

An die PGA-Professionals
in den DGV-Mitgliedsclubs

02.03.2005
BR

Kritik von Herrn Fred Hoffmann am Rahmentrainingsplan

Sehr geehrte Damen und Herren,

am 10. Februar 2005 hat Herr Fred Hoffmann, Golfprofessional der PGA of Germany, einen Brief an seine Kollegen in den DGV-Mitgliedclubs geschrieben. Dieser Brief kritisiert den vom Deutschen Golf Verband e.V. in Zusammenarbeit mit der PGA of Germany e.V. herausgegebenen Rahmentrainingsplan für den Nachwuchs-leistungssport.

Grundsätzlich sind wir der Auffassung, dass fachliche Auseinandersetzungen zum Rahmentrainingsplan der Sache dienen und die Leistungsgolfförderung in Deutschland voranbringen. Insofern freuen wir uns über die intensive Beschäftigung von Fred Hoffmann mit dem Rahmentrainingsplan. Leider ist sein Brief aber in Teilen unsachlich, beinhaltet falsch wiedergegebene Zitate aus dem Rahmentrainingsplan sowie unglückliche Missinterpretationen. Daher wollen wir uns öffentlich damit auseinandersetzen.

Als Nationaltrainer sehen wir uns in der Mitverantwortung, eine Förderstruktur aufzubauen, die optimale Rahmenbedingungen für die Entwicklung von Leistungssportlern bietet. Wir streben eine gesunde Leistungssportkultur mit einer breiten Basis in den Golfclubs an, die möglichst Vielen regelmäßige und häufige Trainings-, Spiel- und Wettspielmöglichkeiten bietet. Wir wollen Training und Wettkämpfe so gestalten, dass die positiven Werte und Effekte des Sports zum Tragen kommen und gleichzeitig Spitzenleistungen im Höchstleistungsalter erreicht werden können.

Es ist u. a. unsere Aufgabe, Leitlinien und Rahmenempfehlungen für den Golfsport herauszugeben. Unsere Aussagen stützen sich dabei sowohl auf breit gefächerte Erfahrungen aus der Praxis als auch auf aktuelle Erkenntnisse aus der Wissenschaft. So ist auch der Rahmentrainingsplan ein Gemeinschaftswerk der DGV-Verbandstrainer und Vertretern der PGA of Germany unter Einbeziehung von Experten aus der Sportwissenschaft und der Golfpraxis. Die Empfehlungen sind z. B. mit unseren sportwissenschaftlichen Beratern und den Landestrainern in den Landesgolfverbänden abgestimmt.

Wir möchten betonen, dass es nicht in unserem Interesse liegt aufkommende Diskussionen zum Rahmentrainingsplan abubrechen. Vielmehr möchten wir die fehlleitenden

...

Aussagen von Herrn Hoffmann inhaltlich aufgreifen, um Ihnen so eine sachliche Meinungsbildung zum Rahmentrainingsplan zu ermöglichen.

Zu den vier Kritikpunkten von F. Hoffmann im Einzelnen:

„1. Es wird viel zu spät begonnen, Golf zu spielen.“

Der DGV freut sich über jedes Kind, das schon in sehr jungen Jahren Spaß an diesem Sport entwickelt. Der RTP spricht sich demzufolge auch an keiner Stelle dagegen aus, früh mit dem Golfspielen zu beginnen. Ziel unserer Förderung zum Spitzensportler ist es jedoch nicht nur, möglichst erfolgreiche 12- bis 16-jährige, sondern besonders erfolgreiche 20- bis 40-jährige Golfspieler zu entwickeln. Hierzu hat sich herausgestellt, dass eine frühe Spezialisierung und ein frühes intensives Training in einer Sportart Nachteile, wenn nicht gar Gefahren bergen. So belegen zum Beispiel empirische Untersuchungen von über 1.500 Spitzensportkarrieren, dass international erfolgreiche Sportler meistens erst mit 12 bis 14 Jahren in ihrer Hauptsportart angefangen oder sich auf diese konzentriert haben. Oft haben sie zuvor lange und sehr intensiv mindestens eine andere Sportart ausgeübt. (Eike Emrich u.a., „Zu Bedingungen sportlicher Erfolge im Nachwuchssport“; Leistungssport 1/2005.) Dass es auch Ausnahmen gibt, wie die beiden von Fred Hoffmann angeführten Woods und Garcia, ist normal, Ausnahmen können aber nicht die Grundlage von Rahmenempfehlungen eines Verbandes sein.

Vor allem folgende Punkte sprechen gegen eine frühe Spezialisierung:

Basisvoraussetzungen wie Koordination, Geschicklichkeit, Ball- und Körpergefühl können durch die Ausübung verschiedener Sportarten in jungen Jahren besser geschult werden als durch die alleinige Konzentration auf Golf. Wer in jungen Jahren neben Golf noch andere Sportarten ausübt, trainiert breitgefächert indirekt für seinen späteren Erfolg im Golf.

