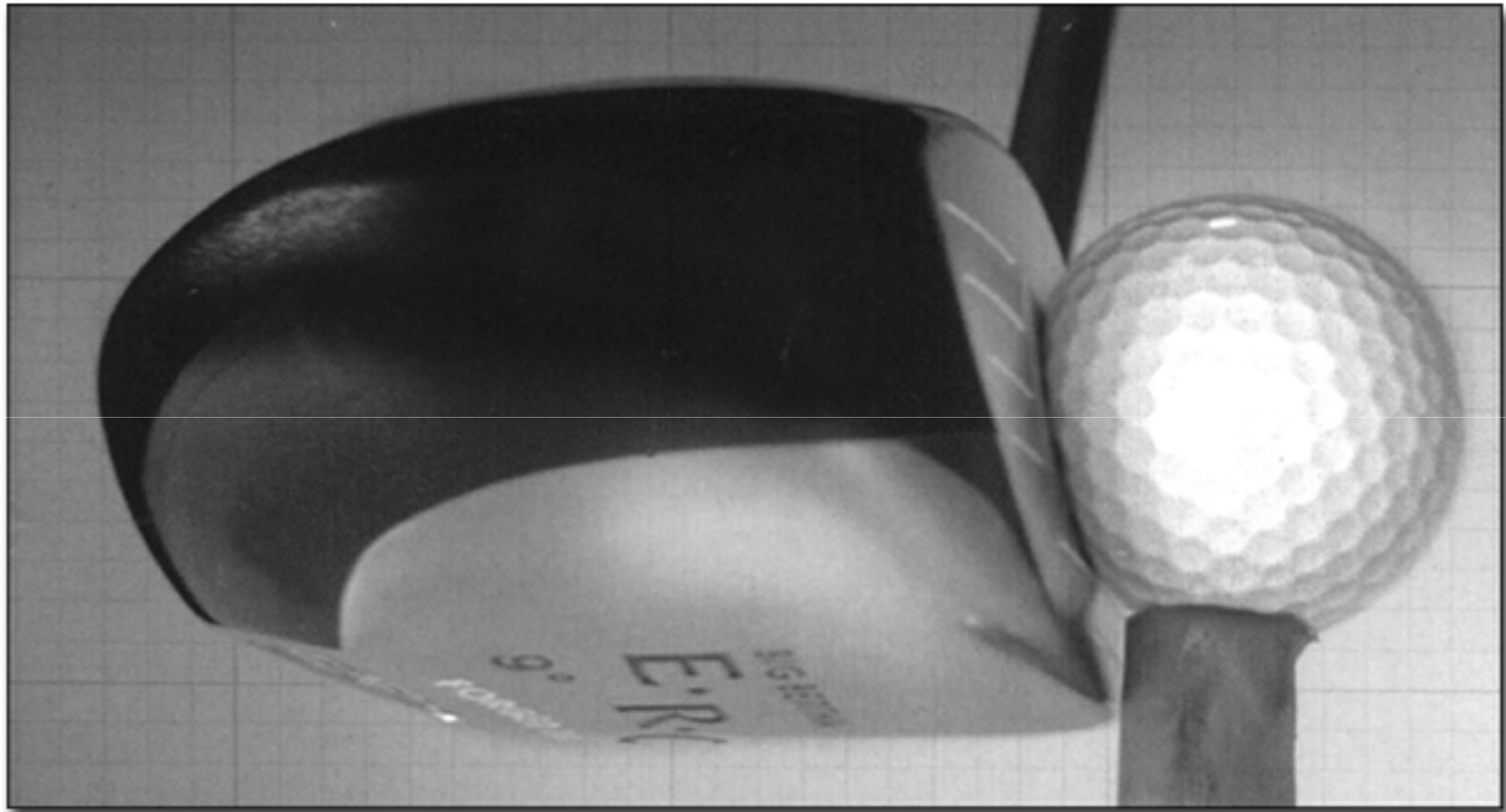


EN HALV TUSENDELS SEKUND!



