

DIE RICHTIGE FRAGESTELLUNG



Fotos: Maschner

Wer fragt, der führt – der bekannte Satz von Sokrates gilt auch im Golf. Die »visualisierende Frage« ist ein weiteres wichtiges Ritual, das Sie im Repertoire haben sollten



»Der Ball startet flach nach links in den starken Wind. Er steigt, die steife Brise drückt den Ball nach rechts in Richtung Grün und er landet am Grünanfang. Mit hoher Geschwindigkeit rollt er über das riesige Grün Richtung Fahne und verschwindet im Loch zum Birdie.«

Diese Beschreibung könnte die Vorstellung eines perfekten Schlags oder die Erinnerung an einen perfekten Traumschlag sein. Neurologisch betrachtet sind Vorstellung und Erinnerung ähnlich. Traumschläge jedoch werden wahrscheinlicher, wenn Sie sich diese vorher konkret vorstellen. So bleibt nur die Frage, wie gut wir die Erinnerung abrufen oder eine Vorstellung kreieren können. Wird diese Vision wirklich, so fühlt es sich wie Glück an. Es ist der perfekte Moment – ein unglaubliches Gefühl, das den Golfsport so faszinierend macht.

Wie bauen wir nun eine Vorstellung für den nächsten Schlag auf? In einer gegebenen Spielsituation gibt es in der Regel mehrere Möglichkeiten, den Ball zu spielen, aber unter Berücksichtigung der eigenen Fähigkeiten nur wenige, damit der Ball das Ziel auch sicher erreicht. Wie kommen Sie zur besten Schlagauswahl in der jeweils aktuellen Situation?

Die Antwort: mit einer visualisierenden Frage.

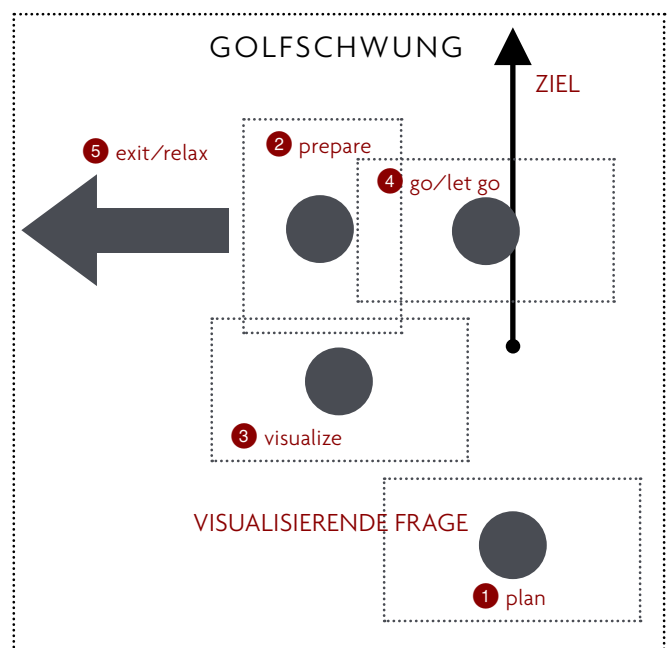
- Wie würde ein guter Schlag genau an dieser Stelle jetzt für mich aussehen?
- Wie muss der Ball fliegen, damit er eine reelle Chance hat, das gesteckte Ziel zu erreichen?
- Wie sieht der Flug des Balls aus, damit der Ball im Loch oder in der Nähe des Lochs zum Liegen kommt?

BAUPLAN FÜR DIE MUSKELANSTEUERUNG

Sie erzeugt ein inneres Bild für den Schlag und ist Bestandteil der Planungsphase im Pre-Shot-Ritual (s. Grafik unten). Die visualisierende Frage motiviert automatisch ein inneres Bild, eine visuelle Umsetzung des Ballflugs als eine wichtige Voraussetzung für einen gezielten Golfschwung. Diese Visualisierung ist quasi der Bauplan für die Muskelansteuerung. Denn neurologisch ist es gar nicht möglich, alle notwendigen Parameter eines Golfschwungs zu berücksichtigen oder gar zu berechnen. Es ist auch nicht notwendig. Denn die Visualisierung als Bauplan reicht völlig aus, um die notwendigen Muskelgruppen vorzubereiten und zu aktivieren.

Das Ritual »Visualisierende Frage« besteht aus zwei Phasen:

- Zuerst erfolgt die Analyse des angemessenen Schlags (s. Grafik Seite 34).
- Danach folgt die Visualisierung des angemessenen Schlags.



Für einen geübten Spieler ergibt sich aus der ersten Momentaufnahme sofort eine Flugkurve. Dieser erste Plan (UAI-Plan) entsteht aus der unaufgeforderten Intuition, dem Expertenwissen, das bei erfahrenen Spielern differenziert ausgeprägt ist. Auch wenn die Analyse- und Visualisierungsphase nahtlos entstehen und ineinander übergehen, prüfen die Spitzenamateure und Professionals die Phasen nochmals getrennt in einer bewussten kognitiven Planung (K-Plan). Weniger erfahrene Spieler brauchen die bewusste Unterstützung durch die visualisierende Frage: »Wie sieht der Ballflug für die gegebene Situation aus?« Das Ergebnis ist ein visualisierter Ballflug vor dem inneren Auge. Zeichnen Sie auf Ihrem inneren Monitor die momentane Lage des Balls auf, die Zone, in der der Ball landen wird, die Distanz, die im Flug überwunden wird und den Punkt, wo der Ball zur Ruhe kommt.

