

Fünf Gründe, warum viele Golfer sich nicht verbessern

Obwohl es viele Golfer gibt, die „für sich“ häufig trainieren, stellen leider auch viele bedauernd fest, dass es ihnen nicht zu einem besseren Spiel verhilft. Einige Spieler müssen sogar feststellen, dass sie scheinbar den Rückwärtsgang eingelegt haben, ihr Spiel wird eher schlechter als besser. Trotzdem gibt es aber auch Golfer, die durch regelmäßiges Training besser werden, dies benötigt jedoch oft lange Zeit. Diese Golfer könnten es schneller schaffen.

1 Denkfehler

Ich unterrichte bzw. betreue täglich Golfspieler und verbringe mit ihnen sehr viel Zeit auf den Übungsanlagen.

Viele Hobby-Golfer haben so ihre eigenen Vorstellungen über ihr vermeintliches Unvermögen, wirklich gutes Golf zu erlernen. Viele sehen einen Hauptgrund in einer „schlechten Bewegungsmechanik“.

Stellen Sie sich vor, der Golfer versucht, auf eigene Faust besser zu werden, er will dann nicht selten „einfach einmal seinen Schwung komplett umstellen“, um endlich weiter und „konstant geradeaus“ zu schlagen. Dabei ist er auf dem besten Weg, sein bisher Erlerntes komplett zu ruinieren. Das ist in etwa so kontraproduktiv, als wenn jemand sein Gewicht verringern möchte, indem er nur noch besonders kalorienreiche Lebensmittel zu sich nimmt, weil er gehört haben will, dass diese den Stoffwechsel besonders anregen würden, bzw. dadurch auch mehr Fett verbrannt werden kann.



Unbestritten ist, dass unsere Kenntnisse über den Golfschwung – auch durch den Einsatz einer verbesserten Methodik in seiner Registrierung - in den letzten 2-3 Jahrzehnten in Teilbereichen immer wieder revidiert werden mussten, dementsprechend trugen auch unsere golfpädagogischen Grundlagen – verglichen mit den Zeiten der 80er und 90er-Jahre - dieser Veränderung im täglichen

Unterricht Rechnung. Allerdings haben auch Golfspieler gerne zu eigenen Hypothesen gegriffen, die meist auf fehlerhafte Analysen vermeintlicher eigener Fehler zurückzuführen sind.

2 Das Üben von Fehlern

Als Golftrainer bin ich inzwischen sehr vorsichtig mit der Behauptung, im Golfsport zu sagen „das ist falsch und das ist richtig“. Auf der PGA-Tour sind derzeit genug erfolgreiche Profi-Golfer unterwegs mit eher „unkonventionellen“ Golfschwüngen. Trotzdem gibt es bei einem Golfschwung Bewegungsabläufe, die effizient sind bzgl. des Erreichens einer möglichst hohen Schlägerkopfbeschleunigung (Länge) und/oder eines konstanten (möglichst) geraden Ballfluges. Es gibt aber auch Bewegungsabläufe, die eher ineffizient sind und somit die Effektivität deutlich verschlechtern.

Unglücklicherweise muss ich sagen, dass die Mehrheit der Golfer, die nicht regelmäßig oder auch nicht einmal gelegentlich mit einem Trainer zusammen arbeitet, in ihrer Golftasche eine Menge voller ineffizienten Bewegungen mit sich schleppt. Diese Bewegungen interagieren negativ, das Ergebnis wird dadurch deutlich verschlechtert.



Nehmen wir mal an, ich würde 100 Golfern diesen Griff zeigen und alle würden diesen Griff übernehmen: Der Golfer würde allerdings dadurch den Ball tendenziell mehr nach rechts schlagen.

Der Golfer würde mehrere Stunden Bälle schlagen, die mehrheitlich nach rechts gehen und irgendwann eine Idee entwickeln oder selbst herausfinden, wie sie den Ball wieder geradeaus spielen könnten, so z.B. durch mehr Unterarmrotationseinsatz

(Überrollen der Unterarme bzw. mehr Supination der linken Hand) und „frühes“ schlagen.

