

WARM-UP – Warum ?

Ohne Aufwärmtraining spielen Sie kein gutes Golf und riskieren Verletzungen!

Golfsport befindet sich auch hierzulande auf dem Weg zum Volkssport. Damit wird seine Bedeutung zur Erhaltung der Gesundheit, gerade der älteren Bevölkerung immer größer. Von den Golfverbänden DGV und der im DGV integrierten, sehr viel kleineren „Vereinigung der clubfreien Golfer“ (VcG) wurden im Jahr 2021 über 675 Tsd. Mitglieder mitgeteilt.

Golf ist eine Sportart, die auch Senioren regelmäßig ausüben können (Vandervoort, 2008). Viele spielten in der Jugend und im frühen Erwachsenenalter oft Fußball, später Tennis und anschließend vorwiegend Golf.

Die Generation der „Baby Boomer“ (nach dem 2. Weltkrieg, in den 50er und 60er Jahren) ist vor einigen Jahren bereits im Rentenalter angekommen. Diese ansteigende Zahl macht sich auch im Golfsport bemerkbar: 2021 waren bereits 41,5 % aller Golfer in Deutschland über 61 Jahre alt. Da diese Altersgruppe auch über mehr Freizeit verfügt, sieht man die Älteren daher auch meist sehr viel häufiger auf den Plätzen. Dabei geht es den meisten ja nicht nur um einen gesundheitsfördernden Sport an frischer Luft und in herrlicher Umgebung, sondern auch – als soziale Komponente - um Geselligkeit und nette anregende Gespräche während und nach der Runde.

Obwohl Golf als Individualsport auf den ersten Blick ein deutlich verringertes Verletzungsrisiko mit sich zu bringen scheint, klagen nahezu 10 % aller Golfer über zeitweilige Rückenverletzungen (bevorzugt im Lumbalbereich) oder leiden eher subakut unter dem berüchtigten „Golfer-Ellenbogen“(24 %, zit. n.: G. Mayhew: „Golf und Gesundheit“. Masterarbeit, DSH Köln, 2017).

Ein Teil der Verletzungen lassen sich durch Fehl- oder Überlastungen der großen Gelenke oder der Wirbelsäule erklären, die sich durch häufige Wiederholungen auf der Runde (repetitiv) demnach auch kumulativ entwickeln können. Mitunter zeigen sich entsprechende Beschwerden auch erst am Folgetag.

Wenn man die Profi-Golfer vor großen Turnieren bei der Vorbereitung beobachten würde, sähe man bei allen Spielern ein gut strukturiertes ausgiebiges Aufwärmprogramm.

Beobachtet man die Mehrzahl unserer Senioren, dann fällt die Vorbereitung im Sinne eines Aufwärmens dagegen eher meist dürftig aus. Das „Wegdreschens“ eines Eimers mit Bällen auf der Driving Range mit dem Lieblingsschläger der meisten Freizeitgolfer, dem Driver, hat weder etwas mit einem vernünftigen Aufwärmprogramm noch mit einem sinnvollen „Einschlagen“ zu tun.

Leider sehr viele Senioren holen sich Trolley mit Tasche aus dem Caddie-Raum und begeben sich damit direkt zum Abschlag 1, wo sie allenfalls noch ein wenig mit ihrem Driver in der Luft „herumrudern“.

Man darf hier aus der sportwissenschaftlichen Sicht des Golfsport ruhig einräumen, dass es bis vor wenigen Jahrzehnten einen eklatanten Mangel an empirischen Daten zu vielen Aspekten des Golfsports gab, auch zur Notwendigkeit des Warm-Ups. Daher verfahren Trainer und Athleten meist nach dem „Trial-und Error“-Prinzip.

Heute wissen wir mehr über die potenziellen Vorteile von Aufwärmübungen (Warm Up):

1. Das primäre Ziel eines Aufwärmens sollte sein, seinen Körper motorisch (muskulär und neural-koodinativ) optimal auf den Sport vorzubereiten!
2. Sportmediziner aus Norwegen haben kürzlich in einer Studie bewiesen, dass mit einem richtigen Aufwärmprogramm das Verletzungsrisiko eindrucksvoll gesenkt werden kann. Dies ergibt sich vor allem auch durch eine bereits beim Warm-Up einsetzende Mehrproduktion unserer Synovial-Flüssigkeit („Gelenk-Schmiere“).
3. Durch die Erhöhung der Herzfrequenz und Blutzirkulation werden Abfallprodukte des Stoffwechsels schneller abgebaut, dies beugt einer Übersäuerung der Muskulatur vor.
4. Ein ausgiebiges Warm-Up führt zu einer Erhöhung der Körperkerntemperatur um ca. 1 Grad Celsius. Dadurch erhöht sich nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die Elastizität des Bindegewebes.

