



Deutscher  
Golf Verband

Stabilisieren  
und Ausprägen

Investieren und  
Perfektionieren

Vorbereiten der  
Höchstleistung

Spezialisieren

Lernen und  
Trainieren

Spielen und  
Üben lernen

Bewegen und  
Ausprobieren

# DGV-Rahmentrainingskonzeption

Langfristiger Leistungsaufbau und Trainingssteuerung

# Impressum

## Herausgeber:

Deutscher Golf Verband e.V.  
Kreuzberger Ring 64  
65205 Wiesbaden  
Tel. 0611/99020 – 0  
Fax 0611/99020 – 40  
info@dgv.golf.de; www.golf.de/dgv

## Verlag:

Köllen Druck+Verlag GmbH  
Ernst-Robert-Curtius-Straße 14  
53117 Bonn  
Tel. 0228/98984 – 80  
Fax 0228/98982 – 99  
golf@koellen.de; www.koellen-golf.de

## Verantwortlich für den Inhalt:

Bundestrainer, Leistungssportabteilung und Trainerausbildungsteam des Deutschen Golf Verbandes e.V.

## Autoren:

Katja Bayer, Dr. Wolfgang Birkle, Fabian Bünker, Ulrich Eckhardt, Prof. Manfred Grosser, Dr. Christian Heiss, Christoph Herrmann, Julia Kern, Rolf Kinkel, Christian Marysko, Stephan Morales, Marcus Neumann, Klaus Oltmanns, Frank Pinter, Prof. Klaus Roth, Sebastian Rühl

## Gesamtherstellung Grafik und Satz, Druck:

Köllen Druck+Verlag GmbH, Bonn

## Herausgegeben:

April 2018

## Fotografien:

©StefanBluemer/presseatelier.de

## Titelfoto:

Alexandra Philipp

Copyright © 2018

Deutscher Golf Verband e.V.

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des DGV unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN 978-3-88579-565-0

# Inhalt

## Einführung

<b>1. Leistungssportförderung und Rahmentrainingskonzeption im DGV</b>	<b>8</b>
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
<b>2. Der Spieler im Mittelpunkt</b>	<b>16</b>
<b>3. Rollen und Aufgaben</b>	<b>20</b>
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 Spitzenverband DGV	26
3.7 PGA of Germany	28
3.8 DOSB	29
3.9 Schulen und Ausbildungsstätten	29

## Sportliche Grundlagen

<b>4. Modell der Leistungssteuerung im Golf</b>	<b>30</b>
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
<b>5. Trainingsprinzipien und Trainingsarten</b>	<b>48</b>
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
<b>6. Talententwicklung, Kader der Verbände und Nominierungen</b>	<b>66</b>
6.1 Talentsatz	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
<b>7. Überblick über die Rahmentrainingskonzeption</b>	<b>82</b>
7.1 Systemischer, komplexer Aufbau	84
7.2 Aufeinander aufbauende Entwicklungsstufen	85
<b>Rahmentrainingspläne in 7 Etappen</b>	
<b>8. Überblick über die Rahmentrainingskonzeption</b>	<b>88</b>
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

## Benutzerhinweise

In der vorliegenden Rahmentrainingskonzeption begegnen Ihnen an einigen Stellen farblich hervorgehobene und kursiv geschriebene Hinweistexte in Form einer Textbox. Insgesamt gibt es drei Arten von Hinweistexten, die jeweils durch unterschiedliche Symbole gekennzeichnet werden:



Bei der „**Information**“ handelt es sich um Erklärungen, Ergänzungen oder Beispiele zum Text der Rahmentrainingskonzeption.



Der „**Tipp**“ ist ein handlungsorientierter Ratschlag, den die Trainer direkt bei ihrer täglichen Arbeit berücksichtigen und umsetzen können.



Die „**Traineraufgabe**“ bezieht sich im Gegensatz zum „Tipp“ weniger auf die praktische Umsetzung im Training, als vielmehr auf eine generelle Verantwortung/Aufgabe der Trainer. Sie stellt Erkenntnisse dar, die ein Trainer stets im Blick behalten sollte.

### Geschlecht

Die in der DGV-Rahmentrainingskonzeption benutzte Bezeichnung des Geschlechts bezieht sich stets auf beide Geschlechter, wenn nicht ausdrücklich anders erwähnt.



