

האתגר הפסיכולוגי במשחק הגולף

נכתב ע"י אוהד נחום, פסיכולוג העובד בין היתר כפסיכולוג ספורט וכותב בלוג בנושא <http://sport-psychology.blogspot.com>



ענף הגולף ופסיכולוגיית ספורט הולכים יד ביד מזה זמן רב. די בלחפש ספרות בנושא "המשחק המנטאלי וגולף" (באנגלית כמובן) כדי להתרשם מכמות הספרות המוקדשת לפסיכולוגיית ספורט בענף. המשחק אינו מבליט דווקא את היכולות הפיסיות (בניגוד לג'ודו, טניס, כדורסל או ענפים אחרים), מה שגורם לצד הפסיכולוגי והמנטאלי לבלוט על המסלול ולשחקנים ולצופים להתייחס אליו במלוא הרצינות. כמובן שלפני חוזק פסיכולוגי, נדרשת יכולת טכנית מאוד גבוהה ויציבות במשחק. אולם כמו בענפי ספורט אחרים, יציבות המשחק מאוד רגישה למשתנים פסיכולוגיים כגון ביטחון עצמי, חרדה וכדומה.

משחק הגולף מחדד את "המשחק המנטאלי" איתו מתמודד השחקן על המסלול. אז מהם התנאים המיוחדים המתקיימים במשחק הגולף אשר מאתגרים מבחינה מנטאלית ומבליטים את החשיבות של עבודה פסיכולוגית בראשו של השחקן?

בואו נחשוב לרגע על החבטות. יש לנו **המון זמן לפני החבטה** - זאת הדוגמא האולטימטיבת לכך שצריך להיזהר במשאלות שלנו. בענפים אחרים, שחקנים משתוקקים לעוד זמן להתארגן על המגרש, לעצור ולנוח, לקחת פסק זמן. בגולף יש לך יותר מדי זמן לעצור ולנוח. הכדור ניח. יש מעט מאוד מצבים במשחקי ספורט שהכדור ניח, כל כך הרבה פעמים במשחק ואלו בדיוק המצבים בהם אנחנו הכי רגישים להשפעות השליליות של הלחץ (זריקת עונשין בשניות האחרונות, בעיטת עונשין בדקה ה-90, סרב בטניס בשובר שיוויון...). שחקן כדורגל יבעט בעיטת עונשין פעם בכמה משחקים אם בכלל, אולם בגולף על השחקן להתמודד עם כדור ניח שוב ושוב, בערך 70 פעם במהלך משחק בודד (במסלול של 18 גומות).

מדוע המצבים הללו מלחיצים כל כך? יש לך את כל הזמן שבעולם לבצע את הפעולה, מה שהופך אותה מיידית לפעולה לא אוטומטית. באותם רגעים האיזון בין לחשוב ולבצע מתערער. אנחנו חושבים יותר מדי. בין גומה לגומה, ובין החבטות יש שוב המון זמן. לכן, לאחר החבטה יש לך יותר מדי זמן לחשוב על החבטה הקודמת או על החבטה הבאה. מחשבות שליליות עלולות להתגנב בקלות לראש "איך פיספסתי את החבטה הקודמת" או "איזה חבטה טובה הייתה לי, רק שלא אקלקל את זה בחבטה או בגומה הבאה". מכיוון שלכל גומה יש PAR (מספר החבטות בהם אתה "אמור" באופן אופטימאלי להגיע מעמדת הפתיחה לגומה), אתה משווה לא רק מול שחקנים אחרים, אלא גם מול קריטריון אופטימאלי שקשה מאוד לעמוד בו.

אם לא די בכך, צורת חישוב הנק' בגולף מעודדת חשיבה שלילית. כל חבטה מעבר למס' החבטות האופטימאלי הופך לניקוד הנקרא Handicap - בתרגום חופשי "מוגבלות" או "נכות". אם סיימת עם 5 נק' Handicap אתה יכול להרגיש טוב, צברת פחות טעויות ולפיכך אתה פחות גרוע מהמתחזה שסיים עם 12 נק' שכאלו. אם כן ברור מדוע שיטת ניקוד שכזו יכולה להלחיץ ולעודד חשיבה שלילית והתעסקות בכמות הטעויות ולא בכמות ההצלחות. אלו הם רק חלק מהגורמים אשר הופכים את משחק הגולף למאתגר כל כך מבחינה פסיכולוגית, גורמים נוספים הם אורכו של המשחק, בשילוב העובדה שזהו ספורט יחידני (גם כאשר הניקוד הוא קבוצתי).

הענף היישומי בתחום הפסיכולוגיה של הספורט, מציע שיטות ודרכים שונות להפחית את רמת החרדה במהלך המשחק ולהפוך אותה להתרגשות בריאה ותחושת אתגר, להתמודד עם חשיבה שלילית ובכלל להצליח ולהנות יותר מהדרך במסלול רבוי הדשא והמרחבים הירוקים.