PSYKOLOGI – VIKTIGT PÅ FLERA PLAN

- Perception (förmågan att uppfatta relevant information)
- Motivation (långsiktig drivkraft att nå mål)
- Inläring (effektiv träning)
- Prestationsmomentet (koncentration och känslokontroll)

PERCEPTION

- Att uppfatta information och hur vi uppfattar den
- Förmåga att se avstånd, lutningar, känna vind osv.
- Synen är avgörande
- Erfarenhet av liknande lägen viktigt. Minnet.
- Ju bättre spelare, desto mindre underskattning av faktorernas betydelse.

MOTIVATION

- Drivs spelaren mest av inre eller yttre faktorer?
- Hur förklaras framgångar och misslyckanden?
- Påverkar träningsmängd
- Påverkar koncentration och stress under tävling
- Karriäravgörande!

EN DEFINITION AV INLÄRNING

- Inlärninng är en inre process som innebär att man blir bättre på något
- Inlärninng förbättras av att man tränar
- Inlärninngen i sig kan inte observeras
- Inlärninng innebär en förbättring som är bestående över lång tid



VAD KRÄVS AV EN BRA GOLFSPELARE?

- Lyckas på ett försök
- Ta korrekta beslut utan prova först
- Anpassa sig till olika lägen
- Aldrig två likadana slag i rad
- Förmåga att prestera under mental press

ALLA RÖRELSER STYRS FRÅN HJÄRNAN.
DÄRFÖR MÅSTE HJÄRNAN FÅ JOBBA UNDER
TRÄNINGEN.

MUSKLERNA HAR INGET MINNE.

EFTER ETT BRA TRÄNINGSPASS ÄR DU
TRÖTT I HUVUDET –
INTE I RYGGEN

VAD KRÄVS FÖR ATT SKAPA INLÄRNING?

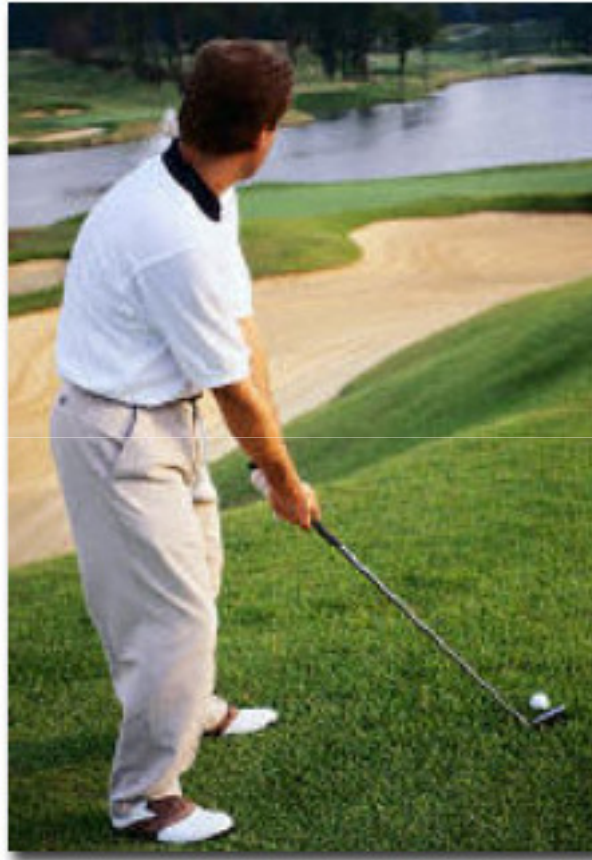
- Hög koncentration
- Mål för varje slag
- Beslutsfattande
- Feedback
- Anpassning till läge
- Lagom svårighetsgrad

HUR TRÄNAR DU?