Längst belegen zahlreiche epidemiologische Studien, dass der Golfschwung selbst die häufigste Verletzungsursache für Golfer ist. In meinem letzten Artikel habe ich unter anderem auf die Einwirkungen der Alterungsprozesse auf die Motorik (Muskulatur, nervale Ansteuerung und Koordination) verwiesen.

Daher ist unbestritten: Unmittelbar vor jeder Golfrunde ist eine richtig durchgeführte Aufwärmübung über mehrere Minuten für ältere Erwachsene unbedingt zu empfehlen.

Es geht, wie mehrere Studien zeigen konnten, darum, dass ein Aufwärmprogramm nicht nur das Verletzungsrisiko verringert, sondern auch die gesamte Performance Ihres Golfspiels verbessern kann.

Wenn Sie Näheres über Aufbau und Inhalte eines sinnvollen mehrminütigen Aufwärmprogramms (Warm-Up) erfahren möchte, können Sie sich gerne zur Vereinbarung eines Termins jederzeit bei mir melden.

Ich wünsche Ihnen weiterhin eine erfolgreiche Saison und freue mich, wenn wir uns in naher Zukunft wieder sehen.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr George Mayhew

PS: Im Anhang sind der Tabelle die altersbedingten Veränderungen der körperlichen Funktionen und die Auswirkungen des Aufwärmens zu entnehmen.

Altersbedingte Veränderungen der körperlichen Funktion und Auswirkungen des Aufwärmens

System	Veränderungen mit dem Alter	Auswirkungen des Aufwärmens
Muskel	<p>Maximale Kraft 25-50J, danach Rückgang um 1,5%J nach 60 Jahren</p> <p>↓Anzahl motorischen Einheiten</p> <p>↓Muskelfasern</p> <p>↓Typ II Muskelfasern</p> <p>einige Muskeln durch Fett und Bindegewebe ersetzt</p>	<p>Allgemeines Aufwärmen des Körpers erhöht die Durchblutung, Körpertemperatur und beschleunigt die Muskelkontraktion.</p> <p>Statisches und dynamisches Dehnen verändert das Dehnungsverkürzungszyklus</p>
Nervensystem	<p>Muskelatrophie trägt zur neurologischen Veränderungen bei</p> <p>37% ↓Axone in der Wirbelsäule</p> <p>10% ↓ Nerv-Leitgeschwindigkeit bei älteren Menschen</p> <p>↓Sensorik und Propriozeption</p> <p>↓Reflexgeschwindigkeit auf Reize</p>	<p>Das allgemeine Aufwärmen des Körpers erhöht die Durchblutung des Gehirns, welches die Wachsamkeit und die kognitive Funktion verbessert</p> <p>("hilft in die Zone zu kommen")</p> <p>Dynamisches Dehnen in Verbindung mit golfspezifische koordinativen Übungen verbessern die Golfschwungsequenz und die Golfhaltung</p>
Skelett	<p>Nach dem dritten und vierten Jahrzehnt</p> <p>↓Mineralisierung</p> <p>von 0,3%-0,5% jährlich</p> <p>Während des Lebens ↓ 35%Kortical- und 50% Trabekelknochen</p> <p>Im Vergleich zu en Frauen verlieren Männer ca. zweidrittel der Knochenmasse (Wechseljahre der Frauen)</p>	<p>Ein allgemeines körperliches Aufwärmen in Verbindung mit statischem und dynamischem Dehnen erhöht die Beweglichkeit der noch steifen Gelenke wie z.B Schulter und Handgelenke, die für den vollen Schwung von Nöten sind</p>
Bindegewebe	<p>Veränderte Eigenschaften von Bindekomponenten</p> <p>↑Kollagenquervernetzung</p> <p>↑Bindegewebsschwäche</p> <p>↓Wasser und ↓ Plazitität</p> <p>Wird spröde und schwach</p> <p>Verletzungsanfälligkeit der Sehnen und Bänder nimmt zu</p>	<p>Das allgemeine Aufwärmen des Körpers erhöht die Durchblutung und die Körpertemperatur und erleichtert die Dehnung des Bindegewebes</p> <p>Statisches und dynamisches Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskel-Sehnen-Einheiten und ermöglicht es dem Golfer, die gewünschten biomechanischen Golfschwung Positionen zu erreichen</p>
Knorpel	<p>Atrophien mit dem Alter</p> <p>↓Wasseranteil des Knorpels</p> <p>↓Gelenkschmierung</p> <p>Anfälligkeit für Verletzungen</p>	<p>Gewichtsbelastung während des Aufwärmens erleichtert die Diffusion der Schmierflüssigkeit in den Gelenkspalt (jedoch müssen übermäßige Belastungen vermieden werden)</p>