

Technik versus „Skills“/Geschicklichkeit

Viele Menschen sind - wie ich - der Meinung, dass Golf die schönste Nebenbeschäftigung der Welt ist. Man übt seinen Sport in einer wunderschönen Umgebung aus, und Golf fordert einen ständig, sowohl physisch wie psychisch heraus. Ich selbst bin nach weit über 30 Jahren Golf noch immer leidenschaftlich dabei.

Egal, ob Sie mehr freizeitorientiert spielen oder Ihren Sport leistungsorientiert ausüben, die wesentliche Anforderung bleibt hierbei gleich: Beim Golfspiel geht es immer nur darum, den Ball mit möglichst wenig Schlägen ins Loch zu spielen.

Als Golfer ist man immer im Vorteil, wenn man in jeder Spielsituation auch über die notwendigen Fertigkeiten verfügt, um sein Ziel zu erreichen. Wenn dann alles gut läuft, schwebt man übergücklich fast einen „halben Meter über dem Boden“. Genauso geht es jedem, dem in einer fast aussichtslosen Lage ein geradezu „unvergesslicher“ Schlag gelingt. Es ist, als ob man eine „Get out of jail free-Karte“ in der Hand hält. Aber noch einmal: Alles, was man dazu benötigt, sind „Technik“ und „Skills“. Aus diesem Grunde habe ich mir gedacht: Schreib da mal drüber, was das eigentlich bedeutet!

Wie sieht die Realität aus: Die meisten Golfer, die gerne „besser“ werden möchten, beschäftigen sich meist vorwiegend mit der Verbesserung ihrer „Schwungtechnik“, also ausschließlich mit rein „körperbezogenen Elementen“. Und genau so sehe ich es tagtäglich: Entweder versuchen die Golfer, sich ihre „Tipps und Tricks“ während des Spiels gegenseitig zu vermitteln, oder der Golfer hat aus irgendwelchen YouTube-Videos bzw. Golf-Magazinen die „richtigen“ Anweisungen erhalten. Zusätzlich gibt es regionale Golfprofessionals, die per Kamera videogestützte Anweisungen vermitteln, um Schwungbewegungen zu „optimieren“.

So läuft es meistens und prinzipiell ist dagegen zunächst nicht viel zu sagen. Aber in früheren Beiträgen wies ich mehrmals darauf hin, dass „Veränderungen an der Schwungtechnik“ auch negative Folgen haben können. Nicht immer sind diese nämlich von der Driving Range auf den Golfplatz und schon gar nicht unter Turnierbedingungen übertragbar. Da läuft dann scheinbar gar nichts mehr. Verzweiflung und Resignation sind die Folge.

Das bedeutet aber nicht, dass eine Modifikation der Schwungtechnik immer unangebracht sei. Aber in jedem Fall sollte sich der Spieler im Klaren sein, welche Schwierigkeiten er damit „im Ernstfall“ auf der Runde unter Turnierbedingungen beim Nachlassen von Kraft und Konzentration haben kann. Deswegen sollte überlegt werden, ob es nicht sinnvoll wäre, derartige Veränderungen eher in den Wintermonaten in Angriff zu nehmen und während der Spielsaison andere Trainingsschwerpunkte zu setzen.

Im folgenden Artikel möchte ich auf einen Bereich des Golfspiels hinweisen, der mir – anders als vielen anderen Golfprofessionals – ganz besonders am Herzen liegt. Es geht um die die Entwicklung von sog. **Skills**. Dieses Wort ist nicht ganz einfach in die deutsche Sprache zu übersetzen. Entsprechende deutsche Begriffe dafür decken „skills“ jeweils nur immer zum Teil ab: In Wörterbüchern stehen dafür Übersetzungen wie: Geschicklichkeiten, Kompetenzen, besondere Fähigkeiten oder spezielle Kenntnisse. Den Begriff „Skills“ habe ich bereits in vielen meiner früheren Beiträge verwendet. In den einschlägigen Golf-Medien findet er praktisch nie Erwähnung, obwohl ich der Meinung bin, dass „Skills“ für Ihr Spiel enorm wichtig sind.

Wenn Sie daran interessiert sind, Ihr persönliches Golfpotential so gut es geht auszuschöpfen, dann sollten Sie gedanklich auch gegenüber neuen Aspekten offen sein.

