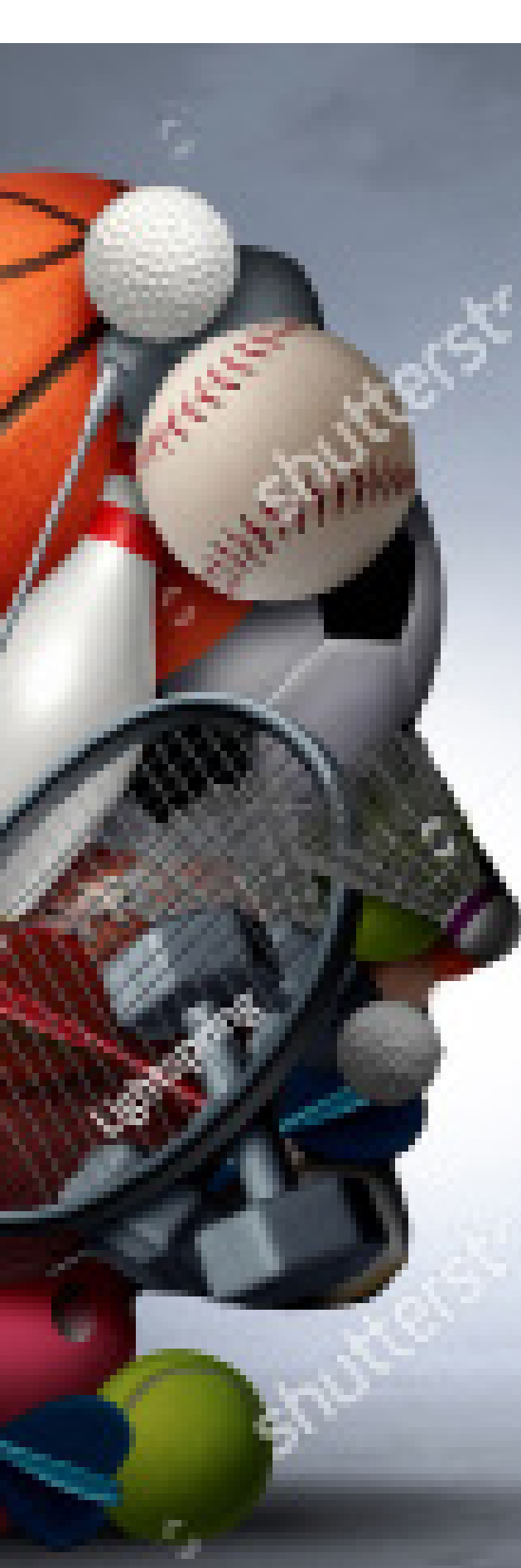


MOC RUTYNY MENTALNEJ

Większość z nas ma swoją rutynę „przedstrzałową”. U każdego może wyglądać ona nieco inaczej – od prostego schematu, sprowadzającego się do próbnego zamachu i spojrzenia na cel, po wyjątkowo długą sekwencję sprawdzania idealnego układu stóp, bioder czy barków. Możliwości jest sporo, a ich podstawowym celem jest wprowadzenie nas w stan wyższej koncentracji.

AUTOR: TOMASZ ZEMBROWSKI



N

Na czym to polega? Poprzez wielokrotne powtarzanie tego samego zestawu ruchów, swego rodzaju powtarzalnego rytuału, sprawiamy, że nasz mózg zaczyna pracować na wyższym poziomie. Większość golfistów skupia się tylko na technice, a prawie nikt nie pracuje nad rutyną w kontekście mentalnym, chociaż działa to na takiej samej zasadzie. Teraz pewnie zastanawiasz się, czy kiedykolwiek takiej rutyny próbowałeś. Odpowiem za ciebie – jest więcej niż prawdopodobne, że świadomie ani razu.

1 Gdzie jest twój cel?

Wielu moich uczniów przed oddaniem uderzenia w trakcie rundy, kiedy pytam ich o cel, odpowiada, że chcą „dobrze i czysto trafić w piłkę”. Naprawdę masz tak niskie i mało konkretne oczekiwania? Nie zastanawiałeś się nigdy, dlaczego na driving range’u uderzasz w piłki poprawnie, a na polu machasz kijem, jakbyś był w trakcie sianokosów? Obie te sytuacje są diametralnie różne, ale nie ze względu na okoliczności, ale przez twoje nastawienie i poziom koncentracji. Podczas rundy nie chcesz tylko trafić w piłkę, chcesz ją posłać w kon-

kretnie miejsce i w konkretny sposób: na środek fairwaya, przed bunkier, na lewo od jeziora, prosto pod flagę, chcesz zagrać draw, cutta albo puncha pod wiatr. Określenie celu zmienia twoje intencje, a te z kolei zmieniają twój swing.

