

Bevor die eigentliche Trainingsarbeit beginnt, ist es sinnvoll, so viel wie möglich über den Spieler zu erfahren. Was für eine Persönlichkeit ist er, welcher Lerntyp, welche Stärken und Tendenzen hat er in den Bereichen Technik, Taktik, Psyche und Kondition. Für die Nationalspieler erfolgt dies beim Einführungslehrgang. Beim Einzeltraining sollte dies vor oder in der ersten Stunde erfolgen.

In Einzelgesprächen mit dem Spieler und (früheren oder weiteren) Trainern erfährt der Trainer wichtige Rahmenbedingungen für seine Planung. Welchen Stellenwert hat das Golfspiel im Leben seines Schülers? Welche Rolle spielen Schule, Studium, Beruf, Freunde und Familie? Welche golferischen Ziele möchte der Spieler erreichen (langfristige Traumziele und konkrete Saison- und Zwischenziele)? Der Trainer hilft bei der Suche nach geeigneten Zielen, bestimmt sie aber nicht. Das kann nur der Spieler. Welcher zeitliche Rahmen steht für das Training zur Verfügung?

Im zweiten Schritt wollen wir erfahren, auf welchem Leistungsni-

veau sich der Spieler befindet. Wo liegen seine Stärken, wo seine Tendenzen? Um eine genaue Analyse machen zu können, sind möglichst viele aussagefähige Daten heranzuziehen.

Manche Ballflugtendenzen werden durch eine ungeeignete Ausrüstung hervorgerufen. Deshalb steht vor dem Techniktraining der Ausrüstungscheck mit einem dynamischen Schlägerfitting. Die ermittelten Ergebnisse werden bei der Technikanalyse berücksichtigt, denn es ist nicht beabsichtigt, Schwungtendenzen durch die Ausrüstung zu kompensieren. Insofern wird das Ergebnis des Schlägerfittings endgültig erst nach der Schwunganalyse festgelegt.

Danach wird der Spieler von zwei Seiten bei verschiedenen Schlägen (Putten, Chippen, Pitchen, Bunker schläge und volle Schläge mit einem längeren Eisen) gefilmt. Hierbei ist es von Bedeutung, daß die Kamera mindestens sechs Meter vom Spieler entfernt steht, der Highspeedshutter eingestellt ist und die volle Schwungbewegung des Spielers groß abgebildet ist.

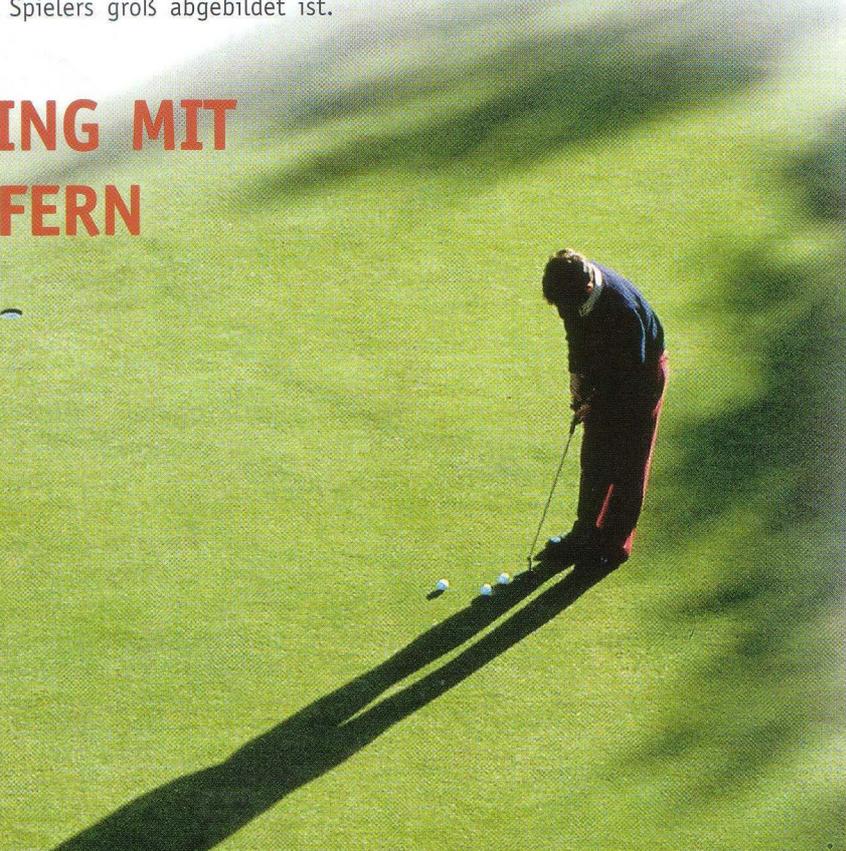
Besonders wichtig sind zusätzliche Aufnahmen des Griffes in der Ansprechposition und der Position des Schlägers am Ende der Ausholbewegung. Nach dem Schlag bespricht man das Band mit dem Ballflugergebnis. So kann man später leichter auf den Treffmoment schließen und die momentane Tendenz festhalten.

