

Andlegt tól fyrir kylfinga – Þáttur 1: Að spila með uppteknum huga

Inngangur Hér er eitt lítið og einfalt tól fyrir kylfinga. Hér skoðum við hvernig hægt er að auka stöðugleika, jafnvel þegar hugurinn er fullur af hugsunum og tilfinningum. Markmiðið er ekki að losna við kvíða, þirring eða efa, heldur að læra að takast á við hann á uppbyggilegan hátt.

Mýtan um tóman huga

"Til að spila vel þarf ég að vera með sjálfstraust og laus við innri truflun." Þetta er algeng mýta. Margir halda að þeir þurfi að "hugsa jákvætt" eða tæma hugann til að ná árangri, en þannig virkar hugurinn ekki. Hugsanir koma og fara en við getum lært að bregðast við þeim á gagnlegan hátt.

Hvað gerist í raun á vellinum?

Algengar hugsanir á teig:

- "Ekki slá út"
- "Verð að eiga gott högg hér"
- "Allir eru að horfa"
- "Ég klúðra alltaf þessu höggi"

Þessar hugsanir eru eðlilegar. Spurningin er ekki hvernig við getum losnað við þær, heldur hvernig við bregðumst við þeim.

Breyttur fókus: Hverju stjórnnum við?

Úr: Stjórna hugsunum ❌

Í: Stjórna aðgerðum ✅

Við getum ekki stjórnað hugsunum okkar en við getum stjórnað hvernig við bregðumst við þeim. Þessi breyting á hugarfari getur haft mikil áhrif á frammistöðu.

Vísindalegur bakgrunnur: ACT nálgunin

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) styður við þessa nálgun:

- Að berjast gegn hugsunum eykur streitu og dregur úr frammistöðu.

- Meðvitund + samþykki + fókus á núíð = betri frammistaða

Rannsóknir sýna að þeir sem vinna með hugsanir í stað þess að berjast við þær ná betri árangri, sérstaklega undir pressu.

TSE módelið: Einfalt verkfæri á vellinum

1. **Taka eftir** – "Hvað er að gerast innra með mér núna?"
2. **Sleppa** – "Einn djúpur andardráttur, leyfðu hugsuninni að vera."
3. **Endurfókusa** – "Veldu einfalt cue: t.d. 'slá í gegn', 'tempó', 'stjórnanlegt markmið'."

Þetta er hagnýtt og einfalt verkfæri sem hægt er að nota fyrir hvert högg eða eftir.

Þróðu þína eigin TSE-rútínu

- **TAKA EFTIR:** „Hvað er ég að finna fyrir eða hugsanir?“
- **SLEPPA:** „Einn andardráttur.“
- **ENDURSTILLA:** „Tempó og target“ eða annað sem virkar fyrir þig.

Taktu þér tíma til að móta setningar sem passa við þig. Þær þurfa að vera stuttar, skýrar og einfaldar.

Æfingin á vellinum

- ☒ Veldu 3–5 högg í næsta golfhring þar sem þú finnur fyrir kvíða eða truflun
- ☒ Notaðu TSE-rútínuna meðvitað
- ☒ Í lok hrings: Skrifðu niður hvernig þér gekk. Héltstu fókus? Breyttist eitthvað?

Þannig æfirðu andlega færni.

Raunverulegt dæmi frá einstaklingi í ráðgjöf hjá Andlegum Styrk

„Ég varð alltaf hræddur á holum með vatni. Nú tek ég eftir hræðslunni, anda djúpt, og nota lykilorð sem beina einbeitingunni minni aftur á réttan stað. Þetta hjálpaði mér ekki bara að halda ró og bæta ákvarðanatöku heldur er ég orðinn betri í að takast á við lélegu högginn þannig þau hafi ekki áhrif á mig allan hriginn.“

Hugsanir hurfu ekki en hann lærði að bregðast við þeim rétt.

Lokaorð

Þér þarf ekki að líða fullkomlega til að spila vel. Þú þarft að skuldbinda þig til að:

- **Taka eftir**
- **Sleppa**
- **Endurfókusa**

Þetta er eitt lítið tól sem getur bætt leik þinn gífurlega. Þú getur verið með upptekinn huga og samt spilað með einbeitingu. Það er munurinn á stöðugri frammistöðu og tilfinningalegum rússíbana.

Unnið af íþróttasálfræðingi Andlegum Styrk. Þessi handbók er ætluð til sjálfsþjálfunar og innleiðingar á andlegumstyrk á golfvöllinum.