



Alles dreht sich  
um den Golfball

# Konzept für die Nachwuchsförderung im Golfsport (Sportschule)

Version 6.1

Beat Grossmann    Swiss PGA Member, Head Pro  
GC Unterengstringen  
Tom Ritsch         Geschäftsführer evenPAR



November 2009  
© evenPAR GmbH

## Inhalt

Einleitung .....	3
Grundlagen des Konzeptes .....	4
Mittwoch-Training und Basisleistungen .....	5
Dienstag/Donnerstag-Training.....	7
Wintertraining.....	8
Sponsoring.....	10
Kosten.....	11
Administratives .....	11
Detailbeschreibung der Basisleistungen .....	12
Ethik Charta in der Nachwuchsförderung.....	23

## Einleitung

Die Entwicklung im Golfsport geht weiter und professionelle Umgebungen für talentierte Nachwuchsspieler sind nach wie vor rar auf dem Schweizer Markt. Unsere Nachwuchsförderung als Ganzes, aber auch die Sportschule, haben sich äusserst bewährt und finden grösste Anerkennung auf allen Ebenen. Nach den Anfängen ist es uns jetzt auch geglückt Abgänge und Neuzuzüge optimal zu integrieren, was ein eindeutiger Beweis für die konzeptionelle Ausrichtung darstellt.

In der Saison 2010 trainieren folgende Talente in der Nachwuchsförderung „Sportschule“ im evenPAR GolfTeam:

<b>Name</b>	<b>Jg.</b>	<b>HCP<sup>1</sup></b>	<b>Heim Club</b>
Stephan Sorg	1995	2	GC Unterengstringen
Melinda Vontobel	1995	8	GC Unterengstringen
Reto Di Giovanna	1996	10	GC Unterengstringen
Mauro Anderi	1996	12	GC Unterengstringen

<sup>1</sup> Stand HCP Ende 2009

Ab dem 1.1.2010 wurde vom Inhaber der genutzten Infrastruktur – dem GC Unterengstringen – definiert, dass nur noch Junioren Mitglieder des GCU, die auch für den GCU starten, Mitglied in der Sportschule sein dürfen.

## Grundlagen des Konzeptes

Der Aufbau des Konzeptes beruht auf der Annahme, dass die in Frage kommenden Schulen einen Halbtagsschulbetrieb (vormittags) anbieten und die Sportler den Nachmittag als Trainingszeit verwenden können. Die Reglemente der einzelnen Schulen in Bezug auf:

- Dispensation
- Prüfung- und Promotion
- Nachholbedarf, Nachholunterricht
- Unterrichtsmethoden

können im Konzept grundsätzlich nicht berücksichtigt werden, da diese in jedem Institut unterschiedlich gehandhabt werden. Etwaige Konflikte zum vorliegenden Konzept werden individuell mit den betroffenen Junioren und dem jeweiligen Institut gelöst. Das Konzept basiert jedoch darauf, dass die geforderte Mindeststundenanzahl der Schulen – in Bezug auf den Sportunterricht – zwischen 10 und 16 pro Woche liegt.

Alle Juniorinnen und Junioren welche Mitglieder dieser Trainingsgruppe sind werden sowohl individuell als auch gemeinsam betreut. Es ist jedoch ein Grundsatz, dass eine „Halbtages-Schule“ kein „Ferienlager“ ist, sondern auch in der nicht direkt betreuten Trainingszeit seriös gearbeitet wird. Dazu werden gemeinsam individuelle Trainingsplanungen erstellt, welche durch den Trainerstab kontrolliert werden.

Das Konzept ist in die drei Basiselemente

- Mittwoch-Training und Basisleistungen
- Dienstag-Training
- Donnerstag-Training

Aufgeteilt. Die Unterscheidung von Wettkampf- und Trainingswoche erfolgt individuell in der Detailplanung. Es macht keinen Sinn diese Detailplanung statisch zu definieren, da sie von der Anpassungsfähigkeit auf die Gegebenheiten lebt. Es ist selbstverständlich davon auszugehen, dass der gesamte Trainerstab auf wichtige Turniere gemeinsam mit den Teilnehmern hin arbeitet.

