

# **Die Bedeutung des richtigen Fokus beim Golf.**

**Wohin Du Deine Aufmerksamkeit richtest,  
entscheidet über Deinen Erfolg!**

## **Auswirkungen auf die Bewegungseffizienz**

*Es geht um die Auswirkungen der inneren und äußeren Aufmerksamkeit auf Dein Golftraining und Deine Bewegungseffizienz.*

Es versteht sich von selbst, dass wir bei nahezu allem, was wir gerne tun, auch das Bedürfnis haben, sich ständig zu verbessern, dies gilt natürlich auch für unser Golfspiel. Dabei ist unser erklärtes Ziel, in unserem Bewegungsablauf beim Golfschwung konstanter, genauer und kraftvoller zu werden. Ganz ehrlich, wer möchte unter seinen Golfreunden ständig als bedauernswerter „Hacker“ gelten?

Motorisches Lernen und Behalten, also eine Bewegung irgendwann wirklich zu „können“, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Wir nehmen unseren Golfschwung als komplexen Bewegungsablauf natürlich stets selber wahr, erhalten dadurch ständig interne Informationen, wie er sich „anfühlt“ und sehen unmittelbar auch das Ergebnis (Ballflug, Distanz, Zielgenauigkeit). Dementsprechend reagieren wir auch emotional, entweder mit Freude, Enttäuschung, Ärger oder Wut. In Studien ließ sich zeigen, dass gerade diese Emotionen in der Phase jedes Lernvorganges Einflüsse auf unsere Lernleistung bzw. das Erlernen oder Verbessern unseres Golfschwunges haben. Wer z.B. irgendwann an seinem Unvermögen verzweifelt, nimmt auch nichts mehr auf. Wer dagegen sich über seine Lernfortschritte freuen kann, lernt schneller.

Neben diesen emotionalen Faktoren ist für jeden Lernvorgang natürlich vor allem die Verarbeitung aller Informationen zum Lerninhalt von Bedeutung, wie diese vermittelt werden und was davon hängen bleibt. Beim Golftraining ist wichtig, worauf der Spieler primär seine Aufmerksamkeit richtet. Diese zielorientierte Fokussierung ist entscheidend für Fortschritte beim Erlernen komplexer Bewegungsabläufe. Zahlreiche einschlägige sportwissenschaftliche Studien konnten dies belegen.

Beim Golfschwung gibt es zwei Möglichkeiten der Aufmerksamkeit (Fokussierung): Entweder richtet der Spieler seinen (internalen) Fokus auf die ständige Kontrolle seiner Bewegungen bestimmter Körperpartien (z. B. achte auf Deinen linken Arm beim Durchschwung, drehe die linke Schulter unter das Kinn beim Rückschwung) oder er richtet seine Aufmerksamkeit nach außen (externaler Fokus), auf seinen Ball, seinen Schläger oder sein Ziel bzw. seine Spielbahn.

## **Leistungsminderung durch den inneren Fokus**

*Neuerdings wird behauptet, dass dieser internale Fokus das Erlernen komplexer Bewegungen eher behindert, als das er nutzt! Wer hätte das gedacht?*

Dies ließ sich in der Tat durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen wiederholt bestätigen. Dies betraf beim Golf und bei anderen Sportarten die Zielgenauigkeit, den Kräfteinsatz, die Geschwindigkeit der Bewegungsabläufe sowie die Beibehaltung der Balance. Immer erwies sich der Fokus auf äußere Faktoren für den Lernerfolg entscheidender als der Fokus auf die selbst wahrgenommenen Körperbewegungen. Durch Messung verschiedener beim Bewegungsablauf mitwirkender Muskelpartien (mittels Messung ihrer elektrischen Aktivierung, d. h. Elektromyographie bzw. EMG) bei Dart-Spielern gelang der Nachweis: Konzentrieren sich Dart-Spieler vorwiegend auf ihr Ziel und weniger auf ihre Bewegung, treffen sie genauer und ihre Bewegungen verlaufen ökonomischer.

