

Han kan lære dig at blive en bedre golfspiller

GOLFAvisen sætter fokus på den mentale side af golfen:

Du skal have en ekstra kølle, den mentale, med i baggen. Den er ligeså vigtig som alle de andre tilsammen. Kend dig selv som person, kend dig selv som golfspiller. Den internationalt kendte mentaltræner, Finn Havaleschka, fortæller her om Det Mentale Scorekort, og kommer med gode råd til alle typer af golfspillere

Af Jørgen Mizander

Foto Kim Ravn-Mortensen

Hvis man for 10-15 år siden havde spurgt gennemsnitsgolferen om den mentale side af golfen, så havde han eller hun svaret noget i retning af:

"Tjah. Det handler vel om at være i godt humør, være positiv, ikke komme for sent til starttid og helst nå at slå nogle bolden inden tee-off".

Hvis det gik vildt for sig, så kom tilføjesen: "Og så skal ude på banen forsøge at glemme, at man har slået et dårligt slag".

Det var i det store og hele den mentale køreplan for en god runde golf.

Større var indsigt og forståelsen af mental golf ikke.

I dag er forholdene og holdningen er lidt anden. Nu ved de fleste golfere, ikke mindst fordi talrige undersøgelser viser det, og de kloge har fortalt os det, at den mentale del af golfen er stort set lige så vigtig som den tekniske. Sagt enkelt så er vi ikke i stand til at slå perfekte golfslag, hvis vi ikke er i mental balance. Dertil er golfen teknisk for svær.

Proerne gik forrest

De første, der fik øjnene op for golfens mentale side var ikke uventet de personer, der lever af golf, nemlig de professionelle. Her har det i årevis været indlysende, at

Finn Havaleschka



hvis det mentale sving ikke sidder der, så fungerer det fysiske heller ikke. Mental uro forhindrer birdies og lave scorer.

Og det er erfaringerne fra arbejdet med de professionelle, der succesivt har forplantet sig ned gennem rækkerne. Således at mange amatørspillere, faktisk alle fra elite til weekendgolferen, nu også er begyndt at tage den mentale del af golf alvorligt. Og i den forbindelse er der dukket den ene mentale professor op efter den anden. Ham eller hende, der lover bedre golfresultater med bedre psyke.

At det mentale scorekort med masser af par og birdies kan blive identisk med det praktiske. Altså bedre golf, større golfglæde.

God mental træner, god golfspiller

Erfaringen viser, at det er ikke alle mentale trænere, der har indsigt, erfaringen, viden og tilstrækkelig ballast til at skabe de ønskede og forventede resultater. Men en der med garanti har både teoretiske og praktiske erfaringer og internationalt rangerer i den øverste klasse, er danskeren Finn Havaleschka, indehaver af det respekterede Garuda Research Institute.

Finn Havaleschka har i årevis forsket og undervist i lederudvikling og mentale processer. Og han har skrevet et væld af højt værdsatte bøger om samfunds og lederudvikling

Og så er han i en alder af 56 år en fremragende golfspiller med handicap 4.

- Og i og med min interesse for golf, så har det næsten været naturligt og logisk, at jeg også kastede mig over den mentale side af golfen. I projektet Det Mentale Scorekort, der i sin enkelthed går ud på at vise golfere, hvilke type golfspillere de er, og hvordan de kan opnå bedre scores og i sin helhed får større glæde af timerne ude på fairways, siger Finn Havaleschka.

Spansk golfakademi

Og at Havaleschka mener det



Grå golfer - Grunderen.

seriøst, ses af, at hans tilbud til golferne ikke indeholder nogle tilfældige timer sådan hist og pist. Havaleschka har grebet tingene særdeles professionelt an.

For det første har han brugt år til research og forberedelse. For det andet har han - ved siden af sit europæiske firma Garuda Research Institute med hovedkontor i Århus - indrettet et specielt institut for mentaltræning af golfspillere og andre sportsfolk i Torre Mirona ved Girona nord for Barcelona, indrettet Her kan interesserede booke et kursus af en længde på normalt en uge. Og et kursus der veksler mellem teoretisk undervisning og spil på den glimrende parkbane, der ligger lige uden for døren.

Det virker

Instituttet har fået navnet Sports and Leadership Development/

The Mental Scorecard Academy. Selve golfprojektet er Det Mentale Scorekort.

GOLFAvisen har besøgt Finn Havaleschka i hans lækre og helt moderne sydlandske domicil, og vi har også - ganske vist på lidt kortere tid - gennemgået og deltaget i undervisningen.

Det var fire dage med spændende og interessante informationer. De første dage måske med lidt utilgængeligt materiale, men siden lysnede det, og med god og begribelig coaching faldt brikkerne på plads.

Og vi kan kun konkludere: DET HJÆLPER. Alle fem deltagere på kurset fik brugbar og resultatskabende viden med hjem. Og tre opnåede pr. omgående bedre resultater på golfbanen. Kurset må med andre ord beskrives som en succes.

Men lad os starte med begyndelsen, hvad er Det Mentale Scorekort, hvad er målet, hvad er

fremgangsmåden, hvordan skal golferne forstå mentalt at blive bedre golfspillere?

Den mentale balance

Når vi er i mental balance, glider tingene af sig selv, vi stiller de rigtige spørgsmål, træffer optimale beslutninger; beslutninger som vi kan gennemføre. Besværligheder, modstand, uheldige opspring, giver ikke anledning til stres, men opfattes som en spændende udfordring. Vi er i zonen, tiden står stille, vi hviler i os selv og er i overensstemmelse med vor egen natur. At være i mental balance, er som én lang selvrealiseringsproces. Netop den følelse man har, når man går en kanonrunde eller har spillet 3-4 gode huller i træk.

Den mentale balance, såvel som den mentale ubalance, starter oppe i hovedet, og forplanter sig til de beslutninger, vi tager og dernæst til den fysiske evne til at gennemføre beslutningerne. Det er tanken, ikke den faktiske situation, vi står i, der bringer kroppen i en stresset tilstand og os selv i mental ubalance. Noget vi har gjort 10 gange i træk, med lukkede øjne, bliver lige pludselig til en uoverstigelig udfordring.

