



Flowing Sport

Flowtilassa pelaaminen - mahdollista sinullekin?

Kun katselet golfammattilaisten pelaamista, saatat miettiä mitä salaisuuksia heidän harjoitteluunsa sisältyy. Onko kysymys vain siitä, että he käyttävät taitojensa hiomiseen hurjasti enemmän aikaa kuin sinä? Ovatko he luonnonlahjakkuuksia, joille golf on paljon helpompaa kuin sinulle?

Päällisin puolin vaikuttaa siltä, että ammattilaiset toimivat rangella ja puttiviheriöllä ihan samalla tavalla kuin sinuakin on neuvottu. Kuntosalilla he näyttävät tekevän tuttuja liikkeitä, no ehkä sentään isommilla painoilla.

Heillä täytyy olla vahva intohimo golfin pelaamiseen, harjoitteluun ja kilpailujen voitontavoitteluun. Muuten he eivät yksinkertaisesti viitsisi käyttää niin paljon aikaa ja energiaa golfiin. Menestyminen tuo tietenkin mukanaan myös oman taloustilanteen kohentumisen. Mutta näyttää siltä, että miljoonatkaan eivät riitä intohimon sammuttamiseen.

Kannattaako sinun tavoitella golftaitoja ammattilaisten keinoin?

Saatat pohtia, voisiko hyviin tai peräti huipputuloksiin päästä vähemmällä ponnistelulla. Voit uskotella itsellesi, että juuri sinulla poikkeukselliset ominaisuudet ja edellytykset saavuttaa hyviä tuloksia. Tai voit ajatella, että "lahjattomat harjoittelee" mutta sinä pärjät muutenkin.

Voit myös seurata idoleitasi, lukea Tigerin ja muiden menestyskertomuksia. Ehkä menet pron tunneille ja odotat taitosi kehittyvän hänen opeillaan kädenkäänteessä. Jos näin ei käy, syy on mielestäsi pron eikä sinun. No, auttaisikohan peiliin katsominenkaan.

Tosiasioiden tunnustaminen on valttia golfin oppimisessakin

Mitä vanhempana aloitat golfin, sitä realistisemmin osaat arvioida taitojesi kehittymistä. Ehkä et tavoittelekaan järin suuria saavutuksia, vaan pelaat pitääksesi yllä kuntoasi ja nauttiaksesi raikkaasta ulkoilmasta ja mukavasta seurasta.

Flowing Sport

Golf ei ole sinulle koko elämä, vaan harrastus joka tuottaa sinulle iloa ja antaa mahdollisuuden uppoutua muutamaksi tunniksi mieluisaan tekemiseen.

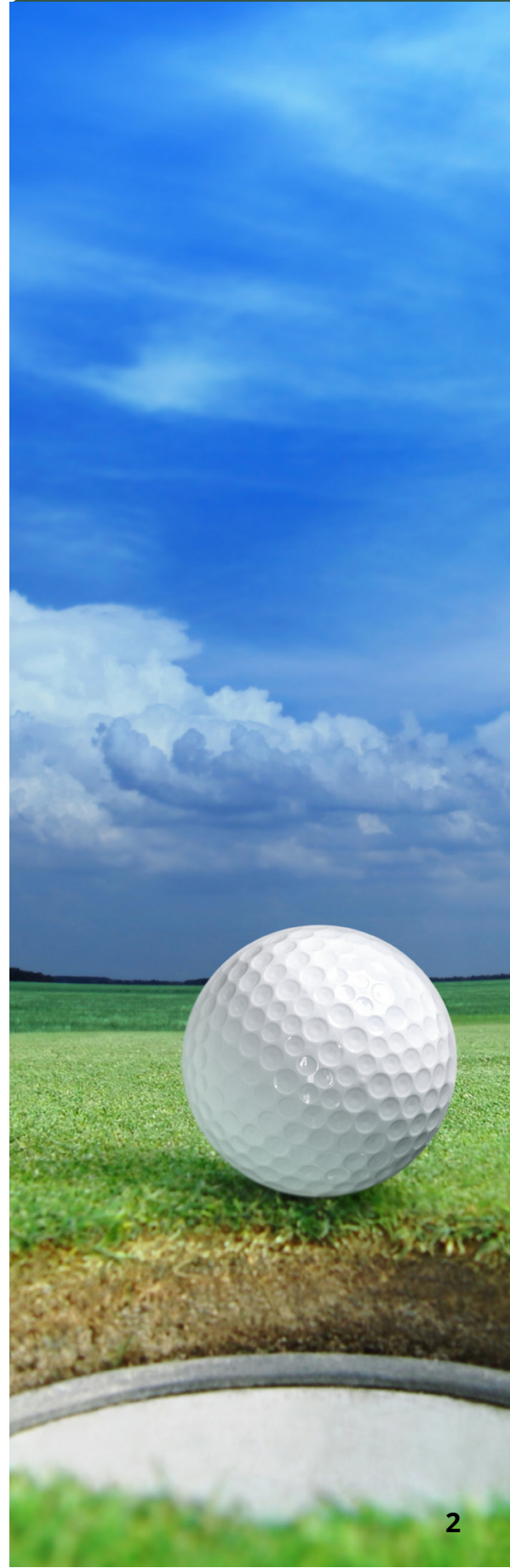
Olet kuitenkin huomannut, että mitä paremmin opit pelaamaan, sitä kiinnostavammaksi peli tulee ja sitä enemmän nautit siitä. Ehkä olet löytänyt tasapainon pelin haasteiden ja omien taitojesi välille. Onneksi olkoon! Flowssa pelaamisen yksi edellytys on sinulla plakkarissa.

