

Liebe Mitglieder,

in meinem letzten Beitrag auf der einschlägigen Internet-Seite unseres Golfclubs habe ich mich kritisch mit einigen sog. „Golfmythen“ beschäftigt. Viele Golfer aller Spielklassen sind der Ansicht, dass diese maßgeblich für „den richtigen Schwung“ seien. Dabei lässt sich zeigen, dass viele Weltklassem Spieler oft genau das Gegenteil von dem machen, was man „als richtig“ beigebracht bekommen oder sich im Rahmen dieser „Golfmythen“ fast dogmenhaft erhalten hat.

Die Rückmeldungen zu diesem Artikel waren grundsätzlich positiv, aber es gab auch Einwände in dem Sinne, „dass nach meinen Ausführungen dann ja jeder machen könne, was er wolle und er dann auf ein Training unter Anleitung eines Golflehrers eigentlich auch verzichten könne“.

Der Artikel war sicher durchaus von mir etwas provokativ gemeint und führte bei Einzelnen zu einer gewissen Verunsicherung.

Es bleibt unbestritten, dass es schon immer Weltklasse-Golfer gab, die sich ihr Spiel praktisch selbst (ohne Golftrainer) von Kindesbeinen beigebracht haben. Sie haben halt bei anderen zugesehen, sich das „irgendwie“ abgeguckt und daraus „ihren Schwung“ gemacht, der sich zumindest als effektiv erwies. Das sind aber Ausnahmen, die meisten haben das Golfspiel von einem Trainer beigebracht bekommen, - es ging ihnen ja zunächst - vor allem um den baldigen Erhalt der sog. „Platzreife“.

Danach erreichen die meisten Spieler nach einiger Zeit ein Leistungs-Plateau, das im Niveau wohl maßgeblich abhängt von einer gewissen individuellen motorischen Begabung, ihren körperlichen Voraussetzungen, ihrem Trainingsfleiß und ihrer Spielhäufigkeit auf dem Platz.

Alle möchten aber ständig noch besser werden, - wissen aber nicht wie. Wenn Sie dazugehören, das Wichtigste vorweg: Entscheidend ist hierbei zunächst das Verständnis darüber, was ich überhaupt „falsch“ mache, worin der Fehler liegen könnte und erst dann kann ich gezielt etwas dagegen tun.

Zur Klarstellung, es gibt unbestreitbar die „Basics“ des Golfschwunges, die man in aller Regel vom Golflehrer vermittelt bekommt. Aber man sollte diese elementaren Grundbegriffe des Golfschwunges nicht nur erlernen, man muss auch deren Grundlagen verstehen. Nur dann kann ich begreifen, warum ich meinen Schlag auf der Runde nicht so optimal hinbekommen habe, wie ich eigentlich vorhatte.

Und darum geht es.

Deshalb möchte ich heute auf vier Punkte hinweisen, die Ihnen helfen sollen, Ihr Spiel zu verbessern.

Als Golflehrer beschäftigte ich mich schon seit längerem auch mit Bereichen, die nicht jeder unmittelbar im Zusammenhang mit Golf auf dem „Radar“ hat, die aber durchaus zur Verbesserung des Golfspiels beitragen können. Im Vordergrund stehen bei mir daher die methodischen Bereiche:

- **Technikausbildung**
- **Konzeptgestaltung**
- **Ausbildung von Fertigkeiten**
- **Performance Coaching**

Obwohl diese vier Bereiche untereinander interagieren, möchte ich sie zunächst einzeln erläutern.

Technikausbildung

Diesen Themenkomplex kennt jeder. Egal welches HCP der Spieler hat, jeder kann dazu etwas sagen. Es ist wie das „bread and butter“, es sind die erwähnten „Basics“ oder die „Magic Moves“. Viele, die Anderen Golf beibringen, sowohl Amateure als auch Golfprofessionals, beschäftigen sich ausschließlich fast nur mit diesem Basisgeschäft der Technik Instruktion.

