



Golfmentaltraining - Martin Schütt - Leistungssteigerung 1%

Ein Weg zum besseren Golfspiel

Wenn sie diesen kleinen Leitfaden in der Hand halten, dann wahrscheinlich aus zwei Gründen. Sie haben ein Interesse daran Ihr Golfspiel zu verbessern und suchen nach Lösungswegen oder sie haben einen meiner Kurse besucht und diesen Leitfaden von mir persönlich erhalten

Grundlagen

So wie sie, kenne ich das Gefühl, wie es sich anfühlt, wenn man Lösungen oder eine Anleitung sucht, um sein persönliches Golfspiel zu verbessern. Ein ausgeschilderter Weg oder ein Handbuch wäre da willkommen, insbesondere dann, wenn die ersten Schritte getan sind und bereits kleinere Erfolge erzielt wurden.

Mit diesem kleinen Leitfaden möchte ich Ihnen die Grundlagen von mentalen Golftraining vorstellen. Ein Training, welches Ihr Handicap und Ihren Score verbessern kann, die Nervosität und den Stress im Spiel neutralisiert und Ihnen die Freude und Leichtigkeit zurück gibt, wenn es einmal mit der Wunsch-Golfrunde nicht so geklappt hat.

Der 1% Golfer

Kennen Sie als Golfspieler den Namen „Dave Brailsford“?

Die meisten Golfer kennen den Namen nicht, außer sie sind nebenbei auch aktiv im Radsport tätig oder zumindest interessiert.

Ich möchte Ihnen Herrn Brailsford in knappen Worten vorstellen und dann darauf kommen, warum ein Golfer, egal ob er ein Freizeit- oder ambitionierter Turniergolfer ist, etwas von ihm und seiner Denkweise für sein Spiel von diesem Herrn lernen kann.

Im Jahre 2010 übernahm Herr Brailsford die Position des General Manager und auch des Performance Director des englischen Rennradteams „Sky“. Der Hintergrund warum Brailsford zu dem englischen Rennradteam wechselte, war, weil kein britisches Rennradteam je die Tour de France gewonnen hatte. Die Verantwortlichen von Sky wollten dies ändern und glaubten an die Erfolgsphilosophie des Herrn Brailsford.

Seine Philosophie ist schnell erklärt:

“Das sammeln und addieren von kleinen Leistungssteigerungen im 1% Bereich”.

Viele kleine Gewinne addieren sich zu einem großen Gewinn und daraus erfolgt der Sieg auf der Rennstrecke.

Was veränderte sich also bei dem britischen Radrennteam?

Als eine kleine Leistungssteigerung wurde die Ernährung der Sportler umgestellt und auf jeden einzelnen Fahrer zugeschnitten im Verhältnis zu seinem Training. Jeder Mensch ist individuell und nicht jeder verwertet das Essen in seinem Stoffwechsel gleich.

Ein weiterer Punkt war auch die Ergonomie des Sattels und dem Gewicht der Reifen für den jeweiligen Sportler am Rad zu verändern und anzupassen an die Vorzüge des Sportlers.

Als eine eher kuriose Maßnahme untersuchte das Team sogar das Kopfkissen der Radler, welches den erholsamsten Schlaf für den jeweiligen Sportler bot, so kleinteilig wurde die 1% Regelung bei dem Rennradteam vorgenommen. Überall wurden nach 1%-igen Verbesserungen gesucht und oft auch gefunden.

Diese detaillierte Auflistung vieler Kleinigkeiten, die zu der Verbesserung des Sportlers um 1% führten, machten nach nur drei Jahren den britischen Rennradfahrer Bradley Wiggins zum ersten englischen Tour de France Sieger.

Zurück zuführen war dieses Ergebnis auf eine Addition der 1% Leistungssteigerungen und natürlich auch den Willen der Fahrer, so kleinteilig auf ihren Erfolg aufzubauen. Denn es kostet sehr viel Willenskraft und Selbstdisziplin, nicht nur den kleinsten Vorteil herauszuarbeiten, sondern auch umsetzen zu wollen.

Als Coach im Bereich Mentaltraining für Golfer stelle ich nun für sie die wichtigste Frage des ganzen Artikels:

Was können sie als Golfer von der Strategie des Herrn Brailsford lernen?

Finden sie 5 kleine Dinge in ihrem Golfspiel, die sie um 1% verbessern können um eine Steigerung um 5% zu erreichen?