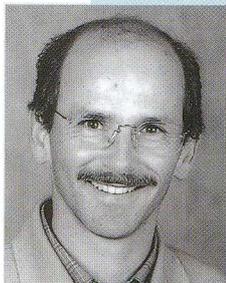
GEZIELT

Eine Schwungkorrektur sollte immer nur ballflugorientiert gegeben werden. Die Korrektur muß also nach der Umsetzung zu einem besseren Ballflug oder -rollen führen! Ausgehend vom Ballflug (z.B. Pull mit guter Schlaglänge und normaler Flughöhe), wird mit der Videoaufnahme der Treffmoment (Schlagfläche geschlossen = Schlagflächenpull, Eintreffwinkel steil, Schläger auf der Spitze, Schwungrichtung gerade bis links, Treffpunkt zentral) ermittelt. Danach beobachtet der Trainer auf dem Videoband den Weg des Schlägers (Ausholbewegung, Ende des Rückschwungs,

TECHNIKTRAINING MIT LEISTUNGSGOLFERN

EINE PRAXISNAHE ANLEITUNG VON PETER KOENIG





Peter Koenig, Jahrgang 1962, spielt seit 1971 Golf und wurde 1984 PGA Professional. Seit Januar 1984 ist der DGV-A-Lizenztrainer und Diplomsportlehrer Nationaltrainer des A/B-Kaders der Damen und Juniorinnen. Sein größter sportlicher Erfolg ist die Vizeweltmeisterschaft mit der Damenmannschaft in Chile im November 1998.

im Abschwung, Treffmoment und Durchschwung) im Schwung. Welche Körperbewegungen führen zu den Bewegungen des Schlägers?

Die vier Grundbewegungen Körperrotation, Handwinkeln, Armrotation und Armheben, bzw. -senken führen (sofern günstig koordiniert) beim vollen Schlag zu einem Schwung des Schlägers auf der Ebene (immer in der gleichen Schräglage) und vor dem Körper.

Eine Abweichung von der günstigen Bewegungsfolge kann den Schläger oberhalb oder unterhalb der Ebene, innerhalb oder außerhalb der Ball-Ziel-Linie, vor oder hinter dem Körper bewegen. Auch sind Kombinationen wie Schläger hinter dem Körper hängend, steil und von innen kommend möglich.

Verläßt der Schläger seine Ebene, sind häufige Wechsel seiner Stellung nicht selten. So kann der Schläger sich zunächst unterhalb der Ebene, im zweiten Teil des Rückschwungs steil, im Abschwung zunächst wieder steil, dann flach und im Treffbereich wieder steil bewegen. Die Schräge der Schaftstellung zum jeweiligen Zeitpunkt gibt darüber Auskunft.

Die entscheidende Frage, die sich stellt, ist aber: Welche der beobachteten Tendenzen verursacht die

momentane Ballflugtendenz? Es geht hier nicht um Schönheitskorrekturen, sondern die Verbesserung des Ballflugs. Dies allerdings, ohne irgendwelche zusätzlichen Kompensationen einzubauen. Insofern wirkt der Trainer hier sowohl korrigierend als auch schwungbildend. Sind die Ursachen im Schlägerweg und der zugrundeliegenden Bewegung geklärt, wird ggf. mit

der Korrektur begonnen.

Voraussetzung ist, die Schlagtendenz wirkt sich maßgeblich auf das Spielergebnis des Spielers aus. Hier helfen Rundenanalysen. Ein Spieler, der schon regelmäßig zwölf Grüns trifft, aber durchschnittlich dort je zwei Putts macht, sollte in erster Linie das Putten verbessern und nicht so sehr auf Schwungkorrekturen bedacht sein.

WOHL DOSIERT

Auch spielt der Zeitpunkt der Korrektur eine Rolle. Direkt vor einem Turnier darf der Trainer den Spieler mit einer Technikkorrektur nicht überfordern. Hier kann viel kaputt gemacht werden. Derjenige, der seine Spieler gut kennt, weiß, was er ihnen zumuten kann und was nicht.

Der Spieler sollte vor einer Korrektur Ursache und Wirkung verstanden haben. Eine (bis maximal zwei Korrekturen) in der Ansprechposition und ebenso viele im Schwung sollten möglichst nicht überschritten werden, um den Schüler nicht zu überfordern.

Anschließend versucht er die Bewegung unter erleichterten Bedingungen: ohne Ball, langsamer, mit Pausen, mit einem geeigneten Hilfsmittel. Hierbei können die Rückmeldungen des Trainers und Vi-

deoaufnahmen die Motivation und den Lernerfolg begünstigen. Wird die Bewegung richtig wiederholt vollzogen, kann der Trainer die Anforderungen steigern: in normaler Geschwindigkeit, mit Ball, ohne Hilfsmittel.

Hat der Spieler noch Schwierigkeiten, kann der Trainer führend eingreifen, damit bestimmte Bewegungen und Schwungpositionen für den Spieler möglich werden. So kann ein neues Bewegungsgefühl entstehen. Der Spieler erfährt das Bewegungsziel nicht nur optisch (Video), akustisch (durch Beschreibungen und Erklärungen des Trainers) sondern auch kinästhetisch. Durch zahlreiche konzentrierte Wiederholungen und geeignete Pausen werden wirksame Trainingsreize für den Spieler gesetzt.

Viel Spaß beim Unterrichten wünscht Peter Koenig.

