

Mentales Training

Intensives Training führt zu optimaler Technik, doch im Turnier, wenn der Druck des Wettkampfes besteht, klappt kaum noch etwas. Da werden die Hände feucht, es verkrampft sich die Muskulatur, und die Gedanken und Vorstellungen überschlagen sich. Hauptgegner ist dann nicht mehr der Platz oder die anderen Spieler, sondern Ihre eigene Psyche, Ihre „golferische Persönlichkeit“, letztlich also Ihr oft mangelndes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Allein deshalb kommt es oft zu großen Leistungsunterschieden zwischen Training und Turnier, manchmal auch schon auf der Runde, von einem Loch zum nächsten, wenn Schwierigkeiten auftreten. Was also tun, damit Sie Ihre vorhandenen sportlichen Möglichkeiten auch ausschöpfen und - wenn es ernst wird – Ihre Konzentration und das Selbstbewusstsein nicht zu verlieren? Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen, dass mentales Training eine wesentliche Leistungssteigerung bewirken kann. Alle Top-Sportler lassen sich mental unterweisen und trainieren diesbezüglich permanent. Viele Fachleute sind sogar der Meinung, dass speziell das Golfspiel zu 90 % aus Psychologie und nur zu 10 % aus Technik besteht. Doch ohne mentale Stärken werden Sie kein Wettspiel gewinnen, darüber muss man sich klar sein. Viele Golfer machen den Fehler, das mentale Training nicht als einen Trainingsteil, genauso wie Ihr körperliches Fitness-Programm, anzusehen. Wichtig dafür, ein erfolgreicher Golfer zu werden, ist somit auch ein regelmäßiges Training der Psyche. Bekommen Sie die Schwankungen in Ihrem Selbstvertrauen, der Angst, der Motivation und Konzentration in den Griff, dann kontrollieren Sie auch Ihre Leistung. Mit der richtigen mentalen Einstellung zum Golf können Sie Ihre Schlagmöglichkeiten auf der Driving-Range auch bei einem Turnier in zählbare Leistung umsetzen.

Unter mentalem Training verstehen wir das Erlernen, die Praxis und die Anwendung geistiger und psychologischer Möglichkeiten im Rahmen kurz- und langfristiger Zielsetzungen. Anzustrebende Ziele hierbei sind sowohl das Erkennen oder Bewusstwerden negativer Gedankengänge und Phantasien, als auch deren Neu- bzw. Umgestaltung in positive Denk- und Vorstellungsbilder. Weiterhin das Motivieren positiver Selbstbestätigung durch Ihre sportliche Leistung, eine progressive Entspannung zur Leistungsunterstützung, die Entwicklung, Visualisierung und Vergegenwärtigung geistiger Bilder, und die sich aus diesem mentalen Training ergebende Konzentration.

Beim Golf, wie in keiner anderen Sportart, werden so gegensätzliche Fähigkeiten, wie Analyse und Intuition, Logik und Vorstellungskraft, Planung und Kreativität erforderlich. Die Hauptgegner bei einem Turnier sind nicht der Golfplatz, Wind oder Regen, sondern das „negative Ich“. Dieser Kampf findet vom ersten Schlag bis zum letzten Schlag statt. Diesen Kampf gegen sich selbst so oft wie möglich zu gewinnen, ist das eigentliche Ziel eines jeden Golfers. Negatives Denken und unkontrollierbare Gefühle sind die größten Gefahren für gutes Spiel. Denken Sie negativ, z.B. indem Sie von vornherein damit rechnen, einen der beiden großen Bunker links oder rechts vom Grün zu treffen, dann geht Ihre ganze Konzentration in diese Richtung und sie treffen ihn.

Mentales Training

Falsche Selbsteinschätzung führt zu unrealistischen Vorstellungen Ihrer Fähigkeiten, z.B. den Drive 220 m weit zu schlagen, wenn Sie bei Übungen und Training nur immer knapp auf 190m kommen. Unkontrollierte Gefühle tragen dazu bei, Ihr Spiel zu ruinieren. Wenn dann das Temperament mit Ihnen durchgeht, klappt nichts mehr.

