

MARK MATTHEIS

DER ULTIMATIVE WEG ZU BESSEREM GOLF

DIE GANZHEITLICHE ANALYSE FÜR DEN GOLFSPORTLER

MIT EINEM BEITRAG VON
CHRISTIAN MARYSKO



kraemerverlag

DER ULTIMATIVE WEG ZU BESSEREM GOLF

Textbearbeitung, Gestaltung und Realisierung:
Gudrun Krämer

Fotos Kapitel Golftechnik, Geist und Ausrüstung:
Petra Mattheis

Fotos Körper + Fitness:
Marius Junker

Grafik Golf-Kompass:
Sascha Nau

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsge-
setzes ist ohne Zustimmung des Verlags oder des Autors unzulässig und
strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Nachdruck, Über-
setzungen, elektronische Speicherung (auch durch Scannen) in digitalen
Netzen oder die Mikroverfilmung.

© Karl Krämer Verlag Stuttgart + Zürich 2011
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.
Druck: RöslerDruck GmbH, Schorndorf
Printed in Germany

ISBN 978-3-7828-5001-8

MARK MATTHEIS

DER ULTIMATIVE WEG ZU BESSEREM GOLF

DIE GANZHEITLICHE ANALYSE FÜR DEN GOLFSPORTLER

Mit einem Beitrag von Christian Marysko

Warum ich dieses Buch geschrieben habe	6
Die ganzheitliche Golf-Leistungsanalyse	8

GOLFTECHNIK **16**

Der Putt	18
Der Chip	20
Der Bunkerschlag	22
Der Lob-Schlag	24
Der Pitch	26
Lange Schläge	28
Eisen 9	30
Das lange Eisen/Hybrid	32
Das längste Fairwayholz	34
Der Driver	36
Score-Karte für Golftechnik	38

GEIST **42**

Strategie	44
Wissen über die eigenen Schlaglängen	44
Stärken und Schwächen identifizieren	45
Den Platz analysieren	46
Risiko und Chancen kalkulieren	46
Widerstandsfähigkeit	48
Schlechte Schläge als Chance zum Lernen nehmen	48
Das hochwertige Nachbearbeiten schlechter Runden	49
Körpersprache und innerer Monolog	50
Aufmerksamkeit	52
Nutzen Sie Ihre Zeit gut aus?	52
Wahrnehmung von Details	53
Selbstvertrauen	56
Stressmanagement	58
Stressmanagement im Leben	58
Stressmanagement im Golfturnier	59
Stressmanagement durch die Ernährung	60
Stressmanagement durch Sport	60
Stressmanagement durch mentales Training	61
Trainingsqualität	63
Konzentration im Training	64
Vorbereitung und Nachbearbeitung einzelner Schläge	66
Führen eines Trainingsbuchs	66
Haben Sie einen Trainingsplan?	67

Routine	68
Schlagroutine	69
Puttroutine	72
Turnierroutine	75

KÖRPER + ATHLETIK 80

Maximalkraft	82
Der Kniebeugetest	82
Der Liegestütz-Test	84
Schnellkraft	86
Der Jump-And-Reach-Test	87
Der Lateralsprung-Test	89
Der Medizinball-Seitwurf-Test	90
Schnelligkeit	92
Rumpfkraft	93
Der Ein-Minuten-Crunch-Test	93
Der Seitstütz-Test	95
Körperstatik	96
Ausdauer	97
Der Step-Test	97
Der Cooper-Test	99
Beweglichkeit	100
Der Sit-And-Reach-Test	100
Der Torso-Rotation-Test	101
Der Schulter-Test	103
Koordination	104
Ernährung	106

DIE AUSRÜSTUNG 112

Der Loft	114
Der Lie	116
Die Schlägerlänge	117
Der Schaft	119
Das Kopfdesign	120
Der Griff	121
Der Satzaufbau	122
Das Gewicht	123
Der Golfball	124

Golf in Balance	126
Die Autoren	128

WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

„Noch ein Golfbuch?“, habe ich mich gefragt. „Ist nicht schon alles über Golf geschrieben worden?“ Ja und nein; es gibt sehr viele Bücher über den Golfsport, aber es gibt nur wenige, die sich mit dem Golfspieler selbst beschäftigen und ihm – vom Einsteiger bis zum Leistungsspieler – helfen, sein eigenes Spiel zu verbessern. Deshalb war es mir wichtig, dieses Buch zu schreiben.

