

NEWSLETTER golfpower.info

Golf ist, wenn man / frau trotzdem lacht ...

Ein Golfbeginner ist mit dem Pro zum Unterricht auf der Range. "Machen Sie bitte einfach mal einen ganzen Schwung, ohne den Ball zu schlagen." „Aber genau das ist das Problem, warum ich heute hier bin.“

Webseiten-News

Was gibt es Neues auf der Golf Mental-Webseite www.golfpower.info?
Neue Artikel zum MentalGame wurden hochgeladen, ein neues Zitat der Woche eingestellt, Texte im Menüpunkt „Das Wesentliche“ aktualisiert. Herunterladen können Sie immer noch die Mentale Scorecard zur Rundenanalyse.
<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2735>

Regelquiz

Golf ist das einzige Spiel, wo jede/r der eigene Schiedsrichter ist. Um dem Spirit of the Game nahezukommen, helfen Regelkenntnisse. Beim heutigen Regelquiz werden Sie als PlatzrichterIn zu folgendem Streitfall an Loch 5 gerufen:

Lochspiel um den ersten Platz in der Waldirama-Ladies-Matchplay-Trophy. An Loch 5, Par 3, befindet sich rechts vom Grün Wald, links ein Biotop mit Drop-Zone. Der Ball der 1-unter liegenden Spielerin landete mitten in diesem mit hohem Schilfgras bewachsenen Biotop. Ihr anschließend in der Drop-Zone korrekt fallen gelassener Ball rollt aus der Drop-Zone heraus und näher zum Loch, da die Drop-Zone hangabwärts Richtung Grün geneigt ist. Die Gegnerin verlangt nun die Wiederholung des Fallenlassens, da der Ball näher zum Loch und aus der DZ herausgerollt sei. Die Spielerin will den Ball jedoch spielen, da er korrekt liege.

Nun sind Sie als PlatzrichterIn herbeigerufen worden. Das Spiel muss rasch fortgesetzt werden, wie entscheiden Sie?
Die Antwort finden Sie weiter unten.

Golf-Zitat

„Success in golf depends less on strength or body than upon strength of mind and character.“

Arnold Palmer

Das gilt insbesondere für Turniere, „wo's darauf ankommt ...(?)“. Mehr zur erforderlichen golfpower und ihrer Stärkung weiter unten, im heutigen MentalGame-Thema.

Aus der - nicht ganz ernst zu nehmenden (oder doch?) - Reihe „Die 20 Gesetze des Golf“ heute:

Gesetz 2

„Der bislang besten Golfrunde folgt nahezu umgehend die schlechteste Runde aller Zeiten. Die Wahrscheinlichkeit, dass dies eintritt, nimmt mit der Zahl der Leute zu, denen man von der besten Runde erzählt.“

Wie steht es aktuell um Ihre mentale Stärke? Haben Sie sich auf der Webseite bereits getestet? Auch schon Entwicklungen festgestellt?

Wie? Einfach die Ergebnisse der Tests nebeneinander stellen - idealerweise testen Sie sich 1x / Monat. Da der Test und Ihr Auswertungsprofil kostenfrei sind, eine gute Gelegenheit, sich ein Bild zu verschaffen.

Kostenfreie Auswertungen gibt es übrigens nicht überall: Inzwischen werden auf einer Webseite die Antworten der TeilnehmerInnen für die Datenbank des Betreibers gesammelt, die Auswertung gibt es dann nur gegen Cash - was vorher allerdings verschwiegen wird.

www.golfpower.info bleibt mit kostenfreiem Test und Auswertung jedenfalls weiterhin auf der seriösen Seite.

Lassen Sie uns (alle Webseiten-Besucher) auch wissen (selbstverständlich anonym), was für Sie das größte mentale Hemmnis beim Golfen ist. Zu Test und Umfrage gelangen Sie hier:

<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2733>

Wie sieht Ihre Entscheidung im Regelquiz aus?

