

Angstfreiheit, Spielstrategie und Selbstkontrolle

Angstfreiheit, Spielstrategie und Selbstkontrolle

– drei Schlüssel für Ihr erfolgreiches Golfspiel.

In Golfschulen beim Training erlebe ich immer wieder, dass erfahrene Golfspieler gleichermaßen wie Anfänger sich selbst beschimpfen und dadurch mental frustrieren. Dies geschieht im allgemeinen immer dann, wenn der Schwung nicht wunschgerecht gelingt. Sich in dieser Form bei einem missratenen Schwung oder Schlag selbst zu kritisieren, ist kein Weg, besser zu werden, sondern bewirkt das Gegenteil. Ihr Körper versteht diese Sprache nicht, sondern reagiert negativ auf negative Gefühle, die aus der Selbstkritik resultieren. Ihr Körper funktioniert jedoch positiv, wenn Sie eine bildliche Vorstellung für den Schwung und das Spiel im Kopf haben. Hier liegt ein Schlüssel für Erfolg oder Misserfolg begründet. Die erfolgreichere Art, Golf zu erlernen und zu spielen besteht darin, sich von seinem Vorhaben ein Bild zu machen und genau dieses Bild dann gefühlsmäßig umzusetzen. Wenn Sie viel und intensiv für ein besseres Handicap oder ein größeres Clubturnier trainieren, ist eine Voraussetzung für den Erfolg, dass Ihr Arm- und Körpergefühl wiederholbar und konstant wird. Je präziser Ihre Schlagvorbereitung und Ihr Schwungaufbau sind, um so besser wird das Ergebnis sein. Wenn Ihr Selbstgespräch zu jeder Zeit positiv bleibt (insbesondere auch dann, wenn Ihre Gefühle Sie in eine ganz andere Richtung ziehen) und Sie keine Angst entwickeln, sollten Sie den Ball nicht treffen, hilft dies Ihrem Selbstvertrauen. So haben Sie eine Grundlage für besseres Golf geschaffen. Tourspieler bereiten sich für größere Meisterschaften ganz gezielt nach einem für sie praktikablen und funktionierenden System vor, ihr Training wird auf den jeweiligen Platz abgestimmt. Variiert Ihr Score erheblich von einem Tag zum anderen, oder ist Ihr Golfschwung ab und zu auf einer emotionalen Achterbahn, dann sollten Sie die nachstehenden Ausführungen sehr aufmerksam lesen.

Gedanken beeinflussen den Schwung:

In der Aufwärmphase vor einer Runde und beim Spielen selbst ist Erfolg eher möglich, wenn Sie eine bildlich-mentale Vorstellung des kommenden Spieles haben. Diese Vorstellung und die Vorbereitung darauf ist wichtig für Schwung und Schlag. Sie sollten sich in eine zuversichtliche Stimmung bringen, sich gut fühlen und so den Körper auf das Spielen einstimmen. Wenn Sie darauf achten, dass hierbei die Aufbauroutine immer die gleiche ist, haben Sie eine weitere wichtige Grundlage dafür geschaffen, negative Spielgedanken und Schlagängste erst gar nicht aufkommen zu lassen. Das Trainieren gliedert sich in drei Bereiche:

Angstfreiheit, Spielstrategie und Selbstkontrolle

- (1) Beim Einspielen sollte die Schlagvorbereitungs-Routine immer die gleiche sein;
- (2) Es ist wichtig, die Muskeln zu lockern und sich zu entspannen, um dem Körper das Gefühl für Rhythmus und Balance zu geben;
- (3) Üben Sie im kurzen Bereich und auf dem Grün, um ein Gefühl für Chip, Pitch, Bunker und Putt zu bekommen. Hier - wie auch bei den längeren Schlägen - sollte die immer gleiche Aufbauroutine erfolgen. Die Schläger, die Sie auf den ersten Löchern spielen werden, sollten Sie auch beim Einspielen auf der Range einsetzen, um schon vor Spielbeginn die normale Anfangsnervosität unter Kontrolle zu bringen. Setzen Sie sich beim Spielen stets ein Tages-Schwungziel, wie zum Beispiel Rhythmus- und Balancegefühl oder körperliche Entspannung in Vorbereitung und Schwungausführung. Hierdurch spielen Sie von Anfang an mit mehr Zuversicht und Entschlossenheit.

