

HAUGWITZ

**Tipps von Profis:** Trainieren ja, aber richtig!

## Übung mit dem Meister

Damit Training erfolgreich ist, müssen die Rahmenbedingungen stimmen: der richtige Pro, die richtige Methode, die richtige Dosierung

**S**ie sind mit Ihrem Spiel unzufrieden, und Bälle schlagen auf der Driving Range hilft auch nicht weiter? Dann kann es nur noch der Golflehrer richten. Aber:

### Welcher Pro ist der richtige?

Im normalen Golferleben lernt man in der Regel nur eine begrenzte Anzahl von Golflehrern kennen. Ist der bessere Golfspieler auch der bessere Golflehrer? Spielen Alter und Erfahrung eine Rolle? Sollte der Golflehrer psychologische Kenntnisse haben oder mehr von der biomechanischen Seite kommen? Und: **Woran erkennt man den Richtigen?**

Licht ins Dunkel kann das Graduierungssystem der PGA of Germany bringen. Jeder Professional erhält aufgrund seiner Qualifikation, seiner Tätigkeit und Verantwortung eine Graduierungsstufe zugewiesen, die dem Freizeitspieler den Überblick und die Auswahl erleichtert. Berufserfahrung und die regelmäßige Teilnahme an Fortbildungen spielen dabei ebenso eine Rolle wie spielerische Kompetenz und erworbene Trainerlizenzen. Die Graduierungsstufen reichen von G4, über G3, G2, G1 bis zum Master-Professional.

### Wie soll das richtige Training aussehen?

Der Pro verschafft sich zu-

nächst einen ersten Eindruck von seinem Schüler (bisherige Entwicklung, Trainingsaufwand, andere Sportaktivitäten, Lerntyp). Welche konkreten Vorstellungen und Erwartungen hat der Schüler? Gibt es irgendwelche Bewegungsprobleme, die berücksichtigt werden

müssen? Welche Schwierigkeiten gibt es und wann treten Sie auf? Der Lehrer schaut sich dann einige Schläge auf der Driving Range an. Hilfreich ist auch wenn, er seinen Schützling einige Löcher auf dem Platz begleitet und wenn er den Schwung des Schülers per Video analysiert.

### Die Analyse als Schlüssel zum Erfolg:

Was ist für Ihr Dilemma verantwortlich? Liegt es am falschen Schläger, an der Schwungtechnik, an mentalen Faktoren oder der falschen Taktik? Erst nach Beantwortung dieser Fragen kommt man der Lösung des Problems näher (siehe auch GOLF JOURNAL 2-5/2002).

### Technische Probleme

Jeder Schwung enthält verschiedene Faktoren, verändert man einen, so kann dies das gesamte System ins Wanken bringen. Das richtige Unterrichtsmotto muss also lauten: so wenig Änderungen wie möglich, mit größtmöglichem Effekt.

Der erfahrene Professional analysiert also in Ruhe die Ursache-Wirkungskette im Schwung seines Schülers. Dann beschreibt und erklärt er die Zusammenhänge anhand der Videobilder, um dann das Trainingsziel für diese Unterrichtseinheit gemeinsam mit ihm festzulegen. Die Trainingsaufgabe

kann nur dann effektiv sein, wenn sie nicht von einer vorgefertigten Schwungmethode des Lehrers abhängig ist. Die individuellen Möglichkeiten des Spielers und die biomechanischen Notwendigkeiten des Schwunges sind hier entscheidend. Die Korrekturen sollten dabei eine Änderung in der Ansprechposition und eine Änderung im Schwung nicht überschreiten, um den Schüler nicht zu überfordern.

### Umsetzung der Lernziele

Wie Sie eine neue Bewegung leichter lernen:

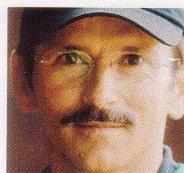
- Zunächst sollten Sie die neue Bewegung von der alten unterscheiden können. Dies beginnt im Kopf, mit einer veränderten Vorstellung! Abhängig von Ihrem Lerntyp sollten Sie die Unterschiede in den Bewegungen beschreiben, im Spiegel oder bei der Videokontrolle sehen und fühlen können. Dies fällt bei einem langsamen Probeschwingung am leichtesten.
- Als nächstes schwingen Sie in der gewünschten Art unter erleichterten Bedingungen: Mit Tees ohne Ball, oder mit leichten Plastikbällen, oder geeigneten Hilfsmitteln, in reduzierter Geschwindigkeit.
- Dann vollziehen Sie die Bewegung mit dem Ball und versuchen Sie, allmählich die Lernhilfen abzubauen und die Bewegungsgeschwindigkeit zu erhöhen.
- Abschließend schlagen Sie einige Bälle mit Ihrer gewohnten Schlagroutine (also ohne bewusste Technikgedanken) auf ein Ziel, um den Lernerfolg zu überprüfen.

### Qualität statt Quantität

Viele Golfer meinen, dass Quantität ein Faktor für Lernerfolg sei (»das muss ich jetzt 10.000-mal wiederholen, damit ich es dann wie im Schlaf kann«). Doch beim Training entscheidet mehr die Qualität über den Erfolg. Es bringt wenig, einmal pro Woche endlos viele Bälle auf der Driving Range zu schlagen, um das schlechte Gewissen zu beruhigen und die Bewegung in das vermeintliche »Muskelgedächtnis« zu bringen. Letzteres existiert nämlich gar nicht. Die Muskeln sind schlichtweg dumm und von unserer Gehirnleistung abhängig. Das Gehirn ist stark in unseren Lernprozess einbezogen, der unsere volle Aufmerksamkeit erfordert. Deshalb sollte man bei den oben genannten Lernschritten nur kleine Schwungserien (3-5 Schwünge) machen, die nur von einer kurzen Pause getrennt werden.

### Die Dosierung muss stimmen

Höchstwahrscheinlich wird Ihr Ballflugproblem nach diesen Ratschlägen verschwinden und Ihre Schwungbewegung verbessert. Allerdings ist die Bewegung noch nicht so stabil, dass Sie auf dem Platz jederzeit darauf zurückgreifen können. Sportwissenschaftlich betrachtet unterscheidet man »Übung« (einmal pro Woche) von »Training« (mehrmals pro Woche), wobei nur das Training von nachhaltiger und bleibender Wirkung ist. Regelmäßiges Training ist also von Vorteil. Haben Sie wenig Zeit, kann Sie ein Wochenendkurs weiterbringen.



**Peter Koenig** ist PGA-Masterprofessional, Diplom-Sportlehrer, A-Lizenz-Trainer und hat 1998 die deutschen Amateurrinnen zum Vize-Weltmeister-Titel geführt. Kontakt über [www.erfolgreich-golfen.de](http://www.erfolgreich-golfen.de) oder 0611/565 76 06