Die Entwicklung von „Skills“ (im Sinne besonderer Fähigkeiten) bietet eine hervorragende Möglichkeit, Ihr eigenes Golfspiel zu verbessern. In Zukunft wird diese Form des Trainings bei vielen Golfern deutlich mehr Beachtung finden. Aktuell wenden jedoch nur wenige Spieler / Trainer diese Form des Trainings als Intervention an.

„Skills“ = besondere Fertigkeit - Geschicklichkeit

Was versteht man darunter in Bezug auf Golf genau?

Während es bei der eigentlichen Golftechnik in erster Linie darum geht, mit einer technisch „sauberen“ Schwungbewegung den Ball gerade und weit zu schlagen, gehen die „Skills“ in ihrer Zielsetzung weiter. Hierzu habe ich einige Beispiele aufgelistet:

- Die Fähigkeit, die Fairways optimal zu treffen
- Die Fähigkeit, das Treffmoment optimal zu kontrollieren
- Die Fähigkeit, dem Ball gewünschte Flugkurven zu geben
- Die Fähigkeit, die Schlägerkopfgeschwindigkeit zu steuern.



Wenn ein Spieler seinen Ball an allen drei markierten Punkten seiner Schlagfläche treffen kann, so zeigt der Spieler ein hohes Maß an speziellem Können/ Geschicklichkeit, eben an diesen „Skills“ – obwohl nur ein Treffen des Balles am mittleren Punkt landläufig einer guten Golf-Technik entspricht.

Technik im Golf

Darunter verstehe ich eine angewandte Methodik, unter dem Aspekt, was „technisch“ abläuft.

Beispielsweise können zwei Spieler die gleiche Anzahl an Fairway-Treffern erzielen (mit einer Konstanz von 75%), dabei jedoch sehr unterschiedliche Schwungtechniken einsetzen. Beide Spieler sind gleichermaßen erfolgreich, obwohl die dazu verwendeten Methoden (Golfschwünge) unterschiedlich sind.

Einige entscheidende Variablen im Rahmen der Golf-Schwung-Technik sind:

- Wie groß ist die Schulterdrehung?
- Wie viel Gewichtsverlagerung erfolgt im Durchschwung auf das linke Bein?
- Hat der linke Arm im Rückschwung eher eine steilere oder flachere Position?
- Wann, wo und wie kommt es zum Schlagflächenkontakt?
- Wann und wo trifft der Schläger den Boden?
- Ist die Schwungrichtung im Treffmoment eher links / rechts oder neutral zum Ziel?

Wie Sie sehen, sind das nur einige Trainings-Ansätze, die sich auf die Technik des Golfs beziehen. Es gibt noch sehr viel mehr. Schade ist nur, dass es beim Wunsch nach einer Verbesserung ihres Golfspiels den meisten Spielern ausschließlich um diese technischen Aspekte geht.



Auch beschäftigen sich bis zu 99% aller Unterrichtsthemen in Zeitschriften, Fernsehen oder Buchliteratur mit diesen ausschließlichen technischen Aspekten. Sie suggerieren einem förmlich, dass man „nur“ so schwingen muss wie dieser oder jener bekannte Tour-Spieler und schon wäre man der „King“ seines Golf-Clubs.

Die Realität sieht leider anders aus: Schauen Sie sich das obige Bild an: Es sieht alles so einfach aus, aber um überhaupt in so eine Aufschwung-Position zu gelangen, sind körperliche Voraussetzungen in Ihrer Beweglichkeit und Flexibilität erforderlich. Es geht nicht nur darum, den Schläger nach hinten-oben zu „heben“, für eine derartige Ausgangsbewegung (wie auf dem o. Bild) muss ein Spieler ausgesprochen gute Rotationsbewegungen in der Brustwirbelsäule aufweisen und eine ausgesprochen gute Beweglichkeit im Schultergelenk. Zusätzlich sind gute Hüftrotationen (mittels muskulärer internaler und externaler Hüftrotatoren) unerlässlich.

