

Wann ist man ein guter Golfer? Und was ist gutes Golf?

Es gibt dazu eine sehr originelle Antwort eines bekannten US-Schauspielers (John Cunningham):

„Golf ist ein Spiel, bei dem ein kleiner Ball mit einem Durchmesser von wenigen Zentimetern auf einen Ball gelegt wird, der 12.000 km Durchmesser hat. Ziel ist es nun, den kleinen, nicht den großen Ball zu treffen“.

Aber nun weiter im Ernst: Golf ist ein Bewegungssport, wobei wir das Tempo weitgehend selbst bestimmen können, quasi als Spaziergang in herrlicher parkähnlicher Umgebung in Begleitung netter Mitspieler, mit vielen Freunden Sie sich sogar an.

Die gesundheitlichen Vorteile des Golfsports sind unbestritten: Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert, die Stimmung wird trotz häufiger „Up and Downs“ irgendwann ausgeglichener. Sie fühlen sich körperlich fitter und „besser drauf“.

Ob Sie nun zu den etwas erfahreneren Golfern gehören, also die bereits seit einigen Jahren diesen Sport ausüben oder erst seit einigen Wochen oder Monaten mit dem Spiel angefangen haben, Golf bietet für jedes Niveau einen Einstieg auch bei unterschiedlichem Handicap und sogar bei einer Teilnahme an einem Turnier. Denn über die sog. Nettowertung erhält sogar der Anfänger eine Chance auf eine vordere Platzierung.

Spielt ein Anfänger mit einem langjährigen guten Golfer, dann staunt er meist über dessen Länge der Abschlüsse, die geraden langen Fairway-Schläge und die Präzision und Fertigkeit (Skills) seiner Schläge im kurzen Spiel.

In den Augen eines Anfängers erscheint ein Golfer, der seit mehreren Jahren spielt, als ein richtig guter Spieler („so möchte ich auch mal spielen können!“)

Spielt man mit einem etwa gleichstarken Spielpartner, dem mal ein guter Schlag gelingt, fällt der Kommentar dazu meist eher etwas abfällig aus, so nach dem Motto: „Ein blindes Huhn findet auch mal ein Korn“ oder „Der Einäugige ist unter den Blinden König“.

Aber, wann ist man objektiv wirklich ein guter Golf-Spieler?

Als meine Tochter sich neulich auf ihre Mathearbeit vorbereitet hat, sagte mein Sohn beim Vorbeigehen: „Das ist ja einfach“! Dazu muss man wissen: Mein Sohn ist vier Jahre älter als meine Tochter. Die Anforderungen werden in der Schule dem Alter der Kinder angepasst, danach erfolgen auch die Beurteilungen schulischer Leistungen.

Mittlerweile unterzieht sich immer mehr in unserem Alltag einer abschließenden Leistungs- oder Qualitäts-Bewertung („Stiftung Warentest“ bewertet beispielsweise Bio Produkte in der Regel mit „sehr gut“. Auf vielen Lebensmitteln finden sich Angaben zu Herkunft und Qualität: „Food Labeling“). Wollen Sie ein Deutsches Sportabzeichen in den Stufen „Gold, Silber, Bronze“ erhalten, dann müssen Sie entsprechend Ihrem Alter bestimmte Mindestleistungen vorweisen.

Und wie ist es im Golfsport? Ab wann ist man ein guter Golfer? In Anbetracht der Tatsache, dass wir beim Golf ein sog. Vorgabesystem (Handicap-System) haben, lässt sich mittels einer Skalierung die unterschiedliche Qualität eines Spielers recht gut darstellen (Tabelle 1).

Die Golf-Verbände wurden sich bereits seit Jahren einig und haben die höchste Vorgabe bei einem 18-Loch Par 72-Platz auf 126 Schläge (54 über Par) festgelegt.

Ob ein Spieler mit diesem niedrigen Spielniveau überhaupt auf einer Golfanlage spielen darf, kann jeder Golfverein selbst entscheiden. Seit 2006 gibt es darüber hinaus die „DGV-Platzreife“. Hierbei handelt es sich um eine standardisierte Prüfung spielerischer Fertigkeiten sowie grundlegender Regel- und Etikette-Kenntnisse.

