

Wie Golfer effektiv trainieren

Bei Golftagen oder Schulen wird mir häufig die Frage gestellt, was denn die wesentlichen Unterschiede zwischen dem Üben eines Anfängers, eines Fortgeschrittenen und eines Turnierspielers seien. Der Unterschied liegt wesentlich in der Zeitinvestition: Golf zu erlernen – das Trainieren – ist immer eine Sache auf der Übungswiese, Golf spielen dagegen findet nur auf dem Golfplatz statt. Beides braucht Zeit! Wer viel Zeit investiert, wird schnell Erfolge aufweisen können, insbesondere in den Basisbereichen, wie Griff, Aufbauposition zu Ball und Ziel hin usw.

Jeder möchte mit wenig Übungsaufwand das Maximale erreichen, die Frage ist jedoch: Wie?

Sie sollten übungsspezifische Aspekte des Golfens in ihren Lernprozess aufnehmen und auch bewährte Methoden, wie z.B. die der Sportpsychologie oder "Golf-Übungs-Drills" u.ä. mit einbeziehen und integrieren. Damit werden Sie Ihren Lernprozess beschleunigen. Tourspieler z.B. wissen, wie sie wirksam üben und Ihren Schwung verbessern müssen, so dass sie ihr Bestes auf dem Platz beim spielen geben können.

Im Rahmen von Golftagen sehe ich häufig, wie Golfer üben. Sie haben Favoriten-Schläger, in die sie das größte Vertrauen setzen. Sie sind auch teilweise der Meinung, dass sich ihr Handicap verbessert, wenn sie gewisse Schläger spielen könnten, wie z.B. den Driver. Auf der Range schlagen sie einen Ball nach dem anderen mit dem größtmöglichen Körpereinsatz und sind nur schwer zu überzeugen, dass es die Technik und nicht die körperliche Kraft ist, die wiederholbare Schwünge und Schläge hervorbringt. Sie haben zumeist kein Ziel, achten wenig auf Techniken wie Griff, Ballposition oder andere wichtige Grundelemente des Golfübens, sondern sie sind nur darauf aus, den Ball möglichst weit fliegen zu lassen. Häufig wird beim Üben der Schläger nach einigen Minuten des Bälle schlagens wieder gewechselt. Dann wird wieder nur darauf geachtet, mit möglichst viel Energie und großer Schlägerkopfgeschwindigkeit auf den Ball loszugehen. Das ist vielleicht eine gute Übung für die Muskulatur, aber keine Übung für besseres Golf und die Entwicklung von Selbstvertrauen.

Dieses Beispiel verdeutlicht, wie Golfer sich auf der Range beschäftigten – nur leider nicht mit organisiertem, fokussiertem bzw. zielorientiertem Training. Wenn auch Sie aus Ihrer Übungszeit auf der Range das Beste machen möchten, müssen Sie sich organisieren und entsprechend vorgehen, um den Ball wiederholbar zu treffen.

Wie Golfer effektiv trainieren

Wenn Sie den Ball auf der Range erfolgreich und wiederholbar treffen, aber sich beim Spielen auf dem Platz auf nichts mehr verlassen können, dann empfehle ich, zunächst einmal auf Ihr inneres Selbstgespräch und auf Ihre Spielanweisung zu achten. Vielleicht überfordern Sie sich und versuchen Schläge auszuführen, die Sie unter Spieldruck noch nicht beherrschen. Beim Spielen auf dem Platz dürften Ihnen niemals Übungsgedanken durch den Kopf gehen. Jedoch auf der Übungswiese sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Basis und gewisse Kernbereiche der Technik verlegen, um gezielt gegen Ihre Spielschwäche zu trainieren.

Man kann das Golftraining mit anderen Sportarten nur schwer vergleichen, da in den meisten von ihnen Übungs- und Spielplatz identisch sind. Beim Golf aber ist allein die Range der Teil des Platzes, wo der Schwung und der Schlag trainiert werden, und nur auf dem Golfplatz wird gespielt und ein Score erreicht.

Wie üben Sie effektiv?

Die wichtigste Voraussetzung ist eine zielgerichtete und konzentrierte Einstellung, an welche die allermeisten Spieler sich erst herantasten und dann gewöhnen müssen.

Um effektiv üben zu können, bedarf es eines entsprechenden Übungsniveaus, das aus dem Erlernen der Technik, verbunden mit Kreativität (Begabung), Phantasie (bildliche Vorstellung) und der Bereitschaft zu zeitintensivem und konzentriertem Üben besteht.