To faldgrupper

Det starter med tanken, med de forventninger vi har til resultatet af en given situation. Som golfere falder vi ofte i en af to faldgrupper. 1. forventningerne er for store i forhold til vor praktiske formåen. 2. forventningerne gik ikke i opfyldelse, fordi vi - inderst inde - ikke forventede at vi kunne.

Er vi i mental balance, er der overensstemmelse mellem det, vi tænker, det vi føler, og det vi rent faktisk er i stand til at gennemføre. Når vi er i balance, er der overensstemmelse mellem det, jeg kalder hovedets, hjertets og benenes arbejde, fortæller Finn Havaleschka.

Den mentale træning, som vi gennemfører på Akademiet, har til formål at lære deltagerne at skabe, fastholde og genskabe den mentale balance.



Den dejlige golfbane TorreMirona hvor man spiller under kurset.

Det hele skal være meget praktisk. Ikke så meget dybdepsykologi og navlepilleri. Du skal lære dig selv meget bedre at kende, og du skal lære at være meget realistisk omkring dine mål og dine forventninger, set i forhold til dine faktiske evner. Herefter giver jeg kursusedtagerne nogle værktøjer, som afhænger af personlighed og ambitioner. Værktøjer som du skal ud og bruge og afprøve på golfbanen i løbet af kurset.

Det starter med at spilleren udfylder to tests. Den ene handler om hovedets, hjertets og benenes arbejde. Når du som golfspiller, leder eller for den sags skyld, som almindelig privatperson, står over for en opgave, hvad er så din typiske måde at angribe og bearbejde problemet på? Dernæst, hvordan forholder du sig til tingene – sådan rent følelsesmæssigt? Og slutteligt, hvad er det karakteristiske ved den mentale indstilling, du har til gennemførelsen af den trufne beslutning?

Stærke og svage sider

En snak om dette vil fortælle dig meget om dine stærke og svage sider. Hvis din stærke side er evnen til at komme igen og aldrig give op (dit benarbejde), anvender du denne egenskab til at vende et truende nederlag til sejr. F.eks. i en hulspilsmatch fra at være nede med 1-2 til at vinde 1-0. Fint nok, men det var måske den samme egenskab (viljen til at vinde), som

gjorde, at du kom 2 ned, fordi du på hul 15 valgte at slå en driver, hvor en 3-kølle havde været mere sikkert, eller fordi du valgte at gå efter green fra rough på hul 14 frem for bare at spille den tilbage på fairway. Dette for at illustrere, at du skal lære at din styrke også, i nogle situationer, er din svaghed.

Den anden test handler om, hvad du typisk har fokus på, når du spiller og derfor, hvilke løsninger du typisk vil få øje på og prøve at gennemføre. Denne analyse, Fokus Profilen, tegner et billede af dit Lykkehjørne – din tilgang til spillet og det ved spillet, som gør at du drages ud til golfbanen igen og igen. Lad mig give dig et par eksempler:

Den kreative golfer er blind

For den meget kreative person, er det f.eks. variationen i spillet, der tiltrækker og fascinerer; ingen runde er ens, ingen slag er helt ens, en bold kan slås på mange måder, og med 14 forskellige værktøjer. Det er den grønne golfer, Udviklingsgolferen. Til denne type hører givetvis en spiller som Phil Mickelson. Denne type er ofte mentalt blind for andre løsninger, andre måder at spille golf på. Det sikkerhedsorienterede, det systematiske og rutineprægede, ligger slet ikke til denne types temperament. Derfor er han eller hun mentalt blind for at vælge sådanne løsninger. Her handler det altså om at åbne spilleren op, rent mentalt, så vedkommende, ikke alene bliver bevidst om at der er andre løsninger,



Blå golfer - Integratoren

ger, andre måder at gøre tingene på, men rent faktisk også bliver i stand til at gøre det i praksis.

Og så på golfbanen

Det er det vi bruger tre dage ude på golfbanen til at træne. De to tests og samtalerne omkring dem, danner baggrunden for udviklingen af de mentale øvelser og instruktioner, som spilleren får med ud på golfbanen. Vi smider det almindelige scorekort væk og erstatter det med "Det Mentale Scorekort". Nu skal du registrere dit mentale handicap og ikke gå op i dit spillehandicap.

Således bruger vi den første dag

på at give deltagerne et overblik over de mekanismer, der har betydning for evnen til at etablere og fastholde den mentale balance og træffe optimale beslutninger på golfbanen. Når dette er på plads og de Mentale Scorekort er etableret, foregår resten på golfbanen.

