



Endlich einmal den Monatsbecher gewinnen, ein Single-Handicap erreichen, den Sprung ins Profilagere schafften: Immer weniger Schläge für eine Runde zu brauchen, immer besser zu werden im Golf, das ist eines der vorrangigen Ziele von Spielern, die sich einem Golflehrer anvertrauen. pro!golf-Autor Peter Koenig beschreibt, wie der Golflehrer effektive Leistungssteuerung bei seinem ambitionierten Kunden erreicht.

## Birdie-Fieber: Leistungssteuerung im Golf



### AUTOR

Peter Koenig, 39, ist PGA Master-Professional, Diplom-Sportlehrer und A-Lizenz-

Trainer. Er betreibt im GC Stromberg-Schindeldorf eine eigene Golfschule. Wer Fragen zum Thema hat, erreicht den Autor direkt unter der Mailadresse [erfolgreich.golfen@t-online.de](mailto:erfolgreich.golfen@t-online.de).

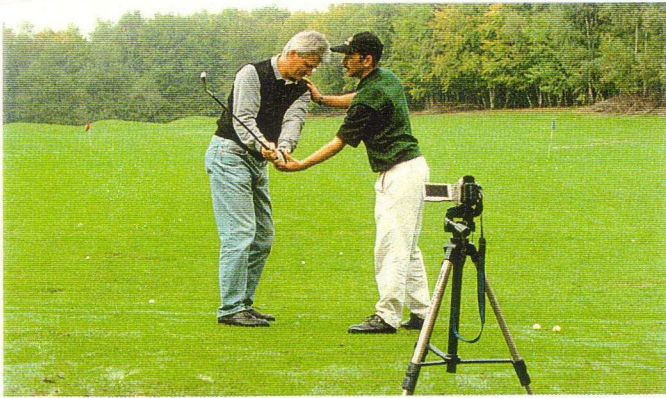
Wer als Golflehrer erfolgreich Leistungssteuerung im Golfsport betreiben möchte, muss zunächst die Antworten auf einige Fragen kennen: Wie definiert man Leistung im Golfsport? Wovon ist die golferische Leistung abhängig? Gibt es leistungsbestimmende Faktoren? Wenn ja, wie lassen sich diese trainieren und optimieren? Erst wenn man diese Fragen beantwortet hat, kann man sich mit dem Thema Leistungssteuerung auch im Training befassen.

### ANALYSE DER SPORTART

Golf ist eine komplexe Sportart. Um den kleinen Ball genau zu treffen und über große Distanzen zu kontrollieren, sind Dynamik und Präzision gefordert. Dem Spieler bleiben bei

einem Distanzschlag in der Regel nur Bruchteile von Sekunden (ca. 0,2 s), um den Schläger im Abschwung auf bis zu 50 m/s zu beschleunigen. Hierfür muss der Spieler nahezu seine gesamte Körperkraft und Beweglichkeit (Kondition) einsetzen und erbringt dabei eine Leistung von zirka 3000 Watt. Der Krafteinsatz darf aber nicht auf Kosten der Genauigkeit gehen. Denn nur der square und zentral getroffene Ball ist erfolgreich. Die Schwungtechnik ist also nicht ganz einfach und stark von der Bewegungskoordination abhängig. Ein einzelner guter Schlag allein bringt aber noch nichts. Die Bewegung muss wiederholbar sein (Bewegungskonstanz). Auch die Eigenschaften des Spielgerätes spielen eine Rolle.

So ist es durchaus möglich, mit einer optimalen Schwungbewegung einen Fehlschlag zu produzieren, wenn der verwendete Schläger nicht zur Konstitution und Schwungbewegung des Spielers passt - Stichwort richtige Ausrüstung. Eine hohe Trefferquote und günstige technische Ausführungen sind aber noch immer keine Garantie für einen niedrigen Score. Der Spieler muss sein Verhalten auch an die äußeren Bedingungen (Ball-Lage, Spielsituation, Platz, Wetter), auf seine eigene und gegebenenfalls auch auf die Leistungsfähigkeit eines Gegners einstellen (Spieltaktik). Eine reguläre Turnierrunde dauert nicht selten vier oder mehr Stunden. International werden bei Amateurturnieren teilweise zweimal 18 Löcher pro Tag



Links: Die Videoanalyse hilft, das aktuelle Leistungsvermögen und eventuelle technische Defizite des Kunden schneller zu erkennen



## ANALYSE DES AKTUELLEN LEISTUNGSSTANDS

Nach der Sportartanalyse folgt die Analyse des aktuellen Leistungsstandes des Kunden. Was kann der Spieler in den genannten Leistungsbereichen? Wo kann er sich verbessern? Was ist für seine Defizite verantwortlich?

Doch wie sieht der Alltag aus, wenn uns ein (schon Golf spielender) Kunde das erste Mal aufsucht? Zunächst tauscht man in einem Unterrichtsgespräch notwendige Informationen aus (Spielstärke, Erwartungshaltung, körperliche Beeinträchtigungen, Schlagtendenzen). Dann folgen Schlagbeobachtungen und videogestützte Schwungbeobachtungen und eventuell einige kurze Schläge am Putting- und Chippinggrün. Danach macht sich der Golfpro oftmals bereits ans Werk.