Auf den Golfplatz selbst sollten Sie sich der Herausforderung stellen, indem Sie sich zwingen, herauszufinden, wie sie das jeweilige Loch spielen. Prüfen Sie, ob es besser ist, z.B. abzulegen oder die Fahne auf dem Grün anzugreifen oder auf den größten Teil des Grüns den Ball zu platzieren. Sie sind auf diesem Wege gezwungen, sich über wichtige Spielaspekte, nämlich die Lage des Balles, die Distanz zum Ziel, die Schlägerwahl, Windrichtung, Geschwindigkeit und anderes mehr Aufschluss zu geben. Bedingungen des Golfplatzes und sich verändernde Wetterbedingungen fügen noch mehr Variationen hinzu, ebenso veränderte Umweltfaktoren (Schräglagen). Um all diese Dinge müssen sie sich kümmern, wenn sie erfolgreich spielen wollen.

Andere, unvorhersehbare Faktoren, wie z.B. Nervosität, steigern die einzigartige Grundherausforderung des Golfspielens, vor jedem Schlag die Gedanken zu ordnen und zu fokussieren und dabei das Selbstvertrauen zu behalten.

Sie haben normalerweise bei einer Runde Golf nicht zweimal denselben Putt. Die Puttlänge, die Rollgeschwindigkeit, der Rollbreak und das Aussehen verändern sich von Grün zu Grün. Putts auf dem Puttinggrün unterliegen nicht derselben Herausforderung, wie die auf dem Platz während eines Golfturniers!

Wie Golfer effektiv trainieren

Putten zu üben bedeutet: das Grün zu "lesen", d.h. visuelle Fertigkeiten dafür zu entwickeln und sich ein Gefühl dafür zu erarbeiten, in welcher Geschwindigkeit Sie den Ball rollen müssen. Das Putten zu üben, bedeutet nicht die Verbesserung der Puttechnik, wie Griffhaltung, Kopfposition, Schulter und Armhaltung!

Nach jeder Golfschule oder Golfstunde sind die Golfer zunächst auf sich selbst gestellt. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich Aufzeichnungen zu machen, die Ihnen helfen, zielgerichtet üben und trainieren zu können. Die beste Art zu üben besteht darin, das Spielen zu simulieren und genau die Bedingungen zu schaffen, die Ihnen helfen, die Bewegung zu empfinden.

Tipps für ein effektives Training:

Wenn Sie eine Schwungänderung vorgenommen haben, bleiben Sie ausschließlich bei einer Änderung, wenn Sie auf der Range üben und arbeiten Sie nur an dieser. Benutzen Sie möglichst einen Drill, mit dessen Hilfe Sie die Übung besser empfinden können. Üben Sie stets nur eine Fertigkeit oder mechanische Änderung, tun Sie immer einen Schritt nach dem anderen. Verwenden Sie Rückmeldungen, Gefühle, Schlagstrukturen (gerader Ballflug oder höherer) beim Üben ohne Lehrer auf der Range, indem Sie z.B. eine Videokamera einsetzen.

Achten Sie darauf, auf der Range wirklich zu üben und nicht nur – unter Verlust von Ziel und Vorsatz - Bälle zu schlagen. Eine der besten Übungen für Disziplin und entsprechender Leistung besteht darin, beim Trainieren Schläge zu machen, die Sie dann auf dem Platz ausführen, in Länge und Gefühl.

Bei allen Schlägen sollten Sie eine klare Vorstellung und ein genaues Ziel haben. Entsprechend richten Sie sich dann dahin aus und stellen sich vor, ehe Sie den Ball schlagen, wie er dorthin fliegt.

Beim Spielen auf dem Platz verwenden Sie viele Ihrer Schläger, warum aber üben Sie nicht mit allen Ihren Schlägern auf der Range? Viele Schläger bilden "das Gewürz" beim Training: Üben Sie auf der Range mit allen Schlägern, z.B. so: an einem Tag mit geradem Datum benutzen Sie die gerade nummerierten Schläger und am anderen Tag die ungeraden. Viele Tourspieler machen das genauso simpel!

Besonders zu empfehlen ist es, auf der Range auch Bälle aus unebenen Lagen zu üben, sowie aus höherem Gras und kahlen Stellen, denn beim spielen auf dem Golfplatz werden Ihnen solche Situationen auch begegnen.