!**

**En anden statistik viser, at 100 % af de puts, der er for korte, ikke kommer i hul...**

[**Golfdoktorens 10 mentale tips**](https://www.pind-mental.dk/forsider%20websiten/golfdoktoren.htm#Golfdoktorens_10_mentale_tips)

**Mange års erfaring med mental træning og visualisering fra forskellige sportsgrene og den medicinske verden har også gjort, at jeg har dyrket mental træning i forbindelse med golf. I 1995 producerede jeg således et mentalt træningsprogram til elitespillerne i Tange Sø Golfklub: ”Hole-in-one”. Her kan man ved hjælp af mentale øvelser indspillet på en CD sidde hjemme i sofaen og forbedre sin indstilling til golfspillet og samtidig øve forskellige slagteknikker, alt sammen for at forbedre sit handicap. Årligt tilbagevendende aftener i Tange Sø Golfklub med mental træning for alle interesserede medlemmer har lært mig, at det kan være godt med nogle hurtige fif til at begå sig bedre på golfbanen.**

**Det er nu blevet til golfdoktorens 10 mentale tips, som bringes nedenfor:**

**1.       EN GOD OPLEVELSE.          På hul 1 tænker jeg: jeg vil gerne lave en masse gode slag, have godt socialt samvær, glæde mig over de andres gode slag (også lidt over de dårlige slag…), nyde naturen – uanset vejret**

**2.       DET PERFEKTE SLAG.       Forud for hvert slag tænker jeg: der skal kvalitet i hvert slag: den samme preshot-rutine: stå bag bolden, finde intermediær punktet, lave et frit prøvesving, tjekke opstilling, lave et par dybe vejrtrækninger, og fokus skal være et fuldt gennemsving. Der må aldrig laves om på et sving på en runde – der skal kun fokuseres på andre momenter på driving range – og her skal der også kvalitet i hvert slag**

**3.       ACCEPTER DÅRLIGE SLAG.        Prøv at regne et gennemsnitstal ud for de dårlige slag på de seneste runder – du kan jo lige så godt acceptere, at du ikke ligger som nr. 1. på pengelisten**

**4.       UNDGÅ NEGATIONER.         Jeg må *ikke* ramme i søen, out of bounds, ind i skoven etc. Prøv bare *ikke* at tænke på en isbjørn!  Ordet *ikke* opfattes ikke af hjernen, så det bliver i stedet til et bestillingsarbejde om at ende i søen, out of bounds etc. Er det det du vil?**

**5.       HALVDELEN AF 2 M PUTS RAMMER IKKE I HUL.         Så har du misset 3 gange, kan du glæde dig til de næste 3 gange du SKAL hole.**

**6.       OVERLEVELSESSTRATEGIER.          Jeg har oplevet at have opnået 0 point på de første 4 huller, og så alligevel blive reguleret. Og en gang at have lavet 26 point på bag-ni kan redde en dårlig fornemmelse efter en dårlig for-ni. Og at have lavet 11 point på de sidste 3 huller styrker mottoet: ever never give up!**

**7.       BANENS SKRÆK.         Makkeren har en af sine sædvanlige dårlige dag – og skjuler det ikke. Så det bliver dagens udfordring. Det er ikke kun en dårlig boldplacering, der tager opmærksomheden, men der er noget at arbejde på – så nyd naturen - og at du selv er en god golfspiller**

**8.       ENERGI-DRÆBERNE.        Dårligt vejr, dårligt klippede kanter, ukrudt og huller på fairway, etc. etc. Der er masser af gode undskyldninger. Kan de bruges til noget? Nå ikke, så dyrk dit perfekte slag i stedet for.**

**9.       DE INDRE DÆMONER.         Angsten for at begå dumheder må forstumme. Trods dårlige slag tidligere, er du jo fortsat en god og stabil golfspiller. Læg eventuelt små præmier ind for at overvinde dine indre dæmoner**

**10.    AFTERBRIEFING.         Skidt og kanel. Hvad gjorde du godt på runden? Hvilke slag-typer har du stadigvæk til gode at prøve at perfektionere? - så ved du, hvad du skal øve på driving-range.**

