

Inhalt

Einführung

1. Leistungssportförderung und Rahmentrainingskonzeption im DGV	8
1.1 Mission	10
1.2 Erfolgsziele	10
1.3 Einbettung in „Vision Gold“	11
1.4 Leitmotive	12
1.5 Übergeordnete Grundsätze der Leistungssteuerung im DGV	12

2. Der Spieler im Mittelpunkt	16
--------------------------------------	-----------

3. Rollen und Aufgaben	20
3.1 Athletinnen und Athleten	22
3.2 Eltern	22
3.3 Trainer und Betreuer	23
3.4 Vereine und Anlagen	25
3.5 Landesgolfverband	25
3.6 Spitzerverband DGV	26
3.7 PGA of Germany	28
3.8 DOSB	29
3.9 Schulen und Ausbildungsstätten	29

Sportliche Grundlagen

4. Modell der Leistungssteuerung im Golf	30
4.1 Der Anforderungsorientierte Ansatz	32
4.2 Trainingssystematik	34
4.2.1 Anforderungen im Spiel	35
4.2.2 Die komplexe Spielkompetenz	37
4.2.3 Golfgerichtete Fähigkeiten	38
4.2.4 Golfgerichtete Fertigkeiten	39
4.2.5 Kompetenzpyramide	40
4.2.6 Kompetenzmodule	40
4.2.7 Technomotorische Kompetenzen	41
4.3 Druckbedingungen und förderliche Trainingsreize	43
4.4 Kompetenzprofile	45

5. Trainingsprinzipien und Trainingsarten	48
5.1 methodisch-didaktische Trainingsprinzipien	50
5.1.1 Emotionalisieren	50
5.1.2 Anpassen können	51
5.1.3 Aus und durch Differenzen lernen	51
5.1.4 Leistungsförderliche Aufgaben setzen	52
5.1.5 Das integrative Training mit Schwerpunktsetzung	53
5.1.6 Selbststeuerung des Leistungsgolfers	54
5.2 Lehren und Lernen – kurz und bündig	55
5.3 Trainingsarten im Leistungsgolf	58
5.3.1 Voraussetzungstraining (VT)	58

5.3.2 funktionelles Techniktraining (FTT)	59
5.3.3 situatives Techniktraining (STT)	59
5.3.4 situatives Aufgabentraining (SAT)	59
5.3.5 Wettkampfkompetenztraining (WT)	59
5.4 Periodisierung und Zyklisierung	60
5.4.1 flexible Zyklisierung des Golfspezifischen Trainingsprozesses – Trainingsplaneinheiten	61
5.4.2 Periodisierung eines Jahreszyklus – Charakteristik von Funktionen, Belastungen und Inhalten	61
5.4.3 Makrozyklusmodule – Charakteristik von Funktionen, Belastungen und Inhalten	62
5.4.4 Mikrozyklusmodule – Charakteristik von Funktionen, Belastungen und Inhalten	63
6. Talententwicklung, Kader der Verbände und Nominierungen	66
6.1 Talentansatz	68
6.2 Talentsuche und Talententwicklung im Golfclub	71
6.3 Netzwerk Talent – Sichtung, Transfer und 2nd Chance	72
6.4 Talentsuche und Talententwicklung in der Schule	74
6.5 Talententwicklung auf den Verbandsebenen	75
6.6 Talentauswahl und Kader in den Verbandsebenen	77
6.6.1 Landeskader	77
6.6.2 Nachwuchskader 2	78
6.6.3 Nachwuchskader 1	79
6.6.4 Perspektivkader	80
6.6.5 Olympiakader	81
7. Überblick über die Rahmentrainingskonzeption	82
7.1 Systemischer, komplexer Aufbau	84
7.2 Aufeinander aufbauende Entwicklungsstufen	85
Rahmentrainingspläne in 7 Etappen	
8. Überblick über die Rahmentrainingskonzeption	88
8.1 Bewegen und Ausprobieren	92
8.1.1 Charakterisierung der Entwicklungsstufe	93
8.1.2 Training und Wettkampf	94
8.1.3 Begleitung und Umfeld	102
Zusammenfassung Entwicklungsstufen	104
8.2 Spielen und Üben lernen	106
8.2.1 Charakterisierung der Entwicklungsstufe	107
8.2.2 Training und Wettkampf	108
8.2.3 Begleitung und Umfeld	126
Zusammenfassung Entwicklungsstufen	128
8.3 Lernen und Trainieren	130
8.3.1 Charakterisierung der Entwicklungsstufe	131
8.3.2 Training und Wettkampf	133
8.3.3 Begleitung und Umfeld	146
Zusammenfassung Entwicklungsstufen	148
8.4 Spezialisieren	150
8.4.1 Charakterisierung der Entwicklungsstufe	151
8.4.2 Training und Wettkampf	151
8.4.3 Begleitung und Umfeld	163
Zusammenfassung Entwicklungsstufen	164

8.5 Vorbereitung von Höchstleistung	166
8.5.1 Charakterisierung der Entwicklungsstufe	167
8.5.2 Training und Wettkampf	167
8.5.3 Begleitung und Umfeld	177
Zusammenfassung Entwicklungsstufen	178
8.6 Investieren und Perfektionieren	180
8.6.1 Charakterisierung der Entwicklungsstufe	181
8.6.2 Training und Wettkampf	181
8.6.3 Begleitung und Umfeld	190
Zusammenfassung Entwicklungsstufen	192
8.7 Stabilisieren und Ausprägen	194
8.7.1 Charakterisierung der Entwicklungsstufe	195
8.7.2 Training und Wettkampf	195
8.7.3 Begleitung und Umfeld	202
Zusammenfassung Entwicklungsstufen	204
Quellenverzeichnis/Literaturempfehlung	206