Nyt voit edetä kehittymisen kehällä

Olet selättänyt isoimmat haasteet. Monet asiat pelissäsi ovat rutinoituneet ja vapauttavat sinut yhä useammin luoviin ratkaisuihin kentällä. Et kuluta enää energiaasi väärin asioihin ja tuntuu, että sinulla on enemmän aikaa. Ehdit pelisi häiriintymättä katsella ympärillesi, tehdä havaintoja väylän muodoista ja tuulen suunnan vaihteluista. Katselet ehkä peliseuraasi uusin silmin. Syntyy leppoisaa jutustelua ryhmäsi kanssa.

Tässä vapautuneessa mielentilassa tunnet kehosikin vapautuneen ja liikkuvuuden lisääntyneen, olet sisällä pelissä. Sinä osaat. Lyöntisi onnistuvat, osut palloon ihanteellisesti ja se lentää upeasti juuri sinne, minne pitää. Tunnet pelaamisen sujuvan ja vievän sinua eteenpäin kuin itsestään. Ennen pitkää havahdut ajattelemaan, mistä on kyse.

Voit jopa huolestua siitä, selviydytkö loppukierroksesta yhtä hyvin kuin tähän asti. Ajatukset alkavat sekoittaa peliä. Ja tässä teet virheen. Tipahdat flowtilasta "kuin eno veneestä".



