

# Qualität versus Quantität

## Die Zukunft des Golf-Trainings



In der heutigen Zeit, in der wir über das Internet und zahlreichen IT-Golf-Foren ständig Unmengen von Golftipps abrufen können, stellt sich die Frage nach deren Wert? Kann ich davon wirklich profitieren? Sind es wirklich nur diese vermeintlichen „Quick Tipps“ oder benötigt man doch eine noch viel eingehendere praktische und theoretische Anleitung, um ein sehr viel besserer, evtl. sogar ein sog. „Scratch-Spieler“ (mit Handicap 0) zu werden?

Wie schaffen es eigentlich die PGA-Spitzen-Spieler ständig auf diesem sehr hohen Niveau zu spielen?

Natürlich ist uns „Amateur- und Freizeitgolfer“ auch längst klar geworden, dass nur ein ständiges „an sich arbeiten“ zu Fortschritten und damit zu mehr Erfolgen im Golf führen kann. Wie ein zum Ziel führendes Training z. B. aussehen könnte, wurde bereits in einigen Artikeln meinerseits in diesem Rahmen ausgeführt.

Heute habe ich mir gedacht, dass Sie zum Thema „wie trainieren eigentlich Weltklasse-Spieler“ einige Erfahrungen z. B. der Weltklasse Spieler Tiger Woods und Jason Day interessieren könnten.

Wie Sie als Golf-Interessierter bestimmt wissen, hatte Tiger Woods nach einer über viele Jahre beispiellos erfolgreichen Golf-Karriere auf einmal zunehmende „Rückenprobleme“ mit nachfolgend zahlreichen Operationen in diesem Bereich. Seit 1996 „auf der Tour“ konnte er bis heute insgesamt 108 Golf-Turniere, davon 81 PGA-Turniere und davon 15 Major-Turniere gewinnen. Zwischenzeitlich ergaben sich immer mal wieder gesundheitliche Probleme mit der Notwendigkeit einer Schwungumstellung (2003/2004) und Trainerwechsel (Hank Haney), aus der „Regenbogenpresse“ erfuhren wir allerdings auch von gelegentlichen „privaten Problemen“..

Über die Ursache insbesondere der in den letzten Jahren zunehmenden Rückenprobleme (seit 2014) wurde viel spekuliert. Die einen behaupteten, es lag vor allem an der Art und Weise, wie er den Schläger geschwungen hat. Natürlich fordert das Schlagen von

Tausenden von Bällen über einen Zeitraum von Jahrzehnten irgendwann auch seinen Tribut. Die bei Woods starke Beugung des Rumpfes zum Treffmoment sowie die enorme Verdrehung der Längsachse bei gleichzeitig maximaler Beschleunigung des Schlägerkopfes führen bei Profi-Golfern zu einer Schädigung des Rückens, die heute einen Namen hat: Repetitive traumatic discopathy, kurz RTD. Durch diese enormen wiederholten Stresssituationen des Rückens, vor allem durch die Rotationsbewegung, wirken bei Golf-Profis – wie man heute weiß - Kräfte mit der Masse ihres achtfachen Körpergewichtes an deren unteren Wirbelsäulen. Erst jüngst sind zu diesem Thema weitere wissenschaftliche Daten vorgelegt worden (Corey T. Walker, J.S. Uribe and R.W. Porter: Golf: a contact sport. Repetitive traumatic discopathy may be the driver of early lumbar degeneration in modern-era golfers. J. Neurosurg Spine, Feb. 5 – 2019).

Vorübergehend trat bei Woods eine Abnahme seiner Beschwerden durch erneute Schwungumstellungen ein oder durch Verwendung eines anderen Putter. Auch wurde spekuliert, dass bei ihm zusätzliche traumatische Belastungen des Rückens im Rahmen zwischenzeitlicher freiwilliger Teilnahmen an militärischen Übungen (Navy Seals) bestanden haben dürften (sein Vater Earl war bekanntlich Berufssoldat).

Wie dem auch sei, Tiger Woods konnte verletzungsbedingt (vor allem in den Jahren 2014 - 2015) aufgrund mehrerer ärztlicherseits für notwendig erachteter operativer Eingriffe im Bereich der Wirbelsäule für eine längere Zeit nicht mehr Golf spielen. Nachdem er dadurch eine Besserung seiner Beschwerden erfuhr, war es für ihn sehr wichtig, seine bisherigen Trainingsgewohnheiten erneut kritisch auf den Prüfstand zu stellen.

So überrascht nicht, dass Tiger Woods im Rahmen eines Interviews anlässlich der „Quickens Loans National 2016“ bekannt gab, dass jetzt die Zeiten endgültig vorbei seien, in denen er 10-12 Stunden am Tag körperlich hart trainierte. Er muss sich jetzt sein Training zeitlich komplett anders einteilen.

