5.3 Mentales Techniktraining

Man kann einen Teil des Trainings auf der Driving Range für Technikanalysen reservieren und Korrekturen an bestimmten Elementen des Schwungs vornehmen. Wichtig ist aber, dass man dann auch wieder im selben Training Schwünge ausführt, ohne an Technik zu denken, um ein eher ganzheitliches Gefühl für eine gute Schwungausführung zu bekommen. Dazu bedarf es wiederum mentaler Techniken. Denn selbstverständlich ist es wenig effektiv sich zu verbieten, während der Ausführung eines Schlages an die Tipps zu denken, die der Pro oder Trainer einem gegeben hat. Versuchen Sie mal in den nächsten zwei Minuten auf keinen Fall an einen weißen Bären zu denken. Vor diesem Verbot wäre ein weißer Bär wahrscheinlich so ziemlich das Letzte gewesen, an das Sie denken würden. Ist aber einmal das Verbot in Ihrem Kopf, meldet sich immer wieder der Gedanke an einen weißen Bären. Verbote funktionieren also nicht. Was dann?

Nur kleine Schritte führen zum Erfolg. Ein Schritt nach dem anderen. Beziehen Sie in Ihr Training auf der Range immer nur ein Detail in Ihre Schwungausführung ein. Arbeiten Sie an diesem Detail, bis Sie es sicher ausführen können. Versuchen Sie die richtige Ausführung dann zu spüren, ein Gefühl dafür zu entwickeln. Erst wenn Sie so weit sind, sollten Sie zum nächsten Detail übergehen, aber möglichst nicht am selben Trainingstag. Unser Gehirn braucht nämlich in etwa sechs bis acht Stunden bis es neu Gelerntes sicher abgespeichert hat. Wenn man in diesem Zeitraum mit einem anderen Aspekt derselben Bewegung beginnt, wird das zuvor Gelernte möglicherweise überschrieben und der Aufwand war umsonst. Ungünstig ist es etwa am selben Tag unterschiedliche Schläge mit dem Eisen zu erlernen, bei denen sich beispielsweise die Distanz zum Ball und die Schlägerhaltung unterscheiden. Denn beides könnte bei dem jeweils anderen Schlag einen Fehler darstellen und damit fällt es unserem Gehirn schwer, bei der Ausführung der unterschiedlichen Schläge, richtig und falsch auseinander zu halten. In jedem Fall ist es gut, sich einen Grundgedanken vor Augen zu halten: Technik wird auf dem Trainingsgelände (Range, Puttinggrün...) trainiert und nicht auf dem Platz. Da spielt man, ohne an Technik zu denken.

Wenn Sie mentale Ansätze in Ihr Techniktraining einbauen wollen, kann dies nach folgendem Grundprinzip geschehen:

1. Frage: „Wie hat es sich angefühlt?“
2. Frage: „Wohin ist der Ball gegangen“
3. Frage: „Hätte ich nach meinem Gefühl ein anderes Ergebnis erwartet?“
4. Frage: „Wie kommt es zur Diskrepanz?“

Mit verschiedenen Übungen sollte nun versucht werden, Gefühl und Ergebnis in Übereinstimmung zu bringen. Dazu gehört beispielsweise, im Falle einer Übereinstimmung von Gefühl und Ergebnis, sich selbst ein deutliches Signal zu geben, wie etwa die Faust zu ballen und „genau so“ zu sagen. Weitere Übungen dazu finden Sie im Folgenden.

Rhythmus

Grundsätzlich gilt: Erst kommt der Rhythmus, dann die Technik. Die besten Golfer haben auch immer den besten Rhythmus. Vielen Golfern ist allerdings unklar, was ein guter Rhythmus ist. Die meisten meinen, wenn Rhythmus angesprochen wird, sie sollten langsam schwingen. Beim Rhythmus kommt es aber vor allem auf Bewegungsflüssigkeit an. Rück- und Durchschwung

müssen zu einer Einheit werden. Das Bewegungstempo selbst muss wiederum individuell zum jeweiligen Spieler passen. Eine flüssige, durchgehende, eben rhythmische Bewegung kann zum Beispiel durch das innerliche Hören einer Melodie unterstützt werden. Ein Walzer scheint mit seinem ¾-Takt hier besonders passend zu sein, wie etwa „An der schönen blauen Donau“ von *Johann Strauss*, der auch in einem Werbefilm mit *Tiger Woods* Verwendung fand. Wählen Sie ein Musikstück mit ¾ Takt aus, das Ihnen persönlich eine gute Stimmung vermittelt, das Sie „beschwingt“. Nehmen Sie es auf und spielen Sie es über Kopfhörer ab, während Sie auf der Range schwingen. Wenn Sie die gewählte Musik oft genug bei Ihrem Training begleitet hat, werden Sie sie später auch auf einer Runde (wo ja keine Kopfhörer erlaubt sind) im Kopf hören. So wird der Rhythmus auch auf der Runde oder sogar im Turnier unterstützt.

Man kann verschiedene Techniken nutzen, um das Gefühl für einen Schlag als ganzheitliches Erlebnis zu verbessern und den Rhythmus zu finden. *Neumann* (4) empfiehlt zum Beispiel „Pendeln“:
„Durch Pendeln lernen wir das Fühlen des Schlägers und wie er zum Teil unseres Körpers wird. Der gleichmäßige Rhythmus beim Pendeln mit dem Schläger ist die Grundlage für ein neues Schwunggefühl. Auch wenn Sie ein fortgeschrittener Golfer sind, kann diese Übung Ihren jetzigen Schwung ergänzen, ohne dass damit einzelne Details bewusst verändert werden. Es geht darum das Fühlen der Bewegung in den Vordergrund zu stellen, nachdem Sie sich im konventionellen Unterricht meist nur auf technische Einzelheiten konzentriert haben“.

Eine weitere den Rhythmus unterstützende Technik liegt in der richtigen Atmung. Falsch ist es, wenn man bei einem Schwung etwa die Atmung anhält, dadurch verspannt sich der ganze Körper. Atmen Sie einmal tief ein und halten die Luft an. Probieren Sie es mal aus: Sie werden merken, wie sich der Brustkorb spannt. Ein entspanntes Schlagen ist so nicht möglich. Stattdessen empfiehlt sich folgendes Vorgehen: Atmen Sie beim Rückschwung leicht ein (nicht zu tief, der Brustkorb soll sich ja nicht spannen) und beim Downswing folgt die verlängerte, lockere und nicht gepresste Ausatmung.

Verankerung

Haben Sie ein gutes Gefühl für die Ausführung eines Schlages entwickelt, sollten Sie diese positive und erfolgreiche Ausführung verankern, um das Bewegungsprogramm beim Spielen auf dem Platz gut und automatisch abrufen zu kön-

Abb. 9: Verankerung eines gelungenen Schlages durch ein körperliches Signal (somatischer Marker), in diesem Fall dem Ballen der linken Hand zur Faust (Foto: J. Beckmann)