

Pre-Shot-Routine und Konzentration

SCORE-VERBESSERUNG DANK MENTALEM TRAINING



«Jeder Golfer trainiert auf der Driving-range, weit weniger Golfer trainieren ihre körperliche Fitness, und kaum ein Golfer trainiert seine geistige und mentale Leistungsfähigkeit.»

Autor: Michael Coventon

Bildquellen: Gerhard Wagner

Mike Coventon: «In den letzten Ausgaben von **GOLF.LIFESTYLE** haben wir über den Golfschwung berichtet, heute möchten wir einen kleinen Einblick in die geistige Welt des Golfspiels wagen.»

Die 4 wichtigsten Segmente des mentalen Coachings:

1. Mentales Einstimmen vor der Runde
2. Konzentration während dem Schwung
3. Konzentration zwischen den Schwüngen
4. Mentales Training nach der Runde

Tiger Woods: «Wer seine Gedanken kontrollieren kann, kann auch seine Umwelt bestimmen.» Bei einer Umfrage unter 1200 Olympioniken wurde festgestellt, dass sich 99% aller Athleten schon vor dem Wettkampf mental vorbereiten und ihre Konzentration auf den Tag X systematisch aufbauen.



1. Mentales Einstimmen vor der Runde

Wer kennt sie nicht, die Motivation nach einem guten Film, nachdem man dem Pro zugesehen hat oder eben auch, wenn man sich an die guten Schwünge der letzten Runde erinnert? Das Aufwärmen sollte nicht nur auf der Range stattfinden, sondern auch im Kopf. «Positive Gedanken ergeben gute Gefühle, und gute Gefühle führen zu besserer Leistung», erklärt Mike zu diesem Thema.

Schliessen Sie die Augen, atmen Sie ruhig, erinnern Sie sich an den besten Abschlag Ihrer letzten Runde, an den Sound eines perfekt getroffenen Balls und an den Flug eines langen Drives. Was fühlen Sie? Sie sollten so viel Selbstvertrauen gewinnen, dass Sie vom ersten Tee weg eine perfekte Runde beginnen.



2. Die Konzentration während dem Schwung

Die Konzentration auf den Schwung beginnt, indem man zuerst die Gedanken an den letzten Schwung ausschaltet. Der Golfer sollte nicht an den letzten, aber auch nicht an den nächsten Schwung denken: «Wenn ich diesen Ball dort platziere, spiele ich den nächsten ...» Vor dem Schwung sollte jeder Spieler seine eigene «Pre-Shot-Routine» entwickeln, mit welcher er die höchste Konzentrationsphase einleitet, um einen perfekten Schlag zu machen.



3. Die Konzentration zwischen den Schwüngen

Ernie Els und sein Caddie hatten von ihrem Trainer die Aufgabe bekommen, sich während der Runde so viele Vogelarten wie möglich zu merken. Ein andermal versuchten sie sich verschiedene Baumarten zu merken. Diese Übungen unterstützen die Konzentration während der Runde, führen den Konzentrationspunkt jedoch vom Spiel weg. Der letzte Schwung ist leicht vergessen, und der Kopf wird frei für die nächste Aufgabe.

4. Mentales Training nach der Runde

Wie oft sitzen wir nach der Runde an der Bar und diskutieren die verfehlten Schläge, die nicht gelungenen Putts und die verlorenen Drives! Diese Unterhaltungen verankern schlechte Schläge in unseren Gedanken und reduzieren unsere Leistungsfähigkeit für die nächste Runde. Setzen Sie sich nach der Runde einmal hin und schreiben Sie die drei besten Schläge auf ein Blatt Papier. Bewahren Sie es auf und verwenden Sie es, um beim nächsten Mal Ihre Gedanken positiv zu programmieren ...

Zusammenfassung:

Jeder Golfer spielt während seiner Runde gute und weniger gute Schläge bzw. Löcher. Der Score wird massgeblich davon bestimmt, wie schnell ein Spieler nach einem schlechten Schlag seinen Rhythmus wiederfindet bzw. wie lange er seinen positiven Rhythmus halten kann. Konzentrations-training sollte dem Golfer helfen, seine Gedanken und Gefühle aktiv zu beeinflussen, sie zu steuern und zu benützen.



Michael Coventon

1970, Mitglied der PGA GB, CH und A, trainierte in weltbekannten Golf-Akademien, u. a. bei David Leadbetter, Denis Pugh und Jimmy Ballard. Jimmy Ballard erhielt höchstmögliche Auszeichnungen wie «Top 5 Golf Pro of the World» oder «Best Trainer of the Decade». Seit 2004 führt Michael Coventon die Golf Academy in Weissensberg bei Lindau.

Info: www.gcbw.de