Doch reicht allein dieses Vorgehen wirklich aus für eine fundierte Analyse des Leistungsstandes des Kunden? Golf ist ein recht komplexes Spiel. Wesentlich effektiver ist deshalb eine Analyse in mehreren Stufen.

### Stufe 1: Videogestützte Spielbeobachtung

Zunächst begleitet der Golflehrer den Spieler drei bis sechs oder mehr Bahnen und kann sich so ein Bild von dessen Leistungsstärke machen. Mit der Kamera werden wichtige Fakten (Ausrichtung, Schlagroutine, Schwungtechnik, spieltaktische Entscheidungen, Kurzspielstrategien) festgehalten (Schritt 1).

Danach erfolgt die gemeinsame Betrachtung von Ausschnitten der Aufnahmen. Was zeigen Ballflug und Schwungtendenz? Welche taktischen Entscheidungen im kurzen und langen Spiel waren zu beobachten? Welche Pre- und Postshotroutine wendet der Spieler (kontinuierlich) an? Sind Bewegungseinschränkungen erkennbar?. Das ist Schritt zwei der Spielbeobachtung mit Hilfe einer Videoaufzeichnung. Abschließend besprechen Lehrer und Schüler die Beobachtungen. Gegebenenfalls können die Aufnahmen bei Unstimmigkeiten zu Hilfe gezogen werden (Schritt 3).

### Stufe 2: Ausrüstungscheck

Als nächstes sollte überprüft werden, ob die Schläger auch wirklich zur Schwungbewegung und Konstitution des Spielers passen. Gegebenenfalls ist ein komplettes Schlägerfitting durchzuführen. Auch für diese Stufe genügend Zeit einplanen!

### Stufe 3: Die Trainingsplanung

In der dritten Stufe der Analyse geht es um eine effektive Planung eines ebensolchen Trainings. Was soll nun wann, wie, warum und in welcher Reihenfolge trainiert werden? Die Planung kann durch gegebenenfalls vorhandene Rundenanalysen unterstützt werden. Auch diese Trainingsplanung ist ein vorbereitender Schritt für effektives Training und für die Möglichkeit, wirksame Leistungssteuerung im Golf zu erreichen.

gespielt. Um sich in diesem langen Zeitraum bei teilweise hohen Außentemperaturen immer wieder konzentrieren zu können, ist ausgeprägte Grundlagenausdauer von Vorteil. Die Vorbereitung auf einen einzelnen Schlag kann zwischen 45 und 60 Sekunden dauern. Da auf einer Runde zwischen 60 und 80 Schläge gespielt werden, bleibt dem Spieler – im Gegensatz zu vielen anderen Sportarten – die Möglichkeit, relativ lange über die letzten oder noch kommenden Schläge nachzudenken. Golfspieler müssen also psychisch und physisch belastbar sein, um zum richtigen Zeitpunkt die für sie leistungsförderlichen Gedanken parat zu haben. Der Spieler lebt nicht im luftleeren Raum sondern in einem Geflecht von Beziehungen zu und mit seinen Mitmenschen. Diese äußeren Einflüssen in seinem Umfeld (Freunde, Verwandte, Familie, Beruf, Schule) können auch seine Leistung im Golfspiel beeinflussen.

Folgende Leistungsfaktoren spielen im Golf eine Rolle:

- Technik
- Taktik
- Psyche
- Kondition
- Ausrüstung
- Soziales/Rahmenbedingungen

Doch wie definiert man nun Leistung im Golf? So wie eine Schwalbe noch keinen Frühling macht, bringt ein guter Schlag

allein noch kein niedriges Rundenergebnis. Eine gute Runde hat jeder schon einmal gespielt. Macht uns das aber schon zu Leistungsspielern? Oder zählen nur die wichtigen Turniere? Spielt die Schwierigkeit des Platzes dabei eine Rolle oder vielleicht eher die Witterungsbedingungen?

Eine Definition von Leistung im Golf könnte lauten:

*Die golferisch hohe Leistungsfähigkeit ist das Vermögen, trotz schwieriger Platz- oder widriger Witterungsbedingungen auch bei bedeutsamen Turnieren dauerhaft und kontinuierlich niedrige Ergebnisse zu produzieren.*

Nach der Analyse der Sportart folgt die Analyse des Leistungsstandes des Kunden (siehe rechts). Nur durch diese gewissenhafte Vorgehensweise werden wir der Komplexität unserer Sportart und der Individualität unserer Kunden gerecht. Dem möglichen Einwand, dass durch die aufgezeigte Vorgehensweise vielleicht zwei Stunden Unterricht bezahlt werden müssen, ohne dass wirkliches Training stattfindet, begegnet der Golfpro souverän mit dem Hinweis auf die Qualität der Analyse des Leistungszustands des Spielers, auf die Bedeutung der richtigen Ausrüstung und auf die Effizienz eines guten Trainingsplanes.

Wie ein passender Trainingsplan zur Leistungssteuerung im Golf aussehen soll, erfahren Sie in der nächsten pro!golf. ◀◀

