

Personligt Olof Röhlander

FAMILJ: Fru Anna Röhlander och hunden Malte.

BOR: Stockholm.

GÖR: Föreläser och skriver: Njuter av livet.

UTBILDNING: Licensierad mental tränare (slh.nu)

AKTUELL: Med nya boken "Konsten att njuta av livet".

MERITER: Sex gånger utnämnd till Årets Talare / Årets Föreläsare.

MOTTO: Framrutan ska vara större än backspegeln.

INTRESSE: God mat, ljuva drycker, bra samtal. Restaurangromantiker.



THE BIG 4 – DE FYRA BYGGKLOSSARNA

för mental styrka på golfbanan

VILL DU BLI en säkrare golfspelare i sommar? Hitta den inre säkerheten och kunna prestera även under press? Inom den mentala träningen finns något som kallas för The Big 4, det kommer att lära dig att bli en vinnarskalle på golfbanan.

SÄTT UPP ETT TYDLIGT – TÄNDANDE MÅL

En tydlig bild av mål och syfte är en förutsättning för att kunna styra kropp och sinne i rätt riktning, men det är också bra för motivationen. Det är svårt att göra mål om man inte har något. Ett sätt att se om ett mål är bra är att kolla om det går att mäta huruvida det är nått eller inte. Ett annat är att notera känslan inombords när målet integreras. Ett bra mål ska tända motorerna och bör därför vara utmanande. Grundtanken är dock att ju tydligare mål du har, desto enklare blir själva processen.

MENTAL FÖRBEREDELSE GENOM VISUALISERING

Inför en runda går du noggrant igenom vad som ska göras och hur det ska gå till. Sedan är det upp till dig att vid varje ledig stund gå igenom olika tänkbara scenarior i ditt eget huvud.

Se en film framför dig där det blir som du tänkt dig oavsett vad som händer. Vad du gör är att du i förväg programmerar in hur du ska agera så att det sitter även när du är under hård press. Lägg förslagsvis 70 % av tiden på att se hur det blir som du tänkt dig och resterande tid på att se framför dig hur du löser olika tänkbara komplikationer på vägen på bästa sätt.

POSITIVT SJÄLVPRAT

Att vara sin egen bästa vän är viktigt för att hålla moralen uppe, särskilt när det tar emot. Här kan det vara bra att ha laddat upp med olika självstärkande fraser och tankar som upprepas inombords och kanske till och med utåt. Vid behov ska du kunna coacha dig själv till att orka vidare genom att hålla fokus på möjligheter, förstärka det positiva i varje situation och tala uppmuntrande till dig själv och andra.

SPÄNNINGS- OCH ANDNINGSKONTROLL

När kroppen utsätts för press blir den lätt spänd. Andningen blir snabbare, blodströmningen ökar till musklerna och de inre organen sätts i beredskapsläge. För att hålla sig lugn och fokuserad

behöver man därför öva upp sin kroppskontroll. Detta görs bland annat genom avslappningsövningar, där du helt enkelt spänner en muskel i ett antal sekunder och därefter slappnar av, det vill säga inte spänner muskeln. Då uppstår en kontrastverkan. Om du lägger handen på magen och noterar att handen rör sig varje gång du andas in så vet du att du har magandning, vilket ofta får ned pulsen. Du kan också tänka dig ett hjärta som pumpar långsamt och känna hur ditt eget följer efter i samma rytm.

Golfspelare på den högsta nivån tränar mycket fysiskt, men utan den mentala styrkan går det ändå inte. Samtliga dessa fyra stora samverkar därför med de fysiska och praktiska förutsättningarna i att du ska kunna maximera möjligheterna att uppnå önskvärt resultat. Öva in de här fyra faktorerna så att du kan dem utantill och du kommer att märka att du kan använda dig av dem i nästan vilken situation som helst, alltifrån bilkön till dina resultatambitioner för årsskiftet. De garanterar inte framgång eftersom det finns yttre faktorer som också spelar in, men sannolikheten för sträckta händer i luften på håll 18 ökar markant, det kommer du att märka. □

TEXT OLOF RÖHLANDER FOTO PRESS

» Att vara sin egen bästa vän är viktigt för att hålla moralen uppe, särskilt när det tar emot. «