### Trainingsmonate

Das vorliegende Konzept sieht zwei grundsätzliche Trainingsperioden vor:

- Von April bis Oktober: Sommertraining
- Von November bis März: Wintertraining

Das Wintertraining wird in einem separaten Kapitel beschrieben. Während den Schulferien findet nur ein individuelles Training (nach Vorgaben) statt. Zusätzliche „Trainingsfreie Zeit“ sind die Monate Dezember und Januar.

Grundlegend wird im Sommer am kontinuierlichen Spiel gearbeitet, während im Winter grundlegende technische Veränderungen trainiert werden können.

## Mittwoch-Training und Basisleistungen

Das Mittwoch-Training ist die Basis des Konzeptes und beinhaltet alle Basisleistungen.

<b>Leistung</b>	<b>Inhalt</b>
Technisches Training	- Langes Spiel - Kurzes Spiel - Individuell - Spiel auf dem Platz
Praxis	- 6 Proberunden mit Begleitung (mind. 2 Junioren)
Regelkunde	- Theorie - Praxisbezug
Betreuung	- Turnier-Vorbereitung - Turnier-Analyse - Turnier-Betreuung
Turniere	- Nationale Turniere
Mentales Training	- Mentale Fähigkeiten - Taktik - Sportpsychologische Betreuung
Alternatives Training	- Leistung - Ausdauer - Koordination
Ernährung	- Früchte & Wasser im Training - Individuelle Beratung
Physiotherapie	- Aktive Beratung und Betreuung vor Ort, durch eigene Physiotherapeutin
TPI	- Titleist Performance Institut
SAM	- Science and Motion (SAM) Puttlab Competence Center
Infrastruktur	- 9-Platz - DR, Approach, Putting Green - High Tech Training Center - Indoor Möglichkeiten - Bälle - Ausweichmöglichkeiten
Individueller Trainingsplan	- Detaillierter Trainingsplan, Zielvereinbarung - Kontrollheft, etc. - Unterteilung in Turnier- und Trainingswoche
Statistik	- Individuelle Statistik der Junioren
Karriereplanung	- Kontakt zum Verband - Karriereplanung Basis
Beratung	- Unterstützung für das individuelle Training - Koordination von Trainingsgemeinschaften
Sponsoring	- Sponsoring durch das Sponsoringkonzept der evenPAR
Management und Information	- www.propool.ch - Ansprechpartner für die Sportschule
Material	- Titleist, Cobra, Ping, Cleveland und Nickent Fitting Center

(Siehe auch Kapitel „Detailbeschreibungen der Basisleistungen“)

Zusätzliche Leistungen in den Bereichen:

- Technisches Training
- Betreuung
- Mentales Training
- Alternatives Training
- Persönliches Coaching
- Begleitung an grössere Events
- Management (www.propool.ch)

Können selbstverständlich jederzeit über uns gebucht werden. Gerne stehen wir auch beratend zu Verfügung.

Am Mittwoch werden die Junioren der Gruppe Sport in das bestehende Mittwoch-Training des integriert. Dies hat die wesentlichen Vorteile der Abwechslung und der Möglichkeit des Trainings in einer grösseren Gruppe. Gleichzeitig agieren die Junioren der Sport-Gruppe so als Vorbild für die jüngeren Junioren und haben die Möglichkeit Soziale Aspekte zu integrieren.

Der Mittwochnachmittag sieht für die Sportgruppe folgendermassen aus:

<b>Zeit</b>	<b>Inhalt</b>
15:00 bis 15:30 Uhr	<b>Individuelles Aufwärmen</b>
15:30 bis 16:00 Uhr	<b>Koordinations-Übungen gemäss Pro</b>
16:00 bis 18:00 Uhr	<b>Integration im wöchentlichen Mittwoch Training mit Elite Gruppe</b>
18:00 bis 18:30 Uhr	<b>Kraft, individuell gemäss Programm</b>

## Dienstag/Donnerstag-Training

An einem der beiden Tage gehen die Mitglieder der Sportgruppe in Begleitung auf einen Golfplatz um in den Bereichen

- Course Management
- Taktik
- Praxis Umsetzung

Die notwendige Erfahrung zu holen. Wir gehen dabei davon aus, dass alle Junioren der Gruppe Sport im Besitz des Brevét Sportif sind und somit kein Greenfee bezahlen müssen. Die Planung des jeweiligen Tages, der Begleitperson und des Golfplatzes obliegt dem Head Pro in Zusammenarbeit mit der evenPAR.

