

I'm a believer

When a French golf professional finally understood how emotions affect a golf swing, he passed it along to his students with great results.

By Joel Bernard, Head Golf Professional, Golf of Bondues, France
08.17.2005 12:36 pm (EST)

http://www.pga.com/improve/features/mentalgame/improve_heartmath081705.cfm

Training young players who want to reach the highest levels of golf ability has been my passion for many years. I have focused most of my attention on body movement techniques adapted to each aspect of play. The more a movement is technically sound, the more it will withstand pressure and competitive stress and thus be effective in most circumstances. I have had excellent results with my students.

Today, I still consider movement training valid, but coaching for competition made me aware that even the best technique, as reliable and solid as it may be, will not resist mismanagement of the emotions. The management of emotions is the differentiating factor between a technique and the successful use of a technique. As most golf coaches and golfers know, emotions are put to the test during competition. Unfortunately, when one of my students complained about always missing a key tee shot, or ruining his score with a triple bogey, or missing a two-foot putt, I did not have any really effective solutions to offer.

It was in November 2004, and after a discussion on the subject, my student and friend Frederic LeComte spoke to me about the HeartMath techniques and the Freeze-Framer Emotional Management training software. It did not take long to convince me to take a class on this at PI Conseil, HeartMath's licensee/distributor in France, in order to understand how the monitor works and the science of emotions behind it. I must say it changed my way of understanding things in my profession as a golf coach and in my private life.

I started to use the HeartMath Quick Coherence technique with my best students. In the first stage of experiments with the technique, the results in terms of ball contact, quality of ball flight, and swing fluidity were edifying! Their first impressions were feelings of well-being and unaccustomed facility. For some, their ball-striking consistency immediately improved. For others it was a gain of distance of more than 10 yards using a 7 iron. Each player felt an unquestionable benefit with the use of the Quick Coherence? technique.

The second stage was to create their library of positive images or positive situations in order to reach a high coherence score on the Freeze-Framer physiology monitor quickly. Several practices using the HeartMath techniques with the Freeze-Framer program were followed by meticulous work on the development of a pre-shot routine personalized with phrases like:

1. Set your coherence
2. Take stock
3. Choose and visualize the trajectory
4. Take a practice swing relative to the desired shot
5. Lock onto your reference mark
6. Set your stance
7. Visualize the target
8. Execute the shot

The third stage consists in putting this shot preparation into action on the course in order to refine it and make it still more effective, while adding concepts of "intention for the shot" or of "challenge" for success of the chosen shot. After a briefing on the positive points to be addressed, followed by some practice of HeartMath techniques, I give a lesson on how to short-circuit negative thoughts (example: I always break down on the last holes, or I play the front nine always well but fall apart on the back nine), transforming them into positive reactions by the use of the HeartMath techniques.

RESULTS:

Two of my older students provide their impressions on the benefit of this method to them:

"Now, I remain much more serene in delicate situations and take time to analyze the situation instead of throwing away shots and playing the next one too quickly... I am better in accessing new information and I more easily visualize my trajectory before playing... I handle stressful situations much better and I accept more easily my missed strokes." --

Benjamin Regent, 21, 2003 French Junior Champion, silver medalist at the 2001 European Young Masters, and member of victorious 2002 European Junior Ryder Cup team.

"The first time that I used the Quick Coherence technique, I gained one club length with an unaccustomed feeling of facility!... since then, I have had much better results around the greens, thanks in particular to a more positive frame of mind. Moreover, I won a tournament last week by making a successful chip and a decisive putt in the playoff.... on the course, my swing seems more relaxed and easy." --

Sandy Criquelion, 26, 1997 French Junior Champion, 2000 International Belgian Championship, 2000 and 2002 French University champion, and twice selected for the French girls national team for the European Championship.

Having seen these results from using HeartMath techniques and Freeze-Framer, I used the same program with other younger players (13-16 years) with handicaps ranging from 2 to 10, and had the same observations that using HeartMath:

- supports the capacity to remain in the present
- allows golfer to remain lucid and calm even under intense stress (on the first tee, in playoffs, etc.)
- allows golfer to obtain better coordination and relaxation in stroke execution
- allows golfer to execute a stroke in an instinctive and less reflective way
- allows golfer to obtain feelings of wellbeing, of ease and the pleasure of playing

I also use the HeartMath techniques for accelerating learning a different movement or for correcting a recurring flaw. When in high coherence, the pupil succeeds almost every time in applying the requested instruction. This is surprising and very encouraging for continuing in this direction in the future.

Je suis passionné depuis plusieurs années par l'entraînement et la formation des jeunes joueurs désirant atteindre le plus haut niveau. J'ai longtemps focalisé mon attention sur l'apprentissage des techniques de gestuelle adaptées à chaque secteur de jeu, considérant que plus la gestuelle est épurée, plus elle résistera à la pression et donc sera efficace en toutes circonstances. Aujourd'hui, je considère cette donnée toujours valable mais plus unique : l'expérience du coaching en compétition m'a fait prendre conscience qu'une technique, aussi fiable et solide soit elle, ne résiste pas à une mauvaise gestion des émotions, qui, comme nous le savons tous, sont aussi nombreuses que fortes lors d'un parcours de golf en compétition. Malheureusement, je n'avais pas beaucoup de solutions réellement efficaces à proposer lorsqu'un joueur se plaignait de toujours rater son drive sur le départ du septième trou, de bâcler systématiquement sa carte sur un trou en faisant un triple bogey, ou de louper à chaque partie un putt de 50 cm.... C'est en novembre 2004, qu'après une discussion sur le sujet, que mon élève et ami Frédéric LECOMTE m'a parlé des techniques d'HeartMath et du Freeze Framer, il n'a pas mis longtemps à me convaincre de suivre une formation auprès de PI CONSEIL afin de maîtriser les techniques de gestion des émotions qui, je dois le dire, ont changé ma façon d'appréhender les choses tant dans mon métier d'entraîneur que dans ma vie privée....