Das Buch ist kein Rezeptbuch: aber es hilft dem Spieler, seinen Weg zu besserem Golf zu finden. So wie uns ein Kompass den richtigen Weg weist, hilft eine umfassende Leistungsanalyse jedem Spieler, die notwendige Orientierung auf seinem Weg zu einem besseren Golfspiel zu finden. Der Golfsport ist sehr komplex und das Angebot unüberschaubar. Viele Spieler fühlen sich hilflos und verwirrt, so als hätte man sie in einem Wald ausgesetzt und sie müssten nun alleine ihren Weg nach Hause finden. Mit Karte und Kompass wäre es deutlich leichter, das Ziel auf dem kürzesten Weg zu erreichen. Ohne diese Hilfsmittel irren die meisten Menschen hilflos durch den Wald und müssen viele Umwege in Kauf nehmen, bevor sie ihr Ziel erreichen.

Beim Golfspiel ist es ähnlich. Nur wenige Golfspieler erreichen die ihnen mögliche Spielstärke. Obwohl sie viel Zeit und Geld investieren, ist das Training oftmals plan- und orientierungslos und erinnert an einen durch den Wald irrenden Menschen, der nicht weiß, wo es langgehen soll. Es fehlt der Wegweiser, der den kürzesten und effizientesten Weg zum Ziel – dem besseren Golfspiel – zeigt. Egal, ob Sie gerade erst mit dem Golfspielen anfangen oder schon zu den guten Spielern gehören, für alle gilt: Nur wer das Richtige trainiert, wird sein Potenzial voll ausschöpfen können. Selbst ein Single-Handicap-Spieler hat oft noch nicht sein bestes Golf erreicht; er hat zwar Talent, aber auch bei ihm gibt es einzelne Schwächen, die verhindern, dass er sein optimales Ergebnis erzielt. Vielleicht könnte er die Landesmeisterschaft oder die nationale Meisterschaft gewinnen, wenn er wüsste, wo er seinen Trainingsschwerpunkt setzen muss.

Dabei hilft dieses Buch. Es zeigt den Spielern aller Leistungsstärken, wie gut sie in den golfrelevanten Bereichen sind. In vier Quadranten – Golftechnik, Geist, Körper + Athletik sowie Ausrüstung –, die wiederum in jeweils neun Untergruppen unterteilt sind, erhält der Golfspieler eine klare Aussage, wo seine Schwächen sind und was er trainieren muss, um besser zu werden. Der Golfsport ist so vielseitig, dass die meisten Spieler und teilweise auch die Trainer nicht alle für eine optimale Leistung wichtigen Bereiche sowie deren gegenseitige Beeinflussung berücksichtigen.

Durch eine ganzheitliche Leistungsanalyse erfahren Sie für jeden Haupt- und Unterbereich Ihr persönliches Handicap und sehen dann ganz schnell, wo Ihre Stärken und Schwächen liegen. Alle Tests in den Quadranten Golftechnik, Geist sowie Körper + Athletik sind so angelegt, dass Sie sie selbst und mit nur wenigen Hilfsmitteln durchführen können. Nur für den Bereich Ausrüstung brauchen Sie einen kompetenten Clubfitter. Sie können sich zwar anhand der Beschreibungen in diesem Kapitel ein erstes Bild machen, ob Ihre Schläger zu Ihnen passen; um ganz sicher zu gehen, sollten Sie aber ein professionelles Schlägerfitting machen lassen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und Testen. Machen Sie die Tests so häufig wie möglich; alleine die Durchführung sorgt schon für mehr Trainingsqualität.