Das Programm für den zweiten, spielfreien Tag sieht in den Grundzügen folgendermassen aus:

Zeit	Inhalt
15:00 bis 15:30 Uhr	<b>Individuelles Aufwärmen</b>
15:30 bis 16:45 Uhr	<b>Technik Kurzspiel/Langspiel</b> - Chip/Pitch/Bunker/Putt - Driving Range - Drills - Video Analysen - Übungen für das Selbständige Training definieren
16:45 bis 17:15 Uhr	<b>Praxis Kurzspiel/Langspiel</b> - Das gelernte anwenden - Pitch + Putt Match - DR Game
17:15 bis 18:15 Uhr	<b>Individuelles Training</b> - Gemäss eigenem Programm
18:15 bis 18:30 Uhr	<b>Schlussbesprechung und Wochenplanung</b> - Positives Gefühl vermitteln - Wichtigste Punkte zusammenfassen - Aufgaben verteilen - Organisatorisches

Zusätzlich erhalten Junioren mit der Buchung des Moduls „Dienstag-Training“ oder „Donnerstag-Training“ je eine weitere Proberunde mit Begleitung (mind. 2 Junioren).

# Wintertraining

Per Definition beginnt das Wintertraining im November und dauert bis März des Folgejahres. Zusätzlich sind zwei Monate Pause (Dezember und Januar) integriert. Das Wintertraining hat zwei grundsätzliche Ziele:

- Elementare technische Veränderungen (wenn notwendig)
- Wenig Trainingsunterbruch zu haben

Für die beiden Monate ohne geführtes Training stellen wir mit dem Junior ein individuelles Trainingsprogramm zusammen, welches im Februar kontrolliert wird. Das Paket Wintertraining umfasst folgende Leistungen:

Leistung	Inhalt
Dienstag und Mittwoch Training	- Technik - Analyse - Wochenplanung
Praxis	- 3 Runden Golf mit Begleitung (mind. 2 Junioren)
Alternativsport	- Organisation und Planung (zusätzliche Kosten können nicht übernommen werden, da diese pro Junior sehr spezifisch sind)
Ernährung	- Grundberatung - Früchte & Wasser im Training - Individuelle Beratung
Infrastruktur	- Platz - DR, Approach, Putting Green - Bälle - Ausweichmöglichkeiten
Individueller Trainingsplan	- Detaillierter Trainingsplan, Zielvereinbarung - Kontrollheft, etc. - Unterteilung in Turnier- und Trainingswoche
Karriereplanung	- Kontakt zum Verband - Karriereplanung Basis
Beratung	- Unterstützung für das individuelle Training - Koordination von Trainingsgemeinschaften

Kernbestandteil des Wintertrainings ist neben den technischen Komponenten der Alternativsport. In der Vorbereitung der Wintersaison werden individuelle Programme für den Alternativsport zusammen gestellt und organisiert.

Im Gegensatz zum Sommertraining steht im Winter den Junioren der Sportschule nur 1 Professional zur Verfügung.

Das Dienstag und Mittwoch Training beinhaltet die folgenden Komponenten:

Zeit	Inhalt
15:30 bis 16:00 Uhr	<b>Individuelles Aufwärmen</b> - Vorbereitung und Informationen über den Tagesablauf
16:00 bis 17:45	<b>Inhalte des Trainings je nach Infrastruktur</b> - Indoor Golf - Driving Range - Turnhalle
17:45 bis 18:00 Uhr	<b>Wochen Schlussbesprechung</b> - Positives Gefühl vermitteln - Wichtigste Punkte zusammenfassen - Aufgaben verteilen - Organisatorisches

Bei schlechter Witterung und/oder als Abwechslung in den Trainingsalltag, stehen den Junioren einige Alternative Möglichkeiten zur Verfügung.