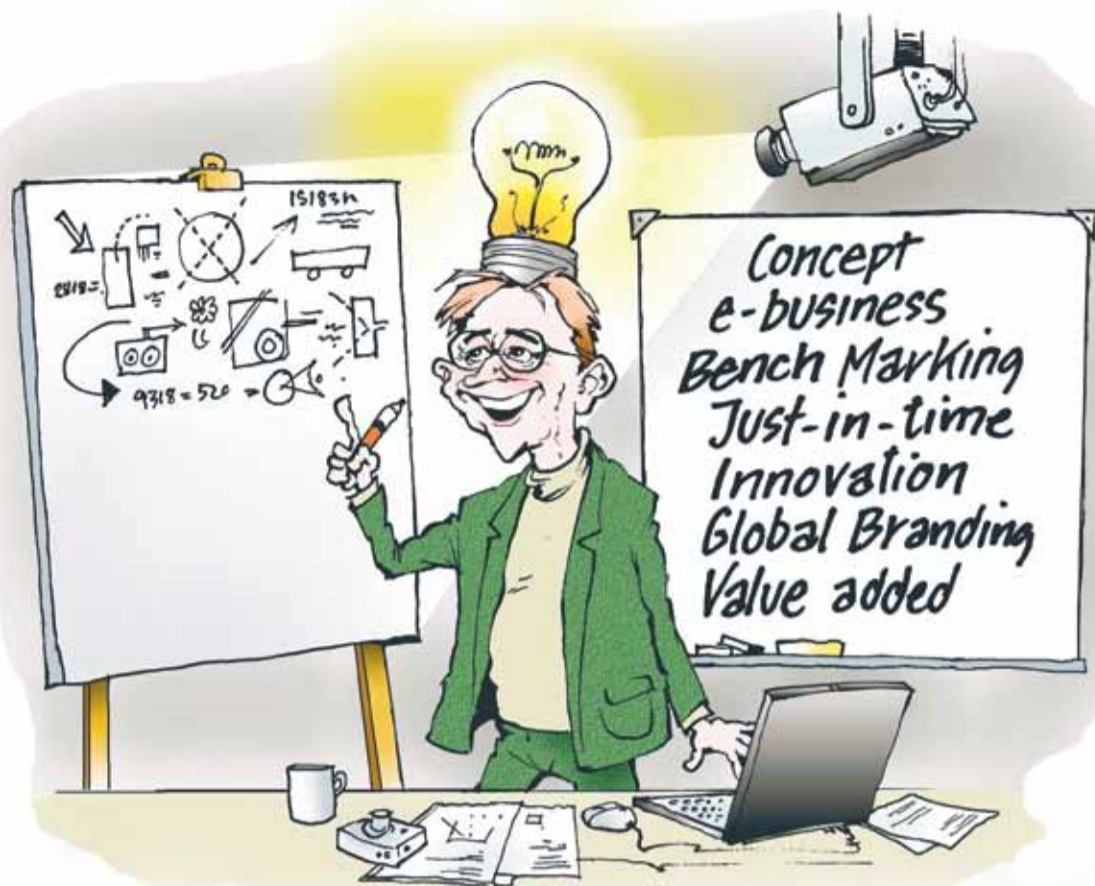
De fire kombityper

Med Fokus Profilen opererer vi med fire hovedtyper. Det er meget sjældent at møde personer, som "kun" er en type. Vi er som regel en kombination af to eller tre typer, men næsten altid med hovedvægten på en bestemt type. F.eks. er der for mig ingen tvivl om at, en

spiller som Bernhard Langer hører til den grå type. Han er Grundergolfer. Dvs. en type der er meget minutøs, som checker alle detaljer, som har en meget systematisk tilgang til tingene, hvor intet overlades til tilfældighederne, og hvis han tager en chance, hvad han meget sjældent gør, kender han på forhånd de præcise odds for om det lykkes eller ej.

Integratorgolfer

Samtidig er han også lidt blå, dvs. integratorgolfer. Integratorgolferen lægger vægt på gode sociale relationer til sine medspillere og omgivelser. Man er lydør, empa-



Grøn golfer - Udvikleren.

tisk, tilpasser sig andre, sætter sig ind i andres forventninger til en selv i en given situation, og synes slet ikke golf ville være sjovt, uden det sociale element. Det er formentlig disse egenskaber, som gør, at Langer er en særdeles vellidt og respekteret person og samtidig var en ditto og succesfuld Ryder Cup kaptajn.

Thomas Bjørn er rød

En anden type er den røde golfer. Her hersker de store ambitioner, temperament og utålmodighed. Det handler om resultater, om at være bedre end andre, om at vinde. For denne type er et vigtigt element på vejen mod resultatet, viljen til at løbe en risiko, tage en chance, en – briste eller bære – indstilling til tilværelsen. Thomas Bjørn har aldrig udfyldt en af mine analyser, men jeg er helt sikker på, at Thomas hører til i det røde hjørne. Dernæst tror jeg også, at Thomas har lidt grønt i sig. Det kreative, det eksperimenterende, det visionære ambitiøse. Det er foregangsmanden, ham der først prøver det nye af og viser andre vejen. Det er styrken. De mentale blinde spots, er så grundergolfen; det forsigtige, det sikkerhedsorienterede og det rutineprægede, og dernæst integratorgolfen; det at tilpasse sig andre, sætte sig ind i andres forventninger til en selv, i en given situation, søge at undgå konflikter – det at støde andre fra sig.

På den måde kan man sige at Thomas' styrke også er hans svaghed. Måske kunne mental træning i Grå og Blå golf hjælpe Thomas helt tilbage på sporet.

Sådan bliver du en bedre golfer

Som udgangspunkt er det jo vor personlighed, der bestemmer, hvordan vi er, og hvilke løsninger vi ser for os i en given situation. Hvis

den grå golfer kommer ud af sit Lykkehjørne, dvs. mister kontrollen med situationen; puttene går ikke i, for eksempel, hvad er så hans første tanke? Kunne det tænkes at være: Jeg må have overset noget, da jeg læste puttet? Altså må jeg være mere grundig næste gang. Altså, mere grå golf. Men der er puttesituationer, hvor vi kan læse, læse og læse, uden at vi bliver klogere eller mere sikre – måske tværtimod.

Mental træning handler for mig om at lære at se og gennemføre andre løsninger end dem der ligger i forlængelse af din personlighed. Vi skal ikke ændre personligheden, det kan vi ikke, men vi kan lære at handle anderledes i bestemte situationer.

Træf bevidste valg

Derfor skal den grå golfer måske lære (mentalt og i praksis) at gå ned i det røde hjørne, dvs. ikke læse så meget, men bare gå hen og slå til bolden, med en "det må briste eller bære" indstilling. Eller lære at gå op i det grønne hjørne, dvs. bruge sin intuition, sin fornemmelse. Eller gå op i det Blå hjørne, dvs. være tålmodig og bare acceptere at puttet ikke gik i og nyde det gode selskab og naturen, i accepten af at sådan er golf også, i vished om at det lige pludselig retter sig op og puttene går i igen.

