

Golf Digest

DEC/JAN NR 11: 2015-2016 / PRIS 69,90 SEK / 19,90 NOK / 7,90 EURO

VI RANKAR SVERIGES

50

BÄSTA BANOR

+
TOPPBANORNA
I ALLA DISTRIKT
170 BANOR
RANKADE.

▶ **LÄR DIG
SKRUVA
BOLLEN**

▶ **BEHÖVER
DU EN
FOKUSCOACH?**

▶ **HUR ARG
KAN MAN
BLI?**

▶ **KVALET I
OMAN:
GOLFENS
HIMMEL
& HELVETE**

▶ **NYA REGELN
SOM KAN
SÄNKA DIN
PUTTNING**

▶ **20 SIDOR
SKOTTLAND**

TIDSAM 0839-11



7 388083 906994

11

KAN FOKUSCOACHEN FÅ OSS ATT SLÅ BÄTTRE

SLAG? VI TESTAR EN ANNAN TYP AV TRÄNARE.

AV MARTIN HARDENBERGER
FOTO MICHAEL TANNUS



Vid första åtanke låter det som hokuspokus.

En man i 50-årsålderna står framför mig och snackar om bitar per sekund. Att hjärnan har två system. Han pratar om mentalt brus och påstår att det inte finns några svåra slag. Bara svåra beslut.

Men vad gör man inte.

Som golfare tar man till alla medel.

Det har snart gått fem år nu. Fem år sedan jag slutade på college. Ännu längre sedan jag gick under par. Drivarna går bara snedare och snedare, chipparna hamnar allt längre från hål och de duffade wedgarna blir allt fler. Det märkliga är att ju mer jag tränar, desto värre har det blivit.

Det har gått utför ett tag.

Det var med andra ord inget svårt val att säga ja när jag fick möjligheten att prova en tränare med en lite annorlunda infallsvinkel.

Tränaren heter Tony Grahn.

Han är forskare och golftränare. Han är lite annat också. Han har de senaste 15 åren hjälpt människor att prestera bättre under press. Han har en metod som han lär ut och som han skriver en bok om.

Metoden kallas för Think Feel Focus och den ska få mig att spela anständig golf igen.

Vår första dejt tar plats på Ellsefarms Golfklubb på den skånska slätten.

TONY GRAHN ÄR FORSKARE OCH
GOLFTRÄNARE MED NYA IDEER. VI SKICKADE
MARTIN HARDENBERGER FÖR ATT TA EN
OVANLIG LEKTION...

I motsats till de flesta andra lektioner jag tagit inleds den inte på drivingrangen. Den börjar i ett klassrum.

Tony börjar med att berätta om sin bakgrund, hur han hjälpt symfoniker och operasångare överkomma scenskräck och att han jobbat med en framgångsrik holländsk golfare vid namn Joost Steenkamer.

SO FAR SO GOOD.

Tony har forskat kring vad det är som gör att vi ibland presterar bra och ibland mindre bra. Vad som gör att vi inte kan utnyttja vår fulla potential oftare, eller hela tiden.

"Det är väldigt få som lyckas göra det och det är de som vinner. Men vi ser ju även på dem som är duktiga att även deras potential kan svikta när det gäller som mest", säger han.

Jag tänker lite halvironiskt att min sviktat mest hela tiden.

"Det har med förväntan att göra. När vi utför en prestation där förväntan från oss själva är hög, och från andra också för den delen, så finns det i tanken en möjlighet att misslyckas. Så fort vi har en möjlighet att misslyckas så triggas vi igång stressresponsen i oss och det skapar tvivel och spänningar", fortsätter Tony.

NU BÖRJAR DET BLI KOMPLICERAT.

Helt plötsligt är jag nu på riktigt tillbaka i skolbänken. Det är som att backa tillbaka bandet tio-femton år, en tid jag inte längtar tillbaka till.

Tony ritat upp två streck på tavlan framför mig.

"Vi har två tankesystem. Vi kallar dem system ett och system två."

Okej...

Enkelt uttryckt handlar det om medveten och omedveten tankeverksamhet.

System 2. Det medvetna, tänkande systemet är långsamt. Här analyserar, planerar vi och löser problem, och befinner oss i framtiden eller det förflutna. Vi är rätt tröga här och har en kapacitet på ungefär 40 bitar per sekund.

