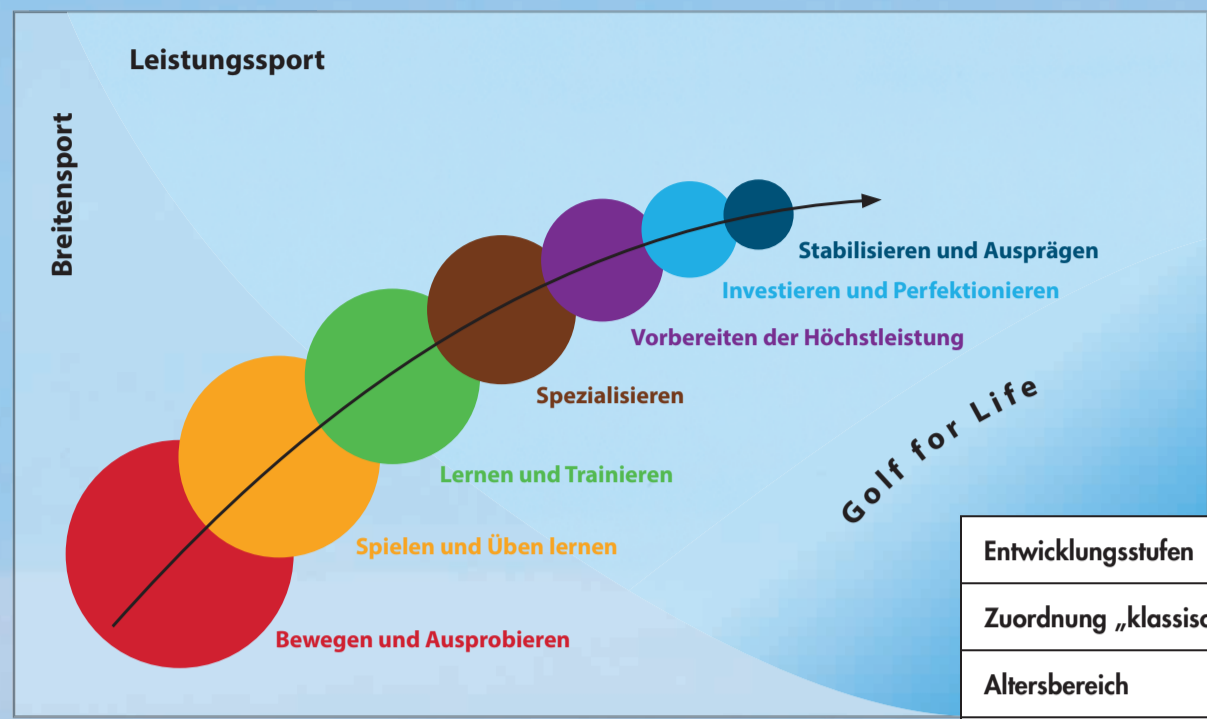


Langfristiger Leistungsaufbau und Trainingssteuerung

Kernaussagen für
 ✓ Trainer
 ✓ Spieler
 ✓ Unterstützer



QR-Code
 Detaillierte Informationen zum Erwerb der DGV-Rahmentrainingskonzeption finden Sie im Internet unter www.koellen-golf.de oder über den nebenstehenden QR-Code.

QR-Code
 DGV-Trainerportal
 Nützliche Hilfestellungen zur Umsetzung der DGV-Rahmentrainingskonzeption in der Praxis finden Sie auf der Onlineplattform für Golftrainer unter www.dgv-trainerportal.de oder über den nebenstehenden QR-Code.

Impressum

Herausgeber:
 Deutscher Golf Verband e.V.
 Kreuzberger Ring 64
 65205 Wiesbaden
 Telefon +49 (0) 6 11/9 90 20 0
 Telefax +49 (0) 6 11/9 90 20 170
 www.golf.de/serviceportal
 E-Mail: info@dgv.de

Gestaltung & Druck:
 Kollen Druck+Verlag GmbH
 Ernst-Robert-Curtius-Straße 14
 53117 Bonn
 www.koellen-golf.de
 Copyright © 2019
 Deutscher Golf Verband e.V.

