**ZUR STEUERUNG DES VORSTARTZUSTANDES IM BAHNENGOLF**

Gerade in diesem Bereich wird der Bahnengolfer mit spartenspezifischen Problemen konfrontiert, die eine außerordentliche Anforderung an seine mentale Stärke darstellen. (Wo noch nötigen durch Reglement und Wettkampfordnung erzwungene ständige Wettkampfunterbrechungen von unterschiedlicher und nicht vorhersehbarer Länge den Sportler, seinen Vorstartzustand (VSZ) immer wieder aufs Neue zu regulieren? Wobei noch dazu die psycho-physische Befindlichkeit vor dem Start in eine Runde mit dem angestrebten VSZ vor einer bestimmten Bahn „unterwegs“ durchaus nicht ident zu sein hat ……. )

**Charakterisierung eines „idealen“ VSZ:**

Wenngleich eigentlich nicht möglich, (- da immer auch sowohl wettkampfspezifische Faktoren als auch individuelle Persönlichkeitsmerkmale des Spielers berücksichtigt werden müssen -), können doch einige typische Elemente aufgelistet werden, die grundsätzlich vorzufinden sein sollten. Erstrebenswert sind erfahrungsgemäß ……..

* ein hohes Maß an **Konzentration** (intern/extern – eng)
* eine große **Zuversicht**,
* ein stark ausgeprägtes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (**Selbstsicherheit**),
* ein hohes Maß an **positiver Energie**, verbunden mit dem Willen zur besten möglichen Leistung, sowie
* eine gewisse **„Selbstverständlichkeit“,** die es dem Bahnengolfer ermöglicht, mit der notwendigen „Lockerheit“ an die Aufgabe heranzugehen.

**Allgemeine Voraussetzungen für eine erfolgreiche Steuerung des VSZ:**

1. Die möglichst konkrete Vorstellung bzw. **Kenntnis vom persönlichen „idealen“ VSZ.** (Der Weg dorthin - ausgehend von entsprechender Information? Selbstbeobachtung! Erfahrung!)
2. **Einsicht in psycho-physische Zusammenhänge**; Beherrschung grundlegender Entspannungs- und Konzentrationstechniken.
3. Berücksichtigung der Tatsache, dass die **Basis** für einen bestimmten VSZ bereits **lange vor einem** **bestimmten Wettkampf** gelegt wird. (Stichworte: Positives Denken, Speicherung psychischer Energie etc.)

An dieser Stelle eine für BG wesentliche zusätzliche Anmerkung: Die Tatsache, dass auch BG die typischen familiären Charakterzüge einer Randsportart erkennen lässt (im Sinne von: Jeder kennt jeden!) bringt es mit sich, dass der Stellenwert des gesamten sozialen Umfelds (Freunde, Gegner, Teamkollegen, Familienangehörige, Vereinsfunktionäre, Verbandsfunktionäre usw.usw.) hinsichtlich der oben angesprochenen Faktoren nicht hoch genug bewertet werden kann; „Selbstsicherheit“, „Selbstwertgefühl“, „Lockerheit“ etc., aber auch belastender Erwartungsdruck, Versagensängste, Selbstzweifel oder Minderwertigkeitsgefühle entwickeln sich hauptsächlich in und durch sportlich-soziale Beziehungen!! Ein in diesem Sinne verantwortungsbewusster Umgang mit Vereinsmitgliedern, Teamkameraden oder betreuten Spielern ist u.a. gekennzeichnet durch eine generelle Wertschätzung der Person (- nicht nur der sportlichen Leistung!),durch demonstratives Vertrauen in die Leistungsfähigkeit und durch eine realistisch-optimistische Erwartungshaltung.

**Konkrete, BG-spezifische Empfehlungen:**

(Beachte eventuelle unterschiedliche Gewichtungen, je nach Situation! Die Regulierung des VSZ vor Beginn einer Runde unterscheidet sich in ihrer Problemstellung höchstwahrscheinlich von einer VSZ-Steuerung „unterwegs“ zwischen den Bahnen …..)