# Sponsoring

Um die Junioren der Sportgruppe optimal zu fördern und die Betreuung und das Training professionell zu gestalten, sind zusätzliche Sponsorbeiträge unabdingbar. Dieser Teil der Nachwuchsförderung ist somit auf gesamtheitliche Sponsoring-Aktivitäten angewiesen. Trotzdem wird die Durchführbarkeit nicht davon abhängig gemacht.

Das Sponsoring wird auf Ebene des gesamten Teams geführt und nicht auf Ebene der Sportler. Unser Ziel ist es, Sponsoren für diese spezielle Nachwuchsförderung zu gewinnen, nicht für den einzelnen Sportler.

## WIR DANKEN DEN SPONSOREN DER evenPAR NACHWUCHSFÖRDERUNG



## Kosten

Seit dem 1.1.2010 gibt es keine Unterscheidung mehr ob ein Junior Intern oder Extern ist, da ab sofort nur noch Mitglieder zugelassen werden.

### Sommer

Modul	Beschreibung	Kosten	
		GCU	Extern
Sportschule DI, MI, DO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesamtes Training gemäss Beschreibung</li> <li>• Gesamte Basisleitungen</li> </ul>	7'000.-	n.a.

Selbstverständlich ist es auch möglich die Trainingskosten monatlich oder im Quartal zu bezahlen. Gerne machen wir Ihnen einen entsprechenden Vorschlag.

## Administratives

Jede Juniorin und jeder Junior, bzw. deren Vormund, werden eine Auflistung der Leistung mit den jeweilig gültigen Beträgen erhalten. Das vorliegende Konzept ist Bestandteil des Leistungsvertrages. Der Vertragspartner akzeptiert die Geschäftsbedingungen und die definierten Leistungen durch Bezahlung des jeweiligen Betrages.

Die gesamte Administration und der Schriftverkehr werden durch die evenPAR GmbH abgewickelt.

EvenPAR GmbH  
Nachwuchsförderung

Tel. +41 43 541 10 09 • e-mail: [junioren@evenpar.ch](mailto:junioren@evenpar.ch) • Internet: [www.evenpar.ch](http://www.evenpar.ch),  
[www.propool.ch](http://www.propool.ch)

# Detailbeschreibung der Basisleistungen

## Technisches Training

### **Beschreibung der Leistung**

Beim technischen Training werden viele der nachfolgend beschriebenen Leistungen vereint. Hauptsächlich geht es jedoch um die Verbesserung der technischen Fähigkeiten und deren Vielfalt. Sämtliche Variationen von Putting, Chipping, Pitching, Bunker, Fairway, Rough, Abschlag und vieles mehr, werden in das aufbauende Training integriert. Zusätzlich wird grosser Wert auf Förderung der koordinativen Fähigkeiten gelegt.

### **Langes Spiel**

Das Ziel auf der Driving Range ist es, in erster Linie den Ballflug zu verbessern. Dabei soll sich die Bewegung in Richtung wiederholbarer Grundschwung entwickeln. Individuelles Verbessern des vollen Schwungs, inkl. Analysen aus dem Wettkampf - Training von vollen Schwüngen und Video Analysen. Die Betreuung der Junioren wird ausschliesslich durch den Pro wahrgenommen.

Individuelles Verbessern des vollen Schwunges inkl. Vorbereitung und Ausrichtung. Video-Analysen und technische Änderungen werden auf ein Minimum beschränkt. Variieren des Ballfluges und Konsolidieren des Gefühls (Timing / Rhythmus). Trainieren von turnierspezifischen Varianten und Situationen.

### **Kurzes Spiel**

Individuelles Verbessern des gesamten kurzen Spiels: Chip, Pitch, Bunker und Putt. Pitch und Chip Match in spielerische Formen integrieren. Putting Competition um das Gefühl für das Turnier aufzubauen. Lernen in nahezu allen Variationen zu „Scoren“.