Men det er jo ikke noget man bare lige gør. Det må øves. Jo mere bevidste vi bliver om de valg vi træffer, jo mere bevidste kan vi også blive om de muligheder vi fravælger, når vi træffer et valg, og dermed hvilke løsninger vi med fordel kan øve os i også at gennemføre. Hvordan gør vi så det?

Rent praktisk, hvis du er Rød-Grøn golfer, som vist i figuren, kan du tage nogle af stikordene i det grå og blå hjørne og bruge dem som vejledning.

Profil af Resultatgolfer

I det blå hjørne er der ord som Tålmodig og Positiv og i det grå hjørne er der ord som Omtanke og Tag sig tid. Det utålmodige og lidt fanden-i-voldske spil (stikord fra de røde hjørne) må, i visse situationer, erstattes med disse andre kvaliteter. Men du går ikke bare ud på banen og er mere tålmodig. Det skal trænes mentalt, inden du får brug for det. Det kan du gøre på følgende måde.

Se en snegl for dig

Find f.eks. et billede på noget der for dig symboliserer tålmodighed. Se for dig en snegl, for eksempel. En snegl som med stor tålmodighed og i langsomt tempo, bevæger

sig fremad mod et mål. Den når det den skal nå. Sæt dig i en stol, luk øjnene og lav en indre film af denne snegls færden på vej frem mod målet. Gør den sig nogen spekulationer om, hvorvidt den vil nå sit mål eller ej? Nej, sandsynligvis ikke. Den er bare, lever i sig selv – i nuet. Kør din indre film så den bliver klar og skarp på nethinden. Prøv også at sætte lyd og duft på din film. Kommer der nogen lyd fra sneglen eller det miljø den færdes i? Er der nogen duft, for eksempel af skov, træer, græs? Jo flere af dine sanser du kan vække og putte ind i din film, jo stærkere vil den virke.

Kør tålmodighedsfilmen

Når du sidder i din stol eller i bilen på vej til banen, så kør din tålmodighedsfilm. Det skal være sådan, at når du knipser med fingrene, så starter filmen automatisk. Nu går du er ude på banen, skal du, før hvert slag, og før hver beslutning, du skal træffe, sætte din tålmodighedsfilm i gang. Prøv det på de første 4 huller du spiller. Efter hvert hul evaluerer du dig selv. Fik du sat filmen i gang og fik den lov til at køre færdig – uforstyrret af andre tanker? Hvis du synes det lykkedes, giver du dig selv 2 point på hullet. Hvis ikke, giver du dig selv minus 2 point.

Og spil som du plejer

På de næste 3 huller (5,6,7) spiller du fuldstændig som du plejer. Prøv at lade være med at køre filmen. Herefter kommer de næste 4 huller (8,9,10 og 11), hvor du kører

Fakta
The Mental Scorecard Academy
Torre Mirona Golf & Spa Resort
Navata, Girona, Spanien
Mail: garuda@torremirona.net
www.mentalscorecard.com

filmen igen før hvert eneste slag og hver eneste beslutning du træffer. Husk at give dig selv point efter hvert hul. Herefter kommer igen 3 fri-huller, hvor du spiller som du plejer (12,13,14). Når du kommer til hul 15, er du klar til at køre filmen igen på de sidste 4 huller.

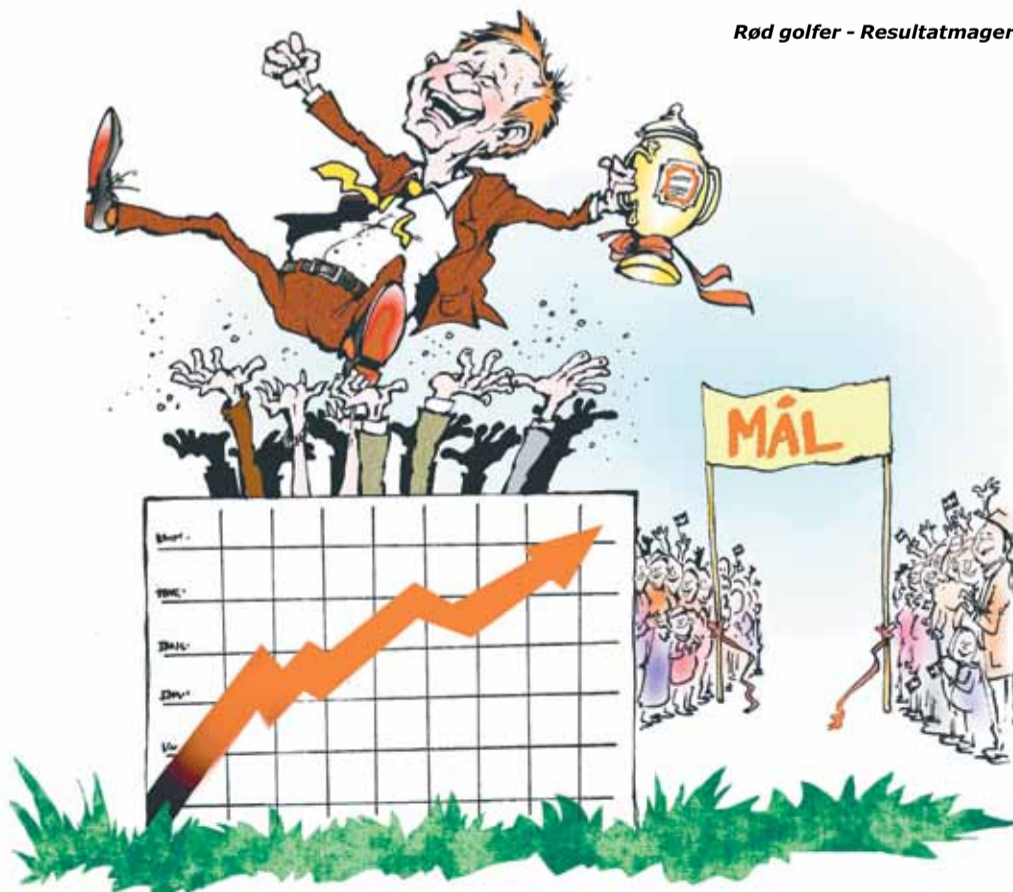
Efter de 18 huller kan du så evaluere dit mentale handicap. Du tæller simpelthen minusserne sammen. Principielt skal du blive ved med at øve filmen, indtil din mentale score er 0.

