



Lockerheit

Juli 2020

Folgende Übungen können im Training angewandt werden, um im Golf die Lockerheit zu stärken.

1. Umwelteinflüsse

- Übung** Im Training werden die Lage des Balles, die Untergrund- und Umgebungsbeschaffenheit verändert und Troubleshoots oder Worst-Ball-Varianten geübt.
- Erklärung** Durch das Training in wettkampfnahen Situationen wird das situative Repertoire aufgebaut, was im Turnier Lockerheit in gewissen Spielsituationen schafft.

Thomas Gramespacher, B-Trainer

2. Störfaktoren

- Übung** Verschiedene Störfaktoren werden in das Training eingebaut, um das Erfahrungsrepertoire zu erweitern. Die Störfaktoren können im Training von den Mitspielern erzeugt werden (z.B. Husten oder Öffnen eines Reißverschlusses).

Thomas Gramespacher, B-Trainer

3. Atmung

- Übung** Im Training wird bewusste Atmung angewandt, um zu lernen Anspannung zu regulieren und Lockerheit aufzubauen.

Thomas Gramespacher, B-Trainer

4. Komplexität

Übung Es werden zuerst hochanspruchsvolle Übungen durchgeführt, gefolgt von Aufgaben mit normaler Schwierigkeit. Die normale Aufgabe fühlt sich dadurch leichter an, da das Gehirn eine Anpassung vornimmt.

Thomas Gramespacher, B-Trainer

5. Belohnung

Übung Beim Pitchen wird die Distanz durch leere Metallfässer, die als Ziel dienen, kontrolliert. Die Fässer werden auf verschiedenen Distanzen (50m, 60m, 70m) aufgestellt und müssen von den Spieler/innen getroffen werden.

Erklärung Durch das positive Feedback des lauten Knalles, schüttet das Gehirn das Glückshormon Dopamin aus. Der Spaß an den Übungen schafft Lockerheit.

Robert Maack, A-Trainer und PGA Professional

6. Kinderabschläge

Übung Es werden 9 Löcher von den Kinderabschlägen gespielt. Der Spaß an der Runde motiviert die Spieler/innen neue Dinge auszuprobieren.

Erklärung Die Vereinfachung gibt Lockerheit.

Robert Maack, A-Trainer und PGA Professional

7. Wiederholung

Übung Auf der Driving Range wird darauf geachtet keinen Schlag zu wiederholen, d.h. dieselbe Schlagvariante nicht zweimal hintereinander auszuführen.

Erklärung Das Ziel ist ein möglichst wettkampfnahes Training durchzuführen, um dann im Wettkampf Routine und Lockerheit zu haben mit eventueller Nervosität umzugehen.

Berislav Brajkovic, A-Trainer und PGA Professional

8. Ablenkung

- Übung** Beim Training auf dem Platz wird sich bewusst zwischen der Schläge abgelenkt. Die Ablenkung kann beispielsweise durch private Gespräche mit dem Mitspieler erfolgen.
- Erklärung** Die volle Konzentration kann kaum über einen Zeitraum von vier bis fünf Stunden gehalten werden. Der gute Spieler nutzt die Schlagvorbereitung dazu, sich zu sammeln und Höchstleistung für den Schlag aufzubringen.

Berislav Brajkovic, A-Trainer und PGA Professional