Beherrschtheit- und Gefühlskontrolle sind erlernbar, indem Sie die unkontrollierten Gefühle in positive Gefühle umwandeln, beispielsweise:

Nervosität - in Gelassenheit,
Erregung - in Selbstkontrolle,
Frustration - in Motivation,
Unbeherrschtheit - in Beherrschtheit,
Wut und Zorn - in Freude,
Hektik - in Ruhe
und ähnliches

finden Sie Ihre eigenen mentalen Problemhaltungen heraus!

Aber auch Freude über einen gelungenen Schlag aus dem Rough oder aus einem Fairway-Bunker kann für die Psyche gefährlich sein. Die Euphorie führt fast immer zu einem Verlust an Konzentration und der nächste Schlag geht dann meistens daneben. Ihr Temperament können Sie besser in den Griff bekommen, wenn Sie Routinehandlungen ausführen: z.B. die Meter abschreiten, den Wind prüfen usw., nichts dem Zufall überlassen. Behalten Sie die Routinehandlungen konstant bei, damit Sie nicht den Spielrhythmus verlieren. Wichtig ist auch Ihr Gehtempo, da es Ihren momentanen emotionalen Zustand widerspiegelt. Sind Sie frustriert, nervös oder verärgert, schwingen Sie schneller. Zwingen Sie sich, Ihr ureigenes Tempo während der gesamten Runde beizubehalten.

Zielsetzung und Erwartung:

Zu hoch angesetzte Ziele für ein Turnier können Ihre Psyche belasten. Wenn die Erwartungshaltung nicht erfüllt wird, geht das Temperament mit Ihnen durch, nach der ersten Enttäuschung tauchen dann Ärger und Zorn auf und schließlich Resignation und Unlust.

Mentales Training

Für Ihr reguläres Üben zur Vorbereitung auf ein Turnier gilt es dagegen, Ihre maximale Leistung zu erreichen. Versuchen Sie, Ihre bisherige Leistung zu überbieten, das wird für Sie ein Anreiz sein. Geben Sie sich nie zufrieden und fordern Sie sich immer wieder heraus, setzen Sie sich schrittweise neue Ziele, denn nur wenn Sie Fortschritte erkennen können, bleibt die Motivation für das Training erhalten. Dabei bringt es nichts, wenn die Ziele nur ganz vage formuliert werden, wie - Ich will mich verbessern - sagen Sie sich beispielsweise - ich will aus dem Grünbunker heraus und den nächsten Schlag einlochen.

In Bildern denken:

Das Visualisieren ist eines der besten mentalen Trainings. Während die Sprache das Denken in Worten wiedergibt, bedeutet visualisieren das Denken in Bildern. Sie müssen sich sehen, wie Sie beispielsweise den Ball vom Abschlag aus von rechts in die Mitte des Fairway's Drawn bringen, oder wie der Ball auf dem Grün landet und zum Loch hin rollt.

Golf eignet sich besonders für diese mentale Trainingsmethode, weil es möglich ist, die tatsächlichen Wettkampfbedingungen im Geiste ohne Einflüsse durch einen Gegner zu reproduzieren. Sie sollten sich täglich einige Zeit der Visualisierung widmen und sie üben. Mehrere kurze Sitzungen sind dabei wirkungsvoller als zeitlich lange.

Übungsbeispiele:

1. Gehörsinn - Klang des Golfballes wenn er ins Loch fällt.
2. Tastsinn - die Dimples des Golfballes empfinden
3. Geruchssinn - das frisch gemähte Gras auf dem Fairway riechen.
4. Geschmackssinn - die Säure eines Apfel sich vorstellen.
5. Gesichtssinn - Ihren Heimatplatz sich Loch für Loch vorstellen.

Zwischen Privatrunden mit Freunden oder einem Wettspiel auf einem für Sie ungewohnten Platz liegen Welten. Werden Sie deshalb nicht ängstlich oder konfus, sondern nutzen Sie den überhöhten Adrenalinfluss. Die Freisetzung des Hormons erhöht die Blutzufuhr in den Muskeln und bringt Sie in eine positive Wettkampfstimmung. Ihre Konzentrations-Routine vor der Runde können Sie zeitlich und räumlich selbst bestimmen und so kommen Sie in die richtige Gemütsverfassung um gutes Golf zu spielen. Auf der Runde sollten Sie nicht versuchen, Ihre Fehler zu analysieren und nicht überlegen, was hätte passieren sollen oder müssen.