Spróbuj oddać dwa uderzenia – jedno z zamiarem „chcę trafić w piłkę”, drugie z intencją „chcę zagrać draw obok lasu, tak żeby piłka spadła 5 m przed flagą”. Różnica w twojej postawie, ale przede wszystkim w mocy koncentracji, będzie znacząca. Jeśli skoncentrujesz się jedynie na samym trafieniu w piłkę, będziesz myśleć przede wszystkim o technicznych aspektach zamachu, o najtrudniejszych dla ciebie elementach, które „zawsze musisz pilnować”. To zdarza się wszystkim, nawet najlepszym zawodnikom, ale zarówno im, jak i początkującym, zdecydowanie utrudnia wykonanie płynnego ruchu.

Jeśli natomiast twoim celem jest realizacja obrazu piłki lecącej do dołka czy lądującej na greenie, ten kadry wypełni twoją głowę i umysł, a bardziej posłuszne ciało będzie pracować łatwiej, odbierając mniej zakłóceń. Z kolei kiedy twoją intencją jest uniknięcie błędów, zapominasz o prawdziwym celu i nie wykorzystujesz w pełni swojego potencjału.

2 Jaki masz plan?

Każdy z nas staje przed licznymi wyborami. Czasami dotyczy to spraw fundamentalnych, czasami trywialnych takich jak dobór kija czy rodzaj uderzenia. Z pewnością nieraz miałeś podobny dylemat. Jedną z najczęstszych golfowych rozterek jest puttowanie. Czy przy lekko nachylnym greenie zagrać mocniej, ale prosto w dołek, czy delikatniej, ale przewidując jej skręt na samym końcu

„Większość golfistów skupia się na technice, a prawie nikt nie pracuje nad rutyną w kontekście mentalnym, chociaż działa ona na takiej samej zasadzie”.

toczenia? Jedno jest pewne, jeśli nie będziesz pewny swojej decyzji, a w twoim umyśle pozostaną jakiegokolwiek wątpliwości, to szansa na trafienie do dołka momentalnie spadnie.

Dlaczego tak się dzieje? Brak pewności siebie, szczególnie przy puttowaniu, powoduje napięcie, nerwowość, yipsy, co wpływa na motorykę zamachu. Dlatego zawsze, pracując z uczniami na greenie, przypominam im, by czytali putta albo od piłki do dołka, albo od dołka do piłki. Błędem jest robienie tych dwóch prób jednocześnie, gdyż bardzo często dochodzi się do sprzecznych wniosków i problem z podjęciem decyzji gotowy.

Podobnie rzecz ma się przy pełnym zamachu. Ten rodzaj zamieszania pojawia się zawsze, kiedy masz wykonać swing, ale nie podjąłeś ostatecznie decyzji i masz wątpliwości. W takim przypadku dobrze przygotuj się do uderzenia i zaangażuj się w realizację jednego pomysłu. Taki strzał będzie o niebo lepszy od tego wykonywanego pod presją wahań i niezdecydowania.

3 Jaki wybierasz kij i kształt strzału?

Sam wybór kija stanowi często nie lada wyzwanie. Jeżeli masz wątpliwości, zastosuj prostą praktykę: wybierz ten wariant, w którym czujesz się najpewniej. Świętej

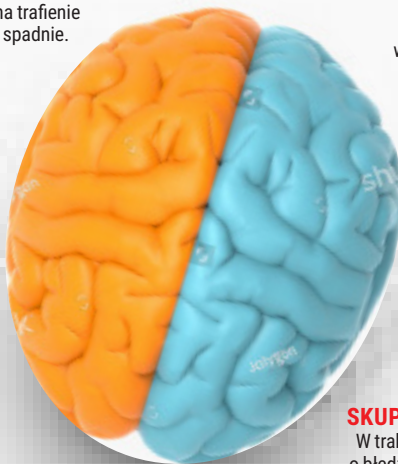
pamięci Severiano Ballesteros, zwycięzca 50 turniejów European Tour (największa liczba w historii tej ligi), był znany z nietuzinkowych zagrań i ucieczek z miejsc, z których, wydawałoby się, nie można uciec. Ale nawet jeśli Seve grał z kolan spod drzewa, to wiedział doskonale, że może tak zagrać, ponieważ wcześniej przeciwczył to konkretne uderzenie wiele razy. Zaangażowanie wymaga od ciebie pozbycia się wątpliwości i wiary w plan, którego realizacji się podjąłeś. Jeśli masz wątpliwości i nie jesteś pewny podjętych decyzji, nie wróży to nic dobrego. Zaangażowanie oznacza także, że jesteś w stanie zaakceptować każdy możliwy rezultat swojego

NAKREŚL PLAN DZIAŁANIA

Dobrze przygotuj się do uderzenia i zaangażuj się w realizację jednego pomysłu. Jeśli w twoim umyśle pozostaną jakiegokolwiek wątpliwości, to szansa na trafienie do dołka momentalnie spadnie.

