Bist Du ein „schön Wetter“ Golfer?

WWW.SGCNET.ORG, BEAT GROSSMANN, NOVEMBER 2012

Es gibt kein schlechtes Wetter, es ist nur eine Frage der Ausrüstung.

Als Golfer, sowie in fast allen Outdoor-Sportarten, kennt man diesen Spruch. Ja, selbst Hundebesitzer oder bei Hobby-Fischern ist dieser Spruch omnipräsent. Die Sportler haben sich damit abgefunden, dass sie das Wetter nicht beeinflussen können. Alles ist eine frage der Einstellung. Das Wetter wird nicht als Entschuldigung akzeptiert, deshalb findet man sich damit ab und reagiert dementsprechend.

IPHONE SEI DANK :-)

Noch leichter fällt es einem, wenn man sich schon im voraus auf das schlecht möglichste Wetter einstellen kann. Sehr beliebt sind Wetter-Aps, welche eine mehrtägige Vorhersage, inklusive prozentualer Wahrscheinlichkeit, prognostizieren. Und dies nicht nur am Heimatort, sondern eben genau auch da wo dann das nächste Turnier stattfindet. Somit kann jeder Sportler die wahrscheinlichste Wettersituation erkennen und nun mit den notwenigen Vorkehrungen möglichst optimal darauf reagieren.

erkennen + reagieren

=

optimalere Leistung

Sieger suchen Lösungen, Verlierer finden immer eine Ausrede.

Nun kann man sich fragen, was das liebe Wetter mit der Optimalen Leistungsfähigkeit eines Athleten zu tun hat. Solche Prozedere, wie das einpacken eines Regenanzuges, Schirms, zusätzlichen Tücher, etc. sind logische Handlungen, welche auch schon weniger erfahrene Sportler automatisch machen, damit sie eine bessere Leistung am Wettkampftag erbringen können. Auch die Akzeptanz, dass es bei schlechten Wetterbedingungen schwieriger, resp. manchmal sogar unmöglich ist die absolut beste persönliche Leistung zu zeigen, ist den Sportlern bewusst. Sie wissen, dass es unter diesen Umständen darum geht, einfach nur das bestmögliche aus sich herauszuholen.

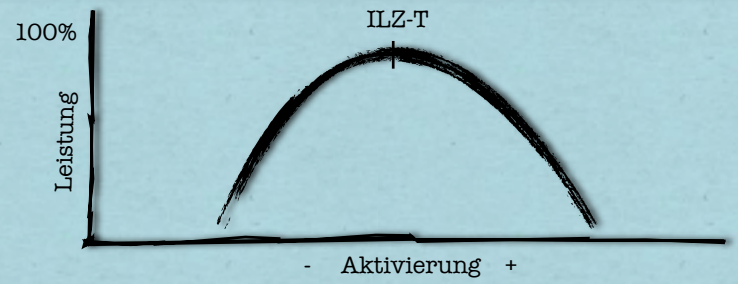
BESTEN DANK FÜR DIE INSPIRATION: KARL MORRIS, MARCO RIZZO, STEPHAN SORG UND MAURO ANDERI

Jetzt kommen wir zum entscheidenden Punkt, denn im Training sieht es oft ganz anders aus. Da finden wir manchmal (Anmerkung Autor: leider viel zu wenige ;-) ehrgeizige Sportler, welche von einem unheimlichen Sieges willen von Training zu Training eifern. Diese Athleten sind oft auch Perfektionisten, resp. haben gelernt perfekt zu sein, jedes kleinste Details wird versucht zu verbessern, denn nur dieser Perfektionismus ermöglichte es ihnen weiterzukommen und stetig besser zu werden.

UND WAS IST DARAN FALSCH?

Eigentlich nichts, wenn da nicht der Faktor Mensch ins Spiel kommen würde. Zu oft habe ich erlebt wie ehrgeizige Athleten an einem nicht ganz optimalen Tag (und ich meine jetzt nicht das Wetter ;-), mit sich unzufrieden werden. Nicht akzeptieren können, dass sie heute nicht fähig sind ihre absolut beste Leistung zu Vollbringen. Diese Unzufriedenheit lässt dann zu oft nicht einmal mehr eine mittelmässige Leistung zu, was sich dann wiederum in Ärger, Frust oder Wut zum Ausdruck kommt. Einmal in diesem Teufelskreislauf gefangen, ist die Effizienz dieses Trainings fast schon gleich null. Und welcher Leistungs-Sportler kann sich das leisten?

IDEALER LEISTUNGSZUSTAND DES TAGES



Durch das richtige Einschätzend der idealen Leistungsfähigkeit des jeweiligen Tages findet eine Optimierung der Trainings-Effizient statt.

Auch am Wettkampftag ist es dann einfacher darauf zu reagieren, wenn man sich einmal nicht im A-Modus befindet. Weniger „Strees“ oder „Panik“ kommen auf, da man sich der Situation bewusst ist und gelernt hat was man machen kann um eine optimale Wettkampf-Leistung abzurufen.

Ein interessanter Lösungsansatz biete Dr. Karl Morris (Mental Coach, vieler verschiedener Major Sieger im Golf), er erwähnt wie Paul Casey ein A-, B-, C- oder D-Game (siehe unten) besitzt. Paul Casey hat auch schon mit allen vier „Games“ Turniere gewinnen können. Er lernte die jeweilige physische und psychische Verfassung zu erkennen und zu akzeptieren. Somit konnte er dann optimal darauf reagieren.

erkennen, akzeptieren
+ reagieren
=
optimalere Leistung

Wir sind keine Roboter! Akzeptiere und erkenne welches Tages-Potential du hast. Lerne wie du optimal darauf reagieren kannst. Auch dein Umfeld sollte lernen, dass du nicht immer im A oder B-Modus sein kannst. Nutze jedoch C oder D nie als Ausrede, suche Lösungen! Lerne an C- oder D-Tagen ein effizienteres, bestmögliches Training zu gestalten. Und freue dich darüber wenn dir das gelingt. Viel Spass :-)

WELCHES „WETTER“ IST, ODER WIE FÜHLE ICH MICH HEUTE?

SUBJEKTIVER IST-ZUSATND	A	B	C	D
erkennen ⇩ akzeptieren	Alles läuft von alleine, was ich mir vorstelle, macht mein Körper automatisch. Ich bin im FLOW.	Ich fühle mich gut. Was ich mir vornehme gelingt auch meistens.	Alles fällt mir schwer, ich habe oft keinen Focus.	Ich fühle nichts, habe keinen Power.
akzeptieren ⇩ **reagieren**	Kann neue grenzen sprengen, gehe vorwärts, werde aber nicht „gierig“.	Ich geniesse es und verfolge weiter meine Ziele. „Just do it.“	Suche Lösungen für deine Probleme, es gibt keine Ausreden. Akzeptiere und fokussiere auf das was du willst.	Akzeptiere, weniger ist mehr. Mache das was du dir zutraust, aber dass 100% oder so gut wie irgendwie möglich.