Lehr- und Forschungsgebiet Sport- und Gesundheitsmanagement

Prof. Dr. Christopher Huth

Universität der Bundeswehr München
Institut für Sportwissenschaft

Golf als Gesundheitssport aus Sicht von Golferinnen und Golfern sowie Golfanlagen im Freistaat Bayern

BAYERISCHER GOLFVERBAND E.V.

Golf & Gesundheit – eine Einführung

Traditionell wurde Golf als Sport mit geringen gesundheitsfördernden Auswirkungen angesehen (McHardy, Pollard & Luo, 2006). Infolgedessen wurden die gesundheitlichen Effekte des Golfsports im wissenschaftlichen Kontext lange Zeit nicht untersucht (Du Bois et al., 2019). Mittlerweile hat jedoch eine Sinneswandel stattgefunden, so dass der Golfsport mehr und mehr im Setting Gesundheit untersucht wird.

So erfordert Golf generell eine mäßige körperliche Belastung und eine Golfrunde kann bereits die Richtlinien für wöchentliches Herz-Kreislauf-Training erfüllen (Broman, Johnsson & Kaijser, 2004).

Hierbei kann Golf über die gesamte Lebensdauer gespielt werden und beinhaltet mannigfaltige gesundheitsfördernde Auswirkungen (Stenner, Mosewich & Buckley, 2016).

Grafik: Arndt, 2011

Ziel der Untersuchung, Vorgehensweise & Stichprobe

Das Ziel der Unterschung ist zu eruieren, welche Rolle und Akzeptanz Golf als Gesundheitssport bei Golferinnen und Golfern einerseits sowie Golfanlagen andererseits im Freistaat Bayern spielt. In enger Zusammenarbeiten mit dem Bayerischen Golfverband e.V. wurde ein Fragebogen entwickelt und an Golferinnen und Golfer sowie Golfanlagen in Bayern mit der Bitte um Teilnahme verteilt.

Insgesamt 323 vollständig ausgefüllte Fragebögen kamen von Golferinnen und Golfern zurück. Von den Teilnehmenden sind 65% männlich und 35% weiblich. Das Durchschnittsalter beträgt 56 Jahre und im Mittel spielen die Teilnehmenden ca. 30 Golfrunden über 18 Löcher pro Jahr.

Bei den Golfanlagen konnten 68 vollständig ausgefüllte Fragebögen generiert werden. 25% der teilnehmenden Golfanlagen haben Gesundheitsangebote und 50% sind zertifiziert mit dem *Golf&Natur*-Zertifikat. 57% der teilnehmenden Anlagen sind eingetragene Vereine. Die meisten Anlagen haben 18 und mehr Löcher und zählen durchschnittlich 855 Mitgliederinnen und Mitglieder.

Zentrale Ergebnisse – Aktive

Tab. 1: Golf als Gesundheitssport

	Mittelwert	Standard-abweichung	Geschlecht: Sign. Mittelwert-vergleich	Geschlecht: weiblich	Geschlecht: männlich
Golf ist ein Gesundheitssport.	4,66	0,60	**0,0475****	**4,75**	4,60
Golf eignet sich als Präventivsport.	4,62	0,53	**0,0007*****	**4,76**	4,54
Golf eignet sich als Rehasport.	4,20	0,79	**0,0349****	**4,30**	4,15
Golf positive Auswirkung auf die körperlich-psychische (kognitive) Leistungsfähigkeit	4,54	0,60	**0,0135****	**4,65**	4,49
Golf positive Auswirkung auf die körperlich-physische Leistungsfähigkeit	4,43	0,73	**0,0058*****	**4,58**	4,35
Gesundheitlichen Aspekte bekannter, mehr Golf spielen	2,97	1,23	0,1042	2,84	3,04

$^{*}p < 0.10$, $^{**}p < 0.05$, $^{***}p < 0.01$

Tab. 2: Förderung als Gesundheitssport

	Mittelwert	Standard-abweichung	Geschlecht: Sign. Mittelwert-vergleich	Geschlecht: weiblich	Geschlecht: männlich
Förderung Golf als Gesundheitssport					
Generell fördern und bewerben Golfverbände und Vereine/Anlagen Golf aktiv als Gesundheitssport.	2,77	0,99	0,0192	2,57	2,88
Mein Heimatverein/-anlage fördert und bewirbt Golf aktiv als Gesundheitssport.	2,66	1,17	0,5248	2,62	2,68
Krankenkassen fördern und bewerben Golf aktiv als Gesundheitssport.	1,57	0,79	0,2019	1,50	1,61
Wenn Krankenkassen das Golfspielen finanziell unterstützen würden, würde ich mit Golf anfangen bzw. mehr spielen.	3,00	1,59	0,9892	2,99	3,00
Programm "Golf & Gesundheit" vom Deutschen Golf Verband bekannt	0,22	0,42	0,2062	0,18	0,25
Angebote wie beispielsweise Yoga, Fitness, Physiotherapie oder Entspannungskurse im Heimatclub würde genutzt werden.	2,14	0,72	**0,0676***	2,25	2,10

$^{*}p < 0.10$, $^{**}p < 0.05$, $^{***}p < 0.01$

Die Ergebnisse zeigen, dass für Golferinnen und Golfer Golf ein Gesundheitssport ist, wobei Golferinnen durchweg stärker zustimmen. Allerdings wird der Sport aus Sicht der Aktiven noch kaum als Gesundheitssport gefördert.