System 1 är ett snabbt upplevande system, det är här vi tar in intryck från våra sinnen: Syn, hörsel och känsel.

I detta system kan vi inte vara i framtiden eller det förflutna, här är vi alltid fokuserade på något här och nu. Och här har vi också en stor kapacitet, ungefär 10 000 000 bitar/sek. Det är detta system som utför saker.

"Det är därför vi inte behöver tänka medvetet på att cykla när vi cyklar, på att köra bil när vi kör bil eller på hur vi ska slå när vi slår ett golfslag", säger Tony och förklarar vidare:

"När vi lär oss att spela golf så är det system 2 som programmerar system 1. Efter ett tag så har system 1 lärt sig att slå ett bra golfslag. Alltså måste då system 2 lära sig att lita på system 1. Som vi ju gör när vi cyklar eller kör bil."



TONY GRAHN FÖRKLARAR HUR GOLFARE KAN BLI KVITT TVIVEL OCH SPÄNNINGAR.

"SÅ FORT VI HAR EN MÖJLIGHET ATT MISSLYCKAS TRIGGAR VI IGÅNG STRESSRESPONSEN."

Jag måste medge att jag aldrig var någon höjdare när det kom till de naturvetenskapliga ämnena. Så med andra ord så lovar inte lektionen så gott. Ska jag tänka på allt detta ute på golfbanan? Det är ju redan rätt svårt som det är...

Som tur är ska jag inte det.

Jag ska bara göra det Tony säger till mig. För att förstå Metoden är det ett måste. Och nu är jag intresserad.

Det kluriga är att system 2 ibland också kan komma i vägen för system 1, till exempel om vi under utförandet försöker kontrollera eller korrigera slaget.

Vi har nog alla ute på golfbanan funderat över varför vi missade den där senaste enmetersputten, varför vi hookade den där driven, varför bilen inte startade eller om man stängt av kaffebyggare, kanske känns det konstigt i backsvingen?

Allt sådant stör oss i slaget, i prestationen. Detta är mentalt brus.

"Det som är lite intressant är att hjärnan då tror att det finns ett faktiskt fysiskt hot", säger Tony och förklarar att grundkänslor, exempelvis skam, rädsla och ilska uppstår av en anledning.

Kroppen fungerar så för att man ska överleva och undvika att göra dumma saker.

Saker som förr i tiden kunde leda till att man blev uppäten av ett rovdjur eller utsluten ur sin stam.

I dag är det ju inte riktigt samma hot. Tony berättar att vår hjärna inte har utvecklats mycket de senaste 40 000 åren, en del av den tror fortfarande att vi lever i små stammar bland vilda djur och kroppen reagerar fortfarande därefter. Den förstår inte skillnaden på ett riktigt hot och ett "hot" vi skapar i fantasin. Rädslan för att missa en putt har alltså samma effekt som om det ligger en orm i gräset.

"Om vi ska prestera och är rädda för att misslyckas så tror alltså kroppen att där finns ett fysiskt hot man måste skydda sig emot."

Jag förstår nu att det är därför jag drar upp axlarna, spänner mig i ansiktet och känner ångest när jag ställer mig på tee. Något som gör att jag inte kan svinga ledigt och slår drivarna både till höger och vänster.

Jag gillar den smått udda jämförelsen med stamfolk och rovdjur, något som Tony märker.

"Utan stressmekanismer hade vi aldrig överlevt. Vi behöver bli rädda och arga", säger Tony och fortsätter:

"Blodet strömmar ut i musklerna och vi blir starkare. Den andra orsaken är att vi ska känna oss obekväma. Rädda upp situationen. Skulle vi inte känna det så skulle det gå för långsamt och vi skulle inte överleva."

I detta stadium vill vi alltså inte vara i när vi ska slå en golfboll.

Så vad gör man då för att vänja sig av med detta beteende, när ett mentalt brus – som till exempel rädslan för att missa – ställer till det?

"Vi ska förvänta oss att vi ska hamna här, det är mänskligt att hamna här, det är bara psykopater som inte hamnar här. Vi blir nervösa när saker och ting betyder något."