Für die weitere Visualisierung können Sie sich folgende unterstützende Fragen stellen:

- Wie ist die Lage des Balls und welche Schlägerwahl und welchen Schlag erlaubt diese?
- Wie sehen der mögliche Startwinkel und die gewünschte Startrichtung des Balls aus?
- Wie werden die Wetterbedingungen den Flug beeinflussen?
- Wie ist der Zugang zum Ziel?



RICHARD GRAF ist Personal-Coach und Trainer für mentales und emotionales Golftraining. Aus seiner reichhaltigen Erfahrung heraus erfand und entwickelte er Golfact und trainiert Professionals, Mannschaften und Amateure. Inzwischen über 30 Jahre als Berater, Trainer und Führungskraft aktiv, gründete er zudem vor rund zwei Jahrzehnten ein eigenes Unternehmen und war jahrelang Geschäftsführer und Vorstandsvorsitzender. Seit längerem schon hat der Diplom-Mathematiker nun aber die Tätigkeit als »Certified Personal Coach« der European Coaching Association zu seiner alleinigen Profession gemacht. Neben intensiver Fort- und Weiterbildung

forscht er zum Thema Kognition, Intuition, Emotion und Entscheidungsfindung. Diese Erfahrungen und die Erkenntnisse aus Neurowissenschaften und Emotionsforschung hat er in seine Arbeit integriert. Ferner ist Graf an der Steinbeis Hochschule Berlin und Zürich Projektleiter für »Mentales und Emotionales Golftraining« und verantwortet die geschäftsführende Leitung der Arbeitsstelle für Golf und Gesundheit.

Für die Praxistauglichkeit und die Integration in den Golfschwung und das Golfspiel sorgen die erfahrenen PGA-Professionals David Blakeman und Martin Westphal. Beide verfügen über eine langjährige professionelle Erfahrung als Tour-Spieler, Trainer und Mitglieder des Coach Team Germany. Nähere Informationen: golfact.de

Informationen zur Durchführung eines Golfact-Seminars erhalten Sie unter Tel. 0911/58 05 67 89, Mobil: 0171/3 81 75 96 Mail: info@golfact.de und golfact.de

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																		
SCHWIERIGE HERAUSFORDERNDE SITUATION	10	LEICHTER, SICHERER SCHLAG									STOP																		
	9																												
	8																												
ANSPRUCHSVOLLE SITUATION	7											ANSPRUCHSVOLLER SCHLAG																	
	6																												
LEICHTE SITUATION	5																				KOMPLEXER, RISIKANTER SCHLAG								
	4																												
	3																												
	2																												
	1																												

Mit Hilfe der abgebildeten Schlagmatrix lässt sich ein auszuführender Golfschlag vorher bewerten. Die Einschätzung der Spielsituation (Distanz, Hindernisse, Witterung, Fahnenposition) wird in Beziehung zur Lage des Balls gebracht und dient als Entscheidungshilfe für das weitere Vorgehen. Bei korrekter Anwendung verbessert sich das Course-Management, indem man riskante Situationen vorab erkennt und dementsprechend vorgeht.

- Welche Hürden sind dabei zu nehmen?
- Wie ist der Wegverlauf? Ist ein Direktflug möglich oder muss eine Kurve gespielt werden?
- Wie ist die Landezone?
- Wird der Ball hoch hinein fliegen oder eher flach? Der Landewinkel und die Geschwindigkeit bestimmen den Ausrollbereich und den damit verbundenen Zielbereich.

Viele Spieler können sich nicht vorstellen, dass Sie einen gezielten Einfluss auf den Ballflug haben. Häufig wird der Ball in die Unendlichkeit geschlagen. Der Kraftüberschuss wirkt sich meist negativ aus. Der Ball wird schlecht getroffen, es fliegt oft mehr Gras als Ball oder die Richtung im Ballflug gerät außer Kontrolle. Die Ansteuerung der bewegungsverantwortlichen Muskeln, die Reihenfolge der Bewegungskoppelung ist schlichtweg gestört. Aus einem fließenden und ökonomischen Bewegungsablauf wird eine abgehackte, nicht ausbalancierte und meist energische Handlung.

Das muss natürlich nicht sein. Ein Profi wird immer den Schlag auswählen, der aufgrund der Bedingungen das beste Ergebnis liefern wird. Weniger geübte bzw. befähigte Spieler müssen sich dieses Expertenwissen durch einen zyklisch evolutionären Lernprozess Schlag für Schlag aufbauen. Sie erzeugen mithilfe der visualisierenden Frage ein Bild der Flugbahn und lernen anhand der tatsächlichen Ergebnisse, welche Vorstellungen umgesetzt werden konnten und welche nicht. Hier haben wir wieder die Verbindung aus technischem und mental-emotionalem Golftraining. Ihr Teaching-Pro wird Sie dabei unterstützen, die notwendige Schwungtechnik aufzubauen, damit Sie in die Lage versetzt werden, den Schlag sicher auszuführen. So wird der Prozess der Visualisierung zu einem automatischen Bestandteil Ihres Golfspiels. □



EINFACH GOLFEN!



- 9 Loch Par 32 Executive Course
- riesiges Übungsgelände mit perfekten Trainingsmöglichkeiten
- logicalgolf academies in OPEN.9
- 2 Scopegebäude mit Learningcenter und Fitting Center
- Golf Shop mit riesiger Auswahl
- Golf Performance Studio für Training & Therapie
- modernes und funktionelles OPEN.HOUSE mit eigenem Restaurant BISTRO.9
- Eventlocation für Firmen- und Privatveranstaltungen
- attraktiver Turnierkalender mit Top-Sponsoren
- faire Konditionen für Spielrechte

www.open9.de Schönstraße 45 · 85452 Eichenried
Tel. 08123-98928-0 · info@open9.de · www.facebook.com/open9eichenried
OPEN.9 Golf Eichenried GmbH & Co. KG