

RITUALISIERTE SCHLAGROUTINE

Gerade sportliche Aufgabenstellungen, die auf Grund von Anforderungen, Rahmenbedingungen und dgl. in hohem Maße standardisiert erscheinen, bieten die Chance einer Lösungsoptimierung! In diesem Sinne sollte sich auch jeder Bahnengolfer unbedingt seine ganz individuelle Schlagroutine erarbeiten. („Erarbeiten“ – und nicht: zufällig entwickeln!)

Eine so entwickelte Schlagroutine hat einerseits den Vorteil, die unten angeführten unabdingbaren **Elemente einer Schlagvorbereitung** zu berücksichtigen, andererseits die persönliche „Handschrift“ des Sportlers abzubilden: Die Orientierung am Ritual einer individuellen Standardform der Schlagvorbereitung gibt Sicherheit, vermittelt das Gefühl der Kompetenz und dient zum „Anhalten“ in Krisensituationen!

- **Jede Schlagvorbereitung sollte mit einer Entspannungsphase beginnen!** (Aber: Dauer und Intensität sind spezifisch auf die Person abzustimmen!) Der Bahnengolfer nützt die Entspannung, um so gezielt seinen erwünschten / gewohnten Aktivierungsgrad zu erreichen. (Daher kann die Dauer dieser Phase durchaus variieren, da die Ausgangsbedingungen ja sehr unterschiedlich sein können; wer gerade um seine „Balance“ ringt, weil nach einem Zer – noch kein Problem! – ein weiterer Fehlschlag droht, wird vielleicht etwas länger brauchen, während für einen erfolgreichen „Lauf“ von Bahn zu Bahn zumeist weitgehend identische Entspannungsphasen typisch sind.) Wichtig: In dieser Phase wird also nicht (nur) deaktiviert, entspannt, „runtergefahren“ – manchmal gilt es auch zu mobilisieren, um den angestrebten Spannungszustand zu erreichen!
- Fühlt sich der Bahnengolfer hinsichtlich seines physischen und psychischen Spannungszustandes „bereit“, folgt die **Phase der Konzentration und Kraftsammlung**: Möglicherweise begleitend unterstützt von Bildern, Farbvorstellungen, Erinnerungen und oder Affirmationen wird die Wahrnehmungsleistung auf das für den erfolgreichen Schlag Wesentliche konzentriert; alles andere wird ausgeblendet. (Beispielsweise erinnert er sich mit einem selbstbegründigenden Spruch wie „Mein Tag!“ an seine eigene Stärke, holt sich gespeicherte Erfolgserlebnisse in Erinnerung, prüft den Ball, sensibilisiert sich mittels minimaler Griffkorrektur für seinen Schläger, fixiert die zu spielende Linie, Blattführung etc.etc.ganz wichtig: Positionierung der Beine, Suchen / Finden der Balance!)
- **Nun folgt die „mentale Ausführung“ des geplanten Schlages**: der „Schlag im Trockenen“! Dabei mag es sich um eine einzige Visualisierung handeln, manche Golfer neigen an dieser Stelle zur Wiederholung, - doch wegen der Gefahr des Abgleitens bzw. des Konzentrationsverlustes ist von einer zu häufigen Wiederholung abzuraten. Erwogen und erprobt werden sollte auch die Möglichkeit, den Schlag nicht in seinem analytischen Ablauf zu visualisieren, sondern sich einzig und allein auf das Ziel und das erwünschte Resultat zu konzentrieren: Der Spieler „sieht“ dann den Ball – wie magnetisch / von einer Schnur gezogen – auf das Loch zurollen und hineinfallen! (Es besteht Grund zur Annahme, dass gerade bei geübten Spielern dieses völlige Versinken im „Ziel“ den automatisierten, korrekten Schlag begünstigt)
- **Der Abschluss: Schlagausführung ohne wesentliche neuerliche Unterbrechung!** (Häufig zu beobachtende Fehlform: das Ansprechen des Balles wird atypisch oft wiederholt, ein neuerlicher „Anlauf“ wird genommen, der verunsicherte Bahnengolfer ringt um Konzentration, versäumt es jedoch, seine Schlagroutine völlig neu zu starten