

**GOLF
Mental**

Tipps vom
GJ-Experten

Auf den Punkt fit

Techniktraining hilft,
aber um beim Turnier gut
zu spielen, müssen Sie
auch mental stark sein

Bei einem Turnier gilt der Leitsatz: 90 Prozent des Erfolgs ist Vorbereitung. Die Frage ist nur: Welche und wann beginnt sie? Sofern nicht jedes Turnier, das ansteht, mitgespielt oder eher planlos nach Lust und Laune ausgewählt wird, sollte man sein mittelfristiges Technik- und Fitnessstraining an den eigenen »Majors«, den persönlich wichtigen Turnieren ausrichten. An dieser Planung und den jeweiligen Turniererfahrungen orientiert sich dann die kurzfristige Vorbereitung auf die einzelnen Turniere.

Das richtige Vorspiel

Am Vortag des Turniers eine 18-Löcher-Runde zu spielen oder mehrere Stunden auf der Range zu powern, mag zwar des Gefühl vermitteln, sich gut vorbereitet zu haben. Es erweist sich jedoch als kontraproduktiv, wenn man am Turniertag dann schlapp macht. Oft ist ein gezieltes Weniger mehr, zum Beispiel auf der Range Bälle mit Preshot- und Postshot-Routinen – wie auf dem Platz – zu unterschiedlichen Zielpositionen zu schlagen. Es gilt, für sich, von der körperlichen Fitness und Einstellung her, jenes Pensum zu finden, das für das jeweilige Turnier passt. Ein Rezept für dieses variierende Pensum gibt es nicht, allerdings eine individuelle Grundrichtung, die es durch Ausprobieren herauszufinden gilt. Wann sollte man pausieren und lieber wenig dafür gezielt trainieren oder ein umfangreicheres Übungsprogramm absolvieren? Technikänderungen unmittelbar vor einem Turnier wirken sich auf Selbstvertrauen, Konzentration und automatisiertes Spiel erfahrungsgemäß wenig Erfolg versprechend aus.

Der Ball muss nur von A nach B

Alles, was wir uns in den bisherigen Folgen von »Golf Mental« erarbeitet haben – Einstellungsüberprüfung und -änderung, Üben auf der Range, Routinen, Umgang mit Störungen und Ablenkungen, die mentale Scorecard – ist bereits Vorbereitung zur mentalen Turnierstärke. Was braucht es also mehr? Nun, da ist zunächst die Frage, was den Unterschied zwischen einer privaten Runde und einem Turnier (auf dem Heimatplatz) ausmacht? Von der möglichen Auswirkung auf das Handicap abgesehen, gibt es keine Unterschiede – außer denen, die wir in unseren Köpfen hinzufantasieren – und Druck, den wir uns selbst auferlegen. »Es geht heute um etwas« – ein Muster, das sich übrigens wiederholt: Auf der Range fliegen die Bälle, auf der privaten Runde nicht. Dann fliegen die Bälle auf der privaten Runde, im Turnier aber nicht, weil Druck oder Angst, es könnte schief gehen oder andere könnten das Falsche über uns denken, aufgebaut wird. Nur: Die Aufgabe lautet stets, lediglich einen Ball