Garanti for lavere score

Nu er det ikke sådan, at du skal spille med tålmodighedsfilmen kørende altid. Filmen er nu en del af din mentale værktøjskasse, som du kan trække frem når du bliver for utålmodig, for irriteret, for overmodig eller når du føler dig under pres og vil gøre alt for at vinde. I de situationer knipser du nu med fingrene og tager dig tid til at køre din film og overveje dine beslutninger.

- Hvordan dine mentale øvelser skal konstrueres, og hvad de skal indeholde, kommer som sagt helt an på din type og dine ambitioner. Det er det vi gør på Akademiets. Vi koncentrerer os helt om dig og dine behov, på et sted hvor der er ro og fred, hvor du ikke bliver forstyrret og, hvor der er masser af plads på golfbanen. Jeg kan garantere at du kan skære flere slag af din score og forøge din glæde ved spillet ganske betydeligt, slutter Finn Havaleschka.

Rød golfer - Resultatmageren.



”En rigtig sjov og nærmest grænseoverskridende øvelse”

Jeg havde i starten af juli stort udbytte ud af at deltage i et seminar i Spanien for at få klarlagt mit mentale scorekort.

Af Per Korsgaard, grå golfer

Før vi tog af sted til Spanien skulle vi udfylde to spørgeskemaer med forskellige spørgsmål relateret til hvordan vi er som golfspillere. Spørgsmålene er meget lig dem, der benyttes i diverse ledertests. På førstedagen fik vi alle tilbagemelding på de spørgeskemaer, vi havde udfyldt hjemmefra. Mit resultat viste, at jeg er en grundgolfer med resultat fokus. Sådant en er typisk en meget grundig, seriøs, systematisk og ambitiøs golfspiller lød forklaringen på min profil.

Om Grundgolferen

Når man nu er en Grundgolfer med resultat fokus, vil ens valg under træning og i konkurrence være blottet for tilfældige valg af løsninger og indsatser. Selv når der tages chancer, foretages de velovervejede. Profilen arbejder målrettet og alt er planlagt og struktureret frem mod det ønskede mål. Via analyser og planlægning søger denne golfer for, at tage højde for overraskelser og minimere konsekvenserne af uforudsigelige hændelser. Jeg var meget overrasket over, hvor præcis beskrivelsen var af den måde, jeg fungerer på en golfbane. Jeg er ikke typen, der tager ret mange chancer, jeg spiller hellere sikkert end tager unødvendige risici. Jeg slår kun de slag, jeg ved, jeg kan slå. Det er sikkert også grunden til, at min driver kun har været ude af baggen, når der skulle en ny i...

Hvad får man ud af, at kende sin profil?

Det er vigtigt at kende sin profil hvis man seriøst vil arbejde med sin golf. Ved at kende sine styrker og sine svagheder kan man struktureret målrette sin træning og sit spil. I løbet af de dage vi opholdt os på akademiet, fik vi forskellige opgaver, vi skulle løse på golfbanen.

Mine første opgaver

1. Find dit mentale sweetspot altså kom i kontakt med mit indre jeg under spillet

og lær at isolere mine positive tanker i en komfort zone.

2. Lær at stole på din intuition og eliminer fejl stol på du har læst den puttelinie rigtigt og lær at træffe en hurtig beslutning.
3. Find dit indre barn få glæden tilbage i golfspillet ved at lege og slappe mere af under en runde golf.

Hvordan gik øvelserne?

Det var meget interessant at have opgaver kørende parallelt med golfspillet. At skulle gå ind i komfort zonen mellem hvert slag var i starten en lidt underlig størrelse. Men efter ganske få slag kom teknikken til dette helt automatisk snigende. Ofte når man ser de professionelle golfspillere på TV, virker de nærmest helt fraværende, men det er de langt fra, de bevæger sig blot rundt i deres egen mentale sikkerhedszone, hvor deres spil fungerer bedst for dem.

Den næste øvelse var stole på min intuition. Jeg bruger ofte for langt tid på at læse en puttelinie eller til at tænke over, hvilket slag jeg skal slå. Jeg er absolut ikke en langsom golfspiller, tværtimod. Men jeg slår ofte slag jeg måske ikke er helt kommitteret til, og pga. af den lille smule mistro på slaget, bliver de ofte af en ringe kvalitet.

”Stol mere på valget af slag og betvivl det ikke under udførelse”, er ordene jeg fik med på vejen.

Sjovt at være barn igen

Find det indre barn var en rigtig sjov og nærmest grænseoverskridende øvelse. På de huller hvor jeg tidligere ville have lagt op, gik jeg meget mere aggressivt efter flaget. De steder hvor jeg normalt ville have slået et fladt chip mod pinden slog jeg et flop-slag (højt indspil). På et par 5 hul hvor jeg normalt havde spillet sikkert ud kort af en bunker, lånte jeg nu min spillemakkers driver (det skulle jo være sindssygt ikke) med helt forkerte specifikationer og nogle alt for tynde grips, det resulterede i et drive på 270 meter

og efterlod et 6 jern til green. Det sikre 6 jern blev erstattet af et (håbløst) forsøg på at slå over en sø på 110 meter med en lob-wedge, men hvad, vi skulle have det sjovt...

Flere øvelser og evaluering

På tredjedagen fik vi endnu flere øvelser, der skulle udfordre vores golfprofil. Øvelserne var alle beregnet på at få os til at tænke lidt ud af boksen. Personligt skal jeg lære at stole mere på min intuition og tro 100 % på de valg, jeg foretager på golfbanen. Om jeg skal lege mere og tage flere chancer står lidt mere i det uvisse. Allerede nu går jeg lidt mere efter at nå par 5 hullerne i 2 slag, men som tidligere, tager jeg ingen unødvendige risici. Dog stoler jeg mere på, at jeg kan slå de slag, der skal til og derved tør jeg tro på mine slag, der er lidt mere risikable.

