



**Det sitter i skallen.** I alla fall en stor del av golfandet. Här får du instrumenten att skapa dig ett eget mentalt handicap-kort för att bli en bättre golfare.

# Så blir du en bättre golfspelare

**Ny säsong och ny chans** att bli en bättre golfspelare.

Det klart att jag vill bli bättre, hitta känslan, nå längre, läsa linjen bättre på greenen, piska de småkaxiga kompisarna och vinna den där klubbävlingen.

Men glöm alla tekniska tips som väljer över oss nu när säsongen är ny. Ta nu chansen och lägg upp din egen strategi inför året. Jonas Carlander delar med sig av sina bästa tips som börjar redan i tv-soffan!

– Vad det är som krävs för att lyckas bli en bättre golfare? Först måste du lägga upp en plan för året, säger golfexperten Jonas Carlander, som till vardags jobbar som pro på Nybro Golfklubb.

**En plan för mitt golfspel** var punkt nummer ett. Okej, hur lägger jag upp en sådan?

– Först måste du bena ut vilka mål du har med ditt spel, berättar Jonas Carlander.

Målen ska vara tydliga och väldefinierade.

Det är viktigt att sätta både kortsiktiga och långsiktiga mål.

Men varför när man vissa mål och inte andra?

– Det beror på två faktorer. Intensiteten och uthålligheten i mitt sätt att sträva mot mitt uppsatta mål. Hitta gärna några kortsiktiga mål där du kan ge dig själv beröm.

För att fördjupa oss ytterligare så finns det tre

olika slags mål. Lättast har vi oftast för att sätta upp resultatmål, som att vinna en tävling. Sedan kan vi sätta upp prestationsmål som

att jag ska spela min bästa golf någon gång i en tävling. Men det viktigaste målet är processmål som att man ska spela klokt och genomtänkt eller att vara lugn på banan.

**Det är många idrottare** som jobbar med mentala föreställningar och enligt Jonas Carlander är det ett knep som golfare också borde utöva i större utsträck-

ning, även vi glada amatörer. – Tänk att du spelar ett hål som tidigare har varit ett problem, ju oftare du kan sätta dig in att spela detta hål och lyckas i dina föreställningar desto större chans är det att du lyckas med detta hål under säsongen.

Tänkarna ska handla om det som är bra. – Har du slagit ett dåligt slag, är det viktigt att du ägnar max några sekunder att reflektera över det och sedan går vidare med nästa slag med positiva tankar. Att uppleva sig själv i en kommande situation, som Tiger Woods garanterat hade gjort inför sitt första utslag på Masters, är väldigt nyttigt.

**LASSE HANSSON**

– Tankarna ska handla om det som är bra.

– Har du slagit ett dåligt slag, är det viktigt att du ägnar max några sekunder att reflektera över det och sedan går vidare med nästa slag med positiva tankar. Att uppleva sig själv i en kommande situation, som Tiger Woods garanterat hade gjort inför sitt första utslag på Masters, är väldigt nyttigt.

**LASSE HANSSON**

## SÅ PÅVERKAR DU DITT SPEL PÅ BANAN

**Hur ofta** har vi inte känt oss redo för en bra golfvänner, i dag ska jag spela kanon golf men så blir det inte riktigt vad vi tänkte oss. Våra tankar och agerande på banan kan ibland spela oss spratt. Tänk på saker som direkt påverkar din prestation. Om du ofta tänker på saker du inte kan påverka är detta saker som direkt förstör ditt resultat på banan.

### Exempel:

**1** När jag kommer till 12:ans hål tar jag fram en sämre boll, för där slår jag alltid i vattnet.

**Lösning:** spela den boll du har spelat på de andra hålen, se dig själv lyckas med slaget innan det har skett.

**2** När jag är på väg till 12:ans hål tänker jag redan när jag lämnar 11:ans green att det här hålet gillar inte jag, här brukar jag alltid slå i vattnet.

**Lösning:** Börja inte tänka på 12:ans utslag innan du kommer fram till hålet. Välj där, se slaget som du vill ha det, känn den rörelse du behöver utföra för att bollen ska landa på green.

**3** Jag slår alltid ut i skogen på 2:an. Jag ser och känner hur jag kommer att slå bollen ut i skogen.

**Lösning:** Skapa en ny bild och till denna lägg på en bra känsla, om hur du lyckas med slaget och bollen landar på fairway.

## 5 tips som håller dig på banan

**Om du spelar bra,** och börjar räkna ihop din score kan lätt tanken komma "så här ska ska inte jag spela", ändra det till att "eftersom jag spelar så bra är det bara att fortsätta spela det spel som känns rätt".

**Om du spelar mindre bra,** hörs många säga "det vände efter nian", vänd trenden tidigare tänk att du börjar på ett nytt hål och nytt slag hela tiden.

**Befinn dig i nuet** hela tiden, du kan inte påverka det som varit eller det som kommer längre fram.

**Blir du besviken** över ett slag, var besviken i max tio sekunder gå sedan vidare mot nya slag och spela vidare.

**Ge dig själv rätt** förutsättningar genom att göra en rutin innan slaget som positiv och skapar rätt förutsättningar för slaget.

### Så sätter jag upp mina mål

Målen ska vara tydliga, skriv ner dem.