Mentales Training

Konzentration:

Bezogen auf Golf verstehen wir darunter die Fähigkeit, die ganze Aufmerksamkeit auf das Spiel zu richten, und der Ablenkung von Mitspielern, Regen, Wind, zu widerstehen. Hier liegt ein Schlüssel zum Erfolg. Verspüren Sie innere Ruhe, verbunden mit einem hohen Grad an positiver Energie, dann haben Sie die besten Chancen, alle Gedanken und Sinne auf einen Punkt konzentrieren zu können. Selbstzweifel, Streit, Ärger, Aufregung und Hochstimmung stehen dem entgegen. Verfehlen Sie einen sicher geglaubten Putt aus einem halben Meter, folgen Selbstbeschimpfung und erhöhter Erregungszustand, Selbstzweifel und innere Aufruhr.

Aktivierung:

Die Kunst sich selbst anzuspornen gelingt über eine Steigerung der Atemfrequenz und zwar durch kurze schnelle Atemzüge und Sätze wie: „ich schaffe es“ oder: „ich kann und werde gut spielen“.

Angst:

Sie ist ein häufiger Auslöser von unerklärlichen Fehlern in verschiedenen Momenten. Angst beim Golfspiel stellt eine emotionale Reaktion dar, die hervorgerufen wird durch Selbstzweifel; sie ist nichts anderes, als eine Reflektion der Ungewissheit. Je bedeutender das Wettspiel ist, um so größer ist die Wahrscheinlichkeit von Angstzuständen. Das Gefühl der Isolation ist viel ausgeprägter. Eine geringe Angst und Nervosität vor einem Turnier muss jedoch noch nicht leistungssteigernd sein.

Atmung:

Hier handelt es sich um eine völlig automatisch ablaufende, spontane Tätigkeit. Die Atmung ist aber zugleich das offene Fenster der Emotion, denn sobald verschiedene Gefühlszustände gegeben sind, z.B. Angst, Erregung oder Freude, verändert sich das Atmungsverhalten. Eine wirkungsvolle Methode zur Gefühlskontrolle ist daher die Kontrolle der eigenen Atmung. Das fördert die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Die Zwerchfellatmung löst die Emotionen und befreit von körperlicher Anspannung.

Mentales Training

Autogenes Training:

Darunter sind Entspannungsübungen, bei denen die Gefühlszustände in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit rücken, zu verstehen. Immer gilt: Augen schließen, auf einem bequemen Stuhl sitzen, oder auf dem Rücken liegen, intensiv und angenehme Empfindungen erwecken. Versuchen Sie die folgenden Übungen : Ich fühle mich schwerer und schwerer; ich fühle Wärme in meinem ganzen Körper; mein Herzschlag ist regelmäßig und langsam; meine Atmung ist langsam, entspannt und ruhig; mein Bauch ist warm und spannungsfrei; meine Stirn ist kühl; usw.

Beständigkeit:

Nichts auf Dauer ist frustrierender als die Erkenntnis, nicht kontinuierlich das volle Leistungsvermögen ausschöpfen zu können. Selbstzweifel, Wut und Frustration stellen sich mit der Zeit ein. Konstanz in der Leistung ist zu erreichen, wenn man eine beständige Stimmungslage in sich selbst erzeugen kann.

Druck:

Es ist hilfreich, zu begreifen, dass Druck meist etwas ist, das man sich selbst auferlegt. Gute Turnierspieler können damit gut umgehen. Trainieren Sie es, sich bei undisziplinierten Gedanken zu erwischen, wie: „wenn ich diesen Putt nicht versenke, dann verliere ich das Turnier“ oder „meine Karriere steht auf dem Spiel“ und verändern Sie diese Druck erzeugenden Gedanken in Druck verringernde Gedanken, wie: „ich werde einen riesigen Spaß auf der Runde haben, ganz gleich was passiert“ – „auf dieses Wettspiel habe ich mich schon lange gefreut, ich will meine Sache so gut wie möglich machen“ u.ä.