Fotos:
 DGV, Stefan Blümeier/pressetele.de
 Stand: November 2019

Entwicklungsstufen	Bewegen und Ausprobieren	Spielen und Üben lernen	Lernen und Trainieren	Spezialisieren	Vorbereiten der Höchstleistung	Investieren & Perfektionieren	Stabilisieren und Ausprägen	Entwicklungsstufen
Zuordnung „klassische“ Phasen	Allgemeine Grundlagenausbildung (AGA)	Grundlagentraining (G1)	Aufbautraining I (ABT 1)	Aufbautraining II (ABT 2)	Anschlustraining (AST)	Hochleistungstraining I (HT 1)	Hochleistungstraining II (HT 2)	Zuordnung „klassische“ Phasen
Altersbereich	Vorschulalter	ca. 6 – 9/11 Jahre	ca. 9/11 – 13/15 Jahre	ca. 13/15 – 16/17 Jahre	ca. 16/17 – 18/19 Jahre	ca. 18/19 – 21 Jahre	Ab ca. 21 Jahre	Altersbereich
Eckpunkte & Charakterisierung	<ul style="list-style-type: none"> breites Bewegungsangebot und Spiele, nicht nur Golf im Golf: „Bewegen und Ausprobieren“ Zu regelmäßiger Teilnahme aus eigenem Antrieb entwickeln: Spaß und Freude 	<ul style="list-style-type: none"> vielseitige golf-gerichtete Inhalte und athletische Grundausbildung Entwicklung von Spielverständnis Ballistische Golf als systematisches Heranführen an den Golf-sport Langfristig wichtigste Entwicklungsstufe! 	<ul style="list-style-type: none"> technische Grundlagen ausprägen und in Spielsituationen ein-bauen golf-spezifische athletische Grundlagen schaffen Potential und „Trainierfähigkeit“ zeigen 9-12: beste motorische Lernfähigkeit ausnutzen 12-15: Bei Eintritt in 1. puberale Phase zeitweise Stagnation 	<ul style="list-style-type: none"> Phase der Spezialisierung: Golf als Haupt-sport Ausprägung des golf-spezifischen Funktions-niveaus Training wird wettkampfspezifischer Athletische Ausbildung spielt weiter eine große Rolle Begleitende Internationalisierung der Laufbahn 	<ul style="list-style-type: none"> Hohe Trainingsbelastungen: breites golf-spezifisches Repertoire betreiben, Vorbereitung auf Anforderungen im HT Steigende Individualisierung im Wettkampf: Umgang mit Druck, Wettkampf und Training eng verbunden 	<ul style="list-style-type: none"> Training: Ziele und Inhalte auf Höchstleistung ausgerichtet Individuell hoch ausgeprägter Spielkompetenz entwickeln Steigerung des vielseitigen kreativen und variablen selbst-gesteuerten Trainings – Vorbereitung des Wechsels zum Profi Individualität in Training und Betreuung übergeordnetes Prinzip 	<ul style="list-style-type: none"> Dauerhafte Wettkampfanforderungen Umgang mit zunehmender/häufiger physischer und mentaler Erschöpfung erlernen Training hoch individuell und erfolgsorientiert: „an jedem Tag erneut ein Stück besser werden“ Steigende Eigenverantwortung: Tourspieler/innen 	Eckpunkte & Charakterisierung
Empfohlene Trainingszeit (in Stunden)								Empfohlene Trainingszeit (in Stunden)
Balance Training & Wettkampf								Balance Training & Wettkampf
Relative Verteilung der Trainingsarten								Relative Verteilung der Trainingsarten
Akzentuierung der Druckbedingungen								Akzentuierung der Druckbedingungen
Bedeutung/Häufigkeit/Trainierbarkeit der Druckbedingungen von (gering) bis (hoch)								
Golftechnik	<ul style="list-style-type: none"> Entwicklungsschritt: fundamentale Bewegungsfertigkeiten erlernen Alle Bewegungen in der späteren Wettkampfleistung im Golf bauen auf diesen Grundfertigkeiten auf 	<ul style="list-style-type: none"> Basics und Grundkenntnisse sollen verinnerlicht werden, dass darauf später aufgebaut und zurückgegriffen werden kann. Basics und Grundkenntnisse vermitteln Possende Schläger sind Voraussetzung für optimalen Lernprozess 	<ul style="list-style-type: none"> Einzelne Komponenten können noch verfeinert oder gar komplexer gemacht werden. Die Spieler können jetzt komplexere Bewegungsabläufe steuern. Optimale Voraussetzungen, um an der Technik zu arbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Grundkenntnisse im Shopen und zugehörige Treffmoment-Physik mit hohem Stellenwert Resultierend: steigende Handlungsalternativen, Schlagvielfalt und situative Lösungsmöglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Stabilisierung der erlernten Technik 	<ul style="list-style-type: none"> Handlungsfähigkeit in jeder Situation Basis: großes Kompetenzspektrum, Handlungsalternativen in einzelnen Situationen und Schlagklassen 	<ul style="list-style-type: none"> Technik ist weiterhin die Leistungsbasis Wird aber nur noch sehr punktuell und individuell angesprochen 	Golftechnik