Hier die

Antwort zum Regelquiz

Gemäß Anhang I, Platzregeln und Wettspielausschreibungen, Teil B (Musterplatzregeln), 6-V (Drop-Zonen), Anm. 2, darf ein Ball nicht erneut fallengelassen werden, selbst wenn er näher zum Loch oder außerhalb der Grenzen der Drop-Zone zur Ruhe gekommen ist, sofern er innerhalb zweier Schlägerlängen von der Stelle zur Ruhe kommt, an der er zum ersten Mal auf einen Teil des Platzes auftraf.

Da auf Ihre Nachfrage von mehr als zwei Schlägerlängen nicht die Rede war, haben Sie richtig entschieden: der Ball wird gespielt, wie er liegt.

golfpower.info

Unser heutiges MentalGame-Thema befasst sich mit der Frage, was es braucht, um die wenigen noch verbleibenden Turniere der leider in Kürze ausklingenden Saison zur HCP-Verbesserung zu nutzen.

Turnierdruck, Ziele - und ein bemerkenswertes Interview

... die Zeit verrinnt ...

Die Turniersaison nähert sich dem Ende. Haben Sie Ihre Ziele bereits erreicht? Oder sind ihnen näher gekommen? Oder noch weit entfernt? Was bleibt noch zu tun, um in der Endphase das beste Golf des Jahres zu spielen?

Ein erster Punkt lautet, die Kräfte zu bündeln und Schwerpunkte zu setzen. Zunächst im Training. Intensives Schwungtraining und Üben gehören in Anfang und Mitte der Saison. Jetzt gilt es, bestenfalls an Feinheiten zu arbeiten, das Spiel auf dem Platz auf der Range zu simulieren, im Fluss zu bleiben und gelassen und mit Selbstvertrauen in die noch verbleibenden Turniere zu gehen - insbesondere, wenn Sie viel erreichen wollen. Sie sollen sich auf das Spiel konzentrieren können, sonst nichts. Auch konditionell gilt: die Leistung halten, nicht weiter ausbauen. Kein erfolgreicher Langstreckenläufer läuft an den Tagen vor dem Marathon lange Strecken. Ziel ist es, frisch, ausgeruht und energiegeladen an den ersten Abschlag zu gehen. Welche Erfahrungen haben Sie aus den bisherigen Runden in Bezug auf derzeit für Sie sinnvolle Ernährung gemacht? Wann auf der Runde sollten Sie trinken, wann was essen? Setzen Sie dies konsequent um.

Ein zweiter Punkt heißt Spieltaktik. Je ambitionierter die Ziele, desto geduldiger das Spiel. Geduldig spielen heißt, Risiken abzuwägen und den Schlag zu spielen, der bei der derzeitigen Spielstärke eine Erfolgswahrscheinlichkeit

von 75% oder mehr hat. Es geht darum, sich Par- oder Birdie-Chancen zu erspielen. Kluges Spiel bedeutet, dort zu feuern, wo es die Situation erlaubt und klug und variantenreich zu spielen, wenn das Risiko hoch ist.

Mit welchen Erwartungen oder Zielen gehen Sie ins Turnier? Einen bestimmten Score zu spielen, das HCP zu verbessern? Ergebnisorientiert also? Oder schlagorientiert? Sinnvoll ist es, sich vorzunehmen, das beste und klügste Golf zu spielen, das Ihnen derzeit möglich ist. Ein besseres HCP wird mit guten Schlägen erzielt, je besser und klüger jeder Schlag vorbereitet und ausgeführt wird, desto wahrscheinlicher wird dies.

Tour Pros, die am 16., 17. oder 18. Grün das Preisgeld oder die Platzierung im Kopf haben, verspielen meist beides. Amateure nicht minder, die nervös werden, wenn der 37. Stablefordpunkt in notierbare Nähe rückt. Es ist nicht entscheidend, dass man nervös wird, sagt Bob Tway, das geht vielen so, sondern wie man damit umgeht. „Entscheidend ist, zu entspannen und weiter gute Schläge zu spielen, wenn es darauf ankommt. Man muss Golf spielen, als ob es um nichts ginge. Man steht am Abschlag, macht den Kopf frei und lässt den Ball fliegen. So spielt man sein bestes Golf.“