TONY GRAHN
ÅLDER: 55
YRKE: FOKUSCOACH/GOLFTRÄNARE
BÖR: BUNKEFLOSTRAND UTANFÖR MALMÖ.
AKTUELL: ÄR EN DEL AV HASSE BERGDAHL'S NIBLICK GOLF ACADEMY DÄR HAN FRÄMST JOBBAR MED FOKUSÖVNINGAR. TONY HJÄLPER SINA ADEPTER BYGGA UPP EN STARK MENTAL RUTIN INFÖR VARJE SLAG. HAN LICENSERAR ÄVEN ANDRA TRÄNARE ENLIGT SIN METOD. TONY HOPPAS ATT BOKEN OM HANS METOD BLIR PUBLICERAD UNDER 2016.



GOLF DIGESTS MARTIN HARDENBERGER HITTADE SPELET MED HJÄLP AV TONY GRAHN.

"DÅ SKICKAR KROPPEN SIGNALER TILL HJÄRNAN SOM SÄGER ATT DET ÄR LUGNT, ATT DET KÄNNES SKÖNT."

"Det som gör att vi inte längre behöver vara oroliga är att vi med Metoden vet hur vi ska hantera situationen när vi hamnar där", säger Tony.

Det som händer att fokus flyttas från system 1 till system 2, vi börjar tänka, bedöma och analysera och då minskas potentialen för att prestera.

"Det vi måste göra då är att hitta ett stopp. Vi måste avbryta. Men sedan måste vi hitta tillbaka till det vi ska göra. Och det vi gör då är att fokusera på något specifikt i uppgiften. Om det har gått dåligt på ett hål kan uppgiften vara så enkel som att gå till nästa hål. Då kan man till exempel fo-

kusera på hur det känns under fötterna, för då tar man in information i system 1, det upplevande systemet. Vad som händer då är att vi är närvarande här och nu, då kan vi inte tänka samtidigt."

Men om det börjar regna då, det är ett mentalt brus som jag inte kan kontrollera?

"Det som stör är ju storn du skapar. Det är inte att det regnar som är problemet, det är att du skapar en bedömande tanke om att du kommer att spela sämre, eller att det är tråkigt att det regnar, som stör. Vad kan du göra för att komma runt det? Ja, du kan ju till exempel fokusera på hur regnet känns i ansiktet."

Okej, så vare sig vi är rädda för tigrar, regn eller att slå out of bounds, eller i ett vattenhinder så reagerar kroppen likadant.

"Som jag sa, det här systemet vet inte skillnad på ett riktigt hot och ett hot som vi tänker i huvudet. Det här gör alltså att när du kommer upp på tee och tänker fel tankar, tror kroppen att den ska vara rädd och du spänner dig och du känner dig obehagligt samtidigt som du försöker hitta hotet", repeterar Tony och nu börjar poletten trilla ner i min lilla hjärna.

"Nu ska man inte skjuta tigrar, men om det är någon som tar upp ett gevär och skjuter tigern så pustar du ju ut och tänker 'åh vad skönt, nu är hotet borta'. Det som automatiskt händer med kroppen då är att du slappnar av. Kroppen är smart och släp-

per stressresponsen med detsamma, hotet är borta.

"Så ett stopp är att pusta ut, eller att dra en lättnadens suck, att slappna av. Då skickar kroppen signaler till hjärnan som säger att det är lugnt, att det känns skönt."

Nu, efter en ganska lång tid i "klassrummet" på Elisefarms Golfklubb så går vi ner på drivingrangen. Vi går direkt på det största problemet, det som håller mig borta från att spela "anständig" golf, alltså spelet från tee i allmänhet och drivern i synnerhet.

"Du spänner dig väldigt i ansiktet", säger Tony redan innan jag slagit första bollen.

Samma sak gällde axlarna.

"Fokusera nu så mycket du bara kan på att titta på en av bollens dimples."

Rätt vad det är koncentrerar jag mig så mycket på bollen att jag glömmer bort att vara rädd för att misslyckas.

Det tar inte många slag innan jag börjar "spetta" drive efter drive.

Jag kan i ärlighetens namn påstå att jag inte slagit bättre slag på flera år. Framför allt så blir missarna inte så där grova som jag vant mig vid.

Vi provar ganska snabbt metoden på banan. Direkt blir utmaningen en helt annan.

Men en sak är säker. Jag är inte längre rädd. Och mina möjligheter att spela en runda golf på en och samma golfboll har radikalt förbättrats. **G**