Leistungssteuerung			<ul style="list-style-type: none"> 9-12: Hohe Qualität an Grundschlagtechniken innerhalb der TE, jetzt in Wettkampf und Training Versäumnis ist später kaum wieder aufzuholen. 12-15: Erhöhte Intellektualität nutzen für besseres Bewegenslernen und Optimierung der Trainingsgestaltung. 	<ul style="list-style-type: none"> Die Aufgaben werden zunehmend spezifischer und individueller Erhöhte Belastungsverträglichkeit wird immer wichtiger Integratives Training mit Schwerpunktsetzung, Selbststeuerung der Spieler herausbilden Ziel: Ausprägung der leistungsbestimmenden Voraussetzungen 	<ul style="list-style-type: none"> Die Trainingsreize werden komplexer, schwieriger und spezifischer 	<ul style="list-style-type: none"> Zum Übergang zum Profi nochmalige Umfangssteigerung wichtig Hochindividuell optimal belasten statt das Heil in der Perfektionierung von Teilbewegungen zu suchen „Investieren und Perfektionieren“ 	<ul style="list-style-type: none"> Gespräch von nahezu dauerhaften Wettkampfanforderungen auf den verschiedenen Touren unterschiedlicher Graduation. Hochleistungsgolfer fällt in diese Phase 	Leistungssteuerung
Wettkampfsteuerung	<ul style="list-style-type: none"> Nach keine Wettkampfbeteiligung 	<ul style="list-style-type: none"> Spaß am Spiel sowie Förderung von Freundschaften und Mannschaften stehen im Vordergrund, Druck ist zu vermeiden Lernen, sowohl mit dem Gewinnen als auch mit dem Verlieren umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> Erste Jugendturniere ab ca. 9/10 Jahren, bevorzugt noch im Heimrevier Ab 12/14/15 Jahren erweitert sich der Turnierkalender, zum Ende ggf. erste internationale Erfahrungen 	<ul style="list-style-type: none"> Sorgfältig, individuell ausgewählte Kombination aus Jugend-wettkämpfen und Turnieren einer höheren Kategorie Die Teilnahme an höheren Turnieren ist von Spielstärke, physischem und psychischem Entwicklungsstand, Zielvorgaben und organisatorischen Faktoren abhängig 	<ul style="list-style-type: none"> Ab 16 Jahren an internationales Turnierprogramm heranzuführen Bei Älteren bereits Mitspielen in Europa möglich, dann frühzeitig Jahresperiodisierung und optimale Betreuung gewährleisten 	<ul style="list-style-type: none"> Ab jetzt volles Turnierpensum möglich: 60 Turniere/turne = ca. 24 Turniere (72 Lösser) im Jahr Level ansteigend, ggf. schon erste Pro-Events 	<ul style="list-style-type: none"> 25 – 40 Events pro Jahr können gespielt werden, von national bis Tour Gute Jahresperiodisierung ist Grundlage für jegliche Planung 	Wettkampfsteuerung
Psychische und soziale Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> Aufgabenschwierigkeit sorgfältig auswählen Trainer als Rollen-Vorbild für Kinder und Eltern 	<ul style="list-style-type: none"> Kindgerechte Ansprache Vormachen-wirkamer als Erklären 	<ul style="list-style-type: none"> Regelmäßigkeit des Trainings entwickeln Gemeinsame sportliche Erlebnisse reflektieren und daraus Einstieg in die Entwicklung übergreifender Lebenskompetenzen gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> Mentale Übungen in das Golftraining integrieren: Vorstellungsbildern, Zielvorgaben, Strategie und Taktik Jugendliche durch Reflektion begleiten Ggf. situativ beginnen, sportpsychologische Experten ein-zubeziehen 	<ul style="list-style-type: none"> Personale Identitätsentwicklung noch nicht abgeschlossen Begleitende Reflektion der eigenen Erfahrung beibehalten Erhöhung der Wettkampfstabilität, Abruf mentaler Techniken auch unter Stress und Druck entwickeln Coaching individuell gestalten 	<ul style="list-style-type: none"> Fortsetzung Wettkampfstabilität und Verfügbarkeit mentaler Techniken wird übergeordnetes Trainingsziel 	<ul style="list-style-type: none"> Charakteristische Wettkampfmomente und Zielvorgaben in die Trainingsprozesse integrieren Systematische Analyse des Erreichten 	Psychische und soziale Kompetenzen
