



Frank Drollinger,
Jahrgang '62, Golf-
Biomechaniker mit
Academy-Sitz in
Birkenfeld. Entwickler
der „Free-Release-
Methode“ und Buch-
Autor „Golf:
Das neue Testament“

Mentale Fusion

Mental-Fusions-Coaching Nur wenn das Gehirn korrekte Befehle gibt, kann der Körper sie auch erfolgreich umsetzen.



Die Schaltzentrale im täglichen Leben und auch auf dem Golfplatz: Das menschliche Gehirn

Im Rahmen meiner Golf-Schulungen zur allgemeinen Leistungssteigerung habe ich bei der Ist-Aufnahme der aktuellen Schwungperformance mit Flight Scope, 3D Swing-Guru und High-Speed-Fotos über 1.050 unserer Schüler befragt, sie mögen bitte ihren Golfschwung schriftlich vom Griff bis hin zum Finish beschreiben und hierbei Winkel, Achsen und verschiedene Schlüsselbewegungen möglichst detailliert angeben. Das Ergebnis war verblüffend: Nicht einer, auch kein Golflehrer, Top-Amateur oder Tourspieler, war in der Lage, diese Aufgabe auch nur annähernd zu erfüllen. Wie auch? In der herkömmlichen, vor 50 Jahren entwickelten, Golfschwungmethode gibt es keine Koordinaten, präzise Definitionen von Achsen und Winkeln

oder Bewegungen, die einen ganzkörperaktiven Schwung möglich machen. Erst durch diese Forschungsarbeit wurde deutlich, dass die von mir entwickelte Free-Release-Methode und das hieraus möglich gemachte „Mental Fusions Training“ einen Performance-Fortschritt für jede Leistungsstufe im Golf ermöglicht.

Klare Koordinaten. Der Sportpsychologe Prof. Ebersbacher hat schon 1990 erkannt, dass Sportler komplexe Bewegungen nicht umsetzen können, sofern keine klaren Koordinaten vorliegen. Der Golfschwung ist aber ein sehr komplexer Bewegungsablauf und in seiner Schwierigkeit beispielsweise durchaus mit dem Stabhochsprung zu vergleichen. In unseren Mental-Fusions-Coaching-Seminaren nutzen wir diese Erkenntnisse und integrieren hierbei die Gesetze

der Schwungbiomechanik und des Motoriktrainings und „programmieren“ dem Schüler die Free-Release-Methode mental ein, die über Referenzpunkte und präzise definierte Achsen und Winkeln verfügt. Die hieraus entstehende Kopf-Körper-Befehlskette kann somit von jedem Golfer einfach erlernt werden. Beim Face-to-Face Training stellten wir dann fest, dass zu einzelnen Begriffen die dazugehörige Bewegung erlernt werden muss. Diesen Teil des Trainings nenne ich „motorisches üben“. Die Erfolge hieraus führen zu einer kontinuierlichen Verbesserung, mit einer nachhaltig gesteigerten Wiederholbarkeit von guten Ballimpacts. Genau das, was sich der Golfer wünscht: Mehr Konstanz.

Meine Schüler werden hierbei mehr zum Co-Trainer ausgebildet, denn es ist gerade bei komplexen Bewegungen wie dem Golfschwung wichtig, dass der Trainingspartner Aktion, Reaktion und deren Ursachen versteht. Schlechte Golftage lagen in der Vergangenheit somit nicht zwingend an Ihrer Person, sondern vielmehr an einem mangelhaften Schwung-Rezept.

Selbstversuch. Testen Sie sich selbst: Versuchen Sie auf einem Blatt Papier zu beschreiben, wie und was Sie tun, um zum Beispiel Ihr Becken vom Ende des Rückschwungs bis zum Ballimpact hin zu beschleunigen. Sie werden wohl schon hierbei feststellen, dass Sie nicht richtig wissen, was Sie tun sollen oder wohin der Kopf Befehle senden soll. Die Gute Nachricht: Das Golf Mental-Fusions-Coaching nach der Free-Release-Methode wird für alle Könnertufen angeboten - Ihr bestes Golf liegt also definitiv noch vor Ihnen.

www.golf-biomechanic-pro.com