

Die Kurzanleitung für gute Praxis

Dieser Leitfaden soll allen Golfern einen Überblick über das richtige Training geben. Der Leitfaden geht darauf ein, einen optimalen Rahmen für das Training zu erstellen und wie Fallstricke von schlechtem Trainings vermieden werden können.

Erstellen Sie einen Praxisplan -

Es lohnt sich nicht, unzählige Stunden ziellos mit dem Üben Ihres Golfspiels zu verbringen. Das kostet nicht nur Zeit und Energie, es verbessert auch höchstwahrscheinlich auch nicht Ihr Spiel. Die immer wiederkehrenden schlechten Bewegungen machen sie nicht besser. Halten Sie ein Notizbuch oder eine Übungsmappe bereit, um Ihre Übungsziele und Ergebnisse festzuhalten.

Nutzen Sie nachstehende Punkte, um Ihre Übungszeit zu strukturieren:

1. Definieren Sie wie lange Sie trainieren können, und widmen Sie einen bestimmten Prozentsatz einem spezifischen Trainingselement d.h. ich habe 45 Minuten auf der Driving Range, die ich auf X (einen Teil meines Spiels) verbringen muss.
2. Entscheiden Sie nun, was genau Sie verbessern wollen
3. Teilen Sie diese Zeit nun in 3 Abschnitte auf: Den Technische Teil in der Sie daran arbeiten, Ihre Bewegungsmuster zu ändern. Die Rhythmusteile in der Sie die "neue" Bewegung zunächst in langsamerer Geschwindigkeit ausführen, um Feedback und Bewusstsein zu erhalten, und dann bis nahe an Ihr normales Tempo arbeiten. Und Zuletzt der Abschnitt "Spiel", der eine Art Zielorientierung oder ein Spiel (Fertigkeitstest) beinhalten sollte, bei dem Sie versuchen, ein Ergebnis zu erzielen (idealerweise mit Ihrer tatsächlichen Kursroutine), ohne bewusst zu arbeiten oder über die Bewegung nachzudenken.
4. Der Technische Teil- Wie wollen Sie das machen? (Spiegelarbeit, Zeitlupenschaukeln, Übungen, Arbeitsstation, Videofeedback, Ballflug, Ballkontakt, Richtung usw.) planen Sie es!
5. Der Rhythmusteile- Wie ist Ihr normales Tempo? Finden Sie die Geschwindigkeit, mit der Sie bewusst fühlen können, was Sie tun wollen (dies ist normalerweise fast eine Zeitlupe), wiederholen Sie es immer wieder, um Ihnen zu helfen, sich in die neue Bewegung einzufügen, und arbeiten Sie dann in Ihrer normalen Geschwindigkeit weiter.
6. Der Spielabschnitt - Wie können Sie den letzten Teil Ihrer Trainingseinheiten so realistisch wie möglich an das Spiel auf dem Platz anpassen? Nutzen Sie Ihre Routine, wechseln Sie den Schläger, suchen Sie für jeden Schlag ein neues Ziel aus, spielen Sie das Golfspiel in Ihrer Praxis, um die neue Bewegung zu testen. Ist es besser?

7. Halten Sie ihre Gedanken und Erfahrungen fest- Es ist sehr wichtig, dass Sie in einem kleinen Heft oder Notizblock genau festhalten, was Sie an der Übungseinheit als gut empfunden haben. Wenn Sie bestimmte Fertigkeitstests haben, sollten Sie Ihre Ergebnisse aufzeichnen und versuchen, sie beim nächsten Mal zu verbessern.
8. Ohne Ziele und Messungen in der Praxis können wir nie wirklich verstehen, ob wir uns verbessern oder nicht. Nutzen Sie Ihre Zeit und Ihre Energie weise und verbessern Sie Ihr Spiel jetzt!