**Gåde for begyndere og en del øvede:**

**Alle ved at det kaldes et hook, hvis golfbolden går til venstre, og at en slice er til højre**

**Hvad kaldes det, når den går lige ud ?**

**Et mirakel...**

[**Så få slag som muligt:**](https://www.pind-mental.dk/forsider%20websiten/golfdoktoren.htm#S%C3%A5_f%C3%A5_slag_som_muligt:)

**Ja det er jo essensen ved golf. Og man kan kun være koncentreret om én ting ad gangen: og det er det aktuelle slag.**

**Så både de tidligere og de kommende slag lukkes ude. Særlig vigtigt er det selvfølgelig at undgå at fundere over de dårlige slag - ej heller slutscoren er interessant før efter sidste slag.**

**Så det eneste, der er koncentrere sig om, er det kommende slag. Det er her fårene skilles fra bukkene. De bedste spillere har nemlig deres allerstørste force her.**

**Golf er verdens sværeste spil. Fordi bolden ligger stille, når der skal slås. Tænk på alle de andre sportsgrene, hvor man bare pr intuition sender bolden videre. I golf er der god tid til alle mulige tanker. Så det er med at lade disse tanker blive positive - og gerne fyldt med humør. Da der også indgår meget held i golf, er det også nødvendigt at acceptere upræcise slag, for der er altså også en del uheld på en runde.**

**Tænk bare på, at selv de mest professionelle spillere f.eks. kun kan få ca. halvdelen af deres puts i på en afstand af 2 m. Og selveste Tiger Woods har lavet 4-puts inden for en afstand af  1 m.**

**Så du er nødt til at acceptere dit slag på godt og ondt. Er næste slag i bunkeren eller i roughen: ja så er det med at lave et perfekt slag også derfra.**

**Golf er ikke et retfærdigt spil, derfor må du mentalt tro på dig selv, men lav dine forventninger af den type, der kaldes bottom- up.**

**Ved putnigen kan det f.eks. være, at du laver den samme opstilling hver gang, at du tænker på den bane, som du vil have bolden til at gå for at komme i hul, at du får slået til bolden uden at se efter den i utide og at hvis bolden ikke går i  hul, så er den alligevel kommet lidt længere end selve hullet. For hvor tit går de for korte slag i hul ?**

**Det med at fokusere er særlig vigtigt ved netop putningen. Fokuser på bagkanten af golfbolden og visualiser, at du med dit pendulslag svinger gennem bolden, så dit putterhoved følger med gennem bolden - samtidig med at du holder dine øjne fikseret på stedet for bagkanten af bolden. Lader du dit blik vandre med bolden vil du automatisk trække bolden en anelse til venstre for hullet, og det er jo ikke det du vil, gør du det alligevel har du forklaringen, ellers må du have rettet din præcision ind.**

**For de andre slag kan der laves lignende delmål som for putningen. For hvert hul kan man opstille realistiske forventninger til det antal slag, som éns handicap lægger op til. Nås tallet ikke, kan man tjekke, hvor koncentrationen glippede.**

**Ved din adressering kan du starte med at lave en afstandbedømmelse med længden af jernet eller driveren til lidt over knæet. Det er med til at fastholde dine rutiner og din koncentration om dit mål. Når du starter svinget, lader du først dine hænder og arme gå mod venstre, og næstfølgende begynder du at dreje i kroppen, derved opnår du en ekstra slaglængde. Når du går mod toppen, vinkler du i din håndled, det lægger yderligere meter til dit slag. Når du svinger ned gennem bolden, er det med dels at holde øjnene fokuseret på bolden placering og samtidig lade slagfladen går direkte mod dit mål. Derved opnår du betydelig større retningspræcision. Og tænk på ved de korte slag, hvor du ikke slår helt igennem, at du alligevel skal føre dit mindre sving helt igennem i den rigtige retning. Så bevarer du også her retningsstabiliteten.**

**Var der noget der kiksede på et hul, er det med at få det analyseret færdig, så du kan bruge din nye viden. Og så kan du jo allerede begynde at tænke: at du måske allerede laver en birdie på næste hul?**

**Samtidig skal du indse, at du kun kan påvirke din egen runde - medmindre du er den fødte træner.**

**Mit mantra er: jeg er situationens herre, det udløses hver gang jeg tager fat i min bag, et grip eller ser på golfbolden. Det gør mig mere flyvende fra hul til hul - særlig hvis der har været et dårligt slag.**

