

teaching

JONATHAN WALLETT HEADCOACH DER «ELITECOACHING.COM GOLF ACADEMY»

Herausforderer oder Opfer? Das liegt an Ihnen!

Der englische Golfcoach Jonathan Wallett bietet ambitionierten Golfern ein umfassendes Trainingskonzept in seiner «elitecoaching.com Golf Academy». Von Mai bis Oktober ist Wallett im Berner Oberland, im Golfclub Gstaad stationiert. Von November bis April arbeitet er mit seinen Studenten im Royal Pines Resort an der Gold Coast in Australien,

Jonathan Wallett entwickelt für jeden Schüler eine individuelle Coaching-Strategie. Er verfolgt dabei einen ganzheitlichen Ansatz. Einen Aspekt aus seinem Konzept stellt Wallett hier vor: Die Kraft der Autosuggestion. Dabei geht es darum, wie ein Golfer sein Spiel beeinflussen kann mit den Gedanken, die er hegt. Oft höre ich Amateure jammern: «Ich verstehe das einfach nicht; auf der Proberunde spiele ich so gut, aber im Turnier läuft dann alles schief.» Offensichtlich kriert ein Turnier mehr Stress als eine Übungs-

«Wenn ein Spieler über den Platz oder die Bedingungen jammert, ist das ein Spieler weniger, gegen den ich kämpfen muss.» Jack Nicklaus

runde. Also muss man lernen, mit diesem erhöhten Druck umzugehen. Wenn es einem Golfer gelingt, eine «Turnier-Mentalität» zu entwickeln, so wird er regelmässig dann sein bestes Golf spielen, wenn es am meisten darauf ankommt.

Wie trainiert man sich eine Turniermentalität an? Was kann man während eines Turniers kontrollieren



Wer an sich glaubt, meistert die heikelsten Situationen

und was nicht? Wichtigstes Element und am einfachsten zu kontrollieren, sind die eigenen Gedanken; zwischen den einzelnen Schlägen, zwischen den Löchern, beim Warten und als Reaktion auf einen Schlag, den man soeben gemacht hat.

Grundsätzlich kann man sich mit zwei Einstellungen auf das Spiel einlassen – als Opfer oder als Herausforderer. Der Herausforderer ist auf sein Ziel fokussiert und mental wachsam. Er spielt Schlag um Schlag, ruhig und kontrolliert. Das Opfer dagegen führt ne-

	Chomp Men	Medal Men	Chomp Ladies	Medal Ladies								
Course Rating	69.5	67.7	71.1	69.1								
Slope Rating	130	121	128	116	Hdip	Par	Player	COMPETITOR THOUGHTS	VICTIM THOUGHTS	Signature Marker		
1	462	420	395	385	7	5		/	/			
2	268	258	248	243	15	4		//	/			
3	152	147	137	132	11	3		//	/			
4	482	441	426	392	3	5		//	/			
5	325	292	283	258	13	4		/	/			
6	512	466	456	412	1	5		/	/			
7	344	315	305	279	5	4		/	/			
8	138	128	123	108	17	3		/	/			
9	345	323	303	275	9	4		/	/			
Out	3028	2791	2676	2484		37		/	/			

