

Neue Zusatzqualifikation für Teaching Professionals

Der Health Pro

Längst gibt es bei der PGA of Germany nicht nur die abgestufte Ausbildung PGA Diplom-Golfprofessional, sondern darüber hinaus ein breites Angebot an Zusatzlehrgängen. David Grasskamp zählt zu den ersten 17 „Health Pros“ in Deutschland und schloss die Ausbildung mit der Bestnote „sehr gut“ ab. Ulrich Clef traf den Pro an seinem Arbeitsplatz, dem Golfclub Wörthsee südwestlich von München.

Der neue Titel hört sich gut an, aber was kann ein Gesundheits-Pro besser?

Ein PGA Health Pro hat sich über seine Ausbildung zum Diplom PGA Golfprofessional hinaus im breiten Feld der Anatomie des menschlichen Körpers weitergebildet und gelernt, dies golfspezifisch auf den individuellen Golfer – mit oder ohne Vorschädigungen – anwenden zu können. Es geht hierbei jedoch nicht ausschließlich darum, nach der Ausbildung noch qualifizierter mit Golfern arbeiten zu können, die

in irgendeiner Form körperlich beeinträchtigt sind. Es geht auch in einem hohen Maß darum, Bewegungsstrukturen in Bezug auf ihre Belastung für die einzelnen Teile des Körpers zu erkennen und somit auch ein präventives Golftraining anbieten zu können.

Wie muss man sich die Ausbildung vorstellen?

Den Titel des PGA Health Pros gibt es ja erst seit diesem Jahr. Zuvor konnte man das Zusatzzertifikat „Golf und Gesundheit“ erlangen, indem man innerhalb von zwei Jahren an drei zweitägigen Seminaren teilnahm. Diejenigen, die im Besitz dieses Zusatzzertifikats waren, konnten nun an einem viertägigen Prüfungsvorbereitungslehrgang teilnehmen, in dem die prüfungsrelevanten Themen noch einmal zusammengetragen und näher erläutert wurden. Die Abschlussprüfung fand dann Anfang März in Bad Griesbach statt. Durch eine solche Abschlussprüfung ist für die Zukunft ein hoher Qualitätsstandard für PGA Health Pros sichergestellt.

Was bedeutet gesundheitsorientiertes Training?

Der „gesunde“ Golfer kann durch falsches Training, schlechte Technik oder suboptimal auf sich abgestimmtes Material Beschwerden bekommen. Hier sieht man am häufigsten den sogenannten Tennis- und Golferellbogen an der Außen- bzw. Innenseite beider Ellbogen. Auch Rückenprobleme sind beim Golf keine Seltenheit, wenn man sich nicht an einige Grundsätze hält, die da heißen:

- Lassen Sie Ihre Golftechnik in regelmäßigen Abständen vom PGA Golfprofessional daraufhin überprüfen, ob sie zu Ihren körperlichen Voraussetzungen passt. Damit stellen Sie sicher, dass Golf Ihrem Körper keinesfalls schadet. Viele, vor allem ältere Golfer, haben Angst zum Golfprofessional zu gehen, weil sie „nicht wieder von vorne anfangen wollen und keine Lust auf Trainieren haben“. Das müssen sie ja auch nicht, denn schmerzfreieres Golf steht in vielen Fällen viel mehr im Vordergrund als das Streben nach dem perfekteren Golfschlag. Alle PGA Golfprofessionals haben in ihrer Ausbildung die Grundsätze gesundheitsorientierter Golftechnik gelernt und können hierbei sehr gut behilflich sein. Ein PGA Health Pro hat sich in diesem Bereich darüber hinaus noch in die Tiefe weitergebildet.
- Überprüfen sie bei Ihrem Pro oder einem erfahrenen Clubfitter Ihre Ausrüstung: Passen die Länge, der Schaftflex, die Griffdicke? Wenn diese und noch viele anderen Spezifikationen Ihrer Golfschläger auf Ihre körperlichen Gegebenheiten und Ihre individuelle Golftechnik abgestimmt sind, kann Ihnen aus dieser Richtung, was Verletzungen angeht, weit weniger passieren.
- Hören Sie auf Ihren Körper und gehen Sie regelmäßig zum Sport, zur Physiotherapie und zum Osteopathen etc. Einen entzündeten Teil des Bewegungsapparates mit Schmerztabletten für die Golfrunde „fit“ zu machen ist das Schlimmste, was man machen kann. Einen ausstrahlenden Schmerz zu ignorieren, weil schönes Wetter ist, bezahlt man nicht selten mit einem Bandscheibenvorfall oder ähnlichen bleibenden Schädigungen. Fragen Sie Ihren Golfprofessional nach Spezialisten in den medizinischen oder therapeutischen Sektoren, er hat mit Sicherheit im näheren Umfeld seines Clubs eine Art Kompetenzteam „Golf und Gesundheit“ geschaffen.



David Grasskamp, 26, stammt aus Korschenbroich. Als Jahrgangsbester schloss er 2005 die Ausbildung der PGA of Germany zum Diplom-Golflehrer ab. Seit 2008 ist er Golfpro im GC Wörthsee (Graduierungsstatus G1). www.davidgrasskamp.com

Nicht nur weil Golfen immer noch ein Sport mit relativ hohem Durchschnittsalter ist, haben viele gesundheitliche Beschwerden. Was ist da so alles an der Tagesordnung?

Hand aufs Herz: Fast niemand ist physiotherapeutisch betrachtet völlig beschwerdefrei. Es fängt ja im Kindes- und Jugendalter schon damit an, dass die Extremitäten in der Pubertät schneller wachsen als der Körper. Zudem kommen wachstumsbedingte Rücken- oder Knieschmerzen oder Verletzungen am Bänder- und Kapselapparat, die von anderen Sportarten kommen. Im Erwachsenenalter haben wir oft mit Gelenkblockaden, Arthrosen und Bandscheibenvorfällen zu tun und im fortgeschrittenen Alter sind Endoprothesen im Knie- und Hüftbereich heute schon fast an der Tagesordnung.

In wie weit kann Golf die Fitness verbessern und können durch Golf auch Beschwerden gemildert werden?

Golf ist definitiv der Sport, den man bis ins höchste Alter auf unterschiedlichsten Leistungsniveaus betreiben kann. Wenn jemand zweibis dreimal pro Woche 18 Löcher spielt und dabei jeweils bis zu 10 km im aeroben Pulsbereich zurücklegt, durch den Golfschwung die Muskeln und Gelenke aktiv hält, dann hält er die eigene Fitness hoch. Der ambitionierte Golfer sollte seine konditionellen Fähigkeiten – Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit – zusätzlich durch regelmäßiges Training auch abseits der Golfanlage perfektionieren, um seine Golfbewegungen ökonomischer zu gestalten und weniger anfällig für Verletzungen zu sein.