**Motivation är en avgörande faktor** för att nå målen.

**Driv dig själv framåt** genom att tänka på dina mål ofta.

**Sätt mindre delmål** till exempel med träningen.

**Ge dig själv beröm** när du gjort något bra.

### Så när jag mina mål

**Hur mycket tid har jag?** Gör en planering för varje vecka.

**Gör en snabb utvärdering** efter varje pass, vad var bra?

**Driv dig själv framåt** genom att tänka på dina mål ofta.

**Sätt mindre delmål** till exempel med träningen.

**Ge dig själv beröm** när du gjort något bra.

## Mentalt handicap

**Betygsätt dig själv** från ett till tio i hur väl du tar ansvar för de faktorer du kan kontrollera. Ge dig själv ett lägre betyg när du slösar energi på saker du inte kan påverka och ett högt betyg när du fokuserar dig på saker du kan påverka. Räkna ihop resultatet efter varje runda och gör ett snittbetyg. Dividera med 15 så får du ditt mentala handicap. Jämför under året och se vad du förbättrar dig på och vad du behöver jobba ännu hårdare med.

### Saker du kan påverka

Ditt humör.....	—
Tålmod.....	—
Uppvärmning.....	—
Rutiner inför slaget.....	—
Rutiner efter slaget.....	—
Grunder inför slaget.....	—
Siktet.....	—
Din attityd pos/neg tankar.....	—
Avslappning.....	—
Klubbval.....	—
Spelstrategi.....	—
Beslut och engagemang.....	—
Kosthållning.....	—
Hållning.....	—
Speltempo.....	—

Betyg 1–10, lågt 10 högt

### Saker du inte kan påverka

- Vädrät
- Medspelare/motspelare
- Andras speltempo
- Flaggplaceringar
- Banans kondition
- Score
- Greenernas ondulering
- Greenernas kvalitet
- Bolens läge
- Starttiden
- Redan spelade slag

Spela varje slag som om det bara skulle inträffa en gång. Träna alltid på dina förberedelser inför slaget, pre-shot-rutin.

Klipp ut och spara

## 5 FRÅGOR

1. Bästa klubba i bagen?
2. Hur mycket spelar du?
3. Roligaste banan du spelat?
4. Bästa tips till den som vill bli bättre?
5. Ditt senaste golfinköp?

**Jarno Honkonen**, Nybro Vikings, Nybro GK, hcp 4,2

1. Min wedge, en 56-gradare.
2. Det blir en-två gånger i veckan.
3. Grönhögen. Man får använda många klubbor i bagen – och tänka mycket.
4. Slå många bollar, träna mycket helt enkelt.
5. En ny driver. Den går långt och rakt, haha.



**Simon Nilsson**, Warberg IC, Klosterfjorden GK, hcp 23,4

1. Drivern. Det är bara blunda och slå.
2. Tre-fyra gånger i veckan.
3. Jag har inte spelat så många banor, så jag får väl säga Saxnäs då.
4. Jag är nybörjare så det är jag som behöver tips...
5. Ett par dojor. De är grymma.



**Per Harrysson**, Kalmar Södra, Ekerum GK, hcp 1,7

1. Drivern. Man vill testa gränserna.
2. 15 rundor per år blir det.
3. Bull creek golf course utanför Las Vegas. De har slängt ut en golfbana mitt ute i öknen, fantastisk utsikt.
4. Träna puttning.
5. Det var nog en bärbag.



**Adam Kallenberg**, Färjestadens IBK, Ekerum GK, hcp 4,3

1. Järnfyrn – den använder man ju aldrig...
2. 15 rundor men då är det maxutdelning, tio är mer rimligt under en säsong.
3. Barsebäck masters course.
4. Investera i nån ny pryl, köp dig suget och lura dig själv.
5. En ny bag förra året, helt meningslöst.



**Christian Hultén**, Kalmar GK, hcp 4,1

1. Drivern såklart, den går långt och rakt.
2. En runda i veckan, onsdagsgolven är helig.
3. St Andrews. Inte för att det är den bästa banan utan för att det är en magisk och häftig upplevelse – utan konkurrens.
4. Träna puttning och närspel.
5. Jag köpte en ny golfbag förra veckan. Det behövs väl alltid nya grejer när det handlar om golf?



### Kalmarbröder trea i slutspel

**Golf.** Kalmar GK-bröderna Johan och Andreas Andersson är inne i sluttampen på collegesäsongen. Johan och Andreas, som studerar vid Southern Nazarene University utanför Oklahoma City, blev trea med sin skola i slutspelet i Sooner Athletic conference. Individuellt sett, då Johan bokfördes för en 15:e plats, Andreas var fyra placeringar längre ner i resultatlistan. Andraårsstudenten Johan har en andraplats som bäst under säsongen. Andreas, som gör sin första säsong med SNU, vann en tävling i höstas.

### Emmaboda satsar på golf turism

**Golf.** Emmaboda GK investerar tre miljoner kronor i golf turism. Främst genom att bygga en husby bredvid den Kyrksjön. Pron Farid Guedra har köpt den närliggande prästgården för att där kunna erbjuda övernattningar.

### Askmolnet gynnade banorna

**Golf.** Ekerums GK är en av de banor som öppnat tidigt och fått rekordbokningar. – Det är hemskt det som har hänt, men för oss har det blivit ett lyft. Vi har fullt på dagar som vi i normala fall har svag beläggning. Man byter ut sin Portugalresa mot Öland, säger Sandra Tancred golfansvarig på Ekerum till golf.se.

### Årets tuffaste tävling

**Golf.** Letar du efter någon extrem tävling i sommar? Här är svaret: 24hGolf. Spelplatsen är Sand GC, Jönköping, och det handlar för tvåmannalag att på 24 timmar samla så många poäng som möjligt och ni bestämmer själva hur många hål ni vill spela.