

Optimale Saisonvorbereitung

Beweglichkeit
Kondition
Trainingstechnik
Koordination
Kraft
Warm-Up

«The same procedure as every year»: *Nach jeder Winterpause muss frühzeitig mit der Vorbereitung auf die neue Golfsaison begonnen werden, um möglichst schnell das Spielniveau der zurückliegenden Saison zu erreichen. Gerade jetzt, wo die Driving Ranges wegen Schnee oder Kälte noch nicht zum Abschlagen der Golfbälle einladen, wäre ein gezieltes Fitness-Programm ideal, um die Golf-Fitness zu verbessern.* **Martin Lauterburg**

Die Winterzeit wäre zwar wichtig als Ruhephase und als Regenerationszeit, doch für uns Golfende stellt sie zumindest in unseren Breitengraden meistens eine einschneidende Zäsur dar, weil wir das mit viel Fleiss Antrainierte und gegen Ende der Saison mühsam Erreichte leider meistens mehr oder weniger wieder verlieren. So kommt es nicht von ungefähr, dass sich Golfer jedes Jahr nach dem Jahreswechsel neben den guten Vorsätzen erneut auch wieder Gedanken machen müssen, wie sie sich optimal auf die

kommende Golfsaison vorbereiten können. Ohne Wintertraining und Saisonvorbereitung wird es nämlich schwierig, möglichst schnell und nahtlos ans Erreichte der zurückliegenden Saison anzuknüpfen. Je früher man aber mit der Saisonvorbereitung beginnt, desto eher wird man auch seine Spielstärke wieder erreichen. Deshalb können es sich erfahrene und fortgeschrittene Golfende gar nicht leisten, während der Winterzeit nicht regelmässig zu den Clubs zu greifen.

Dem Trainingszustand anpassen

Gerade jetzt aber, wo es für das Training auf der Driving Range noch zu kalt ist, ist der ideale Zeitpunkt, seine golfspezifische Fitness zu verbessern und eine optimale körperliche Leistungsfähigkeit im Golfsport aufzubauen. Dies sollte immer durch das Trainieren der fünf wichtigen Teilaspekte wie Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer sowie die für die Schwung-Technik wichtige Koordination und Schnelligkeit erfolgen.

Als treue Drive-Leser wissen Sie bereits, dass ein regelmässiges golfspezifisches Training der Beweglichkeit durch Stretching sowie der Muskulatur durch Kräftigung hilft, Verletzungen zu ver-

meiden. Gezielte Trainings-Übungen für die Beweglichkeitsverbesserung finden Sie in den Drive-Ausgaben 2-3/2002 und 4/2003 sowie für die Kraftausdauer und den Kraftaufbau in den Drive-Ausgaben 4/2002 und 2-3/2003 oder auf www.golfdoc.ch.

Zu einem golfspezifischen Training gehört aber immer auch ein Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems, in dem die Grund-Kondition ein- bis zweimal pro Woche während 30 bis 60 Minuten trainiert wird. Ob auf dem Fahrrad, mit dem Hometrainer, auf den Langlaufskis oder durch Joggen im Wald ist nicht so wichtig, Hauptsache man trainiert. Die optimale Intensität sollte idealerweise individuell dem Trainingszustand angepasst werden. Dabei gilt der Grundsatz, dass man während des Konditions-Trainings immer noch gut sprechen können sollte. Wer seine optimale Belastungsintensität genauer ermitteln möchte, muss anhand der Herzfrequenz trainieren. Hier gilt als Trainingsfaustregel, dass die ideale Trainingsherzfrequenz ca. 70–80% der geschätzten maximalen Herzfrequenz ist, wobei die geschätzte maximale Herzfrequenz 220 minus das Alter beträgt.

Gerade jetzt in der ersten Phase der Saisonvorbereitung, die als «Wintertraining» bis etwa Mitte März dauert, spielen Grundkondition, Beweglichkeit sowie Kraftausdauer und Kraftaufbau eine zentrale Rolle. Wer auf der Driving Range Golfbälle abschlagen will, sollte sich während des Wintertrainings mit den kurzen Eisen begnügen, um vorwiegend Rhythmus und Schwunggefühl zu üben. Hinzu kommt, dass Golfbälle bei kaltem Wetter nicht gut «fliegen» und man daher eher dazu neigt, zu forcieren. Das golfspezifische Technik-Training von Koordination, Rhythmus, Tempo und Schnelligkeit wird dann vorwiegend in



Dr. med. Martin Lauterburg
ist Facharzt für Orthopädische Chirurgie FMH sowie Mitglied der United States Golf Teachers Federation USGTF.

