

Der Einfluss eines 12-wöchigen Krafttrainings bei Elite Golfer:innen auf die Geschwindigkeit beim Abschlag

Diego Sandmeier

Master thesis in Sport Science

Die Physis im Golfsport nimmt immer mehr an Wichtigkeit zu. Um an der Spitze erfolgreich zu sein, muss ein:e Golfer:in den Golfball mit dem Driver möglichst weit abschlagen. Dies setzt verschiedene physische Parameter voraus, welche trainierbar sind. Die vorliegende Arbeit soll aufzeigen, welche physische Parameter im Zusammenhang mit dem Clubheadspeed (CHS) liegen und wie diese durch Training verbessert werden können. Für diese Studie wurden die besten Junior Golfer:innen der Schweiz (n = 34) getestet. Nach dem Pre-Test erhielten die Athlet:innen je nach physischem Ausgangsniveau eine 12-wöchige Trainingsintervention mit dem Hauptfokus der Kraftentwicklung, um einen höheren CHS zu erreichen. Als statistischer Test für die Zusammenhänge zwischen den Kraftparametern und CHS wurde eine Pearson-Korrelation und für die Bestimmung des Signifikanzniveaus der Mittelwerte ein Einstichproben-t-Test gewählt. Die vorliegenden Daten liefern Ausgangswerte für die physische Voraussetzung der Elite Golfer:innen der Schweiz. Es gab keine signifikante Verbesserung bei der gesamten Untersuchungsgruppe nach der Trainingsintervention im CHS.

Der Squatjump und der Backsquat verbesserte sich bei der gesamten Untersuchungsgruppe signifikant zum Pre-Test. Die Pearson-Korrelation zeigte für die gesamte Untersuchungsgruppe für die Tests der Kraftausdauer (Kapazitätstest für Rumpf ventral, lateral und dorsal) eine tiefe, nicht signifikante Korrelation. Für die Tests der Schnellkraft (Squatjump und Countermovementjump), für den Test der Explosivkraft (Rotational Medball Throw) und für den Test der Maximalkraft (3-Repetition-Maximum Backsquat und Benchpress) dafür starke und hochsignifikante

Korrelationen zum CHS. Geschlechtergetrennt betrachteten verbesserten sich die Frauen bei jedem Test aus der Testbatterie ausser dem lateral Rumpfkrafttest signifikant. Die Männer verbesserten sich beim ventralen und lateralen Rumpfkrafttest, Squatjump, Rotational Medball Throw und Backsquat signifikant. Diese Studie ist die Grundlage dazu, die athletische Leistung von den Golfer:innen weiterführend zu analysieren und ihnen zu helfen, sich stetig zu verbessern. Die prozentuale Verbesserung der einzelnen Tests zeigt, dass teilweise ein unglaubliches physisches Potential vorliegt und die Golfer:innen im athletischen Bereich noch nicht sehr weit entwickelt sind. Die Korrelationen zeigen, dass sich die Tests gut eignen und sie bestätigen den Zusammenhang von den physischen Parametern zum CHS.

PD Dr. Silvio Lorenzetti