

Body and mind

wenn die Psyche einen Streich spielen will

Foto: Manuela Meyer



Von Patrick Heisel
Diplom-Sportwissenschaftler

Die Hochsaison des Golfsports neigt sich dem Ende entgegen. Viele, die vielleicht zum ersten Mal die Möglichkeit nutzen wollten, sich mit anderen zu messen, haben vermutlich schnell den Unterschied zwischen einer Trainingssession und der wahren Spielpraxis festgestellt. Die Aufregung vor dem ersten Schlag des Turniers war sicher immens. Aber das ist auch gut so, denn diese leichte Nervosität schärft durchaus die Sinne für das Wesentliche. .

Wer kennt das nicht: Man freut sich die ganze Woche auf das Turnier am Wochenende, und kaum steht man am ersten Abschlag, hat man ein flaves Gefühl im Magen. Auf der Driving Range sind die Bälle nicht richtig geradeaus geflogen, die Probe-Putts auf dem Übungsgrün sind auch nicht gut gefallen. Zu allem Überfluss stehen dann auch noch jede Menge Leute um den ersten Abschlag und schauen zu. Das ist eine typische Situation – aber auch hierauf kann man sich gut einstellen. Natürlich ist es unangenehm, wenn man die Bälle vor der Runde auf der Range nicht so gut trifft. Letztendlich sind aber weder gute noch schlechte Schläge beim Aufwärmen eine Garantie für den Verlauf der nächsten Stunden. Theoretisch könnte man davon ausgehen, dass eine Runde, vor der man auf dem Übungsgrün jeden Ball trifft, ganz bestimmt eine gute wird oder eben umgekehrt. Das wäre auch sehr nahe liegend. Man könnte aber auch ganz anders argumentieren: Wenn Sie jeden Ball auf der Range treffen, haben Sie eine sehr hohe Erwartungshaltung an die Runde: Man denkt, es geht jetzt so genau weiter, und lässt die Sensibilität gleich

mit den guten Schlägen auf der Range. Bei dem ersten mittelmäßigen Schlag kommt man dann ins Grübeln, verliert das Selbstvertrauen, und die Runde ist hinüber. Trifft man die Bälle vor der Runde nicht so gut, kann der erste halbwegs gute Schlag das Vertrauen stärken, man wird im Laufe der Runde immer sicherer und spielt am Ende vielleicht ein gutes Ergebnis. Was lernen wir daraus? Nehmen Sie das Einschlagen als das, was es ist: ein Aufwärmen. Sie gewöhnen Ihren Körper und Geist an die Golfbewegung und bauen ein Gefühl auf. Was man nicht machen sollte: die Schläge bewerten und Schlüsse daraus ziehen. Weder im Guten noch im Schlechten. Genauso verhält es sich übrigens auch beim Putten.

Nervosität auf dem ersten Abschlag ist auch so ein Thema. Nervosität ist ganz normal, und sie ist auch gut. Sie schärft die Aufmerksamkeit und Konzentration. Um besser mit solchen Zuständen wie zum Beispiel Nervosität umzugehen, gibt es verschiedene Strategien. Ein ganz entscheidender Punkt ist dabei der Handlungsablauf unmittelbar vor dem Schlag. Trainieren Sie diesen Ablauf ganz präzise, um ihn wirklich zu verinnerlichen. Die Routine beginnt, nachdem Sie den passenden Schläger für den anstehenden Abschlag ausgewählt haben und dauert etwa 20-30 Sekunden. Ein Beispiel hierfür

wäre: Sie definieren die für den Schlag optimale Stelle auf dem Fairway oder dem Grün, stellen sich die Flugbahn des Balles vor, machen einen Probeschwing, stellen sich an den Ball, ein Blick zum Ziel, Blick auf den Ball, ein letzter positiver Gedanke, und los geht's. Ihre Position zum Ball und die Schrittfolge sollten innerhalb dieser Routine immer möglichst identisch sein. Wenn Sie dies kontinuierlich trainieren, wird dieser Ablauf immer natürlicher für Sie werden. Es wird eine ihnen völlig vertraute Handlungsweise werden, die Ihnen Sicherheit gibt, auch am ersten Abschlag, wenn überall Leute stehen. Diese Phase der Konzentration vor der ersten wirklichen Handlung bei einer sportlichen Aktion findet man im Übrigen in allen Sportarten übergreifend wieder.

Auch wenn Sie in der kommenden Monaten keine oder nur noch wenige Turniere spielen werden (oder einfach nur mal das anschließende Gourmet-Menu mit ihrem Partner ausspielen wollen), versuchen Sie, sich diese Gelegenheiten immer als positive Motivationshilfe vor Augen zu führen.

Fazit: Wären Sie nicht nervös, wäre Ihnen die Runde wahrscheinlich nicht so wichtig. Das Interesse wäre nicht so hoch und die Konzentration wäre niedrig – nicht wirklich effektiv für eine motivierende Runde. Allerdings können Sie den ersten Schlag trotz bester Routine auch verhauen. Es sagt jedoch genau so wenig über den weiteren Verlauf der Runde aus wie die Schläge oder die Putts davor. Es gibt nun mal keine Regelmäßigkeiten im Golf. Das kleinste Detail kann das Ergebnis Ihrer Runde drehen. Im Guten wie im Schlechten. Nehmen Sie es einfach locker und gehen Sie mit Freude und Motivation an jeden Schlag heran!

Ihr Patrick Heisel
www.sportart-völklingen.de