Praxisadresse:

Eichgutstrasse 1
8400 Winterthur
Telefon 052 203 40 05
Fax 052 203 40 06
E-Mail praxis@golfdoc.ch
Homepage www.golfdoc.ch

Saisonvorbereitung/Jahresplan

Januar bis März «Wintertraining»	Saisonvorbereitung « Fitness »	Fitness: Verbesserung Kondition, Beweglichkeit sowie Kraftausdauer und Kraftaufbau Technik: Übungen für Rhythmus und Schwunggefühl mit kurzen Eisen
März – Mai	Saisonvorbereitung « Technik »	Fitness: Verbesserung Kondition, Beweglichkeit sowie Kraftausdauer und Kraftaufbau Technik: Koordination, Tempo, Rhythmus, Präzision auf Driving-Range, Putting-Training
Juni – September	« Turnierphase »	Fitness: Beweglichkeit, Kraft und Kondition Technik: Training von Turniersituationen, Schwerpunkt Kurzes Spiel und Putting
Oktober – Dezember	Regenerationsphase	Fitnesserhaltung, Ausgleichssportarten

der zweiten Phase der Saisonvorbereitung zwischen März und Saisonbeginn intensiviert. Auch wenn im «Wintertraining» und zu Beginn der Saison vor allem Fitnessaspekte im Vordergrund stehen, sollte man sich im Klaren sein, dass Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer das ganze Jahr hindurch trainiert und aufrechterhalten werden sollten.

Der richtige Mix macht's aus

Einen Überblick über die golfspezifischen Trainingsschwerpunkte in der Saisonvorbereitung sowie einen Vorschlag für ein Trainings-Wochenprogramm finden sie in den nebenstehenden Boxen. Wichtig ist, dass ein golfspezifisches Training immer einen Mix von Kraft, Beweglichkeit und Kondition bildet und dass ein allgemeingültiges Trainingsprogramm nicht existiert, sondern dass alle Golfenden ihr eigenes Trainingsprogramm zusammenstellen sollte, das ihnen behagt und auch im Verlaufe der Saison laufend angepasst und geändert werden kann. Nicht zu vergessen ist vor lauter Training, dass dem Körper genügend Erholungszeit gegönnt wird. Denn wenn die Regeneration nach der Belastung zu kurz ausfällt, limitieren Schmerzen und Beschwerden garantiert die Freude auf die neue Saison. ●

Wochenprogramm «Wintertraining»

Konditionstraining Herz-Kreislauf	1–2 x pro Woche (min. 30 Minuten, max. 60 Minuten) mit Fahrrad, Crosstrainer, mit Fahrrad, Crosstrainer, Laufband, Finnenbahn, Langlauf, Aqua-Jogging, Flossenschwimmen, Rudergerät usw. Belastungsintensität nach Herzfrequenz steuern, wobei folgende Faustregeln gelten: a) $220 - \text{Alter} = \text{maximale Herzfrequenz (MHF)}$ b) Trainings-Herzfrequenz (min. 25 Minuten) mit 60–70% MHF, zur Aktivierung Fettstoffwechsel, 70–85% MHF, zur Verbesserung der Fitness
Beweglichkeit	Stretching: so häufig wie möglich durchführen. Übungen möglichst im Alltag einbauen. Wenn möglich, immer zuerst 10 Minuten Aufwärmen und dynamisch dehnen mit Gymnastik oder Power-Plate (vgl. Drive-Ausgabe 1/04), erst dann statisch dehnen. Ziel: täglich 20–30 Minuten Dehnen.
Kraft	Kraftausdauer: 1 x pro Woche 1 h durch Aerobic, Gymnastik oder Übungen mit Thera-Band trainieren (Alternative: 15 Minuten Power-Plate-Training). Am Fitnessgerät nur mit 40% der Maximalkraft und mit ca. 25 Wiederholungen trainieren und 3–5 Übungswiederholungen durchführen. Kraftaufbau: 1 x pro Woche 1h durch Übungen mit Thera-Band (Alternative: 15 Minuten Power-Plate) trainieren. Am Fitnessgerät nur mit 70% der Maximalkraft und mit 8–12 Wiederholungen bzw. 3–5 Durchgängen trainieren. – Qualität ist immer wichtiger als Quantität. – Immer beidseitig und sowohl Beuger- als auch Streckermuskeln trainieren. – Zuerst Trainingshäufigkeit, dann Wiederholungen und erst dann Belastung steigern. – Bei Krafttrainings-Belastung immer aus- und nicht einatmen.
Technik	Training für Rhythmus, Tempo und Schwunggefühl vorwiegend mit kurzen Eisen (SW, PW, 9,8) Indoor oder auf Driving Range trainieren. Bälle wenn möglich immer vom Tee und nicht von der Matte abschlagen!

Wer **nicht zu den Glücklichen gehört und im Winter in warmen Ländern** auf solchen sonnigen Golfplätzen golfen kann, der kann sich dafür **zu Hause seine Fitness für die neue Saison aufbauen.**