Ehrlichkeit:

Es geschieht leicht, sich ständig als Opfer widriger Umstände zu sehen, doch sollten Sie darauf verzichten, Ihr Versagen auf Regen, Pech, schlechte Lagen u.ä. zu schieben. Durch Gradlinigkeit sich selbst gegenüber und den Verzicht auf Ausreden wird man vom Opfer zum Macher.

Energie:

Diese kann negativ oder positiv sein. Zur negativen Energie zählen Furcht, Ärger, Frustration, Unmut, Zorn oder Gereiztheit usw. Wer diese Emotionen nicht unter Kontrolle hat, wird im Turnier keinen Erfolg haben. Negative Energie führt zu Muskelverspannung und schlechter Konzentration. Positive Energie, wie Spaß, Freude, Zielstrebigkeit oder Bestimmtheit macht Höchstleistungen möglich.

Mentales Training

Gelassenheit:

Sie hat geringere Muskelanspannung zur Folge und ermöglicht eine verbesserte Konzentration.

Entspannung:

Ein hohes Maß an Konzentration ist ohne Entspannung nicht möglich. Doch wenn die Situation an Bedeutung gewinnt, wird es für viele von uns schwieriger, entspannt zu bleiben. Lassen Sie es nicht heißen: „da komme ich nicht raus – sondern: „der Ball liegt im Bunker, den loche ich ein“. Wer die Wirklichkeit zu akzeptieren lernt, der geht auch entspannter mit ihr um. Wer sie bewertet und filtert, kommt nie ganz zur Ruhe. Man kann sich entspannen durch hören seiner Lieblingsmusik, kontrolliertes Atmen, Visualisierung oder Autosuggestion: „ich bin heute besser“, „ich bin locker“, oder auch durch andere Gedanken und Wohl-Gefühle.

Erfolg:

Ein steter Erfolg ist der Schlüssel zur fortdauernden Motivation auf der Driving-Range und beim Spielen. Die großen Erfolge sind stets die Summe von sehr vielen kleinen Erfolgen.

Freude:

Wer nicht etwas genießen und Freude empfinden kann, wird auch Probleme mit seiner Leistung bekommen. Freude und Spaß sind grenzenlose Energiequellen.

Meditation:

Sie leitet im Körper eine allgemeine Verminderung des Stoffwechsels und der Herz- und Atmungstätigkeit ein. Erreicht wird dies durch das Lenken der Gedanken in eine friedliche Richtung und weg von allem anderen Ablenkungen und Vorstellungen. Meditation steigert die Fähigkeit zur Entspannung und zur Konzentration. Außerdem ist sie eine mentale Trainingsstrategie und zugleich eine starke Quelle für positive Energie. Die geistige Verfassung ist Wachheit und nicht Trägheit oder Verschlafenheit. Der meditative Zustand ist eine Kombination von Freude, Gelassenheit und tiefer psychischer Entspannung der Muskulatur.

Mentales Training

Motivation:

Sie beschreibt die Kraft in uns, die uns aktiviert, unser persönliches Verhalten in einer bestimmten Art und Weise zu lenken. Motivation ist die Energie, die alles in Bewegung bringt. Ohne sie besteht keine psychologische Bereitschaft, ein Turnier zu bestreiten. Persönliche Rahmenbedingungen, wie die Hoffnung auf Erfolg oder die Angst vor Misserfolg, müssen reguliert werden. Wer mit wenig motivierten Menschen zu tun hat, schadet sich selbst. Die drei Dimensionen der Motivation sind: Selektivität, d.h. die Wahl, einer bestimmten Tätigkeit lieber als jeder anderen nachzugehen; Beharrlichkeit bezüglich einer Tätigkeit, die bis zu einem bestimmten Ziel fortgeführt wird und Intensität, das ist die Energiemenge ist, mit der man sich der Tätigkeit widmet.