Zu frühes einseitiges Training kann oft den Spaß am Golfsport verhindern. Stundenlanges Bälleschlagen empfinden Kinder in der Regel als eintönig. Zudem lernen kleine Kinder die Grundlagen der Technik ohnehin fast mühelos. Für sie ist es daher noch wichtiger, sich sportlich-spielerisch „auszutoben“, als sehr früh ihre Technik zu verfeinern. Andere Sportarten bieten hierzu Abwechslung, Ausgleich und oft auch die besseren Möglichkeiten.

Der Golfschwung ist eine sehr einseitig belastende Bewegung. Intensives Schwungtraining in jungen Jahren kann den heranwachsenden Körper überfordern und körperliche Schäden nach sich ziehen (Haltungsschäden, Rückenprobleme etc.). Dies kann einen langfristigen Erfolg gefährden. Es liegt uns sehr viel daran, dass Spieler auch gesund in das Leben nach dem Leistungssport übergehen können.

Es ist für die meisten Menschen schwer, sich über mehrere Jahrzehnte tagtäglich für eine Sportart zu begeistern. Dies ist sicherlich mit ein Grund dafür, dass die „Dropout-Quoten“ in nahezu allen Spitzenkadern bei etwa 75% liegen. Auch deshalb empfiehlt die Sportwissenschaft, sich später auf eine Hauptsportart zu konzentrieren. Erst mit et-

wa 30 Jahren hat man im Golfsport seine höchste Leistungsfähigkeit erreicht – was man zum Beispiel auch am Altersschnitt im Ryder Cup 2004 sehen kann.

Der RTP empfiehlt daher, dass die Kinder mit etwa 7 Jahren in das regelmäßige Golftraining einsteigen. Bis zum 14. Lebensjahr sollten sie mit Freude auch andere Sportarten kennen lernen; mit 14 Jahren ist dann aber eine Spezialisierung auch aus Zeitgründen erforderlich. Die folgende Tabelle zeigt die empfohlenen Trainingsumfänge des Rahmentrainingsplans in den verschiedenen Altersklassen. Schon diese Empfehlungen des RTPs sind in der Praxis oft schwer umsetzbar, besonders für Kinder, die nicht in unmittelbarer Nähe des Golfplatzes wohnen oder Eltern mit viel Zeit haben.

Alter	Gruppengröße	Betreutes Training	Einzeltraining	Spiel auf dem Platz pro Woche
7 bis 10 Jahre	12 Kinder	ca. 3 Stunden		1-2 mal pro Woche 9 - 18 Löcher
10 bis 12 Jahre	10 Kinder	ca. 4 Stunden		2-4 mal pro Woche 9 - 18 Löcher
12 bis 14 Jahre	8 Jugendliche	ca. 6 Stunden	✓	3-5 mal pro Woche 9 - 18 Löcher
14 bis 16 Jahre	6 Jugendliche	ca. 8 Stunden	✓	3-5 mal pro Woche 9 - 18 Löcher
16 plus	4-6 Jugendliche	ca. 10 Stunden	✓	3-5 mal pro Woche 9 - 18 Löcher

„2. Die konditionellen Aspekte werden absolut zu hoch bewertet.“

Die Interpretation des RTP, dass man nur die konditionellen Faktoren verbessern müsse, um ein guter Leistungsgolfer zu werden, ist nicht richtig. Der RTP beschreibt jedoch kein detailliertes Techniktraining. Das ist nicht die Aufgabe eines Rahmentrainingsplans; der DGV und die PGA nutzen dazu die DGV-Lehrbriefreihe.

Richtig ist jedoch, dass im RTP der Kondition eine große Bedeutung zugemessen wird. Fred Hoffmann ist der Ansicht, dass „Kraft für Drives und Konzentration für etwa 4 Stunden Golf“ ausreichen und dass dies allein über das normale Golftraining erreicht werde. Dies stimmt so nicht. Die jungen Sportler müssen bei Turnieren oft 36 Löcher am Tag spielen – und das mehrere Tage hintereinander. Selbstverständlich kommen auch hier noch mehrere Stunden Training auf der Driving Range hinzu. Als Professional kommt es nur noch selten vor, dass 36 Löcher an einem Tag gespielt werden, doch ist der zunehmende Reisetstress gerade im Profibereich von großer, leistungsbeeinflussender Bedeutung. Um diese physische und psychische Belastung durchstehen und sich möglichst schnell nach dem Tag für die nächste Belastung wieder erholen zu können

nen, ist ein entsprechendes Maß an Grundlagenausdauer erforderlich. Dies ist Stand der Wissenschaft und gängige Praxis in allen Sportarten: auch Fußballspieler spielen schließlich nicht nur Fußball, um fit zu werden.

Es ist ein in Theorie und Praxis anerkanntes Prinzip, in Trainingsprozessen ein sinnvolles Überpotenzial an Kondition zu erzeugen, um den Trainings- und Wettkampfbelastungen widerstehen zu können. Dies gilt ebenso für die anderen für Golf wesentlichen Faktoren Kraft und Beweglichkeit.