OKREŚL SWÓJ CEL

Podczas rundy nie chcesz tylko trafić w piłkę, chcesz postać ją w konkretne miejsce i w konkretny sposób. Określenie celu zmienia twoje intencje, a te z kolei zmieniają twój swing.



ZWIZUALIZUJ SOBIE CEL

Kluczowe, byś w momencie przygotowania się do strzału, miał w głowie obraz miejsca, do którego chcesz postać piłkę. Uważaj – wyobrażanie sobie przeszkód, których wolałbyś uniknąć, tworzy w głowie błędny obraz.

OSWÓJ SIĘ Z NIEZNANYM

Nie ma nic dziwnego w tym, że czujesz się nieswojo przed wykonaniem wymagającego strzału. Wykonaj kilka próbnych zamachów i pozwól ciału przyzwycząć się do nowej sytuacji.

SKUP SIĘ NA TU I TERAZ

W trakcie rundy nie rozmyślaj o błędzie, który popełniłeś dwa dołki temu, a kiedy idzie ci świetnie, nie myśl o tym, z jak niskim wynikiem dziś skończysz.

strzału. Nie jesteś robotem, a każdemu, nawet Tigerowi Woodsowi czy Rory'emu McIlroyowi, zdarzają się przecież niedociągnięcia w wykonanym ruchu. Ben Hogan, zwycięzca 64 turniejów PGA Tour, w tym dziewięciu zaliczanych do Wielkiego Szlema, twierdził, że uderza w czasie rundy zaledwie kilka piłek dokładnie tak, jak sobie zaplanował. W golfa wygrywają bowiem nie ci, którzy nie popełniają błędów, bo taka sytuacja nie jest możliwa, tylko ci, którzy tych błędów popełnili jak najmniej. Ważne jest jednak, byś mimo chybionych zagrań, w pełni zaangażował się w każdy kolejny strzał.

„Zbyt dużo emocji dotyczących przeszłości i przyszłości rozbija twoją grę”.

4 Jakie jest ryzyko? Co może pójść nie tak?

Kiedy mówisz do kogoś: „Nie myśl o jedzeniu”, twój rozmówca momentalnie wyobrazi sobie pizzę, sałatkę albo jajecznicę. Ten obraz pojawił się w jego głowie, ponieważ „jedzenie” odnosi się do konkretnego, czegoś, co łatwo możesz sobie zwizualizować. Z kolei słowo „nie” jest abstrakcją, jedynie myślową konstrukcją. Kiedy zatem stoisz na 15. tee w Modrym Lesie i myślisz sobie „Tylko nie traf do wody po lewej”, twój mózg odczytuje to jako „Tylko traf do wody po lewej”, tworząc w twojej głowie obraz piłki zmierzającej do jeziora i lądującej w nim ze spektakularnym pluskiem. Na koniec realizujesz, rzecz jasna, cały ten proces i musisz iść zagrać trzecie uderzenie ze stefy dropa (ciesz się, że nie musisz powtarzać uderzenia z tee).

Jakby tego było mało, w tym momencie zaczyna działać twój wewnętrzny krytyk, najsurowszy ze wszystkich sędziów. Czujesz się wtedy nieudolny, oszukany i nic niewart. A prawda jest taka, że właśnie zrealizowałeś 100% planu, który wykreowałeś w głowie, trafiając dokładnie w to miejsce, które sobie wyobraziłeś jako cel! Kluczowe, by w momencie przygotowania się do strzału, mieć w głowie obraz miejsca, do którego chcemy posłać piłkę. Wyobrażanie sobie przeszkód, których wolałbyś uniknąć, tworzy w głowie błędny obraz. Kiedy masz uderzyć w wąski fairway, wyobraź sobie jego część jako strefę lądowania i toczenia. Jeśli grasz na green, zwizualizuj sobie piłkę lądującą ze spinem

obok flagi. Im więcej przeszkód przed tobą, tym dokładniejszy punkt „bezpiecznego lądowania” ma być jedynym obrazem w twojej głowie.

Jeśli twoja intuicja podpowiada ci, że masz niewielką szansę na udane uderzenie, zrewiduj i zmień wcześniej założony plan. Zaufaj swojej intuicji i wybierz ten kij i rodzaj strzału, przy którym twoje ciało i umysł poczują się bardziej swobodnie.