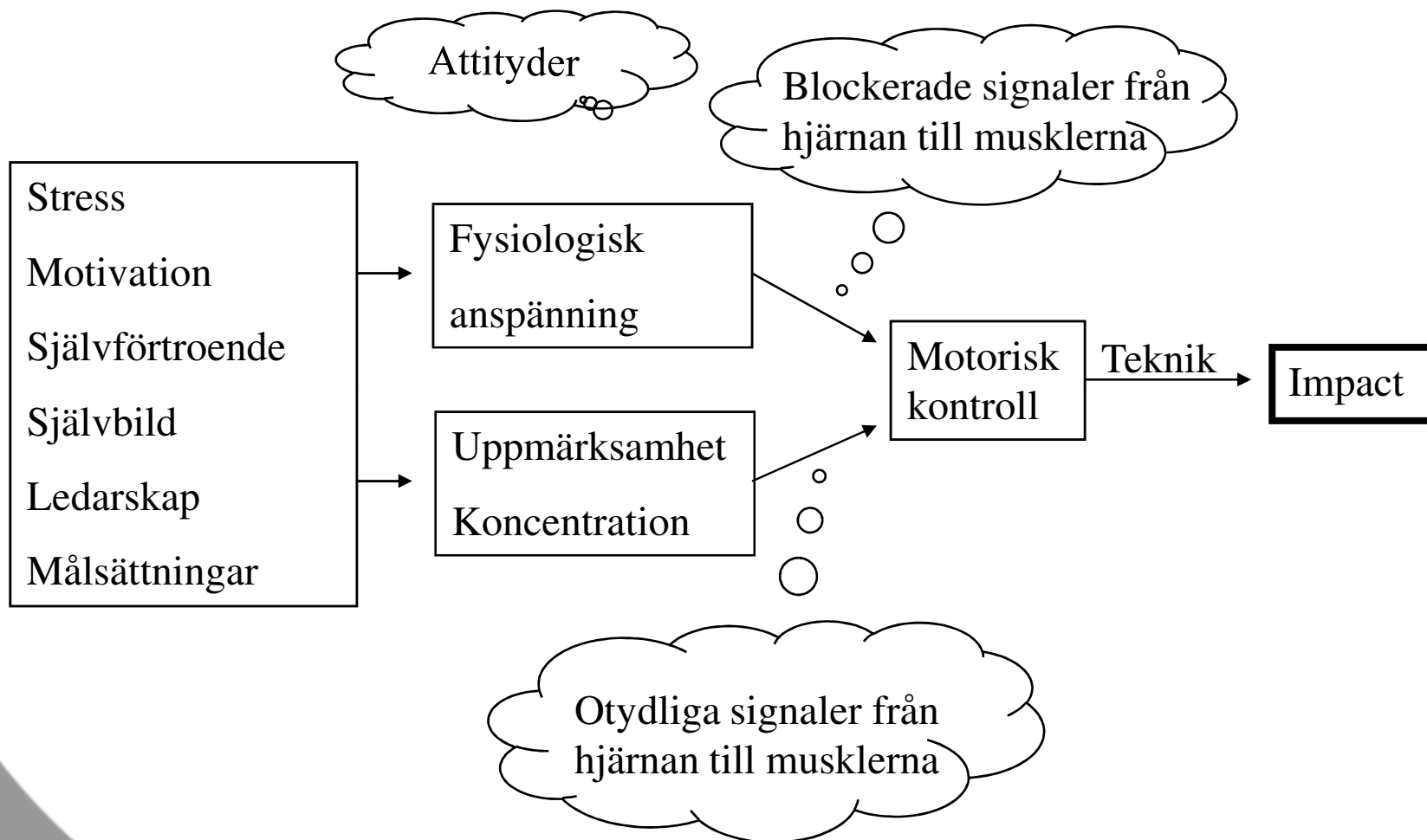
PSYKOLOGI – VIKTIGT PÅ FLERA PLAN

- Perception (förmågan att uppfatta relevant information)
- Motivation (långsiktig drivkraft att nå mål)
- Inläring (effektiv träning)
- Prestationsmomentet (koncentration och känslokontroll)