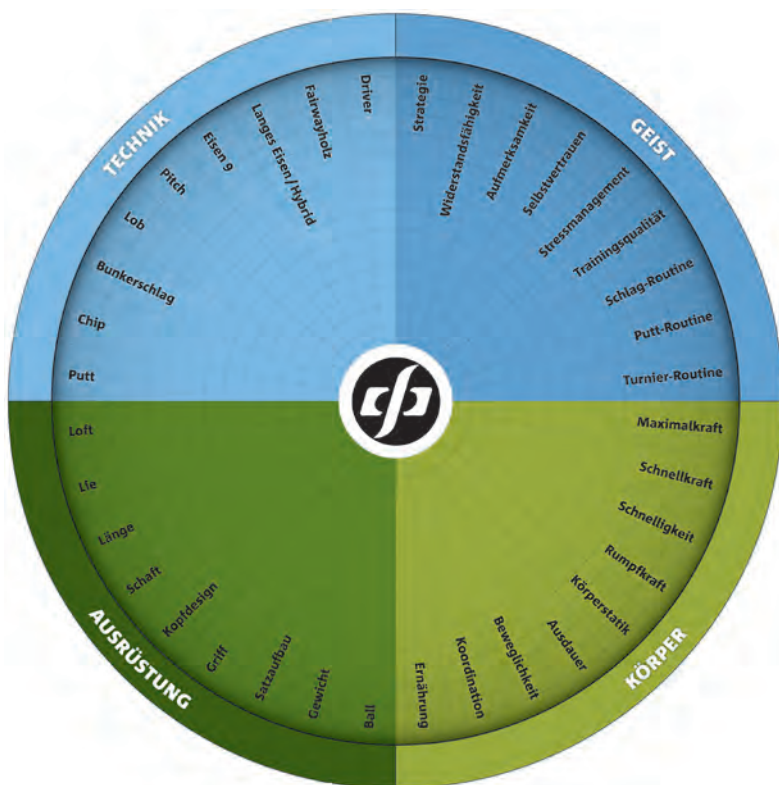
Viel Erfolg für Ihr Golfspiel!

Ihr Mark Mattheis

DIE GANZHEITLICHE GOLF-LEISTUNGSANALYSE

Die ganzheitliche Leistungsanalyse zeigt Ihnen wie ein Kompass, welchen Weg Sie beschreiten müssen, um Ihr Golfspiel zu verbessern. Sie ist ganz einfach und ohne großen Aufwand durchzuführen. Sie können in jedem beliebigen Bereich mit einem Test anfangen und sehen dann schnell, wo Sie stehen. Beginnen Sie mit dem Bereich, in dem Sie besonders gut sind – vielleicht sogar besser als Ihr Handicap –, oder starten Sie dort, wo Sie einen großen Trainingsbedarf vermuten. Am Schluss des Buchs finden Sie Ihren persönlichen Golf-Kompass, in den Sie Ihre Ergebnisse eintragen können. Sie können die Tests regelmäßig wiederholen und Ihren Golf-Kompass immer wieder aktualisieren.

Der Golf-Kompass eines perfekten Spielers würde so aussehen:



Sie sehen am Rand die vier Hauptrichtungen:

Golftechnik
Geist
Körper + Athletik
Ausrüstung

Jede Hauptrichtung ist in neun Felder unterteilt:

Golftechnik

Putt, Chip, Bunkerschlag, Lob, Pitch, Eisen 9, langes Eisen/Hybrid, Fairwayholz, Driver

Geist

Strategie, Widerstandsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen, Stressmanagement, Trainingsqualität, Schlagroutine, Puttroutine, Turnierroutine

Körper

Maximalkraft, Schnellkraft, Schnelligkeit, Rumpfkraft, Körperstatik, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Ernährung

Ausrüstung

Loft, Lie, Länge, Schaft, Kopfdesign, Griff, Satzaufbau, Gewicht, Satzaufbau

Zu jedem einzelnen Feld finden Sie in diesem Buch Tests, die Ihnen zeigen, welches spezielle Handicap Sie in diesem Bereich haben. Tragen Sie alle Ergebnisse in Ihren persönlichen Golf-Kompass ein und Sie kennen Ihr Golfprofil. Sie sehen auf einen Blick, wo Ihre Stärken und Schwächen liegen, was Sie intensiver trainieren müssen und welche Stärken Sie für Ihre Spielstrategie nutzen können. Sie werden jetzt einwenden, dass Sie auch ohne Tests wissen, was in Ihrem Golfspiel gut oder schlecht ist. Meine Erfahrungen aus der Praxis zeigen allerdings, dass sich viele Spieler falsch einschätzen und dass oftmals die wirkliche Ursache für beispielsweise schlechtes Putten oder den zu kurzen Drive nicht bekannt ist. Erst eine komplette Analyse zeigt dem Spieler und seinem Trainer, wo er in den einzelnen Bereichen steht, welche Schwächen er in seinem Spiel hat und wie sie behoben werden können.

Auf den folgenden Seiten möchte ich diese Zusammenhänge an einigen Beispielen näher erläutern.