Die Aufbauroutine

Der Aspekt der Aufbauroutine wird von Amateurgolfern häufig unterschätzt. Die einfachste Art von Tourspielern etwas zu lernen besteht darin, ihnen auf der Range zuzuschauen. Tour-Spieler führen die Aufbauroutine minutiös aus, weil sie aus Erfahrung wissen, welche Bedeutung sie für den auszuführenden Schlag hat. Die Aufbauroutine ist eine wesentliche Voraussetzung für konstantes Spielen! Sie hat nicht nur Einfluss auf das Vertrauen in den Schwung, sondern lässt auch keine Versagensängste aufkommen. Die Aufbauroutine beinhaltet drei sachlich-objektive Bereiche, sich vorbereitend für den Schlag zu organisieren. Diese Routine ist für alle Schläge gleich, also auch für die kurzen, wie Chip, Pitch, Bunker und Putt. Die Aufbauroutine beinhaltet:

- (1) sich bildlich auf die Herausforderungen des Platzes einzustellen und sie zielbezogen umzusetzen;
- (2) hinter dem Ball mit den Augen ein Zwischenziel zwischen Ball und Ziel anzunehmen, dann sich zuerst mit dem Schlägerblatt und schließlich parallel mit dem Körper zum Ziel zu stellen;
- (3) Ihren Schwungmöglichkeiten zu vertrauen und dadurch Versagensängsten keinen Raum zu geben. Diese „**pre-shot-routine**“ vermittelt Ruhe und erlaubt Ihnen, durch die bildliche Vorstellung den auszuführenden Schlag entsprechend umzusetzen. Sie können daher während der Runde aufgabenorientiert bleiben.

Angstfreiheit, Spielstrategie und Selbstkontrolle

Ein Spielplan für die Golfrunde

In einem Interview sagte Bernhard Langer einmal, der Score bestehe aus der Summe der Fehler, die man über 18 Löcher hinweg mache. Um spielstrategische Fehler so gering wie möglich zu halten, ist ein Runden-Spielplan - auch für höhere Handicapspieler - eine Notwendigkeit. Score-Dilemmas sind nicht nur den technischen Schwunggegebenheiten zuzuschreiben, sondern vielmehr dem mangelnden Verständnis davon, was an Spielmöglichkeiten auf dem betreffenden Loch gegeben ist und was nicht. Tourspieler hingegen führen nur Schläge aus, die eine 70prozentige Chance haben, zu gelingen. Sie überlassen nichts dem Zufall, sondern sie planen ihr Spiel. Ein Spielplan sollte beinhalten:

- (1) Das Layout der einzelnen Löcher, die Entfernungshilfen, Markierungspfähle, Bäume od. Büsche.
- (2) Die Berechnung der Meter vom Abschlag aus, vor oder über Hindernisse usw. Auf Abschlägen muss nicht immer der Driver benutzt werden. Einen Schlag zu planen, kann auch Spaß machen - wenn der Score stimmt.
- (3) Eine Entscheidung darüber, wo abzulegen ist und wo risikolos angegriffen werden kann. Dies zu wissen und angemessen an die jeweiligen Umstände zu planen, ist wichtig.
- (4) Die Feststellung: der Meterzahl bis zum Grünanfang, des besten Winkels zur Fahne und der Grüntiefe und -breite. Mit diesem Wissen ist strategisch zu spielen. Das Grün ist für Schläge zu öffnen, oder der Schlag wird abgelegt und eine Restdistanz von 60-80m belassen. Dies ist mit einem kurzen Eisen leicht auszuführen und zu kontrollieren.
- (5) Eine Markierung der generellen Windrichtung kurz vor dem Start auf dem Layoutplan erweist sich insbesondere auf Plätzen mit viel Wald später beim Spielen als Vorteil.

Erfahrene Spieler haben ihren Spielplan für die einzelnen Löcher schon lange vor der zu spielenden Runde festgelegt. Viele, die dies jetzt lesen, werden vielleicht sagen: „wohl dem der das so planen kann!“ Auch die besten Spieler befinden sich ab und zu in Situationen, die ihnen recht unangenehm sind. Sie entscheiden sich dann für die einfachste mögliche Lösung und riskieren nicht das Unmögliche. Sie akzeptieren eher einen Bogie und versuchen dann an einem anderen Loch, diesen verpatzten Schlag wieder gut zu machen. Sie werden es unbedingt vermeiden, sich über Löcher hinweg zu ärgern und sich selbst zu kritisieren oder nach der Runde anderen zu erzählen, was sie für Pech hatten.

