

Der andere Weg zu besserem Spiel...

Die übliche Trainingseinheit mag Spielern helfen, in der Einheit unter Anweisung und auf der Range bessere Bälle zu schlagen. Allerdings spielen hier Gewöhnungseffekte sowie Feedback meist eine zu große Rolle, um diese Effekte auch auf dem Platz zu erzielen. Schnell stellen sich die alten Fehlschlagmuster wieder ein, der Spieler setzt Bewegungsziele nicht mehr funktional um, und der Weg führt zurück in die Trainerstunde.

Ein gutes Training sollte daher vor allem erreichen, dass Spieler sich selbst helfen können, sobald sich die ungewünschten Ballflüge andeuten. Das Konzept herkömmlicher Trainerstunden scheitert meist an diesem Anspruch.

Zwingende Schritte

1. Vollkommenes Verständnis der Trainingsmaßnahme

Nur wer versteht, welchen Einfluss eine Bewegung auf den Ballflug hat, wird auf Fehlschläge reagieren und seine Bewegungsmuster selbständig trainieren und kontrollieren können.

Dafür findet eine aufwendige Vorab-Analyse mit anschließendem Gespräch statt, auf deren Basis dem Spieler die Maßnahme eingehend verständlich gemacht wird.

Beispiel für ein Analysegespräch (Alex, Hcp. 1, hohe Volatilität bei Face to Path):



2. Trainingsmaßnahme im Golf Star Palais

Druckmessplatten sind eines der wichtigsten und meist unterschätzten Analysetools. Viele Ursachen lassen sich über diese Technik am besten aufzeigen. Die Kombination aus Highspeed-Kamera, Trackman-Daten und Druckmessplatten gibt dem Spieler ein klares Bild über Defizite und erfolgreiche Bewegungsmuster.



3. Kontrolle der trainierten Bewegungsmuster nach der Trainingseinheit

Der Spieler darf nach der Einheit nicht sich selbst überlassen werden. Dafür konkurrieren neue Bewegungsmuster zu sehr mit alten Gewohnheiten. Was sich richtig anfühlt, erweist sich häufig als fern der gewünschten Bewegung. Häufig verdrängt auch die Wahrnehmung besserer Ballflüge auf der Range den Fokus auf das eigentliche Trainingsziel. Der Spieler betrügt sich quasi selbst, indem er bessere Ballflüge als erfolgreich implementierte Trainingsmaßnahme wahrnimmt. Daher ist es wichtig, den Spieler nach der Einheit zu begleiten, z. B. über Referenzbilder und durch den Trainer analysierte Kontrollvideos. Beispiel für Referenz und Kontrolle mit Alex (Translation):

