

Forskning om golf och hjärtslag



Jag vill dela med mig lite intressant forskning som gjorts på tour spelare under 90-talet. Testet gjordes mycket vetenskapligt med psykologer och monitorer som mätte hjärtrytm hos spelarna under en tävling. Alla spelare hade även en videokamera som följde dem, så att man kunde se när hjärtrytmen ändrades och i vilken situation det var.

Den vilande hjärtrytmen (puls) kan vara så låg som 50 slag/minut. En ung och tränande och fysisk person kan ha så låg puls. Det kan sedan skifta upp till 90 slag/minut hos en otränad person. Golfspelarna i studien hade 60-70 slag/minut i ett genomsnitt.



På första tee så noterades den första höjningen av rytmen. När spelarna preparerade sig och tog klubban ur bagen och satte på sig handsken kom den första adrenalin rushen och satte extra press på hjärtat. Upp till 110 slag/minut kunde uppmätas.

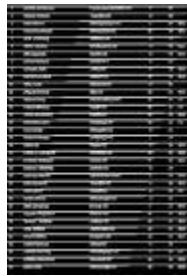
När spelarna väl började gå så kunde man tydligt se hur rytmen sjönk tillbaka till ca 90 slag/minut. Det visade att spelarna kunde släppa lite på trycket från föregående slag.

Nästa noterbara höjning blev när spelarna slog sina slag till problem områden, som till exempel vattenhinder, ruffen osv. Omedelbart ökade hjärtrytmen som en reflex över den Oro som en bortslagen

boll skulle innebära. Samma rytm som vid första tee uppmättes, ca 110 slag/minut.



Utan undantag så mest signifikant noterades stora förändringar på greenen. Hjärtrytmen rusade dramatiskt i takt med svårigheten av den putt som spelaren stod inför. Upp till 130 slag/minut kunde uppmätas när spelarna stod inför avgörande puttar.



Den allra högsta noteringen kunde ses när det drog ihop sig till slutet av ronden. De av spelarna som visste att de låg nära att missa kvalgränsen spelade med en så hög puls som 140 slag/minut. Den stress som det hjärtat utsattes för kan jämföras med ett hårt träningspass.

Den här kunskapen ska vi ha med oss när vi går in i nästa steg. Vi vet idag att hjärtrytmen och det autonoma nervsystemet skickar signaler vidare upp till våra hjärnor. Det som då händer har vetenskapen och modern teknologi tillsammans fantastiska förklaringar på. Och det är ju självklart att vi ska använda denna information på ett sådant sätt som hjälper oss i våra dagliga situationer som vi möter.

Som det beskrevs i studien så kan ju en golfrond vara extremt stressfull. Allt från första slaget till en nervkittlande putt. Men den stressen kan snart vara historia. Därför att vi vet mera idag om hur vi kan lära oss att hantera dessa situationer, och varför de uppstår.



Genom en andningsteknik som fler och fler tourspelare och andra idrottsmän och kvinnor använder sig av för att lugna sina nerver, så är nu den hemligheten ute. När Nick Dougerty tog hjälp av en liten monitor som heter Emwave eller PSR som utvecklats av The institut av heartmath i USA visste han inte vilken effekt den skulle få på hans karriär.

Han hade hört att dåvarande kaptenen för det europeiska Ryder cup laget Ian Woosnam använde sig av en sådan för att lugna ner sina nerver och Dougerty var inte sen att vilja låta sig det en chans. Dougerty hade det senaste året en rad av misslyckande där han inte hanterat pressen till slutet och tappat ledningen både i Singapore masters samt Italian Open. Nu ville han hitta en lösning som kunde hjälpa när pressen och där av stressen kom på.



Woosnam visade då Heartmath's teknik och monitorn visade svaret. Efter tre veckors träning med tekniken var det så dags för en ny tävling. Dougerty hade ledningen efter första rondan i Us Open och på frågan från Sky sport's reporter hur han hanterade att spela med världsettan Tiger Woods svarade Dougerty " Jag har aldrig känt mig så lugn och trygg och det är tack vare Heartmath tekniken" Dougerty fortsatte spela och slutade på sjunde plats, hans bästa placering i en major tävling.

Hur fungerar då denna mystiska heartmath teknik? Egentligen är det inte svårare än att helt enkelt kunna kontrollera en andningsteknik och därigenom kontrollera sin hjärtrytm. Tillsammans med en positiv känsla skapa en samstämmig (coherent) rytm som även kommunicerar med det autonoma nervsystemet (ANS). Dessa signaler skickas i sin tur vidare till hjärnan där de aktiveras av det ställe som producerar det hormon som förbättrar vår hälsa, immunsystem, välmående och prestationer.

Det här tillståndet visar tydligt i den moderna forskningen hur stressfulla känslor som spänning, nervositet, irritation och ilska inte får möjlighet att störa och därigenom påverka dig och dina beslut. När du lärt dig konsten att kontrollera din hjärtrytm på till exempel golfbanan så kommer du att ta vara smartare, svinga bättre och känna dig mera trygg och konfident med dina handlingar.

Om du tycker att det här låter intressant och vill lära dig mera, då är du hjärtligt välkommen på en av våra utbildningsdagar.

Välkommen önskar Heartmath provider

Richard Sundström