**Træningsfordeling:**

**Putning udgør ca. 40 % af alle slag og chip ca. 10 %. Dvs. ca. halvdelen af alle slag ligger tæt på eller på selve green. Hvor træner du mest ?**

**For alle typer af slag er der er forskel på at træne teknik og mål. De fleste træner det samtidig, og det giver ofte problemer, eller trækker pinen ud.**

**Ved putningen er det længdekontrollen og kortputningen, der er vigtigst. De fleste rammer så nogen lunde lige, men længden er svær. Så hvis man har et godt boldtræf, er det længdekontrollen, der skal forfines.**

**Når man træner, kan man godt starte med at lave nogle slag, der er lige lange, for at træne længdestabiliteten, men jo mere varieret afstand, der slås, jo mere lærer man at kontrollere de forskellige afstande, som der jo altid er på en golfrunde.**

**Selve svinget**

**Få lavet nogle rutiner, der får dig til at føle dig sikker hver gang du adresserer en bold. Og jo mere du kan få svinget eller putteslaget til at starte som en reaktion i stedet for en bevidst handling, jo større sandsynlighed er der for, at du laver det perfekte slag.**

**Undersøgelser har vist, at jo mere du tænker og funderer og analyserer, jo mere bruger du din venstre hjernehalvdel. Resultat: forkrampede slag. Så det er med at visualisere boldens forløb til sin endelige placering og så sætte sin preshot svingrutinen i gang. Og at det er en rutine, betyder at man gør det samme hver gang. Tænk bare på, at de professionelle bruger måske flere tusinde slag førend de introducerer en ny måde at slå på. Så du skal ikke lave dine slag om flere gange under vejs. Din indøvede rutine starter dit sving på samme måde hver gang.**

**Og når du så har valgt din club, så lad være med at komme i tvivl om det er rigtige nummer.**

**Du kan godt blande flere ting sammen, for at lave den rigtige visualisering. Udover at have boldens bane på nethinden, kan du også have lyden, når du rammer sweet-spot, og selve den dejlige følelse af det perfekte slag.**

**Find ud af om du vil lave et eller flere øveslag. Lav altid det øveslag, som du har tænkt dig at udføre. Ellers er der jo ingen grund til at øve sig.**

**Inden du stiller dig an, har du valgt dit intermediærmål ca. 1 m fremme, brug så det til at få indstillet slaget, når du sigter fra bolden hen over dette punkt frem til dit endemål: enten på fairway eller i måske i hul.**

**Lad denne fokusering på bolden og på målet blive den reaktion, der sætter dit sving i gang.**

**Du undgår også at tænke på forhindringer under vejs, for du kan jo kun tænke på én ting ad gangen: og det er jo dit mål.**

**Så dit eneste valg står mellem at tænke positivt eller negativt - og at vide, hvordan du vælger.**

**Kikser din fokusering risikerer du at tabe det hele på gulvet. Du bliver anspændt og irritabel, og der kommer mærkelige slag ud af det. Forskere taler om en paralyse via analyse: altså en slags lammelse.**

**Har du lært målfokusering, kan du klare stress-situationer langt bedre end uden denne træning, som bør udgøre 50 % af din træning. Ellers laver du måske dit grib lidt fastere, eller begynder ovenikøbet at se efter bolden med alle de værste slag til følge.**

**Det er værre at ramme out-of-bounds i forhold til at ramme f.eks. i en sø. Ved det første slag får du 2 strafslag, fordi du starter på det samme sted, ved et vandslag kan du trods alt gå fremad, og du mister kun det ene strafslag.**

**Nej, du skal tænke: jeg vil lave et draw, som starter lidt mod højre og ender midt på green, og gerne lige ved hullet. Jo mere specifikt du sigter, jo større er chancen for, at du rammer dit fokusmål.**

**Og tænk så i øvrigt på, hvor ofte du har kikset et slag på green, og hvor meget det slag tæller i forhold til hvad der sker, hvis du rammer lidt ud i roughen, eller måske 20 m kortere end planlagt fra tee. Og det, der afgør hvor mange slag du har på green, er oftest hvor langt fra hul du ligger efter dit korte indspil. Ligger du 3 eller 10 m fra hul er så nogen lunde ligegyldigt. Det giver oftest en 2 putter. Derfor er det med at komme inden for en 2 meters afstand.**

**"You drive for the crowds and putt for the money."**