

Golf-Physio-Trainer^(EAGPT)
in Aktion auf der
Professional Golf Association Tour (PGA-Tour)

Ein Bericht von
Rolf Klöttchen, Golf-Physio-Trainer^(EAGPT)
langjähriger Betreuer der Deutschen Golf Nationalmannschaft der Herren des DGV und PGA Professionals.

Immer mehr Playing-Pro's haben neben ihren Techniktrainer zusätzlich temporär oder ganzjährig einen Golf-Physio-Trainer^(EAGPT) (Physiotherapeut mit einer speziellen Ausbildung in golfspezifischer funktioneller Anatomie und Biomechanik) in Ihrem Team.

Im optimalen Fall besteht das Team eines Playing-Pro's aus Golftechniktrainer, Caddy, Mentaltrainer, im medizinischen Bereich aus Golf-Physio-Trainer und einen golfspezifisch ausgerichteten Arzt.

Die Aufgaben eines Golf-Physio-Trainer's^(EAGPT) sind vielfältig:

- sie bestehen aus prophylaktischen Übungsprogrammen vor und nach der Golfrunde, vor und nach der Driving Range
- golfspezifisches Training wie z.B. Auslaufen, Aquagymnastik, Spiraldynamik, mobilisierende und/oder stabilisierende Übungen-sowohl aktiv wie auch passiv,
- spezielle Techniken aus der Physiotherapie wie z.B. propriozeptive neuromuskuläre Faszillation (PNF) und manuelle Therapie (MT)

Dieses individuelle Training wird mit dem Golftechnik-trainer abgestimmt. **Von großer Bedeutung sind hier vorrangig die Ziele des zu betreuenden Playing-Pro's.** Dabei ist zu berücksichtigen, ob man sich während der Turnierwoche in den Trainingstagen oder Turniertagen befindet.

Individuelle Trainingsziele, Optimierung der biomechanischen Golfschwungzusammenhänge werden zum Teil durch Aussagen des Playing-Pro's mitgeteilt. Verdeckte Verspannungen, Überlastungen von Gelenken, Bändern, Sehnen und Muskulatur, Blockaden im Skelettsystem werden durch eine individuelle Befunderhebung erkannt und analysiert. Die folgenden therapeutischen Maßnahmen werden darauf abgestimmt.

Zu einer optimalen, aussagekräftigen Beurteilung des Bewegungsablaufes des Golfspielers, aus **Sicht der funktionellen Anatomie und präventiven Biomechanik**, ist es unerlässlich, den Golfspieler so oft wie möglich beim Training auf der Driving Range, bei Proberunden und im laufenden Turnier als Beobachter zu begleiten. Hierzu sind Videoaufnahmen unerlässlich.

Durch den Golftechniktrainer erkannte Schwungprobleme und durch den Golf-Physio-Trainer^(EAGPT) erkannte Störungen des Bewegungsablaufs können sofort auf der Proberunde angesprochen werden (siehe Bild 1). Im Teamwork werden erkannte Probleme professionsbezogen für den jeweiligen Golf-Playing-Pro analysiert.



Bild1 Quelle: golf.de

Bild 1: Videoanalyse auf der Proberunde aus biomechanischer und funktionell anatomischer Sichtweise

**li. Rolf Klöttchen, Golf-Physio-Trainer^(EAGPT)
re. Martin Kaymer Golf-Professional**

Eine golphysiotherapeutische Betreuung durch einen Golf-Physio-Trainer^(EAGPT) ist für jeden Golfspieler unerlässlich, um möglichst lange erfolgreich und beschwerdefrei im Profi-Golfsport mit dabei sein zu können. Hierdurch werden unnötige Verschleißerscheinungen in Sehnen Bändern und Gelenken vermieden. Dies gilt jedoch nicht nur für den Profi Golfsport, sondern auch im Amateur- Jugend- und Kinderbereich.

Aus prophylaktischen und golftechnischen Gründen sind Golftrainer und Jugendleiter aufgefordert, schon im Kinder- und Jugendtraining die neuen Erkenntnisse der Golf-Physiotherapie und golfspezifischen Biomechanik einfließen zu lassen. So wird eine optimale Voraussetzung geschaffen, um lange beschwerdefrei mit Freude und guter Leistung den Golfsport ausüben zu können – nach dem **Credo „Gesundes Golfen (GPT)®“**.

Aus dem Tagebuch von Rolf Klöttchen/ Golf-Physio-Trainer^(EAGPT), Betreuer eines Playing-Pro´s bei einem PGA-Turnier:

Tag 1 – Ankunft am Turnierort/Hotel

-Eintreffen des Pro´s / Besprechung ...

Tag 2 –

6:45-7:15 Aktivierung z.B. Theraband-Übungen, Medizinball-Werfen, Stabilisationsübungen, Spiraldynamik

8:00-8:30 Frühstück

8:30-9:00 Fahrt zum Golfplatz

9:00-9:15 individuelles Aufwärmen des Golf-Pro´s mit seinen auf ihn abgestimmten Übungen auf der Driving Range

9:15-10:15 Einschlagen mit verschiedenen Schlägern

10:15-12:45 9-Loch Runde mit Videoaufnahmen

12:45-13:45 Mittagspause im Golfclub

Je nachdem wie weit die Rückfahrt zum Hotel ist, erfolgt die Mittagspause mit Besprechung im Hotel oder im Golfclub.

