

Wintertraining für Golfer – Koordination & Beweglichkeitstraining

Wer fit und gestärkt durch die kalte Jahreszeit kommen möchte und sich auf die sportliche Leistungen im Frühjahr gezielt vorbereiten möchte, sollte die Winterzeit für ein allgemeines Koordinationstraining nutzen. Im Unterschied zu vielen anderen Sportarten wirkt ein gestärkter Rücken wahre Wunder, wenn Sie am 1.Abschlag im Frühjahr aufteen möchten. Beim Golf kommt es zwar in erster Linie auf Bewegungsgenauigkeit an, doch sollten sportartspezifische Trainingsinhalte wie Kraft, Ausdauer und Koordination weiterhin ein Bestandteil des wöchentlichen Trainings bleiben.

Auch im Alltag kommt es darauf an, Stabilität zu beweisen, tausendfach geübte Bewegungen auszuführen und ausbalanciert die Prüfungen des Alltags zu meistern. Nicht vergessen werden darf auch, dass durch gezieltes Training - gerade der Rumpfmuskulatur - ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung und zur Sicherung der sportlichen wie auch der allgemeinen Belastbarkeit geleistet werden kann. Ein technikorientiertes Koordinationstraining zeichnet sich zudem durch einen hohen Anteil an Funktionalität aus. Ähnlich wie bei Kindern, die springen, drehen und laufen, soll der Körper gleich welches Alter, Geschlecht oder sportlicher Veranlagung eine höhere Flexibilität erhalten. Dabei sollte am besten in drei Ebenen der Bewegung (sagital, transversal und frontal) gearbeitet werden, um möglichst viele kleine tieferliegende Muskeln anzusprechen. Oft herrscht die Meinung vor, dass eine Bewegung von den Gliedmaßen ausgeht. Aber die Bewegung beginnt bereits im tiefsten Inneren unseres Körpers, im sogenannten Core-Bereich. Dabei ist der Oberkörper als Säule, als strukturelles Zentrum der Bewegung zu sehen, eine Art Mittelachse, von der die Energie ausgeht. Und gerade diese Achse gilt es zu trainieren.

Golf ist weltweit ein beliebter Freizeitsport und kann allgemein zu den koordinativ komplexesten Sportarten gerechnet werden. Viele neigen dazu, die Bewegung jedoch mehr zu komplizieren als es notwendig wäre. Dabei folgt die Bewegung des Golfschwungs jedoch prinzipiell ganz elementaren Gesetzen und ist im Grundsatz viel einfacher, als sie aufgrund der zum Teil minutiösen und komplizierten Beschreibungen zu sein scheint. Die Einfachheit der Bewegung liegt in einer Kompaktheit, die in sich zwar komplex ist, jedoch nach einem logischen Kettenreaktionsprinzip relativ selbständig ablaufen kann.

Wichtig ist der richtige Impuls der Bewegung als Initialzündung des Folgemechanismus. Es wirken untereinander gekoppelte Aktions-Reaktions-Mechanismen sowie Kräfte und Momente, die den Bewegungsablauf in seiner physikalischen Logik steuern. Diese unterliegen jedoch erheblichen Störungen, sobald der Spieler versucht, manipulativ an bestimmten Punkten der Bewegung einzugreifen. Verzichtet man jedoch auf solche Manipulationen und vollzieht die Körperbewegung so, dass der Schläger auf seiner natürlichen Ebene schwingt, kommt in der Regel ein gutes Ergebnis zustande.

Fazit: Der Golfschlag besteht aus einer Translationsbewegung des ganzen Körpers, verbunden mit einer Rotationsbewegung des Oberkörpers, die hauptsächlich durch die Rotation der Schulterachse bestimmt wird. Und dafür benötigt der Mensch eine gewisse Grundbeweglichkeit, die Sie durch ein wöchentliches Training erhalten oder verbessern können. Nutzen Sie also den Winter, um sich auf die Belastungen der langen Golfsaison vorzubereiten.

Viele berühmte Pros wie Leadbetter oder Haney empfehlen ebenfalls ein Kräftigungs- und Beweglichkeitsprogramm. Ohne ausreichende Kraft und Beweglichkeit ist keine korrekte Technik möglich. Dabei weisen sie darauf hin, dass die großen Muskelgruppen mit einem stabilen Rumpf die Kleinen kontrollieren. Daher empfiehlt sich zur Prophylaxe von Verletzungen beim Golfspielen die Einhaltung folgender fünf Grundsätze:

- Entwicklung einer korrekten Schlagtechnik
- Ausgewogenes Training
- Vermeidung zu langer Trainings- und Übungseinheiten
- Aufbautraining für eine adaptierte Muskulatur zur funktionellen Unterstützung der WS
- Ein Warm Up-Programm vor jedem Training/Wettbewerb

Besonders die deutlichen Torsionsbelastungen und die Oberkörperverneigung stellen spezielle Belastungen für die Wirbelsäule und hohe Beanspruchungen für die den Rumpf stabilisierende Muskulatur dar. Neben lateralen Biegekräften und Scherkräften in der Sagittalebene, kommt es zu hohen Rotationskräften in der Transversalebene. Gute Spieler verfügen häufig über ein höheres Kraftniveau in den Rumpfmotoren, Lateralflexoren und Extensoren als schwächere Spieler. Weitere Untersuchungen zeigen, dass in Abhängigkeit von der Spielstärke bei Spielern höheren Hcp's häufiger Schmerzen an der Wirbelsäule auftreten als bei Spielern niedrigen Hcp's. Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass Golf diese Beschwerden hervorruft. Es wurde festgestellt, dass bei 80% aller Golfer die Beschwerden schon vor der Aufnahme des Golfsports vorlagen. Bedauerlich ist, dass die Beschwerden bei 60% durch das Golfspielen eher verschlimmert wurden.

Daher sollten gerade im Rumpf beim Golfschwung eine gute Beweglichkeit und insbesondere eine muskuläre Stabilität vorliegen, um einen technisch sauberen und die Wirbelsäule wenig belastenden Schwung auszuführen. Ein gezieltes golfspezifisches Beweglichkeits- und Kräftigungstraining ist demnach als Verletzungsprophylaxe unbedingt notwendig. Damit möglichst viele Menschen bis ins hohe Alter diese faszinierende Sportart beschwerdefrei ausführen können, sollte es ein Anliegen der Trainer sein, sich und ihre Kunden für diesen Bereich zu sensibilisieren.**ska**

Viel Erfolg beim Vorbereitungstraining wünscht Ihnen...
Stefan Karlisch