Selbstbewusstsein:

Dieses könnte als eine Art Schutzengel für die Leistung bezeichnet werden. Lassen das Selbstbewusstsein oder auch das Selbstvertrauen nach, werden auch die Ergebnisse schlechter. Selbstbewusstsein ist die Sicherheit, sich einer Aufgabe oder Situation gewachsen zu fühlen und der absolute Glaube an die eigenen Fähigkeiten. Der Ursprung kann in vorausgegangenen erfolgreichen Erfahrungen liegen, aus dem engen Bezugserfolg anderer resultieren, er kann aus einer verbale Überzeugungskraft kommen, oder sich als Kontrolle negativer Emotionen darstellen. Der Schlüssel zum Selbstvertrauen und Glauben an sich selbst liegt im Erkennen des Erfolgs. Doch Selbstvertrauen wird schnell untergraben durch die Anhäufung wahrgenommener Fehlschläge und Leistungsergebnisse und beeinträchtigt dadurch das weitere Spiel.

Selbstkontrolle:

Wer seine Aufmerksamkeit auf das Gewinnen und Verlieren eines Turniers ausrichtet, bewirkt, daß er in der Leistung wie gelähmt ist. Die Furcht vor Sieg und Niederlage führt zu Muskelverspannungen, große Angst und mangelnde Konzentration. Wird dagegen das Augenmerk darauf gerichtet, das Beste zu geben und die Auseinandersetzung mit sich selbst zu gewinnen, führt das nur selten zu Leistungseinbußen. Erst eine erlernte Selbstkontrolle bringt die Grundlage zur Höchstleistung.

Stärke:

Die geistige und mentale Stärke hat nichts mit angeborenen Anlagen zu tun, denn es ist eine erworbene, erlernte Fähigkeit. Sie ist wie andere nur zu erreichen durch harte Arbeit, Einsicht, Übung und Geduld.

Mentales Training

Streß:

Er kann einem die nötige Kraft für eine Handlung geben, aber auch eine hemmende Belastung sein. Der Stress hat zwei unterschiedliche Reaktionen zur Folge:

☞☞ Die psychische Reaktion:

Da ein Adrenalinstoß erfolgt, werden die Atmung und der Herzschlag schneller. Der Körper wird aktiviert auf Kampf oder Flucht, wird wachsender und besser darauf vorbereitet, flexibel zu reagieren.

☞☞ Psychologische Reaktion:

Die Erregung wird begleitet von einer komplexeren psychologischen Reaktion, die noch weitere Erregungen verursachen kann. Insbes. dann, wenn Selbstzweifel beginnen, z.B. ob man der Herausforderung gewachsen ist, kann die Erregung weit über den optimalen Punkt hinausgehen und die Ursache für viele unerwünschte Symptome und Angstzustände werden. Der ideale Stresszustand ist gegeben, wenn der Golfer eine optimale Erregung erreicht, aber dabei überhaupt keine Angst verspürt.

Visualisieren:

Als mentale Trainingsmethode ist es wichtig, beim Visualisieren alle fünf Sinne mit einzubeziehen - sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen. Wörtlich heißt Visualisierung: Vergegenwärtigung. Es ist ein aktives, selbstgeschöpftes, gedankliches Vorstellungsbild, die bildhafte Vorstellung eines erreichten Zieles. Bei der inneren Visualisierung führt man praktisch die Kamera selbst. Die äußerliche Visualisierung geht davon aus, sich wie durch eine Kamera beobachtet zu sehen.

Zielsetzung:

Ein Ziel oder auch mehrere Ziele zu haben, ist die Grundlage für jedes mentale Training. Die Motivation steht dabei in direktem Zusammenhang zur Realität und deutlich abgegrenzten kurz-, mittel- und langfristigen.

Ein kurzfristiges Ziel könnte sein: der Versuch, im Rahmen von ein bis sechs Monaten seine Drivelänge zu verbessern, indem ein spezielles Kraft- und Schnelligkeitstraining zur Erhöhung der Schlägerkopfgeschwindigkeit durchgeführt wird: Als mittelfristiges Ziel: innerhalb von sechs bis zwölf Monate die Hölzer sicher auf das Fairway zu schlagen. Langfristige Ziele laufen über ein oder mehrere Jahre, doch auch sie sollten klar und realistisch sein, dürfen weder zu hoch noch zu niedrig gesteckt sein. Wer nicht zielorientiert trainiert, der wird viele Fortschritte in seinem Golfspiel nur durch Zufall erreichen.