* Nimm dir für deine Startvorbereitung **Platz und Zeit!** (Nicht selten wird dein Bemühen vom sympathisch-familiären Szenario eines BG-Wettkampfes unterwandert; suche den möglichen Kompromiss!!)
* Entwickle deine ganz **persönliche Routine** der VSZ-Steuerung und integriere sie als fixen Bestandteil in deine Startvorbereitung!
* Setzte deine **VSZ-Steuerung im richtigen Moment** ein, sodass du „nahtlos“ zur eigentlichen Aktion wechseln kannst! (D.h.: Nicht zu früh – denn sonst entstehen Pausen, die dich wieder zurückwerfen könnten, aber auch nicht zu spät – denn sonst fühlst du dich „gehetzt“, wirst oberflächlich und musst möglicherweise abbrechen …)
* Sorge **je nach Bedarf für Entspannung oder Mobilisierung!(** Das lässt sich bei entsprechendem Training auch ohne großen Aufwand jederzeit unauffällig bewerkstelligen; muskuläre Lockerung oder Aktivierung, angemessene Atemtechnik, geeignete Visualisierung, bewährte Affirmation – Möglichkeiten gibt es viele ….. )
* Hilfreich ist oft ein **Konzentrationsbemühen nach „Innen“!** (Wer konzentriert „in seinen Körper“ horcht, kann weniger abgelenkt werden; Vorschlag z.B.: Kontrollierte Bauchatmung mit Fingerspitzen-Pulsprüfung kombinieren. Nützlich in der Praxis auch eine optische und/oder akustische Abschirmung: sich abwenden, die Augen schließen, Kopfhörer benutzen etc. etc. ….)
* Prüfe deine **Motivation** und rekapituliere deine **Ziele!** (In dieser Phase solltest du deutlich spüren, dass du mit Freude und Optimismus realistische Ziele verfolgst, dass du jetzt gewinnen kannst, aber nicht musst …..)
* Rufe bewusst **Erfolgserlebnisse** ab, die du emotional gespeichert hast!
* Beeinflusse mit deiner **Körpersprache** gezielt deine emotionale Befindlichkeit! (Unbewusste, unbeabsichtigte Zusammenhänge und Auswirkungen gibt es immer – also ist es doch besser, diese strategisch zu nutzen ….. )
* **Visualisiere ganzheitlich** „Bahn – Schlag – As“! (Nicht im Sinne eines schlagtechnischen Mentaltrainings, sondern um emotional an Sicherheit und Zuversicht zu gewinnen ….)
* **Prüfe deine Ausrüstung in ritualisierter Vorgangsweise**! (Das kann helfen, die Konzentration aufzubauen, Ablenkungen zu vermeiden, gedanklich nicht abzugleiten und im „Hier und

jetzt“ zu landen ….. )

(Zwei Anmerkung zum Abschluss:

Erstens wird von BG-Experten immer wieder die Frage diskutiert, ob überhaupt / wann / wie lange der Bahnengolfer seine Mitspieler bzw. Konkurrenten beobachten sollte. Eine generelle Beantwortung scheint wenig sinnvoll - doch die Entscheidung hat sich sicher an den spezifischen Bedingungen des Einzelfalls zu orientieren. (D.h. u.a.: Berücksichtigung von Wettkampfsituation, persönlichen Beziehungen, Persönlichkeitsmerkmalen usw.-) Grundsätzlich wird aber, gerade unter dem Aspekt der VSZ-Steuerung, gelten: Nie zu lang! Denn für die eigene Vorbereitung muss stets genügend Zeit bleiben! Und da wären andere denkbare Ausstrahlungseffekte noch gar nicht angedacht …… Generelle Verbote allerdings sind ebenfalls völlig unrealistisch und würden jeder BG-Praxis widersprechen. ) Zweitens muss in der Praxis der BG-Startvorbereitung eine grobe (und sträfliche?) Vernachlässigung jeder Körperarbeit kritisiert werden; und das, obwohl es eine Vielzahl „sanfter“ und unauffälliger Vorbereitungsformen gäbe (Stichworte: Stretching, Balance, koordinative Übungen usw.), deren positive Auswirkung auf die psycho-physische Befindlichkeit des Bahnengolfers eigentlich außer Zweifel stehen sollte.)