5 Jak nad tym zapanować?

Nie ma nic dziwnego w tym, że czujesz się nieswojo, kiedy masz zagrać bardziej wymagający strzał albo znajdujesz się w niewygodnej pozycji. Taki niepokój roz-

prasza i zakłóca grę, więc trzeba znaleźć sposób, żeby nad tym stanem zapanować. Voilà! Weź kij, którym chcesz zagrać, i przyjmij zaplanowaną postawę. Wykonaj kilka próbnych zamachów, sprawdzając, jak będziesz się czuć w tej nietypowej pozycji. Pozwól ciału przyzwyczać się do tego uczucia. To przyzwyczajenie będzie kluczem do sukcesu. Następnie powiedz sobie: „Tak będę się czuć, kiedy uderzę właśnie w ten sposób”. Teraz, wykonując prawdziwe uderzenie, będziesz dużo bardziej opanowany i spokojny.

5 Skoncentruj się na TERAZ

W trakcie rundy, kiedy rozmyślasz o błędzie, który popełniłeś dwa dołki temu, albo kiedy idzie ci świetnie i już myślisz o tym, z jak niskim wynikiem skończysz dziś rundę, zachowujesz się jak golfowy zombie. W takich sytuacjach twój umysł jest całkowicie wypełniony obrazami z przeszłości

lub przyszłości, dlatego nie wystarcza w nim już miejsca na teraźniejszość, przez co przestaje być zsynchronizowany z ciałem. W takim stanie nie koncentrujesz się odpowiednio, podejmujesz nierozważne lub po prostu złe decyzje, dodatkowo zmniejszając szanse na poprawne wykonanie zamachu. Zbyt dużo emocji dotyczących przeszłości, strach przed tym, co dopiero nadejdzie, rozbijają twoją grę. Jeśli rozpuścisz dołek od złego uderzenia, nie próbuj nadrabiać, myśląc o tym, jak wpłynie to na ostateczny wynik na dołku. Zazwyczaj takie wybieganie w przyszłość, a co za tym idzie, chęć zmiany założonego wcześniej planu, spowoduje kolejne, jeszcze gorsze konsekwencje.

Kiedy grasz w match playu i już na początku dołka zakładasz, że twój przeciwnik na bank zrobi na nim para (myślisz o przyszłości), albo poddasz się, zanim się zacznie mecz, albo będziesz podejmować ryzykowne decyzje. Kiedy twoja piłka leży w bunkrze, a twojego przeciwnika na środku fairwaya, graj swoje, koncentrując się na minimalizowaniu strat, zamiast próbować niemożliwego. Daj sobie szansę, bądź w grze, bo inaczej przeciwnik nawet nie będzie musiał się wysilać, aby cię ograć. I odwrotnie – jeśli zakładasz, że zwycięstwo masz już w kieszeni, możesz się srogo rozczarować. W wielu dyscyplinach sportu, takich jak siatkówka, piłka ręczna czy nożna, jeżeli drużyna gra tylko, żeby zachować wynik, często zostaje dogoniona przez przeciwników. Jeśli zbyt szybko przekazasz swojemu umysłowi obraz zwycięstwa, on przyjmie to jako fakt, powodując rozluźnienie i wyłączenie stan wzmożonej koncentracji. Ty będziesz grał dalej, ale twoje ciało będzie już opijać zwycięstwo w barze. To prawie zawsze źle się kończy.

Fragment książki „Golfo- we Oświecenie – Uwolnij umysł i wykorzystaj swój prawdziwy potencjał” Tomasa Zembrowskiego.



WYKORZYSTAJ SWÓJ POTENCJAŁ

Przypadek Jonesa

Kiedy twoją intencją jest uniknięcie błędów, zapobieganie wstydomi czy walka z oceną innych osób zapominasz o swoim prawdziwym celu i nie wykorzystujesz swojego potencjału. Bobby Jones, który w 1930 roku wygrał wszystkie turnieje Wielkiego Szlema, również wpadł w sidła podobnego problemu. Na jednym z turniejów, w trakcie którego wygrywał ze znaczną przewagą, zaczął odczuwać lęk przed wstydem, którego by zaznał, gdyby tej przewagi nie utrzymał. Ten lęk powodował, że nie grał najlepiej, jak potrafił, ale zachowawczo, unikając jedynie przeszkód. Jak sam stwierdził po latach, wygrałby znacznie więcej turniejów, gdyby koncentrował się na swoich celach równie intensywnie jak wtedy, kiedy musiał gonić innych rywali.