

# Sind Sie ein Kämpfer- oder

In unserer Academy teilen wir die Schüler grundsätzlich in diese zwei Kategorien ein. Und versuchen natürlich, aus den Opfern Kämpfer zu machen ...



**FRÜH ÜBT SICH**  
Momentaufnahme aus einem Junior Summer Camp in Evian (vgl. rechts).

## DER AUTOR

### \* JONATHAN «JON»

**WALLETT** ist der Leiter der Elite Coaching Golf Academy, die im Sommer in Evian und im Winter im Royal Pines Resort in Australien zu Hause ist. Er kam 1970 in Bath (Südengland) zur Welt, ist studierter Sportpsychologe und Mitglied der Swiss und der British PGA. Wallett leitete Golfakademien in der Schweiz, England, Frankreich sowie Australien und arbeitete als Golflehrer in Japan.



Von Jon Wallett\*

**I**ch verstehe einfach nicht – im Training gelingt mir alles, aber wenn ich dann ein Turnier spiele, geht alles schief.» Fast alle Golferinnen und Golfer kennen diesen Satz nur zu gut! Aber was kann man gegen diese negative Haltung tun?

Zuerst einmal muss man anerkennen, dass eine Turnierrunde einen höheren Stressfaktor hat als eine Übungsrunde. Das ist eine Tatsache, und die muss man akzep-

tieren. Wie man diesen Stress kontrollieren kann, ist eine Fähigkeit, die man erlernen muss. Diese «Turniermentalität» hilft Ihnen, genau dann Ihr bestes Golf zu spielen, wenn es am meisten drauf ankommt.

Beginnen wir mit der Frage, was Sie auf einer Turnierrunde überhaupt kontrollieren können, auf was Sie Einfluss haben.

Da sind zuerst einmal Ihre Gedanken, die Sie sich zwischen zwei Schlägen machen.

# ein Opfertyp?

Und zweitens sind Sie Herr (oder Frau) über Ihre Pre-Shot-Routine.

Keine Kontrolle haben Sie über

- das Wetter und den Zustand des Platzes
- den Bounce, ob glücklich oder unglücklich, den Ihr Ball nimmt, wenn er nach einem Schlag wieder auf dem Boden landet
- die Resultate der anderen Spielerinnen und Spieler
- Ihr eigenes Resultat
- Ihre Schwungtechnik während der Runde

## «Welche Dinge können Sie kontrollieren – und welche nicht?»

Und trotzdem vergeuden viele Spielerinnen und Spieler ihre Energie, vor allem ihre mentale, indem sie über solche Dinge nachdenken, darüber reden (vielleicht auch nur zu sich selbst...) oder sich darauf konzentrieren.

### Was ist Golf eigentlich?

Vielleicht ist es an dieser Stelle sinnvoll, sich wieder einmal zu überlegen, was Golf eigentlich ist. Es ist nämlich kein Sport wie zum Beispiel Eiskunstlaufen, bei dem Preisrichter am Ende einer Kür den technischen und künstlerischen Wert einer Darbietung benoten. Wo ein einziger grober Fehler wie ein Sturz das Aus bedeuten kann.

Nein, Golf ist ein Sport – oder ein Spiel,

- das auf einem Golfplatz gespielt wird, nicht auf einer Driving-Range
- das mit Fehlern behaftet ist; auf einer Runde sind nur vier oder fünf wirklich perfekte Schläge dabei
- bei dem Glück (oder Pech...) dazugehören
- das mentale Herausforderungen stellt.

Gewinner wird jene Golferin und jener Golfer sein, die diese mentalen Herausforderungen am besten meistern. In unserer Academy unterscheiden wir zwischen Kämpfer- und Opfertypen. Kämpfertypen bleiben während einer ganzen Runde stets «wettbewerbsfähig» und stellen sich den verschiedenen Herausforderungen. Opfertypen nehmen diese Challenges nicht an und sind immer auf der Suche nach Entschuldigungen.

### Führen Sie immer auch eine «mentale Scorekarte»

Eine praktische Übung betrifft die Selbstgespräche bzw. die Gedanken. Nehmen Sie eine Scorekarte und führen Sie während der Runde Buch: Nach jedem Loch tragen Sie in zwei Kolonnen ein, wie oft Sie wie ein Kämpfertyp gedacht haben – und wie oft wie ein Opfertyp. Zählen Sie nach der Runde auch dieses Score zusammen und führen Sie während einer ganzen Saison jeweils so eine «mentale Scorekarte». Sie werden sehen, dass sich nur schon durch das Bewusstsein, so eine Kontrolle führen zu müssen, Ihre Gedankenwelt verändern wird.

## CHECKLISTE

### Der Kämpfertyp

- Fokussiert und alert.
- Lebt in der Gegenwart, geht eine Aufgabe nach der andern an.
- Ist gelassen und kontrolliert.
- Nimmt auch die mentalen Herausforderungen an und managt sie.
- Zieht sein Spiel bis zum letzten Schlag durch, ungeachtet des Resultats.

### Der Opfertyp

- Führt negative Selbstgespräche, oft sarkastisch, beklagt sich über mangelndes Glück.
- Denkt an Vergangenes oder an Zukünftiges.
- Hat eine negative Körpersprache.
- Ist ungeduldig und leicht zu irritieren.
- Gibt die Runde geistig auf, sobald er mit dem Score nicht mehr zufrieden ist.



## JUNIOR CAMPS 2010

Die Anlagen des Evian Masters Golf Training Centers gelten als etwas vom Besten, das es in dieser Beziehung in Europa gibt. Diese Top-Infrastruktur ist die Location für die einwöchigen Sommercamps, welche die Elite Coaching Golf Academy auch dieses Jahr wieder durchführt.

Oberstes Ziel der Camps ist es, den Junioren zu vermitteln, wie sie selbstständig ein produktives Elite-Golf-Training absolvieren können. Natürlich werden auch die individuellen Golf-Skills weiterentwickelt, und nicht zuletzt soll es eine tolle Woche mit viel Spass in einer speziellen Atmosphäre sein. Dazu gehören auch ein paar Runden auf dem Platz des weltberühmten Evian Masters der Ladies.

Die Camps stehen ambitionierten Junioren im Alter von 14 bis 18 Jahren offen, die Teilnahmegebühr beträgt 495 Euro (für Unterkunft und Verpflegung ist mit Kosten von rund 150 bis 180 Euro zu rechnen). Das tägliche Training findet von 9 bis 17 Uhr in kleinen Gruppen von 4 bis 8 Schülern statt.

Die Kursdaten:

- Montag, 28. Juni–Freitag, 2. Juli
- Montag, 5. Juli–Freitag, 9. Juli
- Montag, 12. Juli–Freitag, 16. Juli
- Montag, 26. Juli–Freitag, 30. Juli
- Montag, 2. August–Freitag, 6. August
- Montag, 9. August–Freitag, 13. August

Weitere Informationen und Anmeldeformulare unter [juniorcamps@elitecoaching.com](mailto:juniorcamps@elitecoaching.com)



**COOL!** Auch die Stimmung in den Camps ist aussergewöhnlich.