

GOLF Mental

Tipps vom GJ-Experten



Reife und Routine

Mentales Spiel lässt sich auch im Training üben. Spielen Sie auf der Range wie auf dem Platz - und bereiten Sie sich mit so genannten Schlag-Routinen vor

Die wichtigste Regel vorweg: Konzentrieren Sie sich auf der Range konsequent auf das Ziel und den jetzt zu spielenden Ball. Dabei sollten Sie den zuvor geschlagenen Ball gedanklich einfach abhaken und den oder die noch zu schlagenden ignorieren. Eine weitere Möglichkeit, sich mental für das Spiel auf dem Platz fit zu machen, ist, auf der Range fiktiv ein oder mehrere bestimmte Löcher Ihres Platzes zu spielen. Stellen Sie sich z.B. ein Dogleg vor, mit dichtem Wald auf der rechten Seite und einer Landezone von nur 40 Metern. Oder ein Par 3 mit carry 120 Metern über dichtes Rough und einem erhöhten Abschlag. Wichtig dabei: Beginnen Sie mit den einfacheren der für Sie schwierigen Löcher und arbeiten Sie sich bis zu Ihrem »Horrorloch« vor. Schlagen Sie ein paar Bälle, nehmen Sie dann dem Ergebnis entsprechend den passenden Schläger und den nächsten Range-Ball, und spielen Sie das Loch

weiter. Zählen Sie dabei jeden Schlag, bis Sie Ihren Ball aufs (fiktive) Grün oder die gedachte Landefläche gespielt haben. Wer will, kann danach sogar auf dem Putting-Grün aus der quasi »realen« Distanz einlochen. Dies ist auch eine gute Übung, um sich auf Erwartungen, Selbstbilder und Selbstgespräche (siehe GJ 4/06) hin zu überprüfen.

Idealerweise haben Sie keine Erwartungen, und das Selbstgespräch lautet: »Ich werde den Ball jetzt in den Zielkorridor spielen. Denn nur darum geht es, den Ball in den Zielbereich zu bringen. Dabei werden Sie lernen, dass es am besten ist, den Schläger zu nehmen, mit dem Sie das beste Gefühl haben – frei davon, was andere Spieler hier wählen oder welcher Schläger genommen werden »sollte«. Denn auf Ihrer Scorekarte wird später nicht stehen, »hat mit Holz 3 abgeschlagen« oder »war zwar ein schöner Draw, aber leider im Wald«.

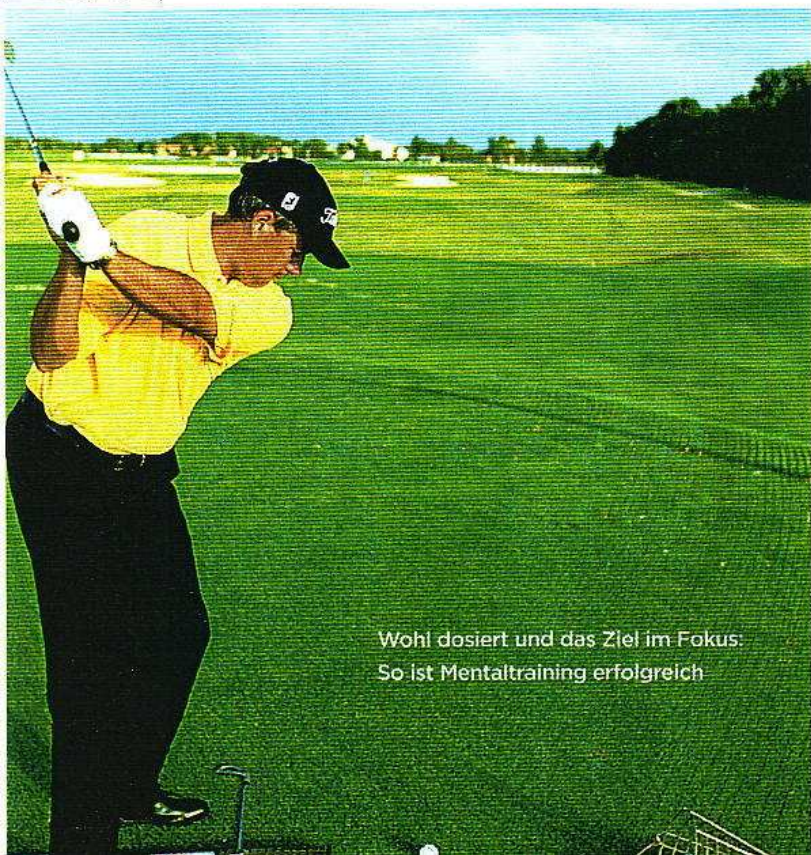
Übungsprogramm auf der Range

Machen Sie sich mental fit für das Spiel. Mit folgenden Übungen gehen Sie perfekt vorbereitet auf den Platz:

- ➔ Aufwärmen,
- ➔ mit einem Eimer Bälle warmspielen,
- ➔ eine Serie von Bällen spielen, um – je nach Bedarf – bestimmte Schwungtechniken oder Technikteile zu üben,
- ➔ dann einen Eimer wie »auf dem Platz« spielen, d.h. zielgerichtet schlagen und zählen, »als ob«.

Weniger ist manchmal mehr

Wo es auf Fokussierung, die Einheit von Körper, Gefühl und Geist ankommt, soll die Konzentrationsfähigkeit geübt und gesteigert, aber nicht überstrapaziert werden. Einen gegenteiligen Trainingseffekt erlebt man häufig, wenn eimerweise ein Ball nach dem anderen, ohne Pause, aber mit zunehmendem Druck, geschlagen wird. Es stimmt zwar, dass es, um Schwungänderungen oder Bewegungen zu verankern, sinnvoll und erforderlich sein kann, viele Wiederholungsbälle mit identischer Bewegung zu schlagen – aber eben nur dafür und bitte unbedingt mit entsprechenden Pausen.



Wohl dosiert und das Ziel im Fokus. So ist Mentaltraining erfolgreich