



Ziehen Sie eine Zwischenbilanz und verschaffen Sie sich einen objektiven Überblick über Ihre Stärken und Schwächen - mit der mentalen Scorecard

Die große Analyse



Was gibt es Schöneres für Golfer als eine entspannte, genussvolle Runde mit gelungenen Schlägen und Bällen, die wie beabsichtigt fliegen und landen? Um dieses Ziel zu erreichen, sind manchmal Runden notwendig, in denen es nicht alleine um das »reine« Spiel geht, sondern auch um den analytischen Blick auf Spielstärke und Fertigkeiten. Es gibt eine ganze Reihe von Messgrößen für die Qualität des Spiels, wie Anzahl oder Prozentsatz der getroffenen Fairways, Greens in Regulation, Sand-Saves, Anzahl der Putts pro Runde oder den Putt-Durchschnitt, um nur einige zu nennen.

Ihnen allen ist gemeinsam, dass sie sich auf die technische Seite des Spiels beziehen und eher als Anhaltspunkte für Verbesserungen zu verstehen sind, deren Ursachen weiter hinterfragt werden müssen, um künftig bessere Scores zu spielen. So sagt etwa der Prozentwert der Greens in Regulation per se noch nichts darüber aus, weshalb er auf genau diesem Niveau liegt: Ist die Schlaglänge zu kurz oder mangelt es an Schlaggenauigkeit, was wiederum an Ausrichtung oder Schwung liegen kann? Auch ist ein hoher Prozentwert noch kein Garant für einen guten Score. Es kann vorkommen, dass ein in Regulation getroffenes Grün mit einem Drei-Putt verlassen wird, ein nicht getroffenes durch eine gute Annäherung mit Par oder Birdie. Es ist hilfreich, die »technischen« Indikatoren durch detailliertere Informationen zu ergänzen. Beispielsweise nicht nur den Putt-Durchschnitt einer Runde zu betrachten, sondern auch eine auf Putt-Distanzen aus-

gerichtete Stärken- und Schwächenanalyse vorzunehmen (z.B. bis 1, 3, 5, 10, über 10 Meter oder noch feiner unterteilt). Runden, auf denen es etwas mehr zu notieren gilt als den reinen Score, gibt es bei denjenigen, die mit Ihrem Spiel weiterkommen wollen, auch dann, wenn es darum geht, sich über die mental-emotionalen Stärken und Schwächen ein Bild zu machen und Potenzial freizusetzen.

Wer sich gezielt verbessern möchte, kommt um eine Bestandsaufnahme via »mentaler Scorecard« nicht herum. Nach der Runde im Rückblick zu notieren, was gut oder verbesserungsfähig war, bildet nur selten – weder von der Häufigkeit des Auftretens noch vom Gesamtspektrum her – ab, was »wirklich« passierte. Erinnerungsvermögen und mit bestimmten Schlägen und Ergebnissen verknüpfte Emotionen liefern ein selektives Bild. Auch wird selten festgehalten, was gut war, wobei Stärken auszubauen ein wesentlicher Faktor des Leistungsfortschritts und Selbstvertrauens ist. Tiger Woods hat sein Bunkerspiel, das nicht unbedingt zu seinen Stärken gehörte, bis zu einem für seine Ansprüche akzeptablen Niveau verbessert. An seiner Stärke der langen und präzisen Schläge arbeitet er ständig weiter.

Nehmen wir uns nicht vor, beim nächsten Mal nicht überhastet, mit Anspannung oder Zweifeln an den Ball zu gehen? Nicht wütend zu werden, wenn ein Schlag daneben geht, an Loch 5 den Driver stecken zu lassen? Oder überhaupt mit einer Strategie auf den Platz zu gehen, und gelassen und konzentriert zu bleiben? Doch oft sind nach einigen Löchern die guten Absichten vergessen.