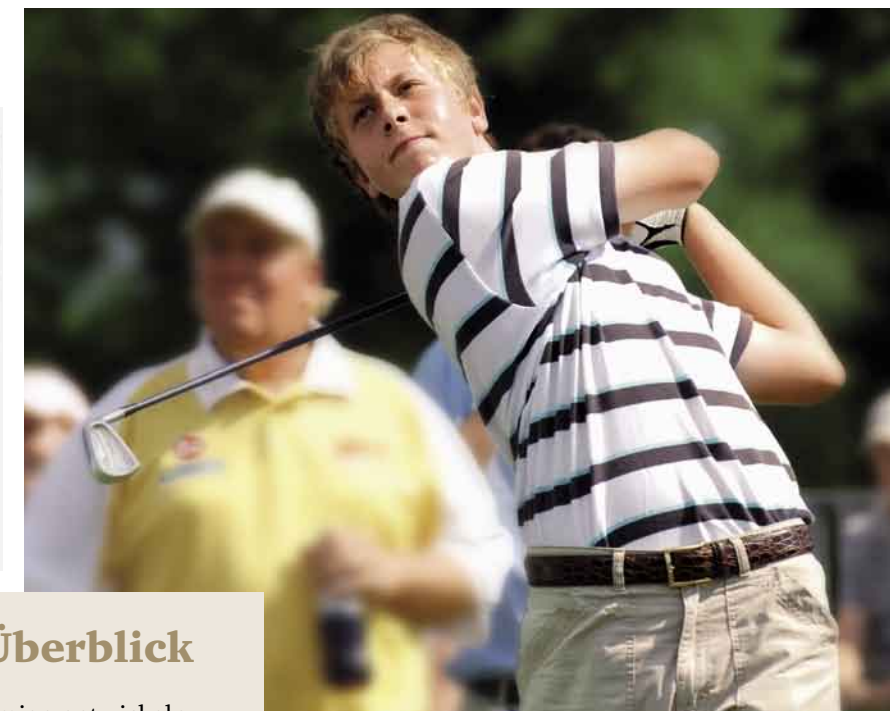


Bild: Fairway GmbH

Das Angebot im Überblick

- Im Gegensatz zu andern Golfakademien entwickeln wir für jeden Studenten individuelle Coaching-Strategien in allen Bereichen des Spiels: **Technik, Mentaltraining, Management, Physiologie**. Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz.
- Unser Leistungsausweis: Ausserordentliche Erfolge mit früheren Studenten.
- Geografisch zwei geteilte Akademie: Von November bis April im **Royal Pines Resort** in Australien (Gastgeber des ANZ Ladies Masters); von Mai bis Oktober **Golfclub Gstaad** in der Schweiz.
- Modernste Technologie – **SAM Putting Lab** wie in den Leadbetter Golf Akademien verwendet, GASP Swing Analysen in Zusammenarbeit mit dem **Physiologie-Programm von Ramsay McMaster**, Dozent am Australian Institute of Sport Pysiotherapist.
- Von November bis März haben die Studenten Gelegenheit, am **Australian Institute of Sport in Moonah Links** zu trainieren (Austragungsort des Australian Open). Das ist ein hervorragendes Trainingsgelände mit drei herausragenden Link-Plätzen.
- Ausbildungszeit kann individuell festgelegt werden: Ein-Jahresprogramm, Sommer und/oder Winterprogramm (2 Monate), Fernausbildung.
- Das Programm wird von Spitzen-Coach **Jonathan Wallett** persönlich geleitet.

elitecoaching.com Golf Academy

Was für ein Ausdruck von Selbstvertrauen!

gative Selbstgespräche, bemitleidet oft mit sarkastischen Bemerkungen sein Pech, denkt darüber nach, was sein könnte, wenn ... Das Opfer zeigt eine jämmerliche Körpersprache, ist ungeduldig und leicht zu irritieren.

Wie kann man ein Herausforderer werden?

Werden Sie sich Ihrer Selbstgespräche bewusst. Nehmen Sie eine Score-Karte, teilen Sie sie in zwei Kolonnen, eine für Herausforderer-, eine für Opfer-Gedanken. Wenn Ihnen etwas durch den Kopf fährt, machen Sie dafür einen Strich am entsprechenden Loch, in der Kolonne, in die der Gedanke gehört. Wichtig ist, dass sie wirklich jeden Gedanken auf der Runde in eine der beiden Kategorien eintragen, damit sie am Schluss eine «komplette» Score-Karte haben. Wenn Sie diese Übung während mehreren Monaten konsequent durchziehen, werden sie feststellen, dass sich ihre mentale Score-Karte im Lauf der Zeit verbessert, einfach weil sie sich durch das Notieren Ihrer eigenen Gedanken wirklich bewusst werden und sie dadurch überhaupt erst aktiv beeinflussen können.

INFOS

Jonathan Wallett:
Tel. +41 79 343 25 24
www.elitecoaching.com