Weist der Spieler jedoch diese körperlichen Voraussetzungen (in Rotation, Flexibilität und Kraft) nicht auf, kann ein Trainer noch so viele Linien auf seinem Bildschirm malen, und dabei den Spieler auf seine „Defizite“ und Fehler hinweisen, sein Schwung wird allenfalls ansatzweise etwas besser. Die körperlichen Voraussetzungen reichen einfach nicht aus, um dem gewünschten Bild zu entsprechen. Daher bleibt für mich rätselhaft, warum so viele Golflehrer immer noch von einem idealen Schwungmodell ausgehen, ohne die körperlichen Voraussetzungen und die Fitness des Spielers angemessen zu berücksichtigen. Wer derart „technikorientiert“ sein Golfspiel betreibt, sollte sich nicht ständig Golfschwünge von prominenten „Tour-Pros“ bei YouTube ansehen, sondern sich von kompetenten Golf-Physiotherapeuten Beweglichkeits- und Kraftübungen zeigen lassen, die man unter Anleitung erlernen kann und dann regelmäßig zu Hause und natürlich auch zum „Aufwärmen“ vor der Runde einsetzen sollte. Bestimmte Körperausgangspositionen und bestimmte komplexe „Bewegungs-Ketten“ beim Golfschwung sind nur unter ausreichenden körperlichen Voraussetzungen (Flexibilität und Kraft) möglich.

Entsprechende Angebote gibt es seitens unseres Clubs oder in entsprechenden Instituten in der Region (z. B. „Adenauer 66“).

Auch im Rahmen meines Unterrichts verfüge ich über eine „Testbatterie“ von Übungen, die Ihre persönlichen „Schwachstellen“ aufdecken. In enger Kooperation z. B. mit dem „Adenauer 66“ erhalten Sie dort weitergehend Hilfe von Fachleuten. Unter Einsatz spezieller golfspezifischer Geräte erhalten Sie dort z.B. Anleitungen und Programme, um Ihren Körper für die notwendige Golf-Bewegung „fit“ zu bekommen. Wir können Ihnen anhand spezieller Diagnose-Verfahren auch sagen, warum Sie derzeit und wohl auf Dauer leider nicht in der Lage sind, einen von Ihnen angestrebten Modell-Schwung in dieser Form jemals identisch auszuführen. Dass es Ihnen aber auch auf „niedrigerem“ Niveau durchaus möglich sein dürfte, altersentsprechend und bezogen auf Ihre körperlichen Voraussetzungen sehr „ordentliche“ Golfschläge verlässlich abzurufen.

Sind Technik und Skills/Geschicklichkeit nicht dasselbe?

Nein!

Dazu schauen wir uns einige Beispiele an:

Es gibt durchaus vergleichbare resultatsbezogene Fähigkeiten, die aber mit einer anderen Technik durchgeführt worden sind.

Beispielweise schlagen die Tour-Spieler Dustin Johnson und Rory McIlroy ihren Ball mit dem gleichen Schläger vom Fairway ca. 1,5m neben die Fahne. In diesem Fall sind die Fähigkeiten (Resultate) ähnlich, aber ihre Techniken (Schlagbewegungen) zeigen sich hierbei recht unterschiedlich.

Ein anderes Beispiel: Technisch schlecht, aber „super“ gemacht:.

Sehen Sie sich das kurze Video von Rory an. Hier zeigt Rory eine unglaubliche Kontrolle über seinen Schwungradius. Er trifft den Ball nur „hauchdünn“.



<https://www.youtube.com/watch?v=DKnIEkAjrug>

Es war tatsächlich ein „Trickschlag“ von Rory, d.h. es geschah so in voller Absicht.

Also die Fähigkeit, die Höhe des Schlägers im Treffmoment derart präzise zu kontrollieren deutet auf ein unglaubliches Geschick („Skills“) hin.

Nach herkömmlichen Kriterien entsprach seine Technik lediglich der Note „mangelhaft“, da es bekanntlich keiner guten Technik entspricht, den Ball zu toppen.

Gleiche Technik, unterschiedliche Fähigkeiten

Spieler A und B spielen einen sog. „Socket“ (der Ball wird an der Hacke getroffen und fliegt fast rechtwinkelig zur Ziellinie nach rechts). Das deutet zunächst auf eine schlechte Schlagtechnik hin.

Spieler A verfügt jedoch über die Fähigkeit, das Treffmoment des Balles nach Belieben innerhalb der Schlagfläche zu verändern. Spieler B kann dies dagegen nicht.