Alt i alt var det nogle yderst belærende dage, og jeg har fået nogle rigtige vigtige værktøjer med hjem i baggen til min fortsatte golfkarriere.



Nu vil jeg være en kedeligere, men bedre golfer:

**”Slå ikke de slag, du ikke kan”
Jeg skal undgå katastrofefulde med
snusfornuftigt spil**

Af Jørgen Mizander, mest grøn, men også mangefarvet golfer

Så enkelt kan det siges. ”Du skal lade være med at forsøge at slå de slag, som du ikke kan slå”. Ovennævnte er dommen over min golf, min ageren på en golfbane, mine beslutninger og min mentale styrke.

Det lyder så indlysende snusfornuftigt, at selv en degenereret, imbecil orangutang kan fatte det, men alligevel er det mit problem, og årsagen til, ifølge Finn Havaleschka og hans detaljerede analyser og beskrivelser i Det Mentale Scorekort, at mit spil og især mine resultater er så svingende og til tider forsvindende dårlige. Selv om jeg har spillet golf næsten siden opfindelsen af spillet, og selv om jeg i mine glansår havde et handicap på 3, i dag plus 10. Jeg hygger mig stadig på en golfbane, elsker spillet og udfordringen, naturen, samværet m.v. Jeg erkender, at jeg mangler tid. Det bruger jeg ofte som undskyldning, men ifølge Havaleschka er det i virkeligheden en dårlig og malplaceret undskyldning. Det er min opførsel og beslutninger på banen, den er gal med.

Det går galt 4-5 gange

Jeg kan spille 10-12 huller i iskolde par ofte endda med en eller to birdies. Jeg kan næsten nå de fleste par 5-huller i to, men på 4-5 huller går det galt og nogle gange meget galt. En 8er eller 9er på kortet er mere reglen end undtagelsen. I hvert fald indtil nu.

Fordi den dybere forklaring på de svingende præstationer og besynderlige scores skal findes – egentlig ikke i manglende tid, selv om det naturligvis også har en vis betydning – men i min personlighed, mit diagram og min indstilling til golfen. De analyser, der nu via



Det Mentale Scorekort og lærdommen herfra skal blive til diagnose, løsninger/helbredelse og forhåbentlig også bedre golfresultater. Mit mål!

Den grågrønne golfer

Undertegnede er ifølge Havaleschkas analyser ”en udpræget velbegavet og velovervejede lysegrå og grøn golfer, aftegnet i en lang forholdsvis smal eklipse med dybde i både lysegrå og grøn golfer, kun beskeden repræsentation i det blå felt og midterplacering i det røde felt”.

Havaleschka definerer det som ”en grundergolfer med et udviklingsfokus, eller en meget sjælden type, men spændende i sin variation og konflikt”. Tak for kaffe!

”Det er personer, der lægger vægt på altid at træffe velovervejede beslutninger, som bruger god tid til at tænke sig om, analysere, planlægge, træne struktureret, altid er velforberedte. Det er den lysegrå golfer. Man kan også betegne ham som en lidt systematisk golfer”. Grunder golferen.

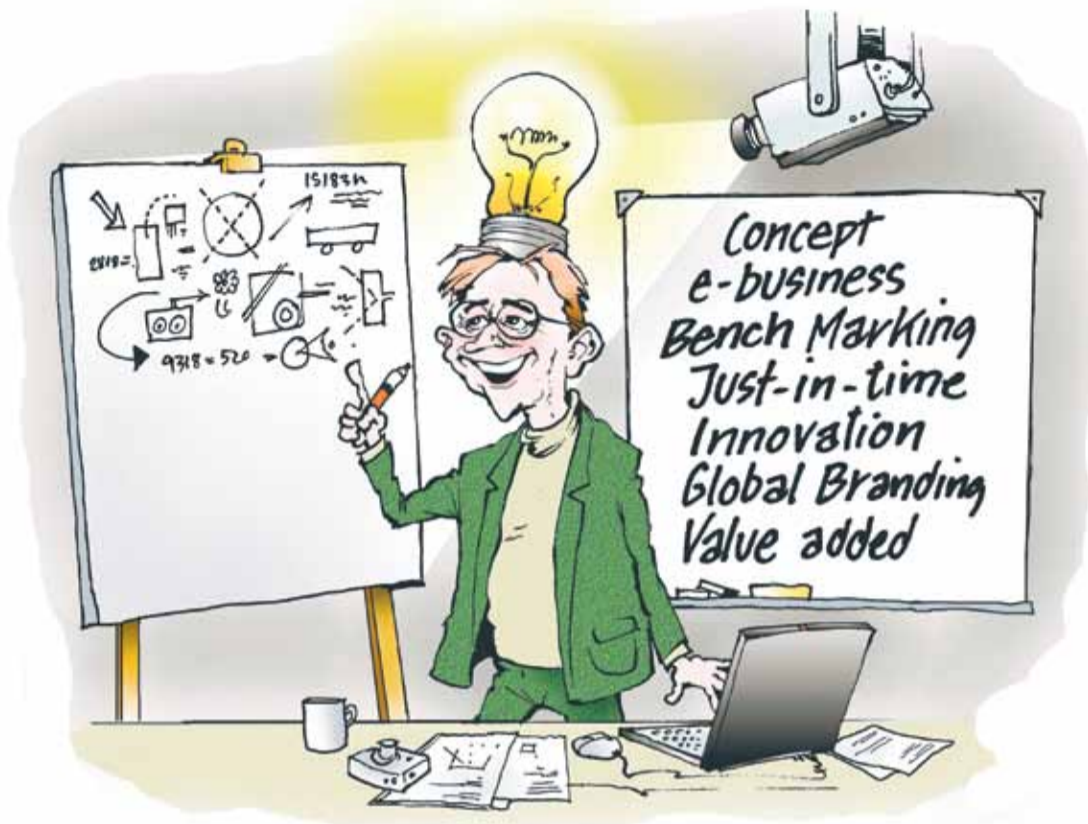
I den modsatte ende, med næsten ligeså stor vægt, er der kraftige elementer af den grønne golfer. Udviklingsiden”.

