

DR.
CHRISTIAN
HAID



Biomechaniker,
Universitätsklinik
Innsbruck

Wissen ist Macht

Play better Golf Den richtigen Schwung automatisieren – während der Wintermonate.

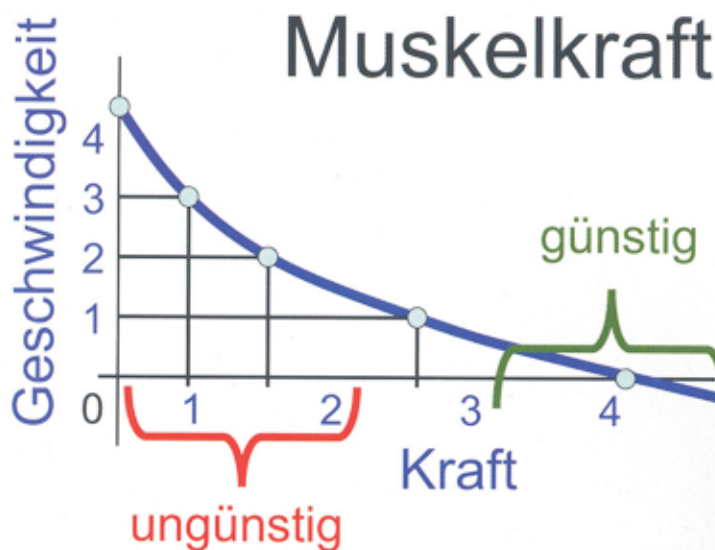
Das Wissen über richtiges Golf ist die Basis für gutes Golf. In unserem Fall: Wissen ist gutes Golf. Das Know-how ist enorm wichtig, um den eigenen Golfschwung zu verbessern. Was müssen wir wissen, um unser Golf zu verbessern? Alleine sich diese Frage zu stellen ist schon der optimale Start in die nächste Saison. Wir benötigen Klarheit über den Bewegungsablauf. Wir müssen eine Bewegung sehr oft wiederholen, um sie zu automatisieren. Daher sollten wir die richtigen Bewegungen üben. Andernfalls automatisieren wir Falsches und verlieren wertvolle Zeit.

Sich mit Golf zu beschäftigen und Filme von Schwüngen guter Spieler zu sehen, liefert erste Einblicke. Entscheidend ist jedoch, gute Bewegungsabläufe zu erkennen und ungünstige auszublenden. Es geht um Qualität, nicht um Quantität. Wir müssen wissen, was gut ist und was schlecht. Diese Unterscheidung ist wohl die schwierigste Aufgabe. Hier werden Lösungswege aufgezeigt.

Im Allgemeinen gilt: „Gut ist, was einfach aussieht.“ Damit können wir motivieren, da in vielen Wissenschaftsbereichen richtige Lösungen einfach aussehen. Ebenso wissen wir, dass gute Lehrer komplizierte Sachverhalte einfach erklären können, weil sie Wichtiges und Unwichtiges aufgrund ihres Überblickes trennen.

Betrachten wir Golfschwünge, dann fällt uns auf, mit welcher Leichtigkeit gute Spieler weit schlagen. Jetzt sollten wir uns aber nicht die Spieler mit dem besten Score als Vorbild nehmen, sondern jene mit dem einfachsten Schwung. Auch sollten wir nicht auf Personen hören, die vom schönsten Schwung auf der Tour sprechen und auf einen Spieler zeigen, der sich verbiegt, wie wir es nie und nimmer können. Sicherlich sind wir mit Schwüngen ähnlich dem von „Big Easy“ Ernie Els auf dem richtigen Weg.

Richtig oder falsch. Wir lesen Bücher und Zeitschriften und stehen wieder vor dem Problem zwischen „richtig“ und „falsch“ zu unterscheiden. Besser sind Vorträge. Hier können wir hinterfragen und nachhaken. Der Vortragende bleibt glaubhaft oder wir erkennen die Schwachstellen des Gesagten. Golflehrer können manches begründen. Es ist nur noch nicht üblich, sich das Golfwissen in Vorträgen anzueignen. Wir müssen umdenken und aktiv werden, um diese Vorteile zu nützen. Von selbst passiert nichts.