J'ai commencé à utiliser les techniques de la Quick Cohérence avec mes meilleurs élèves : dès la première expérience (au practice) les résultats en termes de toucher de balle, de qualité de vol de balle et de fluidité de swing ont été édifiants ! Leurs premières impressions ont été une sensation de bien-être et de facilité déconcertante. Pour certains, la constance des coups fut immédiatement améliorée, pour d'autres c'est une prise de distance de plus de 10m sur un fer 7....Chaque joueur a ressenti un bénéfice certain avec l'utilisation de la Quick Cohérence.

La deuxième étape fut de « créer leur bibliothèque d'image ou de situations positives » afin d'atteindre une « high cohérence » rapidement.

Ensuite, plusieurs séances de Heart-lock-in ont été au programme suivies d'un travail minutieux sur l'élaboration d'une pre-shot routine personnalisée avec comme lignes directrices :

1. mise en cohérence,
2. prise d'informations,
3. choix et visualisation de la trajectoire,
4. coup d'essai en relation avec le coup désiré,
5. prise de repère,
6. prise du stance,
7. visualisation de la cible,
8. exécution du coup.

L'étape suivante consiste à mettre cette préparation du coup en action sur le parcours afin de l'affiner et la rendre encore plus efficace en rajoutant des notions « d'intention de jouer le coup » ou encore de « challenge » quant à la réussite du coup décidé. Après un débriefing sur les points positifs et les points à solutionner, puis quelques séances de Heart-Lock-In, j'effectue un travail sur la permutation de circuits courts négatifs (ex : je m'effondre toujours sur les derniers trous ou encore je joue toujours bien à l'aller, mais mon retour est catastrophique) en réactions positives par l'utilisation de la technique Freeze-Frame.

RESULTATS :

Deux de mes plus anciens élèves (pourtant encore très jeunes !) vous livrent leurs impressions quant aux bénéfices de cette méthode :

« Maintenant, je reste beaucoup plus serein dans les situations délicates et prends le temps d'analyser la situation au lieu de me débarrasser du coup et de le jouer trop rapidement » ... « je suis meilleur dans mes prises d'informations et je visualise plus facilement mes trajectoire avant de jouer »... « Je supporte mieux les situations de stress et j'accepte plus mes coups ratés ».

Benjamin REGENT (-2,6 hcp), 21 years old, 2003 French junior Champion, 2001 silver medal at the Européan Young Masters, winner with the Européan team of the Junior Ryder Cup (Junior Match) 2002, won his last federal tournament in 9 under the par after 72 holes,....

“La première fois que j’ai utilisé la technique de quick-cohérence, j’ai gagné 1 club en longueur avec un sensation de facilité déconcertante ! »... « depuis, j’obtiens de biens meilleurs résultats autours des greens grâce notamment à une pensée plus positive ,d’ailleurs,j’ai gagné un tournoi la semaine dernière en réussissant un chip et un putt décisif lors d’un play off .»... « Sur le parcours, mon swing me semble plus détendu et facile » ...

Sandy CRIQUELION (-1 hcp, 26 years old, 1997 French junior champion, 2000 Belgian international championship, 2000 and 2002 French university champion, 2 selection in French girl national team for European championship by team,....

Aux vues des résultats obtenus j’ai entrepris la même démarche avec d’autres joueurs plus jeunes (13-16 ans) avec des index allant de 2 à 10 et ce fut les mêmes constatations:

- favorise la capacité à rester dans le présent
- permet de rester lucide et calme même sous stress intense(départ du 1,play off...)
- permet d’obtenir une meilleure coordination et un bon relâchement dans l’exécution du geste
- permet d’effectuer son geste de manière instinctive et moins réfléchie
- permet d’obtenir une sensation de bien être, de facilité et de plaisir de jouer

J’utilise également les techniques d’HeartMath dans le but d’accélérer l’apprentissage d’un mouvement ou la correction d’un défaut récurant : sous cohérence, l’élève réussit quasiment à chaque fois à appliquer la consigne demandée, c’est surprenant et très encourageant pour la continuité de cette démarche d’avenir...



Joel Bernard has been a golf teaching professional since 1993. He has been head-pro At the Golf of Bondues in France since 1998 (First French Men's club ranking in 2003) and a federal coach since 1998. Joel has coached three French junior champions and one French amateur champion, three professional players, two best club teams playing in the top division and the most promising regional girls and boys teams.



Deborah Rozman is a psychologist and President and co-CEO of Quantum Intech, Inc. a technology company that develops products that reduce stress and improve performance and health. Freeze-Framer? for Golf software and sensor measure your coherence levels which show how in sync or in the zone you are, providing precise, immediate feedback on your state. The software then trains you into increasing states of coherence. Dr. Rozman has authored numerous scientific papers and is co-author with Doc Childre of the books Overcoming Emotional Chaos (2002, Jodere), Transforming Anger (2003, New Harbinger), and Transforming Stress (2004, New Harbinger). For more information visit www.quantumintech.com or www.golf.freezeframer.com.