Was kann der Amateur beziehungsweise der „freizeitorientierte Golfer“ daraus lernen? Weltklasse-Golfer mussten, um dieses Ausnahme-Niveau über viele Jahre halten zu können, täglich intensiv und ganztägig trainieren – jedoch auch unter Inkaufnahme erheblicher gesundheitlicher Folgeschäden.

Das können Sie als Amateur und Freizeitgolfer jedoch nicht und sollten es auch nicht! Deswegen sollten Sie dann aber auch mit sich nicht allzu sehr hadern, wenn Sie weiterhin mit Ihren Schlägen gelegentlich unzufrieden sein sollten.

## Weniger ist mehr

Tiger Woods sprach im Rahmen des erwähnten Interviews auch davon, dass er nun zwar zeitlich weniger trainieren wird, er jedoch die Qualität des Trainings in Zukunft erhöhen möchte. Ich persönlich vertrete die Meinung, dass nicht nur Profi-Golfer, sondern auch Amateur-Golfer sich diese Einsichten zu Herzen nehmen sollten. Denn durch eine Reduzierung des zeitlichen und körperlichen Trainingsaufwandes und ersatzweise einer Zunahme der Trainings-Qualität können wir

- das Verletzungsrisiko reduzieren (bedingt durch zu große und zu häufig wiederholte Belastung)
- die Erholung beschleunigen
- die Trainingseinheiten konzentrierter durchführen.

Um durch eine Reduzierung unserer Trainingszeiten nicht schwächer in unserem Spiel zu werden, müssen wir unser Training jedoch auf jeden Fall effizienter gestalten.

## Effizienz steigern

Wie ist diese Trainingsstrategie also umzusetzen?

Das habe ich neulich aus einem Facebook-Beitrag entnommen:



**Michael Hebron**

22 hrs · 🌐

From Bill Harmon about Jason Day

Mike, this what I observed. He was at Toscana the weeks he didn't play on the west coast so I saw him quite a bit. He would spend hours upon hours at the short game area all by himself. It didn't matter what shot he was hitting, elementary chip, lob shot, bunker shot or 2 foot putt, he treated each and every shot as though he was playing tournament golf. Never, ever varied. The intensity of his practice is what was most noticeable. I've seen players put in the hours but never with that interest. He would start with a "teaching basket" but at the end of the day it was 3/4 full because his short game to long game practice was about a 6/1 ratio I'd guess. When he practiced long game, he would hit EVERY shot the way he does in tournaments, starting behind the ball, with his visualization techniques etc. He put in 6-8 hour days on a regular basis. I've never seen anything like it to be honest with you.

Der 1987 in Australien geborene Profigolfer Jason Day verbucht derzeit 16 Turniersiege (2015 die PGA Championship). Im Facebook-Beitrag wurde sein Trainingsablauf wie folgt beschrieben: Jeder Schlag der gespielt wurde, hatte einen „wettkampfähnlichen“ Charakter, d.h. alle Schläge wurden, egal ob im kurzen Spiel, beim Putting oder beim langen Spiel mit derselben kompletten „Routine“ (on a regular basis) durchgeführt. Bemerkenswert ist weiterhin, dass Jason Day bei einer Gesamt-Trainingszeit von 6 bis 8 Stunden die meisten Schläge im sog. „kurzen Spiel“ durchführte.

Ich finde daher bei diesem Trainingsablauf des Jason Day besonders bemerkenswert

- eine sehr hohe Fokussierung auf jeden einzelnen Schlag
- die mentale Simulation von Turnierbedingungen
- unter strikter Beibehaltung seiner üblichen Routine.

Daher ist z.B. ein derartiges Training nach meiner Überzeugung ein Training von sehr hoher Qualität.

Umgekehrt ist es für mich besonders ärgerlich zu sehen, wenn Spieler, leider oft auch gute Spieler, gedankenlos ihre Bälle hintereinander schlagen. Sie befinden sich in dem Irrglauben, dass es allein durch anhaltende stereotype Wiederholung möglich ist, sich in seinem Golfschwung bzw. damit auch in seinen Spielergebnissen zu verbessern.

Vielleicht leitet sich dieser Glaube noch von der „10.000 Stunden Regel“ ab? Letztere geht auf den 2008 erschienenen Bestseller „Überflieger“ von Malcolm Gladwell zurück („Übe 10 Tsd. Stunden und Du wirst garantiert ein Champion!“). Diese Behauptung geht aber auf frühere Forschungsergebnisse des schwedischen Psychologen K. A. Ericsson zurück, der sich davon ausdrücklich distanziert: „Mit der 10.000-Stunden-Regel suggeriert Gladwell, dass es auf die Anzahl der Übungsstunden ankäme, also auf die *Quantität*. Zu meinen wichtigsten Erkenntnissen gehörte aber, dass die *Qualität* der Übung das Entscheidende ist“.