Der DGV hat vor ca. 12 Jahren begonnen, ein strukturiertes Trainingskonzept aufzubauen, das unter anderem die Trainerausbildung und die konsequente Nachwuchsförderung umfasst. Hierzu haben dem DGV Wissenschaftler wie Prof. Grosser, Prof. Buidinger und Prof. Lehnertz zur Seite gestanden. Die Trainingsempfehlungen des RTPs sind Teil dieses umfassenden Konzeptes und im Einklang mit den Empfehlungen dieser Professoren.

Der RTP möchte jungen Sportlern zudem zu überdurchschnittlicher Konzentrationsfähigkeit und psychischer Stärke verhelfen, damit sie der Belastung im Turnier besser widerstehen können. Er stellt dazu verschiedene Entspannungstechniken aus der Sportpsychologie vor, wie z.B. die progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Meditation. Da diese Techniken nicht immer alleine geübt werden können, kann es im Laufe einer Sportlerkarriere sinnvoll sein, mit einem Sportpsychologen zusammenzuarbeiten. Das hat nichts mit der „Suche nach seinen Wurzeln“ zu tun, sondern mit der Entwicklung einer stabilen Sport-Persönlichkeit. Dies ist anerkannte Praxis im Spitzensport – zu den Olympischen Spielen reist kaum eine Mannschaft mehr ohne Sportpsychologen an.

„3. Eltern werden ausgegrenzt und nicht in die Entwicklung Ihres Kindes mit einbezogen.“

Eltern sind ohne Zweifel die ersten und wichtigsten Menschen für die Entwicklung ihrer Kinder – auch für ihre sportliche Entwicklung. Ohne deren Unterstützung finden die allerwenigsten Kinder überhaupt zum Golfsport. Eltern helfen auch oft, schwierige Phasen zu durchstehen und „am Ball zu bleiben“. Sie geben ihren Kindern Wurzeln, persönlich und sportlich. Hieran kann und will der RTP selbstverständlich nicht rütteln.

Die Einflussmöglichkeiten der Eltern nehmen jedoch mit zunehmendem Alter der Kinder naturgemäß ab. Vor allem Freunde werden immer wichtiger; aber auch Lehrer oder Trainer übernehmen immer mehr Vorbildfunktion und werden Vertrauenspersonen. Dies bedeutet zum einen eine große Verantwortung für alle, die sich mit Jugendlichen beschäftigen – der RTP will den Trainer hierfür sensibilisieren und gibt ihm dazu konkrete Hilfen – zum anderen müssen Eltern es auch zulassen, dass ihren Kindern „Flügel wachsen“. Diese Gratwanderung zwischen Fördern, Fordern und auch Loslassenkönnen ist eine große Kunst, für die der RTP ebenfalls sensibilisieren möchte. Daher wird auch den Eltern ein eigenes Kapitel gewidmet (Kapitel 8.3). Hier wird nicht zu Passivität

geraten, sondern zum Beispiel hilfreiches von störendem Verhalten abgegrenzt. Ziel ist unter anderem eine optimale Zusammenarbeit von Eltern, Spielern und Trainern. Die Nationaltrainer haben hierzu zwar auch Expertenwissen herangezogen, sprechen aber zudem aus langjähriger Erfahrung. Im Übrigen sind alle Nationaltrainer auch (mehrfache) Eltern.

„4. Der Heim Trainer wird nicht genügend mit eingebunden.“

Der DGV will unter keinen Umständen die Position des Heimtrainers schwächen. Der Heimtrainer ist immer vor Ort und damit erster Ansprechpartner der Spieler. Er hat „den direkten Draht“ wie ihn sich Landes- und Nationaltrainer nur wünschen und kaum je erhoffen können. Der DGV versucht daher seit drei Jahren, den Heimtrainer noch stärker in das Training der Spitzensportler einzubinden. So besuchen die Nationaltrainer die Heimtrainer regelmäßig und bemühen sich um einen intensiven Austausch. Die Trainingspläne für Saison und Jahr werden grundsätzlich abgesprochen. Das Techniktraining obliegt immer vor allem den Heimtrainern. Der DGV unterstützt das Heimtraining mit bis zu 1000 € pro Jahr. Der RTP stärkt darüber hinaus die Position des Heimtrainers durch Empfehlungen über den Zeitrahmen des vom Heimtrainer betreuten Trainings. Diese Empfehlungen liegen weit über dem gängigen Umfang.

Abschließend möchten wir herausstellen: Erfolgreiche Förderung im Spitzensport kann nur zusammen mit engagierter und kontinuierlicher Arbeit in den Clubs funktionieren. Der RTP steht für diese Auffassung in jeder Hinsicht, wir werden sie aber in seiner nächsten Auflage noch deutlicher hervorheben.

Mit freundlichen Grüßen
DEUTSCHER GOLF VERBAND e.V.



Roland Becker
stellvertretend für
das Nationaltrainerteam

PGA of Germany e.V.



Martin Hasenbein