



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

SCORE-KILLER IDENTIFIZIEREN

GEFÜHLSSACHE Mit dem Rückblick auf Gewesenes einen neuen Ausblick auf Kommendes gewinnen. In Perioden denken.

Leistungssportler ziehen am Ende der Saison ein Fazit zu den Plänen und Hoffnungen, um für die nächste Saison ihre Vorbereitung neu zu justieren. Uns Golfern hilft ein solcher Rückblick dabei, neue Ziele zu definieren. Nicht nur bei Turnieren haben wir tolle Erlebnisse sammeln können und viele nette Menschen kennengelernt oder einfach eine schöne Zeit auf den Golfanlagen bei prächtigem Sommerwetter erlebt.

Wie hat sich unser Score dabei entwickelt? Haben wir unsere Ziele erreicht? Konnten wir positive Schritte in der Entwicklung des eigenen Spiels erkennen?

Für manche mag die jeweilige Antwort ein Glücksgefühl hervorrufen, für manchen auch das Eingeständnis, nicht so recht weitergekommen zu sein.

Gefühl durch Fakten ergänzen!

Einige haben bei Übungs- und Turnieren ihre Schläge aufgezeichnet – technische Hilfsmittel dazu gibt es ja zu Genüge. Diese Daten zeigen sehr genau, wo der Schuh beim Score drückt. Wer keine solchen Aufzeichnungen geführt hat, kann sich mit dem nachfolgenden Text selbst fragen, wie weit die Feststellungen auf ihn zutreffen.

SCORE-KILLER NR. 1: DER PUTT

Ein „kalter Putter“ ruiniert jeden Turniertag. Wenn Putt um Putt knapp das Loch verfehlt, auch kein längerer Putt mal fällt, dann ist einfach kein gutes Ergebnis zu erzielen.

Wir erleben immer wieder, dass die Sicherheit beim Putt an manchen Tagen wie selbstverständlich vorhanden ist und doch mit Schwankungen über die Saison gerechnet werden muss. Ja, sogar innerhalb ein und derselben Runde verflüchtigt sich manchmal diese so wichtige Sicherheit.

Putten ist Vertrauenssache!

Ich muss mir vertrauen und zutrauen, den Putt zu lochen. Mit viel Routine (Übung) und klaren Ritualen (immer gleiche Handlungskette) helfe ich mir dabei sehr.



Zeigt der Rückblick aber, dass in vielen Situationen die „3-Putts“ das Turnierergebnis negativ beeinflusst haben, dann gehöre ich zu denen, die den Score-Killer Nr. 1 bekämpfen sollten.

SCORE-KILLER NR. 2: DER CHIP

Wir treffen nicht jedes Grün aus mittlerer und größerer Entfernung – die Profis auch nicht. Was uns von den Könnern beim Spiel „rund ums Grün“ unterscheidet, ist, dass nach dem folgenden Annäherungs-Schlag deren Ball nahe beim Loch liegt und mit einem „Single-Putt“ versenkt werden kann, unserer zu oft irgendwo liegt und wir auf einen „2-Putt“ hoffen müssen. Ein solches Missgeschick hat nicht selten neben diesem „suboptimalen Schlag“ auch noch zur Folge, dass in uns Ärger hochkocht – Ärger, den wir gar nicht brauchen können. Es hilft, den Score-Killer Nr. 2 ernst zu nehmen und an Verbesserung zu arbeiten.

SCORE-KILLER NR. 3: HIT & HOPE

Wenn mich ein Fehlschlag in eine schwierige Lage bringt, dann hilft eine nüchterne Beurteilung der Spielmöglichkeiten dabei, eine Score-Katastrophe zu verhindern. Trotzdem

versuchen „wir Golfer“ immer wieder mal, uns mit einem „Zauberschlag“ aus der Misere zu befreien.

Wie oft gelingt uns das? Genau – eindeutig zu selten. Daher sollten wir uns fest vornehmen, pragmatisch den nächsten Schlag zu planen. „Hit & Hope“ ist keine Strategie!

Was machen mit den Erkenntnissen?

Schauen wir uns an, was ambitionierte Sportler tun: Sie teilen sich das Jahr in Perioden auf, weil nicht 360 Tage Top-Form möglich ist.

➤ Die **Übergangsperiode** (Oktober – November) hilft, ein wenig Abstand zu gewinnen und Erlebtes einzuordnen. Zeit für die Überlegungen zu den Score-Killern.

➤ Es folgt die **Vorbereitungsperiode** (November – März), die dazu dient, Fähigkeiten zu erwerben oder zu verbessern – die klassische Entwicklungszeit für unser Spiel der kommenden Saison. Zeit für intensives Techniktraining.

➤ Dann unsere **Wettkampfperiode** (April – September). Auch in dieser Phase gibt es unterschiedlich wichtige Zeiten. Die ersten Turniere gehören zum **Form-Aufbau** (April – Mai) mit technisch wie taktischem „Feintuning“. Gefolgt von einer **Erholungsphase** (Juni). Die wichtigsten Turniere finden in der Zeit danach (Juli – September) statt – da brauchen wir „unser bestes Spiel“.

Wie schaut dann unsere Periodisierung aus?

Vorbereitung für die nächste Saison: mit dem Trainer schauen, ob die jeweilige Technik stimmt oder sich ein Fehler eingeschlichen hat. Und dann Routinen erarbeiten.

Und wo bleibt die Zeit für Entwicklung einer Rundenstrategie? Dafür ist jede Golfrunde da – egal in welcher Periode des Turnier-Kalenders wir uns befinden.

Und wenn ich gar kein so ambitionierter Turnier-Golfer bin? Dann kann ich dennoch die vorgenannten Erkenntnisse für mein Golfvergnügen nutzen.

Score-Coaching-Angebote von Werner Reischl finden Sie unter: www.reischl-coaching.de