Bei der rein technischen Instruktion geht es darum, ein bestimmtes Bewegungsmuster erstmalig zu erlernen und im Verlauf zu verändern oder zu verbessern, wobei als Ziele im Vordergrund stehen:

- die Verbesserung des sog. Impacts (Treffmoment bzw. Kontakt des Schlägerkopfes mit dem Ball) mit der jeweils erforderlichen Schlägerkopfgeschwindigkeit.
- die guten Schläge wiederholbarer zu machen (für Ihren Score sind in der Summe nicht Ihre guten Schläge entscheidend, sondern leider auch die „Qualität“ der schlechten).
- dabei ein mögliches Verletzungsrisiko zu minimieren.

Ihnen sollte klar sein, dass „technische Veränderungen“ unter Anleitung oder im „Eigenttraining“ nicht zum Ziel haben sollten:

- Ihre Bewegung „smarter“ oder „flotter“ aussehen zu lassen oder
- sich einen Schwung anzueignen, von dem Sie meinen, dass er dem eines bekannten Tourspielers ähneln könnte.



Einfach den Schwung eines Tourspielers kopieren zu wollen (links: Dustin Johnson, Mitte: Tiger Woods, rechts: Ben Hogan), macht nicht automatisch einen besseren Spieler aus Ihnen.

Ich gehe davon aus, dass viele Spieler das inzwischen verstanden haben.

Entscheidend für Weite und Präzision Ihres Ballfluges ist weniger der Golfschwung (als individuell durchaus verschieden ausgeführter Bewegungsablauf), sondern der eigentliche „Augenblick der Wahrheit“, - nämlich, wenn der Schlägerkopf auf den Ball trifft (Impact oder Treffmoment). Es gibt Weltklassespieler, bei denen der Schwung zwar „eigenartig“ aussieht, aber sie treffen ihre Bälle immer super und das macht ihre Klasse aus.

Der Aufbau von Konzepten

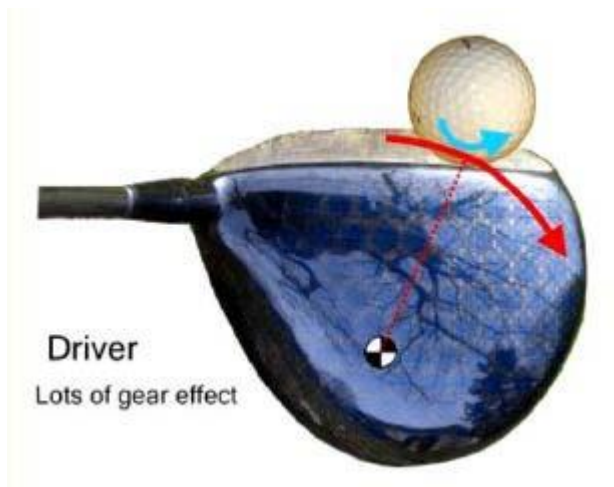
Dieser Aspekt ist mir sehr wichtig! Ich versuche, dem Spieler das Verständnis zu vermitteln, warum sich sein Ball „so“ verhalten hat und warum er leider nicht so geflogen ist, wie der Spieler es eigentlich vorhatte. Erst wenn er dies begriffen hat, wird er wirklich anhaltend Fortschritte machen.

Es fängt damit an, dass auch der Anfänger begreifen sollte, dass nur über den Bodenkontakt des Schlägerkopfes sich die Voraussetzungen ergeben, dass der Ball überhaupt nach schräg oben startet bzw. in die Luft steigt.

Für den etwas fortgeschrittenen Spieler wäre es wichtig zu wissen, dass eine Kombination aus „Swing Path“ (Schwungrichtung des Schlägerkopfes im Treffmoment) und Schlägerkopfstellung („offen“, „geschlossen“ oder „square“), die initiale Flugrichtung des Balles und den weiteren Verlauf des Ballfluges, auch über den Landepunkt hinaus, bestimmt.