In der folgenden Tabelle 1 wurde die Spielqualität (Bewertung von 1-10) in Relation zur Spielvorgabe (gegen Par) gesetzt:

Bedeutung von Qualität in Bezug auf das Spiel gegen Par (72)

Punkte	Beschreibung	Ergebniss Gegen Par	
10	exzellent	68	-4
9	sehr gut	74	2
8	gut, mit kleinen Verbesserungen wird es rund	80	8
7	es reicht noch nicht aus, es benötigt Nachbesserungen	87	15
6	es eignet sich noch nicht, es bedarf deutliche Nachbesserungen	93	21
5	es sind gute Ansätze aber es reicht nicht	100	28
4	es liegen erste verwendbare Ansätze vor	107	35
3	es ist erkennbar aber wenig anwendbar	113	41
2	man kann etwas erkennen aber nicht anwendbar	120	48
1	es ist noch nichts vorhanden	126	54

Wenn in Anholt beispielsweise ein Amateur-Spieler mit zehn über Par (82 Schlägen) eine 18 Loch Runde absolvieren kann, dann kann man von einem noch recht guten Ergebnis sprechen. Schaut man sich jedoch die Ergebnisse der letzten Turniere in Anholt an, dann wird man schnell feststellen, dass es leider nur wenige Golfer gibt, die regelmäßig eine Turnier-Runde mit 80 oder weniger Schläge spielen können.

Warum finden sich nur wenige Spieler auf der o.a. Bewertungsskala im oberen (grünen) Segment?

In erster Linie ist es eine Frage des Trainings! Das gilt nicht nur für Golf. Entscheidend ist der Trainingseifer. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigten, dass ungefähr 10 Jahre oder 10.000 Stunden für die Ausbildung eines Athleten von Nöten sind, um annähernd ein internationales Niveau erreichen zu können. Ein umfassender Überblick zur Entwicklung der USA-Olympioniken in den Jahren 1984 und 1998 führte hierzu sogar einen Zeitraum von 12-13 Jahren an. Die neusten PGA Tour-Statistiken deuten darauf hin, dass diese Zahl beim Golf sogar eher bei 20 Jahren liegt (<http://www.rcga.org> -> Golf_In_Canada_low.pdf). Im Golf sind „Wunderkinder“ selten! Wie Sie sehen, ist es nicht mit wenigen Übungsstunden

getan. Eine Entwicklung kann nur über „ein ständiges an sich Arbeiten“ erreicht werden.

Seit geraumer Zeit boomt der Golfsport bundesweit, wir registrieren dies auch in unserem Golfclub. Erstmals in diesem Jahr ist es uns in Anholt gelungen, die Marke von eintausend Mitgliedern zu erreichen. Das bedeutet aber auch, es „tummeln“ sich immer mehr Spieler auf der Anlage, auch Spieler mit hoher Spielvorgabe, geringeren Fertigkeiten und bei vielen Senioren auch geringerem Spieltempo. Mitunter kommt der Spielbetrieb im Ablauf dadurch sogar ins Stocken.

Was könnte man dagegen tun?

Zunächst kann ich diesen Spielern nur wärmsten empfehlen, weiterhin an ihren Fertigkeiten zu arbeiten. Dazu stehen unsere Golf-Trainer stets zur Verfügung. Die sehen schnell, woran es hapert, woran trainiert werden müsste und was der Spieler auf dem Platz selber ändern muss, wenn Richtung und Länge des Ballflugs nicht mehr stimmen.

Die zweite Frage wäre: Spielt der Golfer für sein Spielniveau einen viel zu schwierigen Platz?

In meinem letzten Artikel habe ich bereits hierzu ausgiebig Stellung genommen. Es fängt eigentlich schon bei der erforderlichen Abschlag-Länge an:

Durchschnittliche Schlaglänge vom Abschlag

Distanz (m)	Gesamt Platzlänge (m) 18 Loch	Par
120	2800 -2950	64
140	3250-3450	66
160	3700-3950	68
180	4200-4450	70
200	4650-4950	72
220	5100-5450	72
240	5600-6000+	72

Zu viele Amateurgolfer versuchen es trotzdem. Man sieht es sehr häufig auch auf unserem Platz. Auf der Bahn 1 benötigen sehr viele Golfer mindestens zwei, mitunter sogar drei Schläge, um mit ihrem Ball „über die Straße“ (etwa 180 Meter) zu kommen. Nicht selten wird der Ball mit einem „Bilderbuch-Slice“ sogar nach rechts auf die Driving Range befördert.

Deswegen empfehle ich dringend: Wenn Sie nicht in der Lage sind, bei einem Par-3-Loch mit einem Schlag das Grün zu erreichen bzw. bei einem Par-4 mit zwei Schlägen, dann sollten Sie nicht zögern, einen der vorderen Abschlagspunkte zu wählen.



Anderenfalls halten Sie mitunter den ganzen Betrieb auf. 18-Loch Runden von 4 Stunden und länger sind bedauerlicherweise an der Tagesordnung. Der Golfer beschleunigt das Spiel spürbar, wenn er weiter vorn abschlägt. Schlägt ein Spieler mit hoher Spielvorgabe oder als Senior immer noch von „gelb“ ab, entspricht die sich daraus ergebende Platzlänge nicht dem Niveau dieses Spielers.