Das bemerkenswerte Interview stammt von Robert Karlsson, Sieger bei den Deutsche Bank Players' Championship in Hamburg. Seine Antwort auf die Frage, wie es ihm gelungen sei, so souverän (4 Schläge Vorsprung) zu gewinnen, war: „Durch meine mentale Stärke“. Keine Erwähnung der sonst üblichen Aussagen wie „Gutes kurzes Spiel“ oder „Putter war heiß“ ... Und noch deutlicher: ob er nervös geworden sei, als der Vorsprung auf einen Schlag geschmolzen war oder er einen Ball, mit Resultat Doppelbogey, im Wasser versenkte? „Nein, ich habe mich auf jeden Schlag fokussiert und mein Spiel gespielt.“ Das MentalGame eines Siegers und durch diesen Sieg Ryder Cup-Spielers. Bemerkenswert auch deshalb, weil Karlsson sich seit rund 5 Jahren in einem mentalen Tief befand und kaum in der Lage war, sich auf sein Spiel zu konzentrieren. Jetzt hat sich die Arbeit am MentalGame für ihn ausgezahlt. Ryder Cup-Captain Ian Woosnam über Karlssons Spiel: „Er spielte beeindruckend und fehlerfrei.“

Wie steht es um Ihr MentalGame? Wie lauten Ihre bewussten und unbewussten Programmierungen?

Viel Potential, guter Schwung, ambitionierte Ziele - aber keine entsprechenden Scores? Arbeit am Schwung, aber Golf-Geist und -Seele bleiben außen vor? Den neuesten Driver und gute Längen vom Tee, aber keine Kontrolle über Ball und Spiel? Dazu den neuesten Putter und trotzdem geht der entscheidende 1-m-Putt vorbei?

Es ist nicht der Schwung, es ist nicht das Equipment. Es ist das MentalGame.

Wie viele (Extra-)Schläge auf Ihrer Scorekarte könnten durch mangelhaftes MentalGame verursacht worden sein? Wie viel niedriger könnte Ihr Score durch ein bewusstes und trainiertes MentalGame sein?

Finden Sie es heraus und verändern Sie zum Positiven, zur Erreichung Ihrer Ziele - um das HCP zu unterspielen, Schläge zu sparen, besser Golf zu spielen.

Eine der letzten Chancen, dies in dieser Saison noch zu erreichen, ist die Teilnahme am MentalGame-Workshop vom 01. - 03.10. In doppelten Sinne zeitlich gut gelegen: durch den Feiertag am 03.10. und dann noch einige Oktober-Turniere zur Umsetzung.

Hier der Kommentar eines Teilnehmers:

„Ich wollte mich bei dir einfach bedanken für den absoluten super tipp. Die ersten zwei tage dachte ich, das kann nicht sein, aber es ist echt unglaublich. Es hat sich eine türe geöffnet, die ich im golfsport vorher nicht kannte und es ist jetzt schon ein unterschied echt toll.“ (M.S. aus D.)

Weitere Informationen zu den Workshops, Termine und Anmeldung finden Sie unter <http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2734>

Weiterempfehlung

Wen könnte der Newsletter oder die Webseite noch interessieren, wem könnten Sie damit weiterhelfen, einen Gefallen tun? Bitte empfehlen Sie uns weiter:

<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2764>

Für heute danke für Ihre Aufmerksamkeit, Ihnen ein schönes Spiel und
may your shot always land on green pastures ...

Mit herzlichem Golf-Gruß

Ihr

dr. wolfgang kuner

newsletter@golfpower.info

<http://www.newstroll.de/link.php?id=10726&link=2732>

© kuner, golfpower.info 12/2006

Dieser Newsletter darf ganz oder auszugsweise mit Hinweis auf Autor und Webseite www.golfpower.info vervielfältigt und weitergegeben werden

The logo for 'golfpower.info' is centered at the bottom of the page. It features the text 'golfpower.info' in a white, lowercase, sans-serif font. The text is set against a circular background that has a soft, glowing green gradient, resembling a patch of grass. The overall effect is clean and modern.