

AUGMENTER VOTRE CONFIANCE POUR RENTRER PLUS DE PUTT...

AVEZ-VOUS DÉJÀ RESENTI CETTE MERVEILLEUSE SENSATION DE CONFIANCE EN SOI, DE CERTITUDE D'ABOUTIR, QUI NE LAISSE AUCUNE PLACE À LA PEUR MAIS PLUTÔT A LA RÉUSSITE ??

CHEZ LA PLUPART DES INDIVIDUS, LA CONFIANCE VA ET VIENT BASÉE SUR DES RÉSULTATS RÉCENTS. DÈS QUE NOUS RENTRONS QUELQUES PUTTS, NOUS NOUS SENTONS PLUS CONFIANTS, NOUS PENSONS QUE NOUS PUTTONS PLUTÔT BIEN !! NOUS FAISONS CONFIANCE À NOTRE MOUVEMENT ET NOUS LAISSONS LE PUTTER JOUER LIBREMENT. NOUS RENTRONS PLUS DE PETITS PUTTS ET LES LONGS PUTTS FINISSENT TOUT PRÈS DU TROU.

A L'INVERSE, QUAND NOUS EN MANQUONS PLUSIEURS QUE NOUS PENSIONS RÉUSSIR, NOUS NOUS SENTONS MOINS CONFIANTS ET COMMENÇONS À DOUTER DE NOS CAPACITÉS. NOUS VÉRIFIONS PLUSIEURS FOIS NOTRE LIGNE, NOUS DOUTONS DE NOTRE TECHNIQUE ET COMMENÇONS À PRENDRE DES TROIS PUTTS. NOUS ATTACHONS D'AVANTAGE D'IMPORTANCE AUX PUTTS QUE NOUS MANQUONS, ET NOUS CONSIDÉRONS CEUX QUE NOUS RENTRONS COMME DES COUPS DE CHANCE DUS AU HASARD !!

QUAND UN JOUEUR DOIT SE BATTRE PENDANT LONGTEMPS AVEC SON PUTTING, LA DÉTRESSE, L'IRRITATION ET LA RÉSIGNATION PEUVENT S'ENRACINER ENCORE PLUS PROFONDÉMENT. LE PUTTING SUSCITE CES ÉMOTIONS PLUS QUE TOUT AUTRE ASPECT DU GOLF PARCE QU'IL PARAÎT EN ÊTRE L'ÉLÉMENT LE PLUS SIMPLE, ET, PAR CONSÉQUENT LE PLUS DÉCEVANT EN PÉRIODE D'ÉCHEC.

**AU PUTTING, LA CONFIANCE EST UNE CERTITUDE D'ABOUTIR,
UNE ATTITUDE POSITIVE : LE PUTT VA FINIR DANS LE TROU !**

COMMENT (RE)TROUVER CETTE CERTITUDE ??

- POURQUOI S'ENTRAÎNER À MANQUER ?
ÉVITEZ DE VOUS ENTRAÎNER SUR DES PUTTS DE PLUS DE 3 MÈTRES. VOTRE POURCENTAGE DE RÉUSSITE SERA FAIBLE ! ILS NE SONT D'AUCUNE UTILITÉ POUR TRAVAILLER LA VITESSE OU LA LECTURE DE PENTE !! VOTRE SUBCONSCIENT NE FAIT PAS LA DIFFÉRENCE ENTRE UN PUTT D'UN MÈTRE CINQUANTE ET UN PUTT DE CINQ MÈTRES, MAIS IL SAIT QUE VOUS RENTREZ VOS PUTTS ET C'EST UNE BONNE FAÇON DE PRENDRE CONFIANCE.
- ADOPTEZ LA BONNE ROUTINE APRÈS UN PUTT MANQUÉ !
ANALYSER LA SITUATION : VOTRE CHEMIN COMPORTAIT-IL DES OBSTACLES ?
AVEZ VOUS MAL JUGÉ LA PENTE OU LA VITESSE ? ESSAYEZ DE TIRER DES CONCLUSIONS...
PUIS PLACEZ-VOUS SUR LE CÔTÉ ET FAITES LE MOUVEMENT QUE VOUS AURIEZ AIMÉ EXÉCUTER.
CELA VA CLARIFIER VOS IDÉES NÉGATIVES ET VOUS LIBÉRER DE TOUTES PRÉOCCUPATIONS TECHNIQUES AU MOMENT DE JOUER VOTRE PUTT SUIVANT.
- ☑ VICTIME DE LA PRESSION = MANQUE DE CONFIANCE EN SOI !!
TOUT CELA PROVIENT D'UNE PEUR INTENSE DE L'ÉCHEC.
LE REMÈDE POUR NE PAS CRAQUER EST TRÈS SIMPLE : CONCENTREZ VOUS SUR LA PROCÉDURE, TENEZ-VOUS À VOTRE PLAN DE JEU, CONCENTREZ-VOUS SUR LA ROUTINE ET RESPIREZ. DÉGAGEZ VOTRE CERVEAU DE TOUTE IDÉE PARASITE, CALMEZ VOTRE CORPS ET FAITES CE QUE VOUS SAVEZ DE TOUTE FAÇON PARFAITEMENT FAIRE.
- ☑ N'OUBLIEZ PAS LE PUTTING C'EST FACILE !! : VISUALISER – VISER – DOSER