Und darüber hinaus wäre es für einen noch fortgeschritteneren Spieler wichtig, den Einfluss des „gear effects“ zu kennen. Es macht sich immer bemerkbar, wenn der Ball nicht in der Mitte der Schlagfläche getroffen wurde. Dadurch kommt es notwendigerweise zu einer minimalen Änderung der Schlagfläche („Wegkippen“). Ein mehr mit der Hacke getroffener Ball verdreht den Schlägerkopf mehr in die „geschlossene“ Stellung, wird er mehr zur Spitze hin getroffen, öffnet sich der Schläger. Dies wirkt sich besonders bei den Hölzern durch einen unerwünschten „Drall“ im Ballflug aus, bei Eisern vor allem durch Verlust der Länge. Er bestimmt also Flugbahn und Richtung des Balles. Der Spieler sollte darüber Bescheid wissen,

um nicht zu einer falschen Korrekturmaßnahme zu greifen. Wer den „gear effect“ nicht kennt, korrigiert unnötigerweise den Griff oder den Schwung.



Tuttleman, 2009

Je besser jeder Spieler über ein eigenes Konzept zur Durchführung, Fehleranalyse und Fehlerkorrektur verfügt (ich nenne es in diesem Fall den Spieler IQ) desto eher ist er auch in der Lage, sich selber zu korrigieren.

Das sind auch die Gründe, warum Amateure auf der Runde nach schlechten Schlägen so schnell verzweifeln, - zum Schluss geht gar nichts mehr. Der Spieler meint, er „leide an einem Slice“ - oder er schlägt wiederholt einen „Pull-Slice“, aber er weiß leider nicht, warum. Und dann kommt aus dem Hintergrund noch die unsägliche Erklärung aus dem Bereich der Mythen dazu: „Du hast zu früh geguckt!“.

Spieler ohne Konzept zeigen auf Dauer ein HCP, das „zementiert“ erscheint. Spieler mit hohem Spieler IQ machen dagegen stetig Fortschritte.

Die Ausbildung von Fertigkeiten

Mit Begeisterung habe ich im Laufe der Zeit eine große Passion für dieses Thema entwickelt. Es geht hier nicht um die unzähligen „Schwungtipps“, gerade auch freizeitorientierte Golfer sollten sich mit diesen Fertigkeiten beschäftigen.

Der leider zu früh verstorbene spanische Weltklassegolfer Severiano Ballesteros galt unter seinen Spielerkollegen als begnadeter Spieler, weil er auch in scheinbar aussichtslosen Situationen in der Lage gewesen ist, den Ball wieder ins Spiel zu bringen oder gar an die Fahne zu spielen. In seiner Jugendzeit hat er gelernt, mit einem Schläger unzählige Schlagvariationen zu spielen.

Die Fertigkeit im engeren Sinn macht aus einem einfachen Schlag durch eine gewollte Änderung der Ausgangssituation oder durch eine Änderung in der Ausführung des Schlages

den „besonderen“ Schlag. Dadurch kommt der Ball an der Stelle zur Ruhe, wo er nach Ihrer Intention im Idealfall auch hinsollte.

Einige Golfertigkeiten habe ich nachfolgend aufgeführt:

- Die Fähigkeit, mit ihrem Schläger den Boden genau an der richtigen Stelle zu kontaktieren
- Die Fähigkeit, die Schlagfläche gewollt etwas offener oder geschlossener zu stellen
- Die Möglichkeit, den Schwungradradius zu verändern
- Die Fähigkeit, den Schläger auch auf veränderten oder eingeschränkten Schwunghöhen zum Ball zu schwingen
- Die Fähigkeit, den Ball absichtlich mit unterschiedlichen Bereichen der Schlagfläche zu treffen (Impact Location), um den Drall strategisch zu nutzen.

Richtig besser wird ein Spieler nur, wenn er über bessere Konzepte verfügt und an seinen Fertigkeiten arbeitet. Er muss deswegen nicht seinen „Schwung ändern“ oder sich gar einen ganz „neuen Schwung“ aneignen.

Nur so verfügt er über das "magische Werkzeug", das es ihm ermöglicht, eine schlechte Runde in eine gute Runde zu verwandeln. Der Spieler kann sein Problem allein während des Spiels beheben. Und noch etwas: Er ist mit diesem Inventar auch in der Lage, sich den Anforderungen fremder Plätze schneller anzupassen.