Flowing Sport

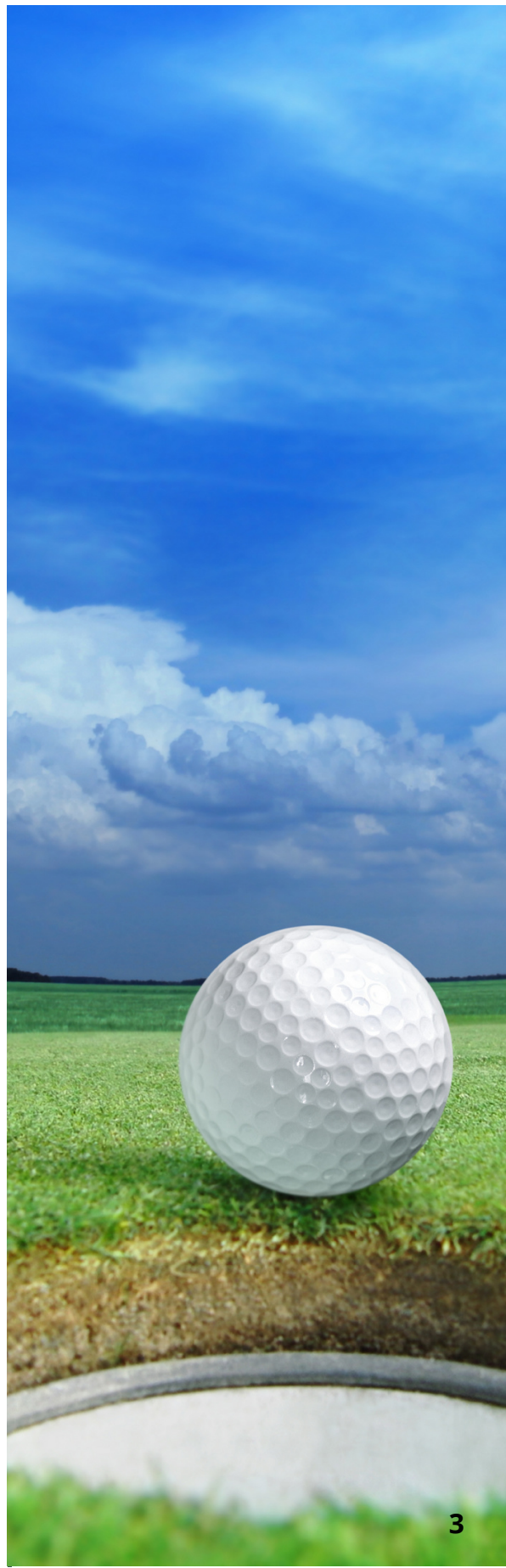
Virheet tekevät elämästämme ja pelistämme inhimillisen. Niitä sattuu kaikille. Vai voitko kirkkain silmin väittää, että sinulle ei koskaan ole sattunut virheitä? Tai ehkä sinulla on "valikoiva muisti". Tärkeintä on kuitenkin se, miten suhtaudumme virheisiimme. Jätämmekö ne kummittelemaan mieleemme ja vaikuttamaan peliimme vai osaammeko siirtyä joustavasti eteenpäin? Mielit varmaan takaisin flowtilaan.

Toisten mielestä flowtilat ilmaantuvat pyytämättä ja yllättäen, eikä niitä voi itse houkutella esiin. Entä, mitä mieltä sinä olet? Oletko onnistunut houkuttelemaan flowtilaa esiin? Oletko yrittänyt? Tiedätkö, miten voisit päästä flowtilaan vai onko sinulla aiheesta hajuakaan?

Jos haluat tietää

Flowilmiön isä Mihaly Csikzentmihalyi pitää täydellistä keskittymistä kaikkein tärkeimpänä flown lähteenä, koska se auttaa unohtamaan itsen ja ajankulun. Tällöin tulee mahdolliseksi uppoutua täysin käsillä olevaan tehtävään.

Unkarilaissyntyinen Csikzentmihalyi tutkimusryhmineen julkaisi ensimmäiset tuloksensa jo 1970-luvulla. Siitä lähtien tutkimuksia on jatkettu ympäri maailman. Viime vuosina flowtutkimusta on tehty yhä useammilla tieteenaloilla. Yksilön flowkokemuksista on edetty flown tutkimiseen ryhmäilmiönä. Psykologisen kokemuksen taustoja etsitään mm. aivotutkimuksen keinoin. Yleisimmin flowilmiötä on jäsennetty tutkimuksissa yhdeksän elementin avulla. Nämä elementit on jaettu kahteen pääryhmään: flown edellytyksiin ja flown aikaisiin kokemuksiin.



Flowing Sport

Flown edellytykset

- 1 haasteiden ja taitojen tasapaino
- 2 tekemiseen uppoutuminen
- 3 selkeä tavoite
- 4 yksiselitteinen palaute

Flowtilan aikaiset kokemukset

- 5 keskittyminen käsillä olevaan tehtävään
- 6 hallinnan tunne
- 7 itsetietoisuuden häivyttäminen
- 8 aikakokemuksen muuttuminen
- 9 nautinnollinen kokemus

Jos haluat lähteä kokeilemaan

- Lähe liikkeelle uteliaana ja uskaltautuen.
- Tee aluksi havaintoja omasta käyttäytymisestä kentällä erilaisissa tilanteissa.
- Tallenna muistiin omia kokemuksiasi kierroksista tai jaksoista, jolloin pelisi on tuntunut sujuvan kuin itsestään.

Tunnustelujen ja omien kokeilujen arvo on merkittävä. Flow on yksilöllinen kokemus. Tekemällä havaintoja itsestäsi löydät oman flowpolkusi.

Tule mukaan!

Tutustu verkkovalmennukseemme:

www.flowingsport.com

Kysy lisää: flow@intimare.fi



Flowing Golf
Intimare Oy