"Liebe Leser, immer wenn Sie in dieser Rahmentrainingskonzeption einen QR-Code finden, sind an dieser Stelle entweder ein ergänzendes bzw. vertiefendes Dokument auf dem DGV-Trainerportal oder weitergehende Informationen im DGV-Serviceportal hinterlegt. Eine Übersicht über alle Dokumente finden Sie im Downloadbereich unter [www.dgv-trainerportal.de](http://www.dgv-trainerportal.de). Die QR-Codes in diesem Buch helfen Ihnen alternativ, direkt auf das im Kontext passende Einzel-Dokument oder auf weiterführende Informationen zu gelangen."



## 2. DER SPIELER IM MITTELPUNKT

Eine erfolgversprechende finale Leistungsfähigkeit eines Top-Golfspielers bedarf einer an den Entwicklungen der Weltpitze orientierten, langfristigen und umfassenden Förderung mit optimalen Rahmenbedingungen. Dabei stehen die Athleten im Mittelpunkt eines dynamischen Prozesses mit vielen wesentlichen Beteiligten und beeinflussenden Faktoren, siehe Abbildung 2.1.

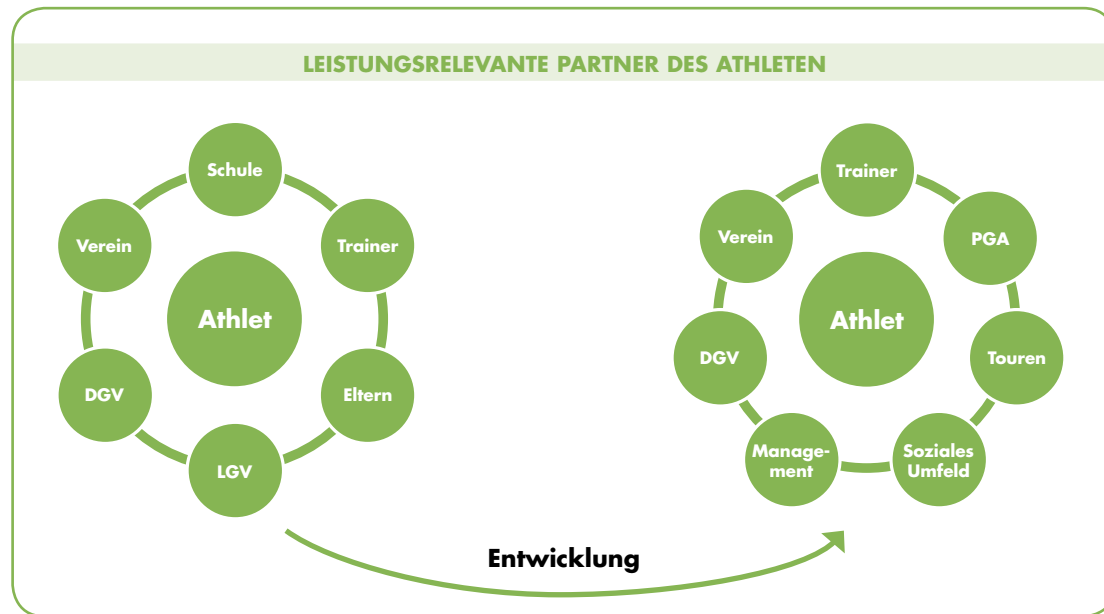


Abb 2.1: Entwicklung der Partner-Struktur für den Athleten

Von der allgemeinen kindlichen Bewegungsförderung über die systematische Talentsuche und die vielseitige Grundausbildung bis hin zur hocheffizienten Förderung durch Training und Wettkampf im Hochleistungsbereich muss man mit mindestens 15 – 20 Jahren qualitativen Trainings rechnen, bevor die Höchstleistungsfähigkeit im Golf dauerhaft erreicht werden kann.

Alle Strukturen, Inhalte und Maßnahmen des Verbandes und allen weiteren beteiligten Unterstützern, dienen primär der optimalen persönlichen Entwicklung, der Förderung der Leistungsfähigkeit und den sportlichen Erfolgsaussichten der Athleten. Die Wirksamkeit und die Zieldienlichkeit unterliegen einer ständigen Überprüfung. Eine verantwortungsvolle pädagogische Führung achtet das Bild der kreativen Selbständigkeit und Selbstbestimmung der Athleten. Alle Trainings- und Wettkampfmaßnahmen berücksichtigen deren Gesundheit und Wohlergehen.