Den farlige kreativitet

”Det er en side, der er præget af trangen til at eksperimentere, finde nye og kreative løsninger og metoder til at fremme præstation og resultater. Med rimelig balance mellem metode og kreativitet er det i livet en god evne for en leder og inspirator. Det er også en god evne på en golfbane, hvis trangen til eksperimenter kan styres. Personen er nemlig i golfsammenhæng normalt også præget af en vis grad af utålmodighed og vilighed til at tage chancer, både når tingene glider, og når der opstår problemer.

Det første, når tingene glider, kan ved negative resultatet skabe forvirring, det sidste, når der er problemer, kan få katastrofale følger. Fordi i stedet for at træffe enkle og rimelige beslutninger, slå enkle og fornuftige slag, så overmandes logikken af trangen til at eksperimentere sig ud af problemerne. Kort sagt denne type golfer oplever en stærk trang til at forsøge sig med bemærkelsesværdige eller exceptionelle slag. Slag som hvis de lykkes beundres af udviklingsiden, hvis ikke findes som bedrøvelige tal på scorekortet. Ofte

Jørgen Mizander



bliwer resultatet negativt, og det betyder nederlag og frustration og kan på afgørende måde være med til at fjerne fokus og koncentrationen. Og yderligere skabe unødvendige dårlige resultater”.

Stræben efter det optimale

”Det sidste, den spontane lyst til at tage chancer, forsøge noget nyt, falder også sammen med, til en vis grad, placeringen i det røde felt, nemlig resultatorienteret.

En person med denne profil, som nævnt også kendetegnet af lidt tid til golf, men også årelang erfaring, stræber ubevidst efter det optimale. Det er planlægningen og forventningen om det gode resultat, der ansporer og inspirerer. Det monotone og udfordrede virker dræbende. Selv hyggerunder bliver en opvisning i stræben efter en god score og en lyst til kreative løsningsforslag”.

Analysen er korrekt

Ovennævnte er profilen af en lysegrå, grøn og delvis rød golfer.

Jeg må indrømme, at jeg aldrig gjort mig særligt indgående tanker om mine beslutninger på en golfbane. De er kommet pr. automatik. Men med det in mente, så må jeg også indrømme, at aldrig har jeg mødt en mere præcis karakteristisk af mit spil og min optræden på en golfbane. Accepten blev tydeligere og tydeligere ved nøje gennemgang og eftertanke.

Det er rigtigt, at jeg træner struktureret.

Det er også rigtigt, at jeg aldrig slår et slag på golfbanen, uden jeg inde i hovedet har billedet af mit sving, boldkontakten, boldens flugt og landing.

Det er også rigtigt, at jeg nogle

gange forsøger lidt for svære slag. En 5 wood ud af tyk rough eller et højt 3-jern til en tæt pind. Slag som jeg formentligt mestrede for år tilbage.

Jeg kan også finde på, bare for glæden og spændingens skyld, at slå et fadet 7-jern i stedet for et logisk og uproblematisk 8-jern.

Kort sagt har Det Mentale Scorekort og teorierne bestemt relevans.

De gode råd

Men hvad med løsningerne, helbredelsen og forbedring?

Ovennævnte er trods alt kun analyse og diagnose.

For en golfer som undertegnede, overvejende grå og grøn men også med rød nuance gældende følgende gode råd:

Det første er at forstå og erkende, at du er den golfer, der er beskrevet i skemaerne. Alene det giver dels et fingerpeg, dels en køreplan for handlinger.

Dernæst. Selv om jeg opfatter mig selv som en rolig og velovervejede golfer, så viser skemaet, at jeg også i mit stille sind bliver frustreret og ærgerlig. Det bliver denne type golfere bevisligt.

Det er fint med en visualisering af slaget, men inden da skal jeg/vi spørge os selv, om det påtænkte slag nu også er det mest fornuftige.

Slet det negative

Træd tre skridt tilbage, træk vejret roligt, gennemtænk situationen igen og træf en beslutning. Og vær koncentreret omkring den. Hellere et godt slag med det forkerte jern end et dårligt med det rigtige.

Er jeg/vi havnet i frustration, f.eks. efter en negativ oplevelse, og kan ikke komme i balance igen, så stop op, ti sekunder, luk øjnene,

og genskab den negative situation, slaget og resultatet. Kør episoden som en indre film, afslut med visuelt at pakke episoden ind og kast den ud af billedet.

Den er nu slettet af erindringer.

Smil i modgang

Jeg/vi skal vedvarende forsøge at være og blive i ZONEN. Hvis jeg/vi føler, at vi er ved at falde ud, så tag nogle dybe indåndinger, og ved udånding forestil dig, at du er omgivet af en boble af energi og velvære. Tænk også på noget positivt.

Smil og nyn. Det er ikke svært at smile, indadtil eller udadtil, når det går godt, men smil og nyn for dig selv, også når tingene ikke flasker sig. Mental træning handler i høj grad om lære at smile, etablere velvære.

Facitlisten

Og nu, endelig til facitlisten, resultatet af analyse, diagnose og de gode råd.

For mit vedkommende hjalp det kolossalt. Jeg havde en huskeliste med ud på banen, og resultatet blev en kanonrunde med 42 point. Jeg greb mig selv i at forsøge med fantasislag. Det blev mere fornuft og en bogey i stedet for sikkert en dobbelt eller værre. Dog på 18. hul vovede jeg pelsen. Efter moden overvejelse slog jeg et let drawet 6-jern ind over en stor sø. Birdie!