Die Muskelkraft sinkt mit der Kontraktionsgeschwindigkeit. Gute Spieler nützen den günstigen Kraftbereich und setzen dadurch wesentlich mehr Kraft ein als andere. Wegen der elastischen Eigenschaften der Muskulatur ist dieser Krafteinsatz mühelos. Wird einem dieses Phänomen an Spielern erklärt, dann erhöht sich die Effizienz der eigenen Bewegung wesentlich. Das Ausnützen dieses Effektes ist wesentlich wichtiger als Krafttraining und kommt auch älteren Spielern, die aufgrund ihres Kraftverlustes an Weite verlieren, zugute.



Ernie Els: Bekannt als „The Big Easy“

Besonders im Winterhalbjahr treffen bei mir viele Anfragen zu Vorträgen ein. Ein untrügliches Zeichen, dass viele die Zeit nützen möchten und die Effizienz derartiger Fortbildungen erkannt haben. Eine klare Bewegungsvorstellung im Winterhalbjahr erarbeiten. Das Hintergrundwissen über die Belastung der Gelenke erfahren. Der optimierte Umgang bei körperlichen Einschränkungen. All das sind Themen, denen größtes Interesse entgegengebracht wird. Der bewusste Krafteinsatz verhindert oft die Nutzung der elastischen Eigenschaften des Muskels. Wir verschleudern Energie. Schlussendlich entsteht mit „Wollen und Kraft“ weniger Schlägerkopfgeschwindigkeit als mit „Bewegungseffizienz und Timing“.

Körperliche Voraussetzungen. Golf ist keine Sportart, in der maximale Muskelkraft ausgenutzt wird. Zahlreiche Spieler auf der Tour wirken nicht übertrieben athletisch und schlagen den Ball trotzdem sagenhaft weit. Wir benötigen körperliche Stabilität und das richtige Maß an Lockerheit. Unser Schwung erinnert oft an einen Reifen mit ausgeprägter Unwucht, kein Wunder, dass sehr viel Energie verloren geht. Einfache Übungen wurden bereits in früheren Ausgaben von GOLF TIME angegeben, z. B. vor dem Spiegel zu stehen und die Rotation der Schultern zu üben ist enorm wichtig. Erst wenn diese Bewegung ohne Hemmnisse rund und harmonisch abläuft, können wir sie nutzbringend in den Golfschwung integrieren. Physiotherapeuten mit Erfahrung im Golfsport und besonders ausgebildete **Golfphysiotherapeuten** können stabilisierende Übungen und im Golf essentielle Bewegungen kombinieren und so sehr nützliche Übungen für das „Trockentraining“ entwerfen.

Oberste Priorität. Möchten wir ernsthaft unser Spiel verbessern, dann ist die Auseinandersetzung mit den Fragen „wie komme ich zum richtigen Bild eines für mich günstigen Golfschwunges“ und „mit welchen Übungen kann ich mich vorbereiten“ oberste Priorität. Mit Einsatz und Ideenreichtum zur richtigen Information zu kommen, ist oft mehr wert als das sofortige Beginnen mit Übungsprogrammen. Sich einen geeigneten glaubhaften Vortragenden zu suchen ist heute noch unüblich und findet oft nur im Sommerhalbjahr statt. Wer das Winterhalbjahr nutzen möchte, der muss jetzt beginnen, denn nach der Information beginnt erst die Arbeit. Oberstes Gebot ist es, auf die Qualität der Information zu achten, damit nicht mit falschem Training wertvolle Zeit verloren geht. Gut vorbereitet stellen sich in der nächsten Saison sehr schnell Fortschritte ein. Die positive Spirale beginnt sich zu drehen und Üben macht Spaß, wenn es von Erfolg gekrönt wird. 

Info: ch@golftime.de