

Jak pracować nad poprawą swojej gry poza polem golfowym ?

Część golfistów wie, że nad poprawą gry można pracować nie tylko na polu lub driving-rangu, ale także poza nimi. Jednym ze sposobów takiej pracy jest wykorzystanie wizualizacji.

Czym jest wizualizacja ?

Jest to **wyobrażanie sobie** w swoim umyśle (niczym w kinie) samego siebie wykonywującego poszczególne elementy gry, **które chcemy poprawić**. Celem takiej wizualizacji, może być poprawa techniki, a nawet poszczególnych elementów swingu np ułożenia rąk podczas uderzenia. Celem wizualizacji może być także nauczenie się radzenia sobie z negatywnymi emocjami w czasie gry lub oswojenie się z trudnymi sytuacjami na polu.

Jest wiele rodzajów i elementów wizualizacji, które można zastosować, dlatego też rodzaj wizualizacji i jej treść **powinna być dostosowana do celu** jaki ma spełniać u konkretnego gracza.

Jak i kiedy stosować wizualizację ?

Wizualizację można stosować **prawie zawsze i prawie wszędzie**. Należy zadbać o chwilę spokoju, która nie będzie zakłócana przez inne osoby, bądź też telefony. Może być wykonywana na stojąco lub w pozycji siedzącej, warto sprawdzić co bardziej nam odpowiada i jak jest wygodniej. By taka wizualizacja przyczyniła się do poprawy gry musi być wykonywana **regularnie**, podobnie jak treningi na polu. Wizualizacja jest **świetnym uzupełnieniem** treningów na polu, przygotowującym nasz umysł do tego co nas może tam spotkać, a warto o to zadbać, bo jak mówią zawodowi gracze, czym lepsza technika tym większe **znaczenie przygotowania mentalnego**.

Przykładowa wizualizacja

Ponizsza wizualizacja miała na celu przygotowanie golfisty do wykonania całego procesu uderzenia, ze szczególnym uwzględnieniem elementów motywacyjnych i emocjonalnych, które **chciał poprawić klient**.

„Przyjmij wygodną pozycję i zamknij oczy. Skup swoją uwagę na oddechu. Zobacz jak wdychane powietrze przechodzi przez nos, gardło, aż do płuc, rozciągając je równomiernie, a następnie jak tą samą drogą wydychasz je na zewnątrz. Zaczynij odliczać swoje wydechy, a z każdym kolejnym wydechem rozluźniaj swoje ciało. 10, 9, 8, zauważ jak napięcie w twoim ciele roztapia się niczym płatki śniegu pod wpływem ciepła, 7, 5, rozluźnij kark, barki, a następnie całe plecy, 4,3, rozluźnij prawą rękę, lewą i dalej w dół, aż do stóp, 2, 1.

Czując się zrelaksowany, wyobraź sobie, że jesteś na polu golfowym, blisko miejsca, z którego będziesz zagrywał. Rozejrzyj się dokoła i poczuj to zadowolenie z obcowania z przyrodą. Spójrz na miejsce, w które chcesz zagrać i podejmij decyzję jakim kijem będziesz zagrywał, gdyż jest to twoja najlepsza decyzja.

Zauważ siłę i kierunek wiatru i wybierz zagranie, które będzie odpowiednie przy tej pogodzie. Z pewnością siebie podejdź do torby golfowej i znajdź kij, którym będziesz zagrywał. Wyjmij go, uchwycić i zrób kilka niewielkich zamachów, tak byś poczuł jego ciężar.

Spójrz na cel. Zobacz oczami wyobraźni, jak będzie wyglądało to zagranie, jak piłka wzbija się w powietrze, leci i ląduje w miejscu, w którym chciałeś, toczy się i zatrzymuje. Pozwól, by wypełniło cię uczucie radości z dobrze wykonanego zagrania, zapamiętaj je i wykonaj płynny próbny swing.

Przy kolejnym wydechu poczuj spokój płynący z pewności siebie i skoncentruj uwagę na swoim środku ciężkości.

Podejdź do piłki i zauważ jak twoja koncentracja przełącza się z szerokiej, uważnej na wszystko co wokół, na wąską, skupioną na zadaniu, które masz do wykonania – posłaniu piłki do celu. Znajdź wewnętrzny balans i równowagę potrzebną do wykonania tego zagrania, przypomnij sobie uczucie pewności siebie i pamiętaj, że jesteś silny mentalnie.

Spójrz jeszcze raz na cel, a wracając wzrokiem na piłkę poczuj łatwość i płynność z jaką wykonasz ten swing. Wykonaj go teraz.”