Meine Meinung dazu: Wenn Sie Glück haben, wird ein Wegschlagen abertausender Bälle Sie nicht zu einem schlechteren Golfer machen, oft genug passiert es aber, dass sich dadurch leider auch eindeutige Fehler in Ihrem Schwungablauf gleichsam „verfestigen“ können.

Diese stereotype „Schlag-für-Schlag-Methode“ hilft nicht bei den wirklich wichtigen Dingen zur Erlernung eines zufriedenstellenden Golfschwungs, hierbei geht es nämlich um

- die Fähigkeit, das gewünschte Bewegungsmuster auszuführen
- die Fähigkeit, sich beim Erlernen des gewünschten Bewegungsmusters stets zu korrigieren bzw. sich neu anzupassen
- und um die Fähigkeit, das gewünschte Bewegungsmuster (von der Driving-Range) „auf den Platz“ zu transferieren.

Wahrscheinlich ist das auch der Grund, warum Sie in der Regel besser auf den Übungsanlagen spielen als auf dem Platz.



## Freizeit-Golfer

Als freizeitorientierter Golfer werden Sie wahrscheinlich ohnehin für ein intensiviertes Training nicht in Frage kommen, weil Sie Ihrem Hobby gar nicht so viel Zeit (und so viel Ballkontakte) widmen möchten und können.

Schon von daher wäre es für die meisten Amateure besser, wenn sie mit Ihrer verhältnismäßig geringen Zeit ihr Golftraining wie folgt gestalten:

- Randomisiertes Training und Training mit Schlagunterbrechungen, Wechsel der Schläger und gesetzten Ziele
- Dadurch eine spielähnliche Angleichung des Trainings
- auch unter simulierten Druckbedingungen
- Erleben Sie Ihr Training hochkonzentriert
- Geben Sie sich ein selbst ein Feedback (evtl. kurze schriftliche Dokumentation von Stärken und Schwächen) zur besseren Fokussierung auf Schwächen beim nächsten Training.

## Es gibt eine Zeit für Blocktraining

In der Anfangsphase des Lernens einer neuen Bewegung (z.B. des Golfschwungs) hat im Gegensatz zum eben favorisierten „randomisierten Training“ tatsächlich das sog. Blocktraining für einen begrenzten Zeitraum seine Berechtigung. Das ist das Training von Bewegungsstereotypen durch ständige Wiederholungen.

Es sollte aber sehr schnell seinen Stellenwert verlieren. Möglichst früh sollte auf ein randomisiertes Training bzw. ein Training mit zwischenzeitlichen Pausen umgestellt werden.

Ich hatte es bereits erwähnt, wenn Sie zu lange im Blocktrainingsmodus verbleiben, verfallen Sie leicht der Fehleinschätzung, dass Ihnen Ihre jetzt vermeintlich gut funktionierenden Schläge auf der Übungswiese auch auf dem Platz verlässlich zur Verfügung stehen dürften. Der Übungstransfer (von der Driving-Range auf den Platz) gelingt aber tatsächlich deutlich besser bei früher Umstellung auf ein randomisiertes Training.

Obwohl es eine notwendige Phase des Blocktrainings auch in meinen Trainingssessions gibt, verlasse ich gegenüber zu vielen meiner Kollegen aus diesen genannten Gründen diese Form des Trainings deutlich früher und stelle den Spieler auf ein randomisiertes Training bzw. ein Training mit Schlagunterbrechungen um.

## Zusammenfassung

Hoffentlich sind die Tage bald vorbei, als wir noch glaubten, dass das stereotype „stumpfe“ Schlagtraining der effizienteste Weg zum motorischen Lernen darstellt. Untersuchungen zum motorischen Lernen konnten nämlich sehr bald zeigen, dass Massenwiederholungen nur einen kleinen Teil zum Erlernen einer wiederholbaren Bewegung ausmachen.

Ich streite nicht ab, dass es in der Vergangenheit und auch jetzt noch in der Gegenwart Golf-Profis gibt, die von der Effektivität ihres Block-Trainings überzeugt sein mögen. Die Zukunft des Golf-Trainings wird jedoch - nach meiner Meinung - eindeutig dem randomisierten Training gehören, - wie es in dem von mir zitierten Facebook-Beitrag des Trainingsablaufs von Jason Day so exzellent beschrieben wurde.

Um das Beste aus Ihrer Trainings-Zeit herauszuholen, gibt es demnach effizientere Übungs-Methoden. Wenn Sie also weitere Informationen zur Verbesserung Ihrer Trainingsqualität, Ihrer Schwungtechnik, Ihrer Fähigkeiten, Ihrer Golf-Strategien und Ihrer Ballflugkenntnisse erhalten wollen, dann melden Sie sich bei mir oder schauen Sie einfach vorbei. Wir besprechen dann das weitere Vorgehen.

Ihr George Mayhew

MSc Research Instruction Golf