Zentrale Ergebnisse – Golfanlagen

Tab. 3: Golf als Gesundheitssport

	Mittelwert	Standard-abweichung	Min	Max	Gesundheitsangebote Anlagen vorhanden: Sign. Mittelwert-vergleich	MV JA	MV NEIN	Rechtsform: Sign. Mittelwert-vergleich	MV e.V.	MV Sonstiges
Eignung Golf & Gesundheit										
Golf ist ein Gesundheitssport.	4,66	0,85	1	5	0,7408	4,82	4,61	0,1132	4,54	4,83
Golf eignet sich als Präventivsport.	4,44	0,87	2	5	0,1847	4,71	4,35	0,9418	4,44	4,45
Golf eignet sich als Rehasport.	3,97	1,09	2	5	**0,0546***	4,41	3,82	0,8431	3,95	4,00

Tab. 4: Bedeutung Golf als Gesundheitssport

	Mittelwert	Standard-abweichung	Min	Max	Gesundheitsangebote Anlagen vorhanden: Sign. Mittelwert-vergleich	MV JA	MV NEIN	Rechtsform: Sign. Mittelwert-vergleich	MV e.V.	MV Sonstiges
Bedeutung *Golf als Gesundheitssport*										
Aktuell allgemein im deutschen Golfsport	3,32	1,04	1	5	**0,0813****	3,71	3,20	0,9791	3,31	3,34
Aktuell im bayerischen Golfsport	3,25	0,97	1	5	**0,0133****	3,76	3,08	0,7024	3,21	3,31
Aktuell in Golfclub/auf Golfanlage	2,93	1,23	1	5	**0,0032*****	3,71	2,67	0,7099	2,97	2,86
Zukünftig allgemein im deutschen Golfsport	2,63	0,57	1	3	0,1211	2,57	2,82	0,8142	2,62	2,66
Zukünftig im bayerischen Golfsport	2,62	0,57	1	3	**0,0935***	2,82	2,55	0,9641	2,62	2,62
Zukünftig in Golfclub/auf Golfanlage	2,50	0,61	1	3	0,1965	2,65	2,45	0,2891	2,56	2,41

Tab. 5: Rolle Golf als Gesundheitssport

	Mittelwert	Standard-abweichung	Min	Max	Gesundheitsangebote Anlagen vorhanden: Sign. Mittelwert-vergleich	MV JA	MV NEIN	Rechtsform: Sign. Mittelwert-vergleich	MV e.V.	MV Sonstiges
Rolle Golf als Gesundheitssport										
Der Golfsport sollte zukünftig stärker als Gesundheitssport positioniert werden.	4,21	0,92	1	5	0,1901	4,47	4,12	0,2072	4,31	4,07
Eine stärkere Positionierung des Golfsports in Richtung Gesundheitssport könnte für einen neuen Impuls sorgen.	4,29	0,90	2	5	0,4765	4,41	4,25	0,5241	4,33	4,24
Durch eine Positionierung von Golf als Gesundheitssport können neue Mitglieder:innen gewonnen werden.	4,13	1,05	1	5	0,5776	4,24	4,10	0,3602	4,18	4,07

$^{*}p < 0.10$, $^{**}p < 0.05$, $^{***}p < 0.01$

Es zeigt sich, dass die Thematik Golf als Gesundheitssport sowie die Positionierung in diese Richtung für die Zukunft als bedeutsam erachtet wird, jedoch aktuell eine maximal mittel wichtige Rolle in den meisten Anlagen spielt. Golfanlagen, die bereits gesundheitsbezogene Angebote anbieten, stehen der Thematik Golf & Gesundheit generell positiver gegenüber.

Fazit

Der Golfsport hat aus Sicht der beiden Stakeholder großes Potenzial im Setting Gesundheit. Somit sollte der Golfsport – neben der Thematik Natur – zukünftig auch verstärkt auf den gesellschaftlichen Mega-Trend Gesundheit setzen, wodurch insbesondere auch Frauen angesprochen werden könnten.

Literatur

Broman, G., Johnsson, L., & Kaijser, L. (2004). Golf: A high intensity interval activity for elderly men. Aging Clinical and Experimental Research, 16(5), 375–381.

Du Bois, A., Marcione, N., Castle, S., Moore, J., & Salem, G. (2019). The Golf Intervention for Veterans Exercise (GIVE) Study: Golf Training Program and Study Design - A Methodological Protocol. International Journal of Golf Science, 7, 1-16.

McHardy, A., Pollard, H., & Luo, K. (2006). Golf injuries: a review of the literature. Sports Medicine, 36, 171-187.

Stenner, B. J., Mosewich, A. D., & Buckley, J. D. (2016). An exploratory investigation into the reasons why older people play golf. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 8(3), 257-272.

Prof. Dr. Christopher Huth | Universität der Bundeswehr München| Institut für Sportwissenschaft | E-Mail: christopher.huth@unibw.de