Die dem Golfsport innewohnenden Werte, u.a. Fairness, Respekt, Disziplin und Leistung, eignen sich, zusammen mit einer pädagogisch verantwortungsvollen Begleitung durch die Trainerschaft und Funktionsträger, die Entwicklung der Persönlichkeit der zu betreuenden Athleten und das unmittelbare soziale Umfeld prägend zu befördern. Selbstwirksamkeit, Wille und Beharrlichkeit, Stressresistenz, Kreativität, Eigeninitiative und -verantwortung paaren sich mit den auszubildenden golfspezifischen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen.

Alle in Abbildung 2.1 aufgeführten Personen, Organisationen und Einrichtungen spielen in der Förderung der Athleten, die das Zentrum aller Bemühungen darstellt, ihre unverzichtbare Rolle. Deshalb wird sich das folgende Kapitel mit all diesen Beteiligten ausführlicher befassen. Zweifelsfrei nehmen die Trainer aufgrund ihrer unmittelbaren, intensiven Nähe als Partner im täglichen Trainings- und Wettkampfhandeln der Spieler eine Schlüsselposition in diesem System ein (siehe dazu auch Kapitel 3.3). Allerdings sei schon an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass sich aufgrund der dargestellten systemischen Hintergründe die Anforderung an die Tätigkeit und die Qualifikation der Trainer verändert und entwickelt hat. Sie ist deutlich als Spieler-zentriert zu charakterisieren und ist als Teil des beschriebenen Systems in allen sich daraus entwickelnden Beziehungen zu realisieren.

Die Kapitel 1 und 2 verstehen sich als die grundlegende argumentative Basis für die gesamte Rahmentrainingskonzeption. Diese **Konzeption** als Ganzes führt im Detail aus:

- die Rollen und Aufgaben aller Beteiligten (Kapitel 3)
- das Handlungswissen als Hintergrund für die Trainings-Entscheidungen (Kapitel 4 bis 7)
- in sieben Entwicklungsstufen (mit je einem Unterkapitel für jede Stufe) die Rahmentrainingspläne im engeren Sinne für die praktische Umsetzung (Kapitel 8)



### 7. ÜBERBLICK ÜBER DIE RAHMENTRAININGSKONZEPTION

#### 7.1 SYSTEMISCHER, KOMPLEXER AUFBAU

Training, Wettkampf und Förderung im leistungsorientierten Golf haben sich in den letzten Jahren durch die internationale Konkurrenzsituation sehr verändert und stark verbessert. Die Entwicklungsverläufe von Golfathleten und deren Leistungssteuerung und Förderung sind zunehmend aufwändig und hochkomplex. Nur ein zielgerichteter, ganzheitlicher und planvoller, von Analysen, Diagnostik und Dokumentation begleiteter Wechsel von Wettkampf und Training (in kurz-, mittel- und langfristiger Hinsicht) schafft die Voraussetzungen zukünftiger Spitzensporterfolge.

In unserer Rahmentrainingskonzeption werden sowohl die unterschiedlichen psycho-physischen Entwicklungsverläufe junger Menschen berücksichtigt, aktuelle pädagogische und methodisch-didaktische Erkenntnisse verarbeitet, als auch der trainingspraktische mit dem sportwissenschaftlichen Stand zusammengeführt.

Bei aller notwendiger Individualität müssen Training, Wettkampf und Förderung darin von Beginn an eine systematische Struktur haben und, ganz wesentlich, berücksichtigen, dass eine moderne, effektive Leistungssteuerung weit über den originären Trainings- und Coaching-Begriff hinausgeht. Es gehört weit mehr dazu, als die allzu oft zitierten 10.000 Stunden qualitativen Trainings, um an die Spitze zu kommen und dort zu bleiben.

In der Leistungssteuerung sind Entwicklungsabschnitte zwar auch chronologisch (wegen der nationalen und internationalen Wettkampfsystematik) und biologisch (Stichworte: sensible Phasen und biologisches vs. kalendarisches Alter) zu differenzieren. Vor allem sind sie aber als individuelle Kompetenzstufen in einer Weise zu gestalten, dass an den Übergängen vielfältige förderliche Herausforderungen als Meilensteine

- die nächste Stufe einleiten
- und damit auch die Überzeugung von der eigenen Selbstwirksamkeit im Athleten sensibel entwickeln helfen.



