

Leistungsbereit im richtigen Moment

Der Einfluss einer günstigen Wettspielplanung im Rahmen des Belastungsmanagements in der Periodisierung eines Wettkampfzyklus des frühen Höchstleistungsalters bei Mädchen, auf Turniererfolge im Leistungssport Golf

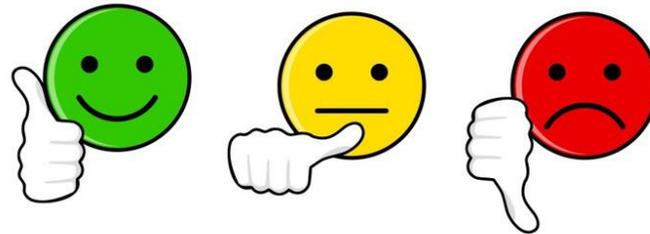
Studienarbeit im Rahmen der Diplomtrainerausbildung an der Trainerakademie der Deutschen Sporthochschule in Köln

Christoph Herrmann – Bundestrainer DGV

Zielsetzung

Zusammenhänge zwischen Formschwankungen im Laufe einer Turniersaison und der Anzahl, sowie der Frequenz der gespielten Turniere

Optimiertes Belastungsmanagement durch individuelle Wettspielplanung



Problemstellung

Zeit-, Terminüberlastung junger Leistungsgolferinnen

60 Turnierrunden, 35 Proberunden, 30 Trainingsrunden – 550 h

500-700 h Training p.a.

**Verschiedene Wettkampfebenen Einzel/Team (LGV, DGV, DGL,
EGA)**

Psycho-physischer Druck

Idealzahl Turnierrunden p.a.

HYPOTHESE 1

In Bezug auf die absolute Anzahl an gespielten Turnierrunden p.a. gibt es Bereiche, in denen Leistung nachlässt. Unterhalb einer Mindestanzahl von Turnierrunden stagniert Entwicklung. Oberhalb einer maximalen Anzahl lässt Leistungsentwicklung ebenfalls nach.

FRAGESTELLUNG 1

Wie viele Turnierrunden p.a. ermöglichen einer Spielerin eine maximale Leistungsentwicklung?

Verteilung leistungsauffälliger Runden im Saisonverlauf

HYPOTHESE 2

Ich erwarte, dass in den ersten Monaten einer Saison die Wahrscheinlichkeit für Topleistung am geringsten ist. Ab ca. Mitte April beginnt die Zeit, in der die Sportler in der Lage sein werden gute bis sehr gute Leistungen abzuliefern.

Im weiteren Saisonverlauf erwarte ich Leistungsschwankungen, die u.a. auf Überlastungsmechanismen zurückzuführen sind.

Verteilung leistungsauffälliger Runden im Saisonverlauf

FRAGESTELLUNGEN 2

Wie viele gute Runden wurden in jedem einzelnen Monat gespielt und wie viele schlechte?

Wie verteilen sich die guten und schlechten Runden prozentual auf die einzelnen Monate?

Gibt es Monate im Laufe einer Saison, in denen das allgemeine Leistungsbild signifikant nachlässt?

Günstige Turnierserienlängen

HYPOTHESE 3

Ich gehe davon aus, dass es eine für den Turniererfolg geeignete Anzahl von Turnieren gibt, die eine Spielerin in Folge bestreiten sollte. Ich rechne damit, dass die Leistungen bei kürzeren und längeren Turnierserien schwächer werden.

FRAGESTELLUNGEN 3

Gibt es eine Zahl an Turnieren in Serie, die signifikant bessere Ergebnisse als andere Turnierserienlängen produziert?

Welche Serienlängen ziehen häufiger schlechtere Ergebnisse nach sich?

Methodik

Probandinnen: 13 der Top 15 der Jahrgänge 2000 und 2001

Hcp +0,4 bis +2,6

Stamtblattauswertungen für das Jahr 2017

**Relativierung aller Ergebnisse nach Schwierigkeit des Platzes,
Platz- und Wetterbedingungen**

**Erfassung der individuellen Bedeutsamkeit des jeweiligen
Turnieres**

Ergebnisse

ANTWORT 1

Auf Basis der grafischen Analyse lässt sich eine optimale Rundenanzahl von 39 bis 41 Runden ablesen. In diesem Bereich zeigen sich die mit Abstand höchsten Entwicklungszuwächse.

Bei mehr als 41 Turnierrunden sinkt die Handicap-Entwicklung deutlich wieder.

Ergebnisse

ANTWORTEN 2

**Der Anteil der guten Runden hat im Juni sein Maximum
(Steter Anstieg von März bis Juni)**

**Die Monate mit dem größten Anteil schlechter Runden sind
April, März und August**

Ergebnisse

ANTWORTEN 3

Die Anzahl von sehr guten Turnierresultaten nimmt von Turnier 1 bis Turnier 3 einer Turnierserie zu (ca. 42-58%)

Die Turniere 1, 4, 5 und 6 unterscheiden sich wenig

Turnier 6 weist die geringste Wahrscheinlichkeit auf ein Top-Resultat auf (untersucht wurden nur Serienlängen von 1-6 Turnieren)

Kritik / Einordnung

Belastbarkeit und Regenerationskompetenz heterogen

Ergebnisrelativierung evtl. nicht ausreichend

Pausenlängen ab 9 Tagen gleichgesetzt

Turnierlevel, Reise- und Vorbereitungsaufwand nicht beachtet

Standardisierung von „Wohlfühlfaktoren“ war mir nicht möglich

Art der Regeneration und Pausengestaltung nicht bewertet

Handicapverbesserung als maßgeblicher

Leistungsentwicklungsaspekt fragwürdig

Ergebnisse in Kürze

- Ca 40 vorgabenwirksame Runden im Jahr bieten maximale Entwicklungswahrscheinlichkeit
- Saisonstart bis Mitte April und Leistungsdelle im August liefern auffällig viele schlechte Turnierergebnisse
- Juni ist der Monat mit der höchsten Erfolgswahrscheinlichkeit
- Das dritte Turnier einer Serie verspricht am ehesten Topergebnisse (das zweite ist dabei nur unwesentlich schlechter)



Jugendgolf-Kongress 2019

golf.SPIELEN: Ball -Bewegung - Begeisterung



**DANKE
FÜRS
ZUHÖREN**

