



Spitzengolfer werden im Winter gemacht – Wiggensbacher Golfjugend trainiert schon wieder

Schnee und Frost machen so manchem Golfer einen Strich durch die Rechnung. Nicht so bei den Nachwuchsgolfern des Golfclub Waldegg-Wiggensbach e.V., für die Kinder und Jugendlichen steht bereits seit November Hallentraining auf dem Programm. Dank individueller Leistungsdiagnostik, finanziert vom Förderverein Golfsport Allgäu e.V. gemeinsam mit den Eltern, wie sie auch Spitzensportler erhalten, können die jungen Golftalente über den Winter an ihren Potentialen arbeiten und ihre Leistungen gezielt verbessern. Trainer Ralf Schwarz erhofft sich davon einen guten Start in die neue Saison.

Wiggensbach, 5. Dezember 2016 - Nach der Saison ist bekanntlich vor der Saison. Diese Devise gilt auch für die Golfjugend des Golfclub Waldegg-Wiggensbach e.V.. Damit die jungen Nachwuchstalente auch im Winter weiterhin an ihrer Schlagtechnik feilen können, bietet ihnen ihr Verein seit November ein wöchentliches Hallentraining an. Um ein professionelles Training zu ermöglichen, haben Jugendkoordinatorin Michaela Sindlhauser und A-Lizenz-Trainer und Mitglied der PGA of Germany (mit Status G1) Ralf Schwarz den Diplom-Sportwissenschaftler Manfred Günther vom Diagnostikzentrum Kempten eingeladen. Der erfahrene Sportlerberater, der viele Spitzensportler und unter anderem auch die Talente des Allgäuer Skiverbands regelmäßig in Sachen Training berät, führte beim Golfnachwuchs aus Wiggensbach die sogenannte Leistungsdiagnostik durch. Bei dieser Methode werden mit Hilfe von verschiedenen Kraft- und Ausdauer tests die Stärken und Defizite der Sportler ermittelt. Besonders die Rumpfmuskulatur ist im Sport allgemein von großer Bedeutung. Nach der umfangreichen Analyse wird für jeden der Spieler ein individueller Trainingsplan erstellt, mit dem die Muskulatur gezielt trainiert und mögliche Dysbalancen ausgeglichen werden.

Zusätzlich zum Trainingsplan gehen die Kinder und Jugendlichen einmal wöchentlich zusammen mit A-Lizenz-Trainer Ralf Schwarz zum Golftraining in die Panoramarena nach Wiggensbach. In den bereits seit Mitte November laufenden jeweils 3-stündigen Trainingseinheiten werden vorwiegend Grundlagenausdauer, Schnellkraft, die allgemeine und golfspezifische Koordination sowie die Golftechnik trainiert und verbessert. Ergänzend dazu treffen sich die Jugendlichen den ganzen Winter über zu weiteren gemeinsamen Aktivitäten wie Schlittschuhlaufen, Eishockey spielen oder Skifahren. In der Sportwissenschaft ist längst bekannt, dass neben der sportartspezifischen Ausbildung auch die allgemeinen koordinativen Fähigkeiten in der Leistungsentwicklung eines jeden Sportlers entscheidend sind. „Ich freue mich, dass unsere Nachwuchsspieler das Winterprogramm so gut annehmen. Man lernt sich selber mit seinen Stärken und Schwächen besser kennen und kann gezielt daran arbeiten, immer besser zu werden. Die gemeinsame Zeit stärkt den Zusammenhalt in der Gruppe und macht nicht nur Spaß, sondern bereichert auch nachher das Golfspielen“, sagt Trainer Ralf Schwarz.

Weitere Informationen unter:
www.golf-wiggensbach.de