Angstfreiheit, Spielstrategie und Selbstkontrolle

Emotionen müssen kontrolliert werden

Es ist häufig zu beobachten, dass Spieler nach ein paar schlechten Schlägen oder Löchern verwirrt und nervös werden. Schlechte Schläge sind so manches Mal ein Teil des Golfens. Kein menschlicher Gegner zwingt Sie bei diesem Spiel zu einem Schlag – wie bei allen anderen Sportarten. Sie alleine sind für Ihr Glück oder Unglück verantwortlich. Und: die Tatsache, dass Sie einen schlechten Schlag oder ein schlechtes Loch hatten, ist nicht das Problem. Das Problem ist, wie Sie auf die jeweilige Situation reagieren. Denn das Beste zu geben und die innere Auseinandersetzung mit sich selbst zu gewinnen, endet häufig im Fiasko! Erlernte Selbstkontrolle ist daher die dritte Grundlage für eine gute golferische Leistung.

Die besten Spieler der Welt, erwarten von sich nicht, dass sie beim Spielen jeden Schlag perfekt ausführen. Aber sie sind in der Lage, sich von schlechten Schlägen nicht negativ beeinflussen zu lassen und sich bei einem misslingenden Spiel mit Beherrschung und Toleranz aus der Affäre zu ziehen. Sie machen das Beste daraus, spielen zu Ende und lassen sich nicht gehen. Der Glaube an sich selbst liegt im Erkennen der spielerischen Möglichkeiten. Selbstbewusstsein ist im allgemeinen die Sicherheit, einer Spielaufgabe gewachsen zu sein. Lässt das Selbstvertrauen nach, wird der Score schlechter. Werden Sie bei schlechten Schlägen leicht nervös und gereizt, bereiten Sie sich fast zwangsläufig auf eine emotionale Achterbahn vor, aus der es häufig kein Entrinnen mehr gibt. Um aus diesem Bogie-Zug aussteigen zu können, müssen Sie zuerst lernen, auf schlechte Schläge oder Löcher mit Selbstbeherrschung zu reagieren. Dies ist zu meistern und beginnt mit dem entsprechenden Training auf der Range. Lernen Sie, positiv zu bleiben und entspannt zu sehen, wie die Bälle fliegen können.

Ein englisches Sprichwort sagt:

Golf ist nicht ihr Leben, es ist nicht ihre Frau, es ist „nur ein Spiel“

Einige Übungstipps:

Bei einer Übungsrunde wählen Sie die Schläger, die sie dann auch im Turnier spielen. Suchen Sie vom Abschlag aus ein Ziel, zu dem Sie ohne Risiko hinspielen können. Wenn sie dann tatsächlich spielen, bleiben Sie bei Ihrer zuvor getroffenen Entscheidung, es sei denn, es ergeben sich Änderungen bei Wetter- und/oder Windverhältnissen.



Angstfreiheit, Spielstrategie und Selbstkontrolle

Auf der Range:

Nachdem Sie einmal den Platz und alle Löcher gespielt haben, sollten Sie als Training vor einem Turnier alle Schläger, die sie auf dem Platz benutzen, mit mehreren Bällen durchüben. Beim Einspielen gehen Sie mit jedem Schläger die Aufbauroutine durch und führen mindestens 5-8 Schläge aus, bevor Sie mit dem nächsten Schläger arbeiten. Auf dem Übungsgrün beim Chippen, Pitchen, Bunker spielen Sie die gleiche Anzahl von Schlägen und wiederholen jeweils die Aufbauroutine. Beim Putten beginnen Sie mit kurzen Schlägen und trainieren dann einige längere, relativ zu den Grüngrößen und üben danach bergauf, bergab und auch einige Sidehill-Putts, entsprechend der Situation.

Diese hier aufgeführten Schlüssel möchte ich Ihnen gern im Rahmen einer Spielschule in die Hand geben - damit Ihr Golfspiel erfolgreicher wird! Denn ich trainiere mit Ihnen gemäß Ihrer ganz persönlichen Spielmöglichkeiten.