

Zum Start in die neue Saison

Die Golfsaison neigt sich ihrem Ende zu. Haben meine Internet-Ratschläge Ihnen, verehrte Golferin, verehrter Golfer, dabei geholfen, Ihre Trainingsmethoden und Ihr Golfspiel, möglicherweise sogar Ihren Score, zu verbessern?

Für viele Golfer bedeutet es eine große Überwindung, gezielter zu üben, andererseits lassen sich nur so die Schläge, die den Score verbessern, nachhaltig verändern. Zu den **mental**en Voraussetzungen für Fortschritte beim Golf gehört es, das richtige Trainingsverständnis für ein zielgerichtetes Üben zu haben. Zu den wichtigsten **technischen Voraussetzungen** zählt, dass Sie in gewissen Situationen auf dem Platz abschätzen können, was Sie erreichen können und was nicht. Denn das nicht Mögliche sollten Sie erst gar nicht versuchen – um weder Ihren Score noch Ihr Selbstvertrauen zu stark zu strapazieren! Als Trainer mache ich immer wieder aufs neue die Erfahrung, dass durch intensives Üben, wenn es nicht die mentalen und technischen Voraussetzungen berücksichtigt, die gewünschten Erfolge ausbleiben - sowohl die Schläge als auch das Spiel und der Score werden in keiner Weise verbessert.

Wenn Sie auf einem Tour-Golfturnier die Spieler beim Üben beobachten, können Sie stets folgendes feststellen: Sie schlagen jeden Übungsball mit der gleichen Überlegung und Konzentration wie beim Turnier. Sie würden sich niemals zu einem Ball hin aufbauen und ausrichten zu einem Ziel hin, ohne den Schwung nicht vorher genau konzipiert und geplant zu haben. Diese Sorgfalt beim Üben ist der Grund für ihre Erfolge, der Grund auch für ihr gleichmäßiges Spiel auf der Tour – auch wenn sie unter Druck spielen und der Schlag gelingen muss. Die Vorstellung von der Körperausrichtung und die Aufbauroutine haben diese Spieler unzählige Male auf der Range geübt und unter Beweis gestellt. Als Amateur und Wochenend-Golfspieler, der nur wenig oder gar falsch trainiert, werden Sie allerdings vielen Spielsituationen auf dem Platz hilflos gegenüber stehen.

Natürlich gibt es große Unterschiede zwischen dem Üben auf der Range und dem Spielen auf dem Platz. Auf der Range sollten Sie an nicht mehr, als höchstens zwei Übungszielen arbeiten und sich das veränderte Schwunggefühl vergegenwärtigen. Der Ballflug zeigt Ihnen, ob sich etwas verändert hat und bei entsprechender Übungsdauer verfestigen sich Gefühl und Erfolg. Auf dem Platz wird es dann wiederholbar, wenn Sie nur dabei bleiben.

Wichtig beim Training auf der Range ist es, - wie schon gesagt -, die Ansprechposition jedes mal bewusst und voll konzentriert auszuführen. Die Vorstellung vom Schwungablauf sollte ohne Schnörkel und ohne Zweifel sein und Ihren physischen und psychischen Möglichkeiten entsprechen. Nur eine Einschränkung empfehle ich: Sie sollten so langsam schwingen, dass sowohl Ihre Vorstellung als auch Ihr Körper sich auf den neuen Schwung und die neue Technik umstellen können. Jugendliche tun sich hier im allgemeinen leichter, aber auch Erwachsene erreichen dies mit einem kleinen Trick: Nichts unbewusst machen, sondern die Änderung stets ganz bewusst nachvollziehen. Was noch ?



Lernen Sie beim Spielen, Ihre Grenzen zu erkennen und versuchen Sie, nur solche Schläge auszuführen, die Sie wiederholen können.

Eine positive Einstellung beim Spielen ist ein weiterer Faktor, der zu erlernen ist. Deshalb gehen Sie bitte mit Ihrem Selbstwertgefühl behutsam um: es ist oftmals effektiver, bewusst einen Schlag in Kauf zu nehmen, als ein totales Desaster zu riskieren.

Es besteht für mich überhaupt kein Zweifel, dass ein korrekter Schwung zu einem Ziel hin ebenso wie ein verständnisvolles Verhalten in schwierigen Situationen den Score entscheidend beeinflussen können. Aber genau so sicher bin ich, dass Sie Ihr wirkliches Können erst dann realisieren werden, wenn Sie Ihre innere Einstellung zum Spiel verändern...

Besuchen sie einfach mal ein Tour Turnier in Deutschland und schauen Sie sich das Verhalten der Spitzenspieler dort an. Ich bin sicher, im nächsten Jahr trainieren Sie anders und konsequenter und werden Ihre Vorstellung von einem besseren Handicap verwirklichen können.