Ich habe bereits in anderen Artikeln darüber berichtet: In Anholt haben die Greenkeeper beachtliche Arbeit geleistet. Inzwischen sind fast alle hohen Roughs soweit dezimiert worden, dass diese kaum bis gar nicht mehr spielentscheidend sein können. Die früheren Semi-Roughs sind zu riesigen grünen Seelandschaften geworden und die Fairways haben eine beachtliche Breite erreicht, so dass die Mehrzahl der außerhalb der geraden Richtung geschlagenen Bälle trotzdem weiter gespielt werden kann.

Obwohl wir die Spielbedingungen auf unserem Platz für den Golfer in den letzten Jahren ziemlich erleichtert haben, um einen flotteren Spielfluss zu ermöglichen, benötigt er trotzdem in der Regel leider nicht weniger Schläge.

Wie bereits mehrfach gesagt, unseren Durchschnitts-Golfern ist unser Platz zu lang und deren Spielfertigkeiten entsprechen dieser Länge in der Regel nicht. Wir benötigen daher für die Mehrheit der Golfer in unserem Club mindestens 2 bis 3 weitere Abschlagsmöglichkeiten.

Eine Verbesserung der Spielfertigkeiten ist aufgrund neuerer sportwissenschaftlicher Untersuchungen nur durch eine stetige Balance sportlicher und spielerischer Unter- oder Überforderung zu erreichen. Durch einen inneren Kampf um die optimale Herausforderung. Für den Durchschnittsgolfer an einem Hindernis ergibt sich daraus die ständige Frage: Lege ich vor oder wage ich den Schlag „drüber“?

Jede dieser Herausforderungen sollte sich jedoch zur Optimierung des Lerneffektes auch immer dem Ausgangs-Niveau des Spielers anpassen. Ansonsten heißt es oft seitens der Mitspieler nur: „Da hast Du aber Glück gehabt !“

Gerade beim Erlernen des Golfsports ist auch ein Quantum notwendiger „Resilienz“ erforderlich. Unter Letzterem versteht man die Fähigkeit, Krisen zu ertragen, aber vor allem sie auch zu bewältigen durch Nutzung eigener individueller Ressourcen („Skills“). In einem meiner früheren Beiträge habe ich darüber ausführlich berichtet.

Üblicherweise sehe ich die meisten Golfer nur auf dem Platz spielen, dagegen selten auf einem der Übungsareale unseres Clubs. Nur wenige wärmen sich vorher niveauvoll auf oder spielen sich auf der Driving Range ein. Sie beginnen quasi mit einem Kaltstart, beim Ansprechen des Balles fehlt es anfänglich meist an der notwendigen Konzentration.

Auf der Runde erhalten viele Spieler zudem oft noch ständig Ratschläge ihrer Mitspieler, nur selten hilft ihnen das weiter.

Seit geraumer Zeit biete ich während der Saison gemeinsam mit mir jeden Donnerstag das Spiel „Mission 36“ als Trainingsmöglichkeit an. Über 80 Spieler

haben in diesem Jahr an einem oder mehreren Spieltagen teilgenommen. Vornehmlich sind es Spieler, die noch nicht lange Golf spielen.

Das Ziel bei diesem Spiel ist es, die neun Bahnen mit 36 oder weniger Schlägen zu spielen. Die kürzeste Distanz zum Grün beträgt dabei 50 Meter, die weiteste Distanz zur Fahne wäre vom Abschlag.

Bei einer erfolgreichen Runde mit 36 oder wenigen Schlägen, qualifiziert der Spieler sich, bei der nächsten Runde weitere 50 m weiter vom Grün mit seinem ersten Schlag zu beginnen.

Das heißt, wenn ein Spieler die neun Bahnen aus jeweils 100 m zum Grün zu absolvieren hat und schafft es an diesem Tag mit insgesamt 36 Schlägen oder weniger, so beginnt dieser Spieler das nächste Mal die Runde aus 150 m zum Grün.

Laut der Spielschlag-Skala für Qualität (vgl. Tab. 1) wäre eine Schlagzahl von 36 Schlägen auf neun Bahnen ein recht gutes Spiel. Obwohl meine „Mission 36“ von einigen Golfern als die „Krabbelgruppe für Golfer“ lächelnd betitelt wird, ist es gar nicht so einfach, diese Runde konstant mit 36 oder wenigen Schlägen zu absolvieren.

Der Vorteil dieser Herangehensweise ist es, dass der Spieler seinem Niveau entsprechend die richtige Distanz zum Grün findet und im Laufe der Zeit immer weiter von der Fahne spielen kann, da sich seine Schlagfertigkeiten stetig verbessern.