Und noch etwas: Denken Sie immer daran, wenn Sie bei einem vorgabewirksamen Turnier nach einem missglückten Schlag von Mitspielern Ratschläge erbitten oder erhalten, bedeutet dies korrekterweise zwei zusätzliche Strafpunkte.





Können Sie Ihren Schwungweg nach Belieben ändern? Wenn nicht, dann würden Sie von einer Ausbildung dieser Fähigkeit profitieren.

Diese sich aus der Spielsituation jeweils ergebende Anpassungsnotwendigkeit erfordert die berühmten „Skills“. Die individuelle Verfügbarkeit von „Skills“ stellt meiner Meinung nach den fehlenden Baustein im derzeitig vorrangig vermittelten Golfunterricht dar.

Die meisten Golfer konzentrieren sich zu sehr auf ihren Schwung und vernachlässigen die scheinbar kleinen „Mikrobewegungen“ ihres Schlägerkopfes oft komplett. Aber gerade diese fügen das Ganze zusammen und machen die Qualität Ihrer Schwünge aus.

Denken Sie daran - wenn ein Spieler die Schlagfläche nur um 2 Grad öffnet bzw. den Schlägerkopf offen verkantet, kann dies dazu führen, dass das Fairway verfehlt wird, ihr Ball in den Wald fliegt oder im hohen Rough liegt. - Sie werden diese 2 Grad nicht mit einem Kamerasystem erfassen können, wohl aber mit Radartechnik, mit einem „**Trackman**“ ;-) !!

Mit Hilfe folgender Trainingsmethoden verbessere ich die Fertigkeiten eines Spielers:

- Differenzielles Training
- Variables Training
- Feedback (und anschließende Skalierung der Rückmeldung)
- Worauf der Spieler seine Aufmerksamkeit primär ausrichten wird. Letzteres verschiebt sich mit Zunahme seines Spielniveaus.
- Progressive Aufgabenschwierigkeit

Über diese Methoden berichtete ich bereits in meinen vorherigen berichtet.

Performance Coaching

Darunter versteht man, aus einem Spieler „herauszuholen“, über das er auch in Bestform verfügen könnte. Stellen Sie sich vor, Sie würden versuchen die größte Leistung aus Ihrem Auto herauszuholen.



Es macht keinen Sinn diesen Wagen zu wollen, wenn man ihn nicht fahren kann.

Es gibt drei Elemente des (Performance-)Leistungscoachings:

- Strategie
- Ort der Aufmerksamkeit
- Trainingseffekte auch auf das Spiel übertragen zu können (Transfer)

ei der Planung der **Strategie** geht es in erster Linie darum, wie jeder Spieler mit seinem Schlagrepertoire das jeweilige beste Ergebnis erzielen könnte (Score). Natürlich muss dabei berücksichtigt werden, dass selbst gute Spieler nicht immer konstant gut schlagen.

Zum Beispiel zielt Spieler A **auf die Flagge**, während Spieler B auf **die Mitte des Grüns** zielt. Spieler B (Mitte des Grüns) würde in diesem Beispiel **niedriger** Scoren. Warum? Zwar haben sie die gleiche Anzahl an Birdie-Versuchen, Spieler B, der sich nur darauf fokussiert, den Ball auf die Mitte des Grüns abzulegen, um auf diese Weise häufiger das Grün zu treffen, benötigt daher oft einen Annäherungsschlag (z.B. Chip) weniger.



Das **Schlagmuster** jedes Spielers ist **unterschiedlich** und daher auch die Strategie. Jeder Spieler hat seine individuelle „Schwäche“. Es gibt daher Spieler, die einen höheren Anteil der Bälle nach links/oder rechts verschlagen. Bei kritischer Analyse, wo das Grün „gefährlich“ ist (starkes Gefälle mit Abrollen zu einem Punkt außerhalb des Grüns), sollte dies berücksichtigt werden.