Auch wenn ich mit diesen Maßnahmen den Schlägerkopf zur Zielrichtung wieder etwas korrigieren könnte (und damit etwas „gerader“ schlage), erhöhe ich aber gleichzeitig dadurch auch den Spin-Loft (also den Neigungswinkel des Schlägerkopfs im Moment des Treffens) und kann dadurch nicht so viel Energie auf den Ball übertragen. Die Folge sind geringere Schlagweiten und ein eher unbeständiges Treffmoment.

Das wird zwangsläufig dazu führen, dass dieser Spieler im Laufe der Zeit noch weiter an seinem Schwung nach eigenem Gutdünken „herumdoktert“, da er nun vor allem mit seinem unbeständigen Treffen des Balles (schlechter Boden-Ball-Kontakt) hadert.

Es entsteht eine Kettenreaktion von ineffizienten Variablen, der Schlägerkopf trifft den Ball nicht mehr sauber, die Schläge erreichen oft nur eine kümmerliche Länge oder der Ballflug verfehlt weit das Ziel. Diese Unbeständigkeit lässt den Spieler verzweifeln, schlechte Schläge können zudem zu Verletzungen führen.



Der Spieler (links) hatte für sich herausgefunden, den Ball mit einer Kombination aus schwachem Griff - von außen nach innen schwingend - und ein frühes Schlagen wieder halbwegs geradeaus Richtung Ziel zu schlagen. Mit einigen hier notwendigen Korrekturen wie z.B. Anstreben einer neutralen Schwungrichtung und weniger Spin-Loft (Schaft mehr nach vorne geneigt) konnte der Spieler die gleiche Flugrichtung erzielen, jedoch mit ca. 50% mehr Distanz.

3 Ich kann`s nicht

Viele Spieler, die vielleicht im Rahmen ihres Eigen-Trainings durchaus an den richtigen Punkten „dran“ sind, können dies tatsächlich oft nur unzureichend umsetzen. Vielleicht haben Sie es sogar selbst schon festgestellt, auf der Driving Range – auch beim Betrachten im Spiegel – sieht ihr Schwung super aus, aber mit Ball klappt es nicht mehr richtig.

Eine Schwungbewegung (ohne den Ball zu treffen) erscheint leicht zu sein. Aber wenn es tatsächlich darauf ankommt, macht uns dieser kleine Golfball mit seinen lächerlichen 44 g so viel zu schaffen! Woran kann das liegen?

Ein Hauptgrund besteht darin, dass die meisten Golfer leider nicht wissen, wie „motorisches Lernen“ funktioniert, wie man effektiv lernen und trainieren sollte.

Es fehlen hierzu die notwendigen Werkzeuge und Prozessabläufe, um eine nachhaltige und zügige Veränderung eines Bewegungsmusters zu gewährleisten.

Für einen bemühten Golfer, der sich verbessern möchte, kann es sehr frustrierend sein. Es ist wie eine Straßenblockade, die den Verkehrsfluss lahm legt. Wenn aber erst mal diese Blockade weggeräumt ist, öffnen sich Tür und Tor für eine rapide Verbesserung.

Konkret gibt es mehrere Ursachen für derartige Blockaden:

- Man möchte zwar den Ball optimal treffen, aber dies gelingt nicht mit den dafür eingesetzten Bewegungen (Koordination von Bewegungsabläufen, richtiges Tempo und Timing usw.). Man meint zu wissen, wie es gehen könnte, liegt aber dabei falsch oder wenn es weitgehend richtig wäre, kann man es trotzdem nicht umsetzen
- In der Anfangsphase werden unrealistische Erwartungen an eigene Leistungen gestellt
- Schlechte Aufmerksamkeitskontrolle
- Der Wunsch, innerhalb der eigenen „Komfortgrenzen“ zu bleiben

Eigentlich gibt es keinen Grund, warum Sie einen Übungsschwung nicht erfolgreich umsetzen können, es mit einem Ball nicht schaffen. Hier läuft am Lernprozess etwas falsch.