Og her er vi så ved min konklusion. Vi vil alle sammen blive bedre golfspillere og præstere bedre score, men golf skal også være sjovt og spændende. Vi skal have det rart på en golfbane. Den mentale golf skal ikke opfattes som diktat af maskingolf, men hjælpe os til mere positive oplevelser.

”Jeg er bare ikke grå nok”

Dagbog fra en blå integrator – alias en social hyggespiller, der ikke kan lide at tabe

Af Mette Kramer, overvejende blå golfer

Det var både med stor nysgerighed og skepsis, at jeg sagde ja tak til at tage til Spanien og blive klogere på Finn Havaleschkas Mentale Scorekort. Nysgerrig, fordi jeg sporadisk havde skimmet hans bog om det Mentale Scorekort og hvem ved, måske var det netop en metode, der (endeligt) virkede for mig. Og skeptisk, fordi det jo ikke er første gang i mine 25 år som golfspiller, at jeg bliver præsenteret for endnu en ”fantastisk” åbenbaring indenfor den mentale træning.

Jeg gik ind i opgaven med åbent sind og var da også både skræmt og imponeret over Finn Havaleschkas personlighedsanalyse, der sort på hvidt afslørede, hvorfor jeg aldrig fik den store debut på Ladies European Tour: Jeg er bare slet ikke grå nok!

Elsker at grine

I Finn Havaleschka analyse af min golfprofil er jeg nemlig mest i det blå felt, altså den slags spiller, der gerne vil have det sjovt under træning og konkurrence. Typen,



der elsker at grine på banen og har megameget brug for, at der er god karma på holdet for at kunne yde det bedste. Heldigvis var der i analysen også røde farver indover, altså vindermentaliteten, der trods alt har hjulpet mig ned i et anstændigt handicap, og et grønt islæt, der afslørede, at jeg faktisk kan være kreativ og have overblikket, men også er en utålmodig type. Men den grå farve var ikke lige det, der prægede mit ark spe-

cielt meget, og det mente Finn, der skulle arbejdes på.

Spil som en vinder

Så mine øvelser på mit mentale scorekort under runderne på Torre Mironas skønne bane gik ud på at være systematisk, grundig med detaljerne og sikkerhedsorienteret i mine valg og spille som en vinder. Umiddelbart en dødkedelig og uoverskuelig opgave, men jeg gik til opgaven med krum hals:

Efter de fire indledende huller i ”zonen” og et par frihuller, skulle jeg følge en gameplan systematisk over fire huller. Jeg skulle visualisere, hvor bolden skulle lande og være rigtig meget fokuseret på, hvilke slag jeg skulle slå og hvorfor. Det gode danske ord ”commitment” var nøgleordet.

Svært at ligne Annika

Så kunne jeg slappe af på et par huller igen, og på de næste



Mette Kramer

fire huller skulle jeg spille med fokus på autoritet og karisma og ligne en vinder. Det er godt nok svært at ligne Annika, når man kegler rundt på banen, skal jeg hilse at sige! Men det var meget givende at prøve sig selv af med det mentale scorekort i baglommen og en sjov og anderledes træningsmetode. Især fordi man lærer sig selv bedre at kende, og selv om det ikke er rart at få afsløret sine svage sider, har Finn jo fat i den lange ende. Trods min naturlige skepsis er jeg gået ind i kampen om at blive mere grå. Det mentale scorekort skal findes frem jævnlige, og jeg lover at der bliver flere runder med systematikken i højsædet.

Men det skal stadig være sjovt... at vinde.

”Jeg fik idéer til at maksimere fornøjelsen ved dette fantastiske spil”

Af Josva Jørgensen, Hcp. 1,6, Rød golfer

Jeg har nu spillet golf i over 12 år, hvor jeg har interesseret mig for de faktorer, der ligger til grund for, hvordan vi egentlig udvikler os igennem dette fantastiske spil. Derfor var det med stor fornøjelse, at jeg deltog i et mentalt udviklingskursus på ’The Mental Scorecard Academy’ i Girona, Spanien. Jeg vil i det følgende fokusere på, nogle af de redskaber det har givet mig, som jeg fremover kan benytte i min golfkarriere.

En ting jeg har erfaret er, at dette forunderlige spil har en evne til at skabe nogle af de mest fantastiske glædesøjeblikke og ligeledes nogle af de største nedture, man kan forestille sig. Jeg synes derfor den mentale del er spændende,

og håbede med kurset at kunne tilegne mig metoder til bedre at kunne bruge mine tanker konstruktivt i forhold til mit spil.

Til samtalen på grundlag af



Josva Jørgensen

mine to tests, fik jeg et meget klart billede af, hvordan netop min personlighed påvirker hvilke valg, jeg træffer i løbet af en runde, og hvilke konsekvenser det har – både for fornøjelsen ved spillet, og for min score.

Yderligere erfarede jeg også gennem kurset, hvilke områder jeg skal fokusere mere på, hvis jeg ønsker at udvikle mit spil maksimalt. Dette er personlighedsprofilerne meget effektive til at pointere, da de giver et detaljeret billede af, hvilken tilgang man har til de ting, man arbejder med.

Vil først over stregen

Om man spiller for fornøjelse eller score afhænger selvfølgelig af, hvordan man er som person. Som tidligere elitesprinter har det altid været vigtigst at komme først over



stregen, eller i golfterminologi, komme ind med den lavest mulige score. Dette har været en meget dominerende tilgang til spillet fra min side. Og har til tider haft en hvis selvdestruerende tendens. Specielt i forhold til netop fornøjelsen.

På kurset udviklede jeg en større forståelse for, hvilke mentale processer der spiller ind på min

score og glæden ved spillet. Den resultatorienterede del af mig har opnået indsigt i, hvad der kan få mig til at score bedre på banen. Jeg har derudover, og dette er måske endnu vigtigere, fået idéer til hvordan jeg kan få maksimeret min fornøjelse ved dette fantastiske spil, og fortsætte med at nyde golf i forhåbentlig mange år fremover.