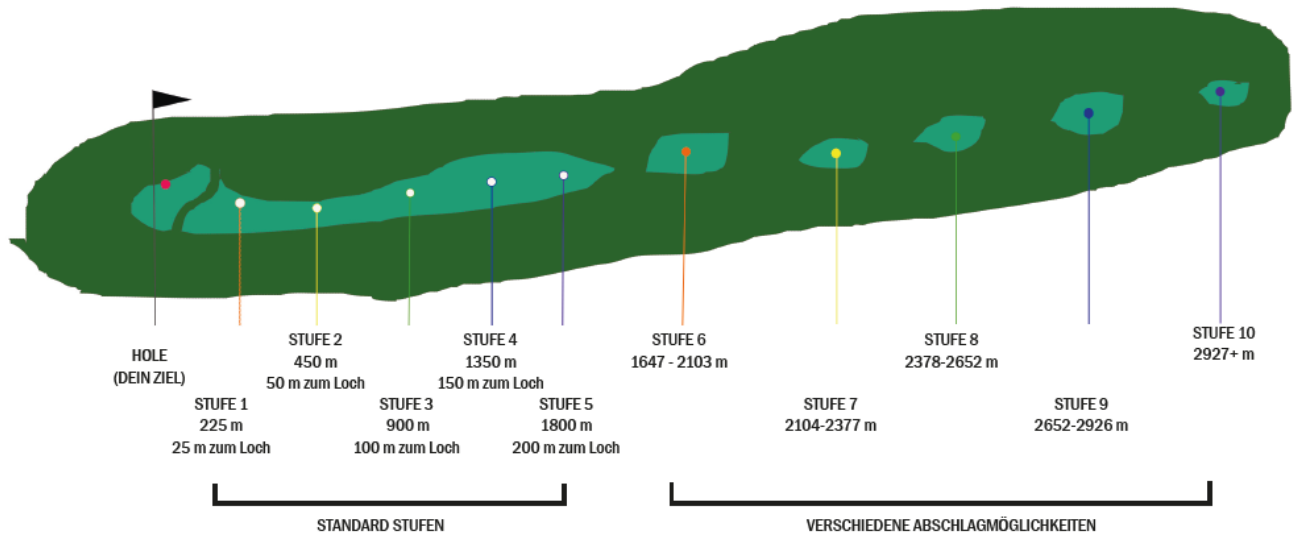
Ich habe dieses Spiel mit unseren erfahrenen (auch Mannschafts-) Golfern während der Off-Season gespielt und dabei hat mich überrascht, dass bisher niemand in der Lage gewesen ist, aus 250 m zur Fahne eine Runde mit 36 oder weniger Schlägen zu spielen.

Ich werde immer mit einem müden Lächeln angeschaut, wenn ich vorschlage, aus einer verkürzten Distanz zum Grün zu spielen. Erinnern Sie sich bitte noch einmal daran, dass die hinteren Abschlänge für Profis bzw. für exzellente Spieler vom Platz-Architekten konzipiert wurden.

In der folgenden Graphik sind die einzelnen Stationen vermerkt, von denen der Spieler zum Grün spielen kann. Grundsätzlich fängt der Spieler bei einer kürzeren Distanz zur Fahne an, von der aus er - bei Zunahme seiner Spielfertigkeiten - dann auch von weiter hinten spielen darf.

SPIEL MISSION 36

Je nach Spielerniveau werden verschiedene Spielmöglichkeiten gewählt.



Schafft der Spieler auf neun Bahnen eine Schlagzahl von 36 von „ganz hinten“ entspricht dies einer sehr guten Performance.

Aber dies erreicht man nicht ohne stetiges qualifiziertes Training!

Wenn das Golfspiel einem wirklich sehr viel Spaß bereitet, dem empfehle ich, wöchentlich zu trainieren und nicht nur einmal oder mehrmals wöchentlich zu spielen. Nehmen Sie regelmäßig Trainerstunden von einem Profi, der sein Handwerk versteht. In der Regel sollten Anfänger und höhere Handicapper ein wöchentliches Training anstreben.

Hierbei sollte er seine Ansprüche stets der Realität anpassen. Mitunter glaubt ein Spieler sogar, dass bei nur einer gebuchten Trainerstunde sich das eigene Spiel sofort verbessern müsste nach dem Motto: „Ich bezahle doch Geld dafür, also erwarte ich auch eine sofortige Verbesserung meines Schwungs“.

Meine Zeit an der Sporthochschule Köln hat mich gelehrt, dass es ein Irrtum ist davon auszugehen, dass bei motorischen Veränderungen eine mechanisch automatisierte, neu erlernte Bewegung ohne viele Repetitionen zu erreichen ist. Das erfordert Zeit, Aufwand, viel Motivation und eine Supervision durch erfahrene Trainer. Dafür sind wir da!

In diesem Sinne wünsche ich Euch ein gesegnetes Weihnachtsfest!

Euer George Mayhew