Und genau dies ließ sich auch in unserer Sportart Golf mehrfach bestätigen. Und zwar nicht nur bei Golf-Anfängern, sondern auch bei Fortgeschrittenen verschiedenen Alters, sogar bei Golfern mit körperlichen Behinderungen oder Einschränkungen. Dies betraf nicht nur einzelne motorische Leistungen, sondern insgesamt das von ihnen erreichte motorische Gesamt-Niveau.

Wir sprechen hierbei von einer Verbesserung unserer „Bewegungsfertigkeit“ d.h. die Ausführung komplexer Bewegungsabläufe wird konstanter reproduzierbar, wird genauer und effizienter. Wenn wir dabei weniger Energie aufwenden müssen, sprechen wir von einer Verbesserung unserer ökonomischen Effizienz.

## **Fertigkeiten „Skills“ entscheiden über Deinen Erfolg**

*Worum geht es mir? Das Abrufen unserer Leistung hängt entscheidend von der Art unserer Aufmerksamkeit ab. Genauer, worauf wir bei Ausführung unseres Golfschwunges vorwiegend fokussieren!*

Immer wieder beobachte oder erfahre ich als Golf-Trainer, dass die Aufmerksamkeit unserer Spieler oft nur nach innen gerichtet ist (interner Fokus). Auch Mitspieler geben fortwährend entsprechende Tipps: „Du musst Deinen Körper ruhiger halten“, „lass den linken Arm gestreckt“ oder „halte Deinen Kopf still“!

Abgesehen davon, dass derlei Ratschläge in einem Turnier zwei Strafschläge (als unerlaubte Belehrung) zur Folge haben können, spricht ja nichts dagegen, wenn erfahrene Golfer Anfängern beratend helfen möchten, auch wenn sich diese Ratschläge vorwiegend auf den nach innen gerichteten Fokus eines jedes Spielers beziehen und damit freundlich ausgedrückt eine sub-optimale Hilfe darstellen.

Auch in unseren bekannten Golf-Print-Medien (z. B. „Golf Magazin“ oder das „Golfjournal“) geht es vorwiegend um die Optimierung des Golfschwunges. Ständig werden berühmte Spieler nach ihren „magic moves“ befragt oder PGA-Golflehrer erteilen Unterricht zum Thema „richtiger Golfschwung“ und warnen vor angeblich kapitalen Fehlern im Bewegungsablauf. Mit anderen Worten: Auch hier geht es meist nur darum, dass der Golfer auf seine Bewegungen zu achten hat. Hierzu erscheinen entsprechende Bildsequenzen mit Hinweisfeilen und Bildunterschriften mit Ausrufungszeichen. Die Golfwelt wird förmlich mit Bildern und Ratschlägen

überschüttet, ständig die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Meines Erachtens ist das eindeutig zu viel!

Dies betrifft auch das derzeitige Angebot von Golf-Unterrichts-Videos (DVD) oder das Training unter Verwendung von visuellen Aufnahmegegeräten. Völlig unstrittig, man kann damit Bewegungsabläufe dokumentieren und kritisch überprüfen. Problematisch wird dabei jedoch ein Vergleich im TV oder in Lehr-Videos mit einer „ideal“ ablaufenden Bewegung eines Spitzengolfers. Dieser verfügt über ganz andere körperliche Voraussetzungen, er wurde auch nicht als Spitzengolfer geboren, sondern hat sich diese perfekt ablaufenden athletischen Bewegungsabläufe durch intensives Training (meist schon seit früher Kindheit) mühsam angeeignet.

Nochmal zurück zur Video-Aufzeichnung: Natürlich finden es meine Golf-Schüler toll, wenn ich Ihnen ihren Golfschwung hinterher auf einem Monitor zeigen kann. Aber Vorsicht, der damit oft verbundene Rat, eine bestimmte Bewegung anders zu machen, stellt in diesem Moment nahezu ausschließlich eine Anleitung zur internen Fokussierung dar. Deswegen sollte auch eine äußere Fokussierung hinzugefügt werden z.B. die Instruktion auf der Driving Range „Versuche dabei, mit Deinem Ball den Kreis da vorne zu treffen!“ (externe Fokussierung).