Dadurch ist Spieler A in der Lage, diese Fähigkeit zu nutzen, um die folgenden Schläge mit einer besseren Technik (Treffmoment) zu spielen. Spieler B schlägt weiter nach dem Prinzip „Try and error“, optimale Treffmomente erreicht er mehr zufällig.

Es gibt „Überschneidungen“

Technik und „Skills“ bezeichnen demnach nicht das Gleiche, das heißt aber jedoch nicht, dass sie sich nicht gegenseitig beeinflussen, dass es so etwas wie „Überschneidungen“ gibt.

So ist es zum Beispiel einfacher, mit einer besseren Technik auch bessere „Skills“ zu zeigen. Es kann einfacher sein, allein dadurch den Ball besser am Boden in gleicher Position zu treffen, wenn man sich bemüht, den Kopf in dieser Phase des Schwungs relativ ruhig zu halten.

Auch können verbesserte Skills Ihnen dabei helfen, eine bessere Technik zu entwickeln - es ist viel einfacher, den Sweet Spot ihrer Schlagfläche optimal zu treffen, wenn Sie die Geschicklichkeit („Skills“) erlangt haben, bewusst das Auftreffen der Schlagfläche nach Belieben von der Spitze auf die Hacke verändern zu können.

Wichtig ist es, Geschicklichkeit/Skills und Technik nicht zu verwechseln. Wenn Sie ihren Ball oder den Boden treffen, verfügen Sie über eine ausreichende Technik,

wenn Sie den Boden oder den Ball mit ihrem Schläger gewollt an einer anderen Stelle treffen können, verfügen Sie über entsprechende Fertigkeiten oder „Skills“, die mehr aus Ihrem Spiel machen können.

Warum sind Geschicklichkeit/Skills wichtig?

Geschicklichkeit/Skills bieten sehr viele Vorteile. Von daher überrascht es nicht, dass geschicklichkeitsbasierte Trainingsansätze (wie Differenzial- und Variabilitätstraining sowie Transfertraining) letztlich zu Spielqualitäten führen können, die nun einmal einen großartigen Spieler ausmachen.



Oder arbeiten Sie - wie die meisten anderen Golfer - nur an Ihrer Schwung-Technik?

Geschicklichkeit/Skills helfen einem Golfer bei folgenden Punkten:

- Die Technik besser zu „kalibrieren“
- Bei der schnellen Behebung von Problemen, die unweigerlich auftreten (wie beim Auftreten eines zufälligen Sockets)
- Mit einer vorhandenen Technik bessere Ergebnisse zu erzielen
- den Ball immer noch gut zu schlagen, auch wenn Sie eine Änderung vornehmen
- sich an unterschiedlichen Anforderungen eines Golfplatzes (Hanglage / behinderte Balllage usw.) sofort anpassen zu können.

So verbessern Sie Ihre Golf-Fähigkeiten

Der Titel meines Beitrages lautete zwar „Technik versus Skills“ - aber in Ihrem Golf-Spiel sollte es hier nicht ein entweder/oder sein. Sie sollten an beidem arbeiten, um Ihre Golf-Fähigkeiten und Ihr Potenzial zu verbessern.

Wie bereits erwähnt, erfordert die Verbesserung ihrer Golf-Fertigkeiten („Skills“) einen anderen Trainingsansatz als die Verbesserung Ihrer Technik. Aber nur verbesserte Technik und verbesserte Skills führen zu verbesserten Golf-Fähigkeiten.

Normalerweise verwende ich beim Training immer eine Mischung aus Differential- und Variabilitäts-Trainings-übungen. Darüber habe ich bereits schon in einigen vorherigen Artikeln berichtet. Auch schaue ich, auf welchem Niveau sich der Spieler gerade befindet, um den geeigneten, stets zielorientierten Trainingsansatz individuell für jeden Spieler nach Absprache mit ihm auswählen zu können.

Wenn Sie die Bereitschaft zeigen, mal auch über den Tellerrand zu schauen, und an der Entwicklung von Fertigkeiten („Skills“) interessiert sind und auf eine „Bibliothek“ von Fertigungsübungen (aber auch konventionelle Technikübungen) zugreifen möchten, dann melden Sie sich bei mir. Ich freue mich.

Ihr George Mayhew

Master Science Research Instruction in Golf

Masterprofessional der PGA

