

# Jugendgolf-Kongress

**golf.SPIELEN: Ball - Bewegung - Begeisterung**

22. und 23. November 2019 in Paderborn

**Workshop Rahmentrainingskonzeption  
RTK Entwicklungsstufen 5 – 7**

Christoph Herrmann, Bundestrainer DGV

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

Jugendgolf-Kongress 2019  
RTK Entwicklungsstufen 5-7

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 5. Vorbereiten von Höchstleistung

16/17 – 18/19 Jahre

Anschlussstraining (2 Phasen)

Lernen im Wettkampf zu bestehen

Schlaglänge (Athletik), Course Management, kurzes Spiel

Zunehmende Individualisierung – Persönlichkeitsentsprechend

Vielschichtige Belastungen: Schule, Fahrschule, Golf  
Entscheidungen (Profi? College? Studium? Ausbildung? Club? Kader?)

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 5. Vorbereiten von Höchstleistung

**Individuelle Trainingspläne**

**Stabilisierung der erlernten Technik(en)**

**Kompetenzprofile als Orientierung einer ganzheitlichen  
Ausbildung**

**Messwerte nur mit hoher Relevanz für den Spieler in der  
gegenwärtigen Situation**

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 5. Vorbereiten von Höchstleistung

Planung von Training und Wettkampf  
Vorbereitung – Diagnostik – Nachbereitung

Psyche: Identitätssuche, Zukunftsplanung

Hinterfragen von Autoritäten, Meinungen, Vorbildern

**ZUHÖREN!**

**ERNST NEHMEN!**

**DA SEIN!**

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 5. Vorbereiten von Höchstleistung

### TRAINER / COACH

Prozessexperte – Wettkampfmerkmale

Fürsprecher – Mentale Techniken  
Fehlervermeidung vs. Neugier und Mut

Reflexionspartner – Visionen, Träume, Ziele, Erwartungen

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 5. Vorbereiten von Höchstleistung

**Wettkampfplanung und –steuerung (International)**

**Komplexere, spezifische Trainingsreize –  
Technikstabilisierung**

**Trainer widerstehen dem Impuls der Belehrung**

**Athletik: Kraft - Schnelligkeit – Explosivität**

**Dokumentation**

**Bildung: Optimales Zeitmanagement**

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 6. Investieren und Perfektionieren

18/19 – 21 Jahre

Hochleistungstraining I

Direkte Vorbereitung einer professionellen Karriere

Individualität und Selbständigkeit

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 6. Investieren und Perfektionieren

**Nochmalige Umfangssteigerung**

**Optimal belastende, hochindividuelle Reizsetzung**

**VS**

**Perfektionierung von Teilbewegungen**

**Vielseitigkeit der Plätze**

**Wettkampftraining und situatives Aufgabentraining**

**Druckbedingungen zur Ausprägung von Wettkampfhärte**

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 6. Investieren und Perfektionieren

**Trainingsstätte**

**Auslandstrainingslager**

**60 – 100 Turnierrunden p.a.**

**Ausrichtung des gesamten Lebens auf die Sportart erlaubt  
noch spezifischere Vorbereitung auf jedes Event**

**Regenerationszeiten in der Jahresperiodisierung**

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 6. Investieren und Perfektionieren

### ATHLETIK

**Kondition: 4 Progressionsphasen**  
**Kraftaufbau, Explosivität, Kraftsteigerung, Explosivität**  
**Erhaltungsphase**

**Koordination: intensive Leistungsdiagnostik**  
**Schlaglänge und Wiederholbarkeit**

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 6. Investieren und Perfektionieren

Trainings- Leistungs- und Wettkampfdokumentation

**BILDUNG**

Uni, College, Bundeswehr, Polizei, PGA,  
Duale Ausbildungssysteme

Professional  
Wann?  
Wie?

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 6. Investieren und Perfektionieren

**TRAINER / COACH**

**Unterstützende Reflexion**

**Emotionale Verarbeitung vor sachbezogener Verarbeitung**

**Wettkampfstabilität unter Stress und Erwartungsdruck**

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 7. Stabilisieren und Ausprägen

Ab ca. 21 Jahre  
Hochleistungstraining II

Perfektion in allen Bereichen / finale Phase des  
langfristigen Aufbaus

Optimale Rahmenbedingungen

Höchster (Selbst-)Anspruch auch im Umfeld

Verletzungsprophylaxe, physische und mentale  
Erschöpfung berücksichtigen

Reiseorganisation und Finanzplanung

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 7. Stabilisieren und Ausprägen

**Training: hoher Aufforderungscharakter und  
Wettkampfspezifik**

**Permanente Wettkampfbelastung –niedrigere Reizsetzung  
bzgl. psycho-physischer Druckbedingungen im Training**

**Vorbereitung – Wettkampf – Nachbereitung  
Permanenter Prozess aus Evaluieren und Trainieren**

**Self-Coaching auf Basis des Ballfluges und des  
Bewegungsempfindens**

**Spezifische Leistungsdiagnostik  
Sinnvolle Jahresperiodisierung**

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 7. Stabilisieren und Ausprägen

**Kompetenzentwicklung – Performanceentwicklung**

**Emotional herausfordernder Prozess zwischen Trainer und  
Spieler**

**Rückschläge und Niederlagen treffen auf erfolgsverwöhnte  
„Nachwuchstars“**

**„Plan B“**

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 7. Stabilisieren und Ausprägen

### ATHLETIK

Kondition: Vergleichbar mit Phase 6  
Detailliert strukturiert, an Saisonhöhepunkten orientiert

Koordination: mehrdimensionales Koordinationstraining  
Life Kinetik (Kreativität, Konzentration, Aufnahmebereitschaft)  
Punktuell sportartübergreifende Maßnahmen

### BILDUNG

Golfer wird „VollProfi“  
Duale Aus- und Weiterbildung nicht mehr möglich

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## 7. Stabilisieren und Ausprägen

### TRAINER / COACH

- ... unterstützt Selbständigkeit und Eigenverantwortung
- ... bearbeitet Technik bedarfsorientiert und höchst individuell
- ... erstellt kooperativ eine hochindividuelle Jahresplanung
- ... unterstützt systematische Analysen des Erreichten
- ... beachtet neue Herausforderungen (Caddieeinsatz, Statistiken, Management, Medientraining, Sponsoring)

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

# WIE WIRD MAN WELTKLASSE?

**TALENT**

**„GRIT“**

**Begeisterung**

- Motivation
- Leidenschaft
- Wille

**Ausdauer**

- Geduld
- Durchhaltevermögen
- Opferbereitschaft

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

## WAS KÖNNEN WIR LEISTEN?

Gold Medal Support

Gold Medal Service

Gold Medal Coaching

... jeden Tag, jeden Moment, mit aller Kraft

5.  
Vorbereiten von  
Höchstleistung

6. Investieren  
und  
Perfektionieren

7.  
Stabilisieren  
und  
Ausprägen

**DANKE FÜRS ZUHÖREN!**