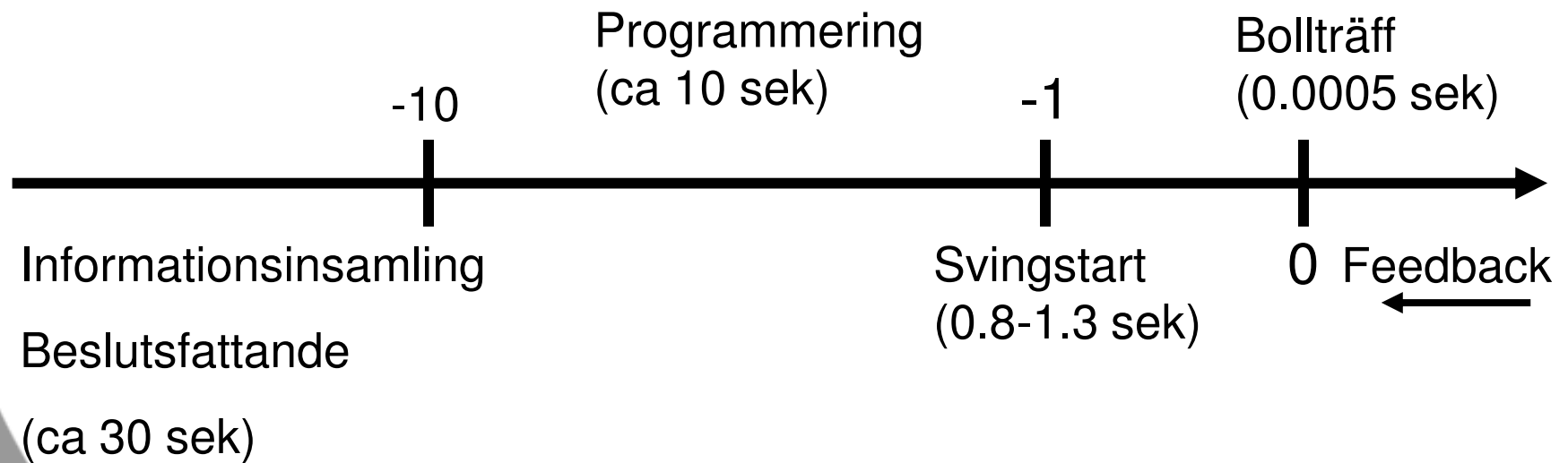
HUR VET BOLLEN VAD DU TÄNKER PÅ?



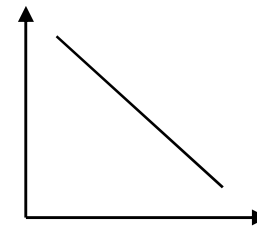
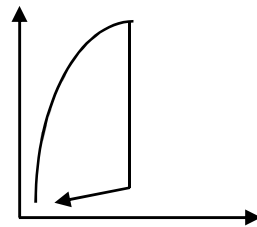
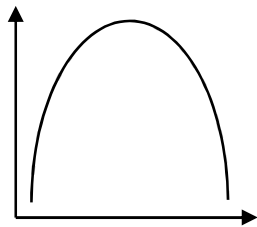
HUR VET BOLLEN VAD DU TÄNKER PÅ?



NÄR AVGÖRS VAR BOLLEN HAMNAR?



ANSPÄNNING, STRESS, NERVOSITET



A

OZ	
----	--

B

	OZ	
--	----	--

C

		OZ
--	--	----

ÄR DET BRA ATT VARA LITE NERVÖS?

- Finns det en optimal nivå?
- Tolkningen viktigare än nivån.
- Vad händer i huvudet när du blir nervös?

ATT HANTERA ANSPÄNNING

- Nervositet är inte farligt så länge koncentrationen inte vandrar iväg
- Lär dig älska tävlingsmomentet
- Träna mer målträning
- Följ dina rutiner, fokusera på målet.
- Bygg upp självförtroendet

ATT SPELA SIN BÄSTA GOLF

Ta in all relevant information för att kunna ta ditt bästa beslut.

Lita på beslutet till 100%. Tveka aldrig!

Hitta rätt anspänningsnivå och fokusera på målet.

VAD AVGÖR VAR BOLLEN HAMNAR?

<i>Beslutsfattande –</i>	Hur bra var beslutet?
<i>Programmering –</i>	Hur tydligt var beslutet? Tillit?
<i>Utförande -</i>	Är tekniken tillräckligt bra? Är anspänningen på rätt nivå? Är koncentrationen på rätt saker?
<i>Oförutsägbara faktorer-</i>	Tur och otur, tillfälligheter

SJÄLVFÖRTROENDE

- Ett offer för omständigheterna?
- Tolkning av misslyckanden och framgångar
- Visualisering
- Tävla på rätt nivå
- Rätt svårighetsgrad på banor och övningar

OM DU GLÖMT VAD JAG SAGT ELLER INTE
VÅGAT FRÅGA DET DU VILL....

fredrik.wetterstrand@pga.golf.se