Aus diesem Grund, geht es mir im Rahmen meines Trainings vor allem um das Erlernen einzelner Lernprozesse und um Verbesserungen der prozesshaften Bewegungen innerhalb einer koordinierten kinematischen Kette (nichts anderes ist ein gelungener Golfschwung). Es geht für Sie vordringlich darum, aus Ihren „Trainingssackgassen“ wieder heraus zu finden, wenn Sie Sie vorab vergeblich versucht haben, Ihren Schwung zu verbessern.

4 Transfer auf dem Platz

Stell Dir vor, es gibt einen Golfer der es geschafft hat:

- an den richtigen Dingen zu arbeiten
- sich in wichtigen Prozessen weiter zu entwickeln
- in der Lage ist, die Veränderungen auf der Range umzusetzen.

Der Spieler geht anschließend auf den Platz und sein Spiel gerät außer Kontrolle, es funktioniert nicht. Er verfällt zum Teil in sein altes Bewegungsmuster zurück. Herauskommt so eine Art Hybrid-Bewegung zwischen dem alten Schwung und der neuen Bewegung. Besser wird sein Spiel aber so auf keinen Fall.

Wenn Sie das neue Bewegungsmuster auf den Golfplatz transferieren möchten, dann benötigen Sie

- außerordentliche Aufmerksamkeitskontrolle
- mehr Zeit, das Training auf höherem Niveau durchzuführen (nur mit Bewegungsabläufen hoher Effizienz auf Länge und Ballflug)
- ein spielähnliches Training, es simuliert das Spiel und den Platz.



Das Schlagen von 30 Bällen von der gleichen Stelle in die Nähe der Fahne mag zwar professionell aussehen, aber unter Druck gelingt der Transfer auf den Platz eher suboptimal.

Wenn Ihr Training auf der Range daraus besteht, aus ihrem randvollen Eimer alle Bälle stereotyp halbwegs ordentlich von der Matte „wegzuhauen“, dann können

Sie zwar auf der Range gut „performen“, aber wie heißt es so schön bei unseren Fußballtrainern: „Die Wahrheit ist auf dem Platz!“.

Deswegen bevorzuge ich In meinem Training eine Reihe von Trainingsspielen, die die Übertragung auf den Platz erheblich verbessern.

5 Der Hauptgrund

Eigentlich ist der wesentliche Grund, warum sich die meisten Golfer nicht verbessern: Sie verändern Einiges an Ihrem Schwung, am Griff, an ihrer Ansprechhaltung, sogar an ihrer Ausrüstung, - sehr viel entscheidender wäre eine Verbesserung des Treffmoments.

In der Vergangenheit habe ich es oft schon erwähnt: der Ball bekommt seine Information zu Weite und Ballflug ausschließlich im Moment des Treffens und nur das ist für den Ball von Interesse.

Die Qualität Ihrer Schläge kann sich nur verbessern, wenn das Treffmoment bzw. die Konstanz des Treffmoments verbessert werden.

Ich möchte dabei ausdrücklich darauf verweisen, dass ich hier nicht mehr über Körperpositionen oder Körperbewegungen spreche – es geht mir jetzt nur noch darum, dass der Schlägerkopf mit dem Ball in einem winzigen Bruchteil einer Sekunde über eine Länge von etwa 2 cm interagiert, also miteinander verbunden ist.



Es geht also darum: Welchen Input geben Sie dem Ball in dem genannten Bereich von 2 cm?

Dafür entscheidend sind Ihre Bewegungen, es müssen aber welche sein, die zu einem richtigen Input beitragen, nicht die, welche Ihr Lieblings-Spieler auf der PGA-Tour gerade zeigt oder was Sie gerade in einer Golfzeitschrift zum Thema „der richtige Schwung“ gelesen haben. Anderenfalls werden Sie sich sehr schwer tun mit ihren Wünschen nach Verbesserung. Wenn Sie daran interessiert sind, schauen Sie bei mir vorbei. Ich wünsche Ihnen weiterhin eine erfolgreiche Spielsaison

HG

Ihr George Mayhew