- 13:45-14:45 Bälle schlagen auf der Driving Range
- 14:45-15:15 Fahrt zum Hotel
- 15:15-16:00 Pause
- 16:00-18:00 Workout im Gymnastikraum des Hotels
z.B. Theraband- und Pezziballübungen, Mobilisation der Gelenke , Sprungübung, Kräftigung der Beinmuskulatur, Stabilitäts- und Balanceübungen, *Übungen mit dem Sling Exerciser , Aquafitness*
- 19:00-21:00 Abendessen
- 21:00-22:00 regenerative Einheiten auf dem Hotelzimmer
z.B. *Massagen, passive Dehntechniken*

Die Zeitangaben sind Circa-Angaben und werden individuell angepasst.

Dies ist nur ein Beispiel. Grundsätzlich gilt jedoch, dass immer der **momentane körperliche Zustand** des Sportlers und die zurückliegenden sportlichen Aktivitäten (zurückliegende Turniere und Reisen usw.) für den Ablauf der ersten zwei Tage ausschlaggebend sind.

Die Trainingsinhalte und Therapiemaßnahmen werden auf den momentanen „Ist“-Zustand abgestimmt, wobei **kurz- und langgesteckte Ziele des Golf-Playing Pro's** Priorität haben. Ein besonderes Augenmerk muss auf die sehr häufig lange Reisezeit (verschiedene Zeitzonen/Kontinente) gelegt werden.



Bild2 Quelle: *golf.de*

Bild 2: 3D Golfpower Übungen mit dem Theraband
li. Benedikt Staben Mitglied der Deutschen Nationalmannschaft der Herren des DGV,
re. Rolf Klöttchen, Golf-Physio-Trainer^(EAGPT)

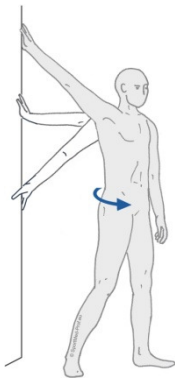
Eine kleine Auswahl der von mir bevorzugten Übungen, die auch der Golf-Playing-Pro **selbständig im Hotelzimmer, aber auch der Freizeitgolfer bei sich zu Hause gut ausführen kann:**



1 Beckenimpuls/Wippe

Auflockern des Beckens:

Das Becken ist die Relais-Station zwischen Ober- und Unterkörper. Es entstehen bei jedem Golfschlag enorme Kräfte in der Lendenwirbelsäule und Beckenbereich.



2 Dehnung der

Brustmuskulatur

Der große und der kleine Brustmuskel werden durch das golfspezifische Training (Bälle schlagen) leicht verkürzt. Eine Verkürzung dieser Muskeln beeinträchtigt eine korrekte Ansprechposition.

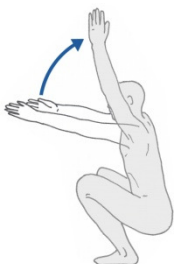


3 Dehnung der

Rückenmuskulatur

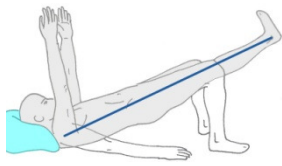
Hierbei werden die breiten Rückenmuskeln (M. latissimus dorsi), der hintere untere Sägemuskel (M. serratus posterior inferior), die Lendenrückenbinde (Fascia thoracolumbalis), der große Rundmuskel (M. teres major) gedehnt.

Diese Muskeln neigen zur Verkürzung und Verspannung.



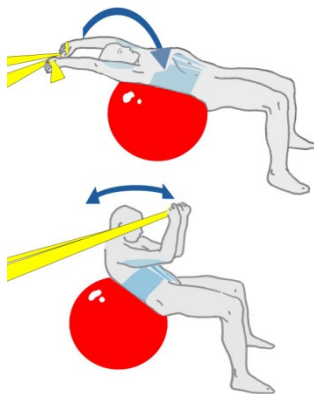
4 Aktives Durchbewegen

der Sprung-, Knie-, Hüft-, Schulter- und Facettengelenke der Brustwirbelsäule nach JANDA.



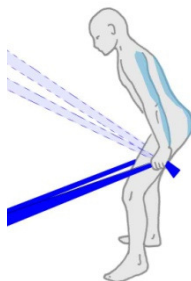
5 Brücke – Kräftigung- und Stabilitäts-übung des Beckens

Überprüft die Beschaffenheit der Beckenboden-, Gesäß- und die hintere Oberschenkelmuskulatur.



6 Kräftigung und Stabilitätsübung der Bauchmuskulatur

Die Übung kann auch auf einer Matte durchgeführt werden, wobei darauf zu achten ist das die Lendenwirbelsäule bei der Beugung des Rumpfes nach vorne nicht mit angehoben wird.



7 Kräftigung und Stabilitätsübung der gesamten Rumpfmuskulatur mit hinteren 3-köpfigen Oberarmmuskel

Anmerkung:

Rolf Klöttschen betreibt in Brühl bei Köln (D) eine Sportphysiopraxis (www.rolfkloettschen.de) und ist Head-Instructor bei den Golf-Physio-Trainer^(EAGPT) Lehrgängen von **SportMed-Prof.eu Education Europe**.

Als Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der **European Association GolfPhysioTherapy e.V.** (EAGPT.org) obliegt ihm der Fachbereich:

Golfphysiotherapeutische Betreuung von Golfspieler/innen im Leistungssport.