Kondition	<ul style="list-style-type: none"> Essenzielle Grundbewegungen erlernen Spielerische Elemente 	<ul style="list-style-type: none"> Polysportive Erfahrungen sammeln Festigung der motorischen Fertigkeiten und Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> Sportartenspezifische Fertigkeiten ganzheitlich durchführen Optimierung der motorischen Fertigkeiten leiten Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten ein Schnelligkeitskoordinativ 	<ul style="list-style-type: none"> Spezifische Fertigkeiten festigen Konditionelle Fähigkeiten weiter entwickeln 	<ul style="list-style-type: none"> Gesamtheitlich und Intensität wachsen deutlich Übergeordnet: sportartspezifische Leistung individualisiert herausbilden Entwicklungsweg: Kraft > Schnelligkeit > Explosivität 	<ul style="list-style-type: none"> Zyklisierung der Inhalte Individuell und spezifisch ausgerichtet Planung detailliert und an den Saisonhöhepunkten orientieren 	<ul style="list-style-type: none"> Vergleichbar mit Phase „Investieren und Perfektionieren“ 	Kondition
Koordination	<ul style="list-style-type: none"> Altersspezifische Bewegungsdrang unterstützen 	<ul style="list-style-type: none"> Alterstypisch hohe Lernfähigkeit ausnutzen 	<ul style="list-style-type: none"> Höchste Zuwachsrate in der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten liegt in dieser Phase Besondere Aufmerksamkeit auf Schulung der Teilkomponenten 	<ul style="list-style-type: none"> Bei trainierenden Jugendlichen keine Beeinträchtigung durch die Pubeszenz Erweiterung des Bewegungsschatzes durch gesteigerte kognitive Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Individuell zugeschnitten 	<ul style="list-style-type: none"> Zunehmende Individualisierung und Stabilisierung der Trainingsprozesse 	<ul style="list-style-type: none"> Weiter ständige individuelle Optimierung Ziel: durch Perfektionierung und Virtuosität aus dem vollen Schlagrepertoire schöpfen können 	Koordination
Bildung, Umfeld, Unterstützer	<ul style="list-style-type: none"> Ganzheitliche Förderung, auch in Kindergarten oder Vorschule 	<ul style="list-style-type: none"> Neben der Grundschule steht noch viel Zeit für sportliche Aktivitäten zur Verfügung. 	<ul style="list-style-type: none"> Steigender Aufwand für schulische Leistungen schränkt verfügbare Zeit für den Sport zunehmend ein 	<ul style="list-style-type: none"> Spezialisierung auf Haupt-sportart Golf Prüfen, ob derzeitige Schuller eine Karriere im Leistungssport zulässt 	<ul style="list-style-type: none"> Gutes Zeitmanagement nötig, Z.B. Freizeitzeit für schulische Entwicklung nutzen zugunsten Sportbelastung im Sommer 	<ul style="list-style-type: none"> Berufliche Entscheidung: Duale Karriere, Vorbereitung Golf-profikarriere oder Golflehrer/PGA 	<ul style="list-style-type: none"> Golfprofi ohne Wenn und Aber 	Bildung, Umfeld, Unterstützer
Das Zusammenspiel aller Unterstützer im Umfeld (bspw. Eltern, Lehrer/Schule später ggf. Ausbildung/Job, Club, Verbände, beteiligte Trainer, Management usw.)								
(Passendes) Trainerprofil	Fokus auf persönliche Entwicklung der Spieler, weniger Technik/Taktik typische Trainerlizenz: C-Trainer		Talente erkennen, unterstützen und entwickeln typische Trainerlizenz: C- oder A-Trainer		Unabhängigkeit und Selbstverantwortung des Spielers stärken typische Trainerlizenz: B- oder A-Trainer		Fokus auf Perfektion, das Support-Teams führen typische Trainerlizenz: A-Trainer oder Diplom-Trainer	
Förderverantwortung, Kaderverlauf								Förderverantwortung, Kaderverlauf

Sieben Stufen zum Spitzengolfer – ein Orientierungsrahmen gemäß DGV-Rahmentrainingskonzeption