*Der langfristige Leistungsaufbau vom Beginner bis zum Hochleistungsgolfer ist ein hochkomplexer Entwicklungsprozess und wird im Idealfall von einer permanenten individuellen Steuerung und Regelung mit stets abgestimmten Maßnahmen hohen Wirkungsgrades begleitet. Jede Ausbildungsetappe ist sowohl von golfsportspezifischen Anforderungen (z.B. nationales und internationales Wettkampfsystem), von unterschiedlichen Umfeld-Bedingungen, insbesondere aber von einer jeweils unterschiedlichen biologischen Entwicklungsdynamik der jungen Golfer geprägt.*

#### 7.2 AUFEINANDER AUFBAUENDE ENTWICKLUNGSTUFEN

Auf Basis der bekannten Modelle zum angesprochenen langfristigen Aufbau (vor allem: DOSB-Nachwuchsleistungssportkonzeption 2020 in Verbindung mit den Leipziger Thesen, siehe dazu die Ausführungen in Kapitel 6), haben wir eine siebenphasige Struktur für die DGV-Rahmentrainingskonzeption abgeleitet und jede Entwicklungsstufe mit einer Leitidee versehen. Der Aufbau ist in Abbildung 7.1 dargestellt:

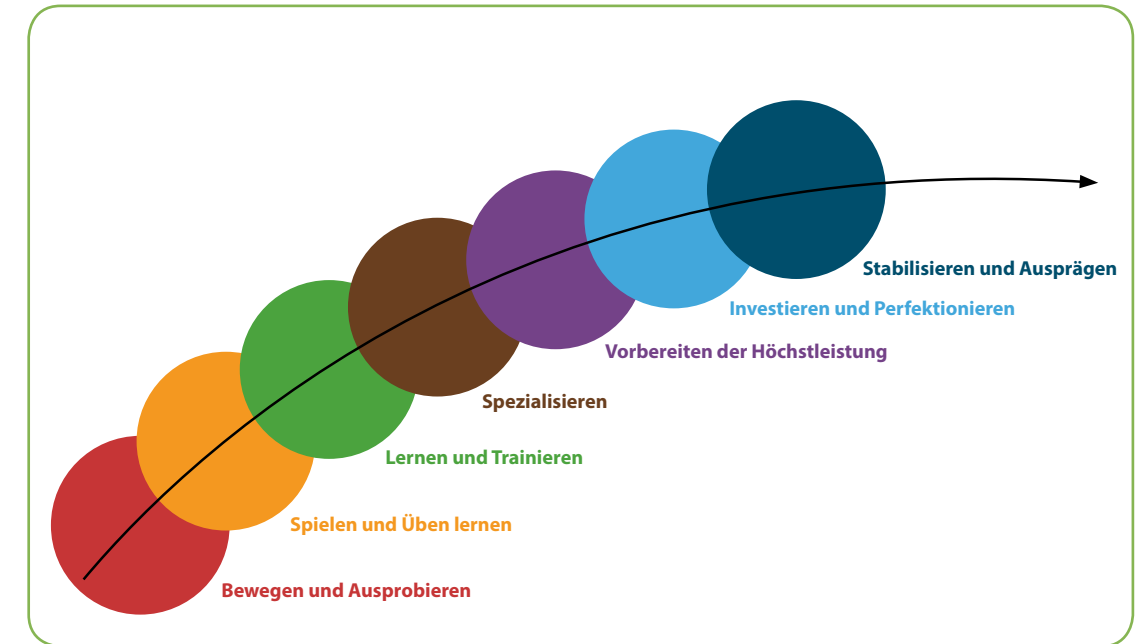


Abb. 7.1: Entwicklungsstufen in der DGV-RTK

Die Visualisierung der sieben Entwicklungsstufen soll zum Ausdruck bringen:

- den Entwicklungsweg **als Prozess**, mit feststehender Reihenfolge und Entwicklungsschritten, aber nicht als starre Schritte (und am Alter orientierten), sondern am jeweiligen Entwicklungsstadium angepasst,
- die „weichen“, **fließenden Übergänge** zwischen den Entwicklungsstufen, dennoch mit klaren sprachlich gefassten **Entwicklungsgrundsätzen**,
- den **Orientierungsrahmen** für jeden Spieler und jede Stufe seiner Entwicklung.

Eine grundsätzliche Zuordnung der DGV-Entwicklungsstufen zu den Etappen in den bekannten allgemeinen Modellen des langfristigen Leistungsaufbaus (wie z.B. dem Nachwuchsleistungssportkonzept des DOSB) ist ohne weiteres möglich, wie Abbildung 7.2 im Folgenden zeigt.

## 8.1.2 TRAINING UND WETTKAMPF

### ORIENTIERUNGSWERTE ZUR LEISTUNGSSTEUERUNG

Im Einstiegsalter gilt es Kinder anzuregen, dass sie vielseitige Bewegungsangebote wahrnehmen und darin Möglichkeiten schaffen, Körperbewegungen einer Spielidee folgen zu lassen. Spielfreude und die Lust am Ausprobieren sind beste Grundlagen für eine sportive Zukunft von Kindern. Spiel und Spaß stehen absolut im Vordergrund!

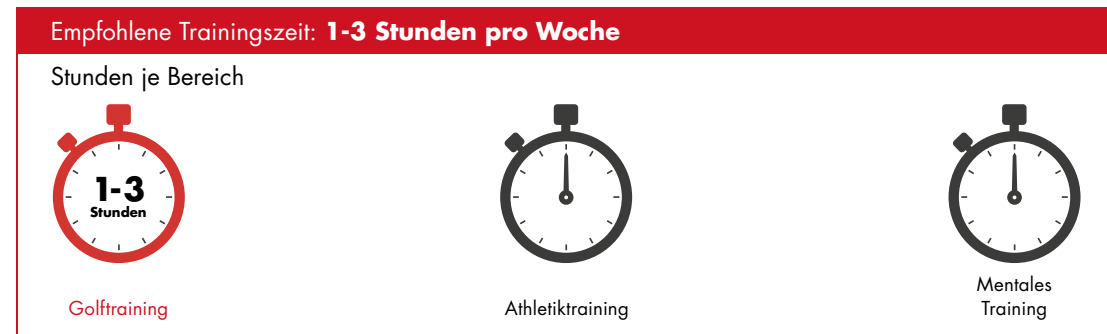


Abb. 8.1.1 Umfänge in der Entwicklungsstufe „Bewegen und Ausprobieren“



Die Angaben in allen Abbildungen dieses Kapitels dienen als Orientierung. Individualität, besondere Gegebenheiten und die Einschätzung der Trainer müssen berücksichtigt werden und können so zu Abweichungen führen.

Eine bis drei Stunden „Training“ in der Woche erweisen sich in diesem Alter als ideal. Diese Angaben beziehen sich logischerweise auf die eher 5- bis 6-jährigen Kinder dieser Entwicklungsstufe. Das Training sollte besonders in dieser Altersklasse fast ausschließlich betreut stattfinden. Optimal ist ein Training mit den ganz Kleinen vor allem in der Zeit zwischen Frühjahr und Herbst. Jedoch können im Hinblick auf das Ganzjahrestraining die Übungszeiten auch in den Herbst- und Wintermonaten in einer Halle oder im Clubhaus durchgeführt werden. Dass soll nicht bedeuten, dass in dieser Phase schon ganzjährig trainiert wird, sondern durch Krankheit, Ferien und organisatorische Maßnahmen verteilen sich die Übungszeiten über das ganze Jahr.

### BALANCE TRAINING & WETTKAMPF

Allg. Grundausbildung (AGA)	100%	Bewegen & Ausprobieren
Grundlagentraining (GLT)	80% 20%	Spielen & Üben lernen
Aufbautraining I (ABT 1) 9/10-12 Jahre	70% 30%	Lernen & Trainieren
Aufbautraining I (ABT 1) 12/14-15 Jahre	60% 40%	Lernen & Trainieren
Aufbautraining II (ABT2)	60% 40%	Spezialisieren
Anschlussstraining (AST) 16/17 Jahre	60% 40%	Vorbereiten v. Höchstleistung
Anschlussstraining (AST) ab 18/nach Schulzeit	50% 50%	Vorbereiten v. Höchstleistung
Hochleistungstraining I (HLT 1)	30% 70%	Investieren & Perfektionieren
Hochleistungstraining II (HLT 2)	25% 75%	Stabilisieren und Ausprägen

Abb 8.1.2 Anteile von Training und Wettkampf

● Anteil Training ● Anteil Wettkampf

Wie bereits in der Einführung dieses Kapitels in der Charakterisierung der Entwicklungsstufe beschrieben, soll sämtliche Aktivität in diesem Alter den Spaß im absoluten Vordergrund haben. Ein wirklich „ernster“ Wettkampf sollte daher in diesem Alter nicht gegeben sein. 100% der Zeit sollten für ein erfolgreiches Ausprobieren von Sportarten und dem Erlernen von Basis-Fertigkeiten und Bewegungen genutzt werden.

### RELATIVE VERTEILUNG DER TRAININGSARTEN

Zur Einführung, Herleitung und Erklärung siehe Kapitel 5.3 „Trainingsarten im Leistungsgolf“.

Allg. Grundausbildung (AGA)	100% VT, FTT, STT, SAT, WT					Bewegen & Ausprobieren
Grundlagentraining (GLT)	30% VT	70% FTT, STT, SAT, WT				Spielen & Üben lernen
Aufbautraining I (ABT 1)	30% VT	40% FTT, STT		30% SAT, WT		Lernen & Trainieren
Aufbautraining II (ABT2)	30% VT	15% FTT	20% STT	20% SAT	15% WT	Spezialisieren
Anschlussstraining (AST)	25% VT	10% FTT	20% STT	30% SAT	15% WT	Vorbereiten v. Höchstleistung
Hochleistungstraining I (HLT 1)	25% VT	10% FTT	20% STT	35% SAT	10% WT	Investieren & Perfektionieren
Hochleistungstraining II (HLT 2)	25% VT	10% FTT	20% STT	35% SAT	10% WT	Stabilisieren und Ausprägen

VT = Voraussetzungstraining    FTT = Funktionelles Techniktraining    STT = Situitives Techniktraining  
SAT = Situitives Aufgabentraining    WT = Wettkampfkompentenztraining

Abb. 8.1.3 Relative Verteilung der Trainingsarten

Orientierungswerte! Individuell und situativ anwenden!



Wie bereits oben erwähnt soll das gesamte Training dieser Altersklasse im Bereich „Bewegen und Ausprobieren“ stattfinden. Golfhalte sollen spielerisch vermittelt werden, und alle Angebote sollen einen hohen Aufforderungscharakter haben. Die Golfhalte sollen dabei in das ganzheitliche Training integriert werden und im Bereich von ca. 20% der gesamten Trainingszeit liegen.

### AKZENTUIERUNG DER DRUCKBEDINGUNGEN

Siehe zur Herleitung und Erklärung Kapitel 4.2.1 „Anforderungen im Spiel“ und Kapitel 4.3 „Druckbedingungen und förderliche Trainingsreize“. In dieser „spielerischen“ Entwicklungsstufe ist der Umgang mit Druckbedingungen noch nicht angezeigt.



Training, Wettkampf und Förderung im leistungsorientierten Golf haben sich in den letzten Jahren durch die internationale Konkurrenzsituation sehr verändert und stark verbessert. Die DGV-Rahmentrainingskonzeption berücksichtigt die unterschiedlichen psycho-physischen Entwicklungsverläufe junger Menschen und verarbeitet pädagogische und methodisch-didaktische Erkenntnisse. Neben sportwissenschaftlichen Grundlagen und der Verankerung in der Vision Gold des Deutschen Golf Verbandes, liefert die DGV-Rahmentrainingskonzeption qualitative und quantitative Rahmenvorgaben für die sieben Entwicklungsstufen auf dem Weg zum großen Ziel: einer Olympischen Goldmedaille.



# Deutscher Golf Verband e.V.

Kreuzberger Ring 64 · D-65205 Wiesbaden

Telefon: +49 (0) 611 / 990 200 · Telefax: +49 (0) 611 / 990 20170

E-Mail: [info@dgv.golf.de](mailto:info@dgv.golf.de)

[www.golf.de/serviceportal](http://www.golf.de/serviceportal)

Wir bewegen Golf!