## **„Form follows Funktion“ – der Golfschwung muss vor allem funktionieren**

Das schrittweise Erlernen einzelner „richtiger“ Bewegungselemente innerhalb einer komplexen „kinematischen Kette“ des Golfschwunges bleibt zwar wichtig, aber im Ergebnis gilt auch hier letztlich das Prinzip „Form follows function!“. Mit anderen Worten: Entscheidend ist, dass der Golfschwung „funktioniert“, stilistische Nuancen treten in den Hintergrund.

Genauere Betrachtungen (Bewegungsanalysen) bei aktuellen Spitzengolfern zeigen deutlich, wie diese sich in ihrem Golfschwung z.T. sogar „elementar“ unterscheiden können, aber alle belegen in der Weltrangliste vordere Plätze.

Die Aufmerksamkeitssteuerung ist unter Anfängern und Experten erfahrungsgemäß sehr unterschiedlich. Anfänger sollten sich zwar external fokussieren, dabei aber im Nahbereich bleiben (Ball, Schlägerkopf), fortgeschrittene Spieler orientieren ihren externalen Fokus auf weiter entfernte Ziele (Ort der Ball-Landung, Grün, Fahne). Achten Sie einmal darauf, wie konzentriert Spitzengolfer beim Abschlag sich ihren vorgesehenen Ballflug vorab als „Imagination“ verinnerlichen, dagegen beobachten Amateure bei ihren „Probeabschlägen“ vorab ständig nur ihre Arme und Hände.

Außerdem ist unstrittig, dass fortgeschrittene Golfer keine Einzelbewegungen ihres Golfschwunges im Auge behalten, sondern stattdessen die gesamte „kinematische Kette“ ihres gesamten Schwunges verlässlich abrufen können. Für den Anfänger ist dagegen der Schwung an sich schon Herausforderung genug bzw. die Fähigkeit, den Ball einigermaßen zu treffen. Er sollte sich aber trotzdem mehr auf Schlägerkopf und Tee konzentrieren als auf seinen Schwung, der „Experte“ sollte sich darauf konzentrieren, den Ball in der Nähe der Fahne auf dem Grün zu platzieren.

Ein ständig nach innen gerichteter Fokus kann sich zudem als ständige oder zeitweise einschließende Blockierung bei der Ausführung des Golfschwunges auswirken. Ständig „bewertet“ man sich innerhalb der Schwungausführung und versucht „nachzusteuern“. Die bislang bereits im Ansatz erlernte Automatisierung eines komplexen Bewegungsablaufes geht dabei sofort wieder verloren. Jedes „Steuern“ beim Vorschwung durch Arme und Hände führt meist zu einem Desaster und ist von der irrigen Vorstellung geleitet, den Ball mit „Gefühl“ doch noch irgendwie zum Ziel hinzusteuern. Von einem der ganz Großen des Golfsports, Ben Hogan, ist der Satz überliefert: „Der Vorschwung lässt keine Zeit, mir eine Golflektion zu erteilen!“. Deswegen: Konzentrieren Sie sich auf den Ball und nicht auf Arme und Hände.

Da war man vor der Runde noch extra auf der Driving Range und hat locker und weit seine Bälle von der Matte weggeschlagen und dann steht man auf dem Abschlag auf der Bahn 1 und denkt nur noch daran: Jetzt aber alles richtig machen, achte vor allem schon beim Rückschwung auf usw. usw. Wer kennt das nicht? Also: Denken Sie ruhig mal über eine Verschiebung ihrer Aufmerksamkeit (Fokus) bei Ihrer nächsten Golfrunde nach, es lohnt sich!

George Mayhew

Literatur hierzu beim Verfasser