Berücksichtigung der individuellen Fokussierung. Beispiel: Der Spieler A kann beim Chippen den Ball näher an die Fahne spielen, wenn er seine Aufmerksamkeit primär auf den Bodenkontakt seines Schlägers konzentriert (Tiefe und Position) - während Spieler B besser spielt, wenn er seinen primären Fokus auf das Ziel richtet (Fahnenposition).

Übertragungstraining (Transfer) zieht sich auf eine Verbesserung, die verbesserten Fähigkeiten auf der „Driving Range“ auf den Platz mitzunehmen. Allzu oft höre ich, „auf der Range klappt es super, aber dann...“.

Dieses Phänomen ist oft der Art und Weise, wie sie auf der Range trainieren, geschuldet. Sie schlagen wahrscheinlich zu viele Bälle mit dem gleichen Schläger hintereinander, statt hier Schläger und Anforderungen häufiger zu variieren.

Zwar suggeriert ein wiederholtes Schlagen der Bälle während des Trainings eine Verbesserung, aber der Transfer auf den Platz klappt dann nicht mehr (siehe einer meiner vorigen Beiträge).



Es geht nicht nur um Quantität - es geht um Qualität!

Wenn wir jedoch,

- unter größeren Druckbedingungen (auf der Runde)
- und mehr aus dem Kontext heraus (unter spielähnlichen Bedingungen) trainieren, können wir eine Verbesserung erzielen.

Hierbei ist es erforderlich, dass Sie auch stets in der Lage sein sollten, ihren Golfschwung gleichsam als Bewegungsschablone verlässlich abzurufen.

Also: Wenn Sie daran interessiert sind, sich zu verbessern, dann zeige ich Ihnen:

- wie Sie Ihr „Schlagmuster“ selbst analysieren können
- wie sie mit Ihrem Schlagmuster („Schlagrepertoire“) Ihre Strategie verbessern können
- Wie man gezielt trainiert, um seine Strategie zu verbessern
- Wie Sie mit einer geänderten Aufmerksamkeitsregulierung Ihre Leistung möglicherweise verbessern können
- wie Sie mit Hilfe von geänderten Trainingsübungen Ihren Transfer auf dem Platz verbessern können.

Mein Weg

Wenn ich im Rahmen meines Trainings vorab einen Spieler zunächst „einschätze“, suche ich als Erstes das „schwächste Glied“ in den oben genannten Punkten. Danach richten sich dann meine folgenden Interventionen im Rahmen eines individuell ausgerichteten Coachings. Wenn ich zum Beispiel sehe, dass ein Spieler über eine recht gute Schlag-Technik verfügt, über solide Konzepte verfügt und hoch qualifiziert ist, aber trotzdem keine guten Ergebnisse erzielt, könnten wir gleich die "Performance Coaching" -Route wählen.

Wenn ein anderer Spieler eine zwar noch gute Technik hat, aber auf der Runde ziemlich oft sehr inkonstant schlägt, und dann nicht in der Lage ist, sein Spiel bzw. seine Schläge wieder „zu reparieren“, könnten wir eine Fertigkeitentwicklungs- oder Konzeptentwicklungsrouten einschlagen.

Oder wenn ein Spieler in seinen Bewegungen gut koordiniert ist und ein gutes konzeptionelles Verständnis hat, aber trotzdem nicht in der Lage ist, den gewünschten Ballflug zu erzielen, dann können wir eine technische Route wählen.

Letztendlich werden Verbesserungen in allen Bereichen benötigt, wenn Sie Ihr Potenzial in diesem Spiel größtmöglich ausschöpfen möchten. Wenn Sie nur an einem Bereich arbeiten (in der Regel wird die Technik zu hoch bewertet), verschenken Sie viel von Ihrem möglichen Potential.

Golfspiel lernt man nicht auf Youtube oder durch Bücher. Golfspiel ist dazu viel zu komplex. Die dazu möglichen Methoden, um es wirklich zu lernen oder besser zu spielen, erfordern einen individuellen Bezug des Trainers zum Spieler und manchmal auch etwas „Tiefgang“.

Kommen Sie vorbei und wir arbeiten gemeinsam einen Trainingsplan aus.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr George Mayhew