Stellen Sie sich einmal vor, wie viel 5% von ihrem Durchschnittsscore sind und was das für ihr Handicap bedeutet!

Vielleicht finden sie ja auch 10 Kleinigkeiten die sie in ihrem Golfspiel verbessern könnten? Dann wäre der Sprung noch wesentlich höher aber haben sie auch die Kraft danach zu suchen und es umzusetzen?

Was könnten das für Vorteile sein?

Hier ein paar simple Beispiele die jeder sofort umsetzen kann.

1. Finden sie heraus, welche Ballmarke im Spiel bei ihnen die besten Ergebnisse hervorbringt (machen sie ein Ballfitting) und dann trainieren und spielen sie nur mit dieser einen Sorte. So lassen sich durch Unwägbarkeiten von Lakeballs und minderwertigen Bällen ein Performance-Einbruch verhindern. Hier können sie das erste 1% der Leistungssteigerung sofort erreichen.
2. Planen sie ihr Training bereits am Vorabend was sie genau trainieren wollen am nächsten Tag und schubsen sie nicht einfach nur blind Bälle über das Grün. Verwandeln sie ihre wenige Zeit die sie haben in Effizienz um, damit ihr Körper und Verstand auch das richtige Fazit aus dem Training erlernen. Kommen sie somit ohne Verlust der Trainingszeit am Übungsort an, als sich erst dort zu überlegen, was man heute üben könnte.
3. Ernähren sie sich richtig. Sei es beim Training oder im Turnierspiel. Unzureichende Energiezufuhr und zu wenig Wasser verursachen Konzentrationsstörungen und Flüchtighkeitsfehler. Diese Fehler beeinflussen maßgeblich das Spiel und ihr Training.
4. Studieren sie eine Pre-Shot Routine ein, die sie, egal wie der letzte Schlag war, in das hier und jetzt mit der nötigen Zuversicht ausstattet. Routine und der immer gleiche Handlungsablauf vermeiden Fehler, wenn Emotionen sie zu „übermannen“ drohen. Schaffen sie sich dadurch ihre eigene kleine Abschlagszone in der sie sich sicher fühlen, immer und immer wieder.
5. Spielen sie stets mit saubereren Schlagblättern. Verunreinigungen zwischen den Grooves und auf dem Blatt haben Einfluß auf ihren Ballflug.

Das was ich hier aufgezählt habe sind nur rudimentäre Verhaltensweisen, die ihnen helfen, sofern konsequent angewendet, sich um 1% zu steigern, für das ganz große Finale.

Jeder Golfer ist individuell und kann sicher schnell selbst 3-5 Dinge aufzählen, die, wenn er sie konsequent verfolgt und verändert, ihn schnell im Gesamtergebnis verbessern. Nicht jede Verbesserung innerhalb des Golftraining muss auch gleich zwangsläufig mit dem Golf zu tun haben.

Gesunder Schlaf vor einem Turnier ist mit Sicherheit leistungsfördernder, als eine durchwachte Nacht.

Der Sport Yoga könnte helfen die Schwungbeweglichkeit der Hüfte zu verbessern.

Sie als Golfer müssen sich als Epizentrum jeder einzelnen Optimierung verstehen. Entweder alleine oder zusammen mit einem Trainer. Wenn sie die Wichtigkeit eines starken Golfgrundaments verstehen, dann erreichen sie auch die optimale Leistungsfähigkeit in der Summe der kleinen Verbesserungen.

Wie ich in meinem Buch „der kleine Golfmentalcoach“ schon geschrieben habe, es nützt niemanden eine Brücke zu bauen, wenn er nicht hinüber möchte.

Sie können sich daher selber Fragen, wo stehe ich, wo will ich hin und welche Verbesserung im 1% Bereich kann ich sofort umsetzen, um mein Ziel erreichen?

Manchmal sind es schon die kleinsten Dinge, wie zum Beispiel dieser Artikel, der sie erst auf diese Idee bringt, sich im kleinteiligen Golfumfeld positiv zu verändern.

Wenn Sie mehr über das Thema Mentaltraining erfahren möchten und wie ihnen mentales Training ganz persönlich helfen kann, dann kontaktieren sie mich bitte gerne persönlich oder bestellen Sie mein Buch „Der kleine Golfmentalcoach“.

Ich freue ich mich über eine Nachricht von Ihnen.

Martin Schütt
Große Brunnenstrasse 150

22763 Hamburg

EMail: info@mentaltraining-golf.de
Webseite: www.mentaltraining-golf.de