WERNER REISCHL
Hcp 8, Mentalcoach, Autor „Regelkreis der Motivation“

KONZENTRATION, NUR WIE?

BIG POINTS Weil der Ball nur tut, was er soll, wenn der Spieler im entscheidenden Moment genau weiß, was er will …

Bei Sportreportagen hört und liest man oft, dass es für den Erfolg sehr wichtig ist, sich „auf den Punkt zu fokussieren“. Manchmal dreht es sich auch um den „Big Point“ oder das Phänomen, „sich im Tunnel zu befinden“. Was ist damit gemeint?

Unstrittig ist, dass ein Golfer nicht über Stunden eine gleichermaßen fokussierte Grundhaltung in seinem Spiel haben kann. Jeder braucht Zeiten, in denen der „Energiesparmodus“ verwendet werden kann. Die Kunst für den sportlichen Erfolg ist es da, zum richtigen Zeitpunkt die richtige Fokussierung und damit die höchstmögliche Konzentration abzurufen. Dabei muss jeder für sich zwei wesentliche Bedingungen emotional geklärt haben: Die wichtigste ist es, zu erkennen, wann ein „Big Point“ wirklich ansteht und dann, wie tief man sich „in den Tunnel“ begeben muss, um die Aufgabe zu lösen. Wir sollten also sehr schnell in der Lage sein, klare Entscheidungen zu treffen.

IMMER DIESE ENTSCHEIDUNGEN

Bei den bekannten Ballsportarten wie etwa Fußball kommt es stark auf die Automatismen an, weil Reaktions- und Entscheidungszeiten sehr kurz sind. Da haben wir Golfer einen echten Vorteil. Die Kugel liegt ruhig vor uns und wir können einschätzen, planen und entscheiden, ohne wirklich unter großem Zeitdruck zu stehen. Natürlich achten wir auf einen zügigen Spielfluss, haben aber trotzdem nicht den Reaktionsdruck von anderen Ballsportarten. Diesen Vorteil sollten wir nutzen.

Gut sein, wenn’s darauf ankommt: Martin Kaymer mit dem Putt zum Sieg beim Ryder Cup 2012

DER TUNNEL – DIE UNBEKANNTE RÖHRE

Was will uns das Bild von dem Sportler, der sich „im Tunnel befindet“, eigentlich sagen? Es soll uns verdeutlichen, dass es für die Konzentration im Golfsport eine Strecke vor und eine Strecke nach dem „Tunnel“ gibt und eine wirklich hohe individuelle Aufmerksamkeit nur für eine kurze Strecke erforderlich ist. Der „Tunnel“ ist damit der Moment, an dem die höchste Aufmerksamkeit gefordert ist.

BIG POINT – WORAN ERKENNT MAN DEN ÜBERHAUPT?

Wann ist es wichtig? Wann reicht mein routiniertes Können? Wann muss ich nach Notlösungen suchen? Für jeden Sportler ist es ein Stück weit Erfahrung, mit der solche Fragen beantwortet werden. Erfahrung braucht aber auch einen strukturierten Rahmen, um spontan nutzbar zu sein. Immer wenn Erfahrungen fehlen, wird es schwierig, nach Lösungen zu suchen. Genau für solche Momente ist eine strukturierte Abfolge von Handlungen sehr hilfreich. Aus dem Leistungssport kennen wir da eine breite Palette an Möglichkeiten.

WENN STRESS GEDANKEN BLOCKIERT

Manchmal nehmen Ärger, Frust oder gar Angst so viel Raum „zwischen den Ohren“ ein, dass für klare Entscheidungen scheinbar keine Kapazität mehr zur Verfügung steht. Auch für solche Momente haben sich Techniken im Spitzensport etabliert, die spontan überschießendes Adrenalin so einpegeln, dass wir sofort wieder voll leistungsfähig sind. Wobei gleich angemerkt sein soll, dass „Adrenalin, in Maßen genossen“, uns nicht nur im Sport zu mehr Leistung verhilft. Spürbare Anspannung und erhöhte Aufmerksamkeit sind die Partner von Adrenalin. Auch da gilt aber: Der Adrenalinspiegel will reguliert sein.

HIRN STEUERT BALL

Bewegungen und ihre Muster werden in unserem Gehirn gespeichert. Wenn über die Augen dann eine ähnliche Situation gemeldet wird, kramt unsere Intelligenz aus den abgelegten Bewegungsmustern das am ehesten brauchbare hervor. Diese Entscheidungs-Findung kann bewusst trainiert werden. Wenn wir gezielt auf der Driving-Range Bälle schlagen, sind wir auch bemüht, solche Bewegungsmuster abzuspeichern. Je mehr solche Muster wir zur Verfügung haben, je einfacher kann unser „Zentralrechner“ zur jeweiligen Situation eine Lösung finden. Auch hier ist es hilfreich, wenn wir unserem Hirn eine kleine Hilfestellung anbieten können.

Wir kennen von Kindern das Spiel: Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist? Wir sollten lernen, unserem Gehirn in schwierigen Situationen möglichst keine Rätsel aufzugeben. Ganz nach dem Kinderspiel, heißt das also, dass ich die konkrete Situation möglichst vollständig optisch erfassen muss. Damit gemeint ist, seinen Blick nicht nur auf das Problem, sondern gleichzeitig auch auf die mögliche Lösung auszurichten.

FOKUSSIERUNG

Mit Fokussierung meint man im Leistungssport zweierlei: Zum einen die Konzentration auf den Moment. Und gleichzeitig das JETZT in den Blick zu nehmen. Also eine kognitive und eine visuelle Komponente.

Mit klaren, eingeübt ritualisierten Verhaltensmustern kann jeder in fast beliebig vielen Momenten seine Aufmerksamkeit steuern. Diese Techniken zur Selbstregulierung sind ein wesentlicher Teil meiner Seminare zum Score-Coaching. GT

SCORE-COACHING-SEMINARE MIT WERNER REISCHL

29.6. – 1.7.: GP München-Aschheim
27. – 29.7.: Quellness GR Bad Grießbach
31.8. – 2.9.: Donau GC Passau-Raßbach/Golf- und Landhotel Anetseder
28. – 30.9.: St. Eurach Land- & Golf Club

ALLE INFOS UNTER GOLFTIME.DE