



Vi är många som har försökt spela golf och sedan mer eller mindre gett upp. Det tog mycket tid och var svårt. Ska man vara ärlig är det ofta det sistnämnda som får en nybörjare att ge upp.

"Alla kan lära sig spela golf och det finns inga svåra slag" säger Ted Hagelborg, golf pro som under vinterhalvåret bor i Nueva Andalucia, Marbella. "Det gäller att lära sig förstå golfpsykologin och tänka rätt. Om man från början mentalt har bestämt sig för att något är svårt, som exempelvis ett vattenhinder, kommer man också att placera bollen i vattnet. Men om du istället ser vattnet som en vacker dekoration på banan blir det heller inte ett hinder för dig."

I tio år har Ted Hagelborg arbetat som golf pro under namnet "Ted Golfare". Han skiljer sig en hel del från andra golfinstruktörer, inte bara som tränare, utan också hans yrkesbakgrund är lite annorlunda. Först som stridspilot i Flygvapnet, sedan som flygkapten i bland annat SAS.

Naturupplevelser och finmotorik

"Det finns en hel del likheter med att flyga och spela golf. Det första är naturupplevelsena. Som pilot är det en fantastisk upplevelse att så kallat spränga en molnvall och komma ut på andra sidan och möta en soluppgång eller en vacker molnformation. På golfbanan är det själva miljön som är upplevelsen, som en vacker parkbana. Alla golfbanor är vackra och varje golfhål har sin unika design."

Ted försöker åskådliggöra den andra likheten, finmotoriken, genom att föra handen fram och tillbaka, som om han manövrerade ett plan, och visa hur viktig finmotoriken är vid flygning.

"Golfen är en sport som kräver finmotoriska prestationer, alltifrån greppet till den avslutande putten. Det är min rörelse som får bollen att röra sig men också min rörelse som får planet att röra sig."

Även förmågan att koncentrera sig och fokusera "här och nu" är gemensamt för golf och flyg.

"Som pilot har du ingen betänketid och får aldrig en andra chans. Man är helt fokuserad på vad man gör, precis som i golfen alldeles innan ett slag."

Började tidigt

Både golf och flyg går som en röd tråd genom hans liv. Han fick sin första golfklubba som femåring, en järnsjua, som han har kvar än idag. 1963 flög han för första gången, 12 år

gammal. Det var på flygflottiljen F16 i Uppsala i en SK 16.

”Båda mina föräldrar spelade golf och min far var pilot. Så man kan säga att jag är uppfödd i den här miljön, även om mina föräldrar aldrig har försökt påverka mitt intresse för golf eller yrkesval.”

Ted arbetar också som flyginstruktör i Kristianstads flygklubb som utbildar privatpiloter vid sidan av pro jobbet (”Att flyga är att leva”).

”Efter 39 år som pilot har jag tillbringat 12 600 flygtimmar i luften, eller om man vill 1 år, 5 månader 10 dagar och aldrig varit med om en olycka eller ens bucklat en plåtbit på ett flygplan. Nu ägnar jag mig helt och hållet åt golfen, vilket jag har gjort på heltid sedan 2006.”

Från 2005 fram till i år har Ted arbetat som Head Pro på Araslövs Golfklubb, men från och med nästa år byter han golfklubb för att kunna spendera mer tid på Costa del Sol och även kunna åta sig tränaruppdrag på kusten.

Hitta din egen sving

1999 började Ted Hagelborg PGA:s (Professional Golfers' Association) 4-åriga tränarutbildning och blev samtidigt medlem i PGA. Hans tränings- och inlärningsmetoder är till skillnad från flertalet andra golf pro inte lika inriktat på teknikdelen.

”Golfen utgörs av fem olika steg där tekniken är en del. Jag arbetar utifrån att varje person är unik som spelare och därför har vi olika rörelsescheman. Som tränare lägger jag tyngdpunkten på att hitta varje spelares individuella rörelseschema och göra det repeterbart. Jag ger dig nycklarna till att hitta rörelserna så du hittar din sving.”

Mental träning och strategi ingår också i de fem stegen.

”Med mental träning menar jag att man som spelare, när man bestämt vilken typ av slag man vill slå, ska skapa sina egna rutiner som man utför inför varje slag tillsammans med det repeterbara rörelseschemat. Strategin handlar om hur man som spelare ska kunna lura bankonstruktören med hänsyn till sitt eget handikapp och undvika banans fällor. Det bygger på att man inför varje hål lägger upp en spelplan.”

Missar bollen

För den som inte är insatt i golfen verkar taktiken relativt enkel, det gäller att ta sig till green och sänka bollen med så få slag som möjligt.

”Det är lite svårare än så”, säger Ted. ”Som alla vet hamnar inte bollen alltid där man vill eller har tänkt sig, den hamnar utanför den tänkta spelplanen. Taktiken, som är det fjärde steget, går lite förenklat ut på att arbeta sig tillbaka till spelplanen och på så sätt ”lära” sig hur man trots ett misslyckat slag ändå kan klara hålet med ett godtagbart resultat.”

Det sista steget är utrustningen. Och det är ju inte så enkelt att dyr utrustning innebär bättre spel.

”Vad amatörer nästan alltid missar är hur viktig bollen är. Många spelar på begagnade bollar som inte alls stämmer överens med deras spelstil. Och det är förödande för spelet.”

Ingen extrem tävlingsmänniska

"Jag går inte ut och spelar golf med tanken - nu ska jag vinna. Det gör jag bara vid tävling, såklart. Vid en vanlig golfrunda försöker jag istället ta tillfället i akt att lära mig något av situationerna. På så sätt bygger jag upp en kunskapsbank som jag har nytta av som golf pro."

På frågan hur han håller sig i form svarar han:

"Jag sover gott, motionerar regelbundet och har ett rikt social liv. Jag tycker om att arbeta med människor och hjälpa dem och den förmånen har jag som golf pro. Golfen i sig handlar mycket om social samvaro men också om mental avkoppling och motion som i sin tur ger mental stabilitet och kondition."

"Golfsvingen är en rörelse och känsla i kroppen"

"Golf ger motion, avkoppling och social samvaro"

Vill du komma i kontakt med Ted Hagelborg när du honom på email: tedgolfare@hotmail.com

: