von Best Practice zum Leistungssport

Trainingsgruppen und Trainingsinhalte

Größe der Trainingsgruppen

-Grundsatzfragen-

- **Zielsetzung** → *Breitensport oder Leistungssport (optional)*
- **Anzahl d. Spieler ("Freizeit")** → spielen / trainieren selten, nur im Sommer, nur an Wochenenden, keine / seltene Wettspielteilnahmen
- **Anzahl d. Spieler ("Sport")** → spielen / trainieren oft, ganzjährig, WS-Teilnahmen regelmäßig auch regional / national
- **Budget für Training und begleitende Maßnahmen** → „viel bringt viel -> sinnvoll eingesetzt bringt mehr?!“

Größe der Trainingsgruppen

Übungsanlage / Ausstattung

- **Platzangebot / Platzbedarf / Frequentierung der Übungsanlagen** (wieviel Platz bietet die Driving-Range, ist eine kompakte Nutzung der Übungsanlagen gewährleistet?)
- **Kapazitäten *Indoor*** (für Winter und/oder schlechtes Wetter)
- **Frequentierung des Golfplatzes** (für Tr-Maßnahmen auf dem Platz)
- **Ausstattung der Trainingsanlage** (Video, LaunchMonitor, PuttLab oä)
- **Trainingsmaterialien** (ausreichend für die Gruppengröße?)

Größe der Trainingsgruppen

Personal / Zeit

- **Anzahl verfügbarer (qualifizierter / motivierter) Trainer**
- **Angestrebtes Trainer / Spieler Verhältnis** (1 → 4 bis 1 → 8)
- **Athletiktrainer und/oder Mentaltrainer verfügbar ?** (und bei den Trainings anwesend)
- **Zeitliche Kapazitäten der Trainer** (wenige Tage/viele Stunden vs viele Tage/wenige Stunden, Dauer der Trainingseinheit)
- **Zeitliche Verfügbarkeit der Spieler** (Tage, Uhrzeit, Häufigkeit)

Größe der Trainingsgruppen

Trainingsgestaltung / Gruppenzusammensetzung

- **Homogenität nach (biologischem) Alter?**

→ Teambuilding AK oder lernt ‚Jung‘ von ‚Alt‘ ?

- **Homogenität nach Leistungsniveau?**

→ Teambuilding, Aufstieg/Abstieg zwischen den Gruppen oder lernt ‚schwach‘ von ‚stark‘ ?

- **Mädchen / Jungen getrennt?**

→ Teambuilding oder wechselseitiger Vorteil?

Größe der Trainingsgruppen

Kleinere Gruppe – noch ein paar Gedanken

- Individuellere Betreuung in technischen Trainingsteilen
- Einfachere Kommunikation
- Teamgedanke (-building) bei Homogenität bzgl. Altersklasse und Geschlecht
- Einfache Zuordnung zu einem ‚festen‘ Trainer
- Hohe Flexibilität in der Trainingsgestaltung
- Unkompliziertere Nutzung von Video, Launch Monitor, PuttAnalyse etc...
- ...

Größe der Trainingsgruppen

Größere Gruppe – noch ein paar Gedanken

- mehr Spieler → mehr Spaß → mehr Effekt? (mehr Möglichkeiten sich zu vergleichen / wechselseitiger Vorteil)
- größere Auswahl bei (wettspielnahen) Trainingsformen
- größere Auswahl bei Spielformen (zB bei Aufwärm- / CoolDown-Spielen)
- Sprechen die Trainer ‚eine Sprache‘? (verschiedene Trainer oder Co-Trainer?)
- Wird Golf trainiert oder Golf gelernt? (ist ein günstiges Betreuungsverhältnis gewährleistet?)
- Viele Spieler trainieren gleichzeitig, werden aber (in kleinen Gruppen) von ‚ihrem‘ Trainer betreut (oder Athletiktrainer / Mentaltrainer)

Trainingsinhalte

Effektives Golf-Training

- Integriert allgemeine motorische, koordinative und athletische Grundausbildung
- Sichert eine weitgehend neutrale technische Basis (um optimale Leistungsentwicklung zu ermöglichen)
- Entwickelt taktische Kompetenzen
- Schult Kompetenzen in Schlagvarianten und Spezialschlägen
- Schult mentale Fähigkeiten
- Sensibilisiert für ‚passende‘ Ernährung
- Enthält Wettspieltraining, -Planung, -Dokumentation
- Schafft Kompetenz zu hochwertigem, eigenständigen Training

Trainingsinhalte

Effektives Golf-Training ist

- Alters- und Leistungsgerecht
- Herausfordernd (stellt Aufgaben)
- Periodisiert (was/wann/wieviel)
- Vielseitig und abwechslungsreich (Golf, Spielkompetenz, Know-How, Ausrüstung...)
- Organisiert (vorbereitet, Stationen aufgebaut, Zirkel, ...)
- Wettspielnah („practice how you play and play how you practice“
→ Severiano Ballesteros)

Trainingsinhalte

Golf-Training

MACHT SPASS

Nicht vergessen:

Gutes Training mit Kindern und Nachwuchsspielern ist für den Trainer aufwändiger als der ‚normale‘ Einzelunterricht.
Es erfordert Zeit für:

Vorbereitung

Aufbauen

Abbauen

Nachbereitung / Dokumentation

→ MUSS ALSO ADÄQUAT HONORIERT WERDEN ←

Hier gibt's mehr zum Thema: (google, youtube, appstore)

canadiansportforlife.ca

Christian-marysko.de (im Moment in Bearbeitung)

vision54.com

[gao.ca/excelling-performing/athlete development/resources](http://gao.ca/excelling-performing/athlete-development/resources)

golfcanada.ca/ltpd