### **Spiel auf dem Platz**

Das Anwenden des Erlernten muss konsequent umgesetzt werden. Platzerfahrungen sammeln, Teamspiele durchführen und evtl. Proberunden spielen. Das Spiel auf dem Platz ist teilweise fixer Bestandteil des technischen Trainings. Die Betreuung der Junioren wird durch den Pro, einen ausgebildeten Assistenten oder teilweise selbst wahrgenommen.

In der Wettkampfwoche wird ein positives Gefühl vermittelt und turnierspezifische Varianten auf dem Platz gespielt. Es werden Proberunden auf den Wettkampfplätzen durchgeführt (wenn möglich). Die Betreuung der Junioren wird grösstenteils durch den Pro, einen ausgebildeten Assistenten, oder teilweise selbstständig wahrgenommen.

## Regelkunde

### **Beschreibung der Leistung**

Die Leistung Regelkunde umfasst die theoretische Grundlagenschulung und den direkten Praxisbezug, sowohl im Training als auch auf dem Golfplatz. Die Junioren sollen von Anfang an lernen, die Regeln zu verstehen und jederzeit korrekt anzuwenden. Jemand, der die Regeln kennt und richtig anwendet, genießt Respekt auf dem Golfplatz und kann sich in einer kritischen Phase seines Spiels auf den nächsten Schlag und nicht auf das Regelbuch konzentrieren.

Der wichtigste Teil im Zusammenhang mit der Regelkunde ist der Praxisbezug. In jeder Situation, sei es auf einer Trainingsrunde oder auf der Driving Range, werden die Junioren auf die Golfregeln aufmerksam gemacht. Einzelne Regeln werden in das technische Training integriert, so dass die Junioren diese jederzeit im Spiel anwenden können. Auf den Trainingsrunden wird speziell auf die Schulung und Auslegung der Golfregeln geachtet. Zusätzlich wird im technischen Training immer darauf geachtet, dass die Regeln eingehalten und korrekt interpretiert werden.

### Praxisbezug

Im Zusammenhang mit dem Praxisbezug wird mehrfach im Jahr ein konkreter Fall rekonstruiert, welcher auf einer der grossen Touren vorgefallen ist. Der Fall wird vom Trainerteam ausgewählt, analysiert, vorbereitet und mit den jeweiligen Gruppen besprochen.

## Betreuung

### **Beschreibung der Leistung**

Die Betreuung der Junioren ist einer der Kernansätze der gesamten Nachwuchsförderung. Wir erachten es als elementar, dass nicht nur Turniere organisiert werden, sondern die jugendlichen auch richtig darauf vorbereitet werden.

### **Turnier-Vorbereitung**

Eine professionelle Vorbereitung auf ein Turnier kann bereits mehrere Schläge am Turniertag ausmachen. Die Junioren werden auf die wichtigsten Turniere (siehe Saisonplanung) folgendermassen vorbereitet:

Platzanforderungen:

- Analyse des Platzes mittels Fotos
- Detailbetrachtung der einzelnen Löcher auf die Bedürfnisse der Junioren
- Integration der Wetterbedingungen
- Definition einer Strategie / Taktik

Umfeld

- Vorbereitung auf mögliche Ereignisse wie: Flight-Partner, Zuschauer, Tribünen, usw.

Ausrüstung

- Kontrolle und Instandsetzung der gesamten Ausrüstung
- Abstimmung der Ausrüstung auf die Platzanforderungen

Proberunden

- Alle Junioren der Sportgruppe erhalten wahlweise 2 Proberunden mit professioneller Begeleitung (mind. 2 Junioren pro Runde)

### **Turnier-Begleitung**

Die Begleitung und Betreuung der Junioren an den Turnieren ist ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil. Auch Junioren sind nervös und stehen teilweise unter einem grossen Druck, gute Resultate zu erzielen. Dazu braucht man Vertrauenspersonen, welche die Junioren mental richtig einstellen und die einzelnen Charaktere individuell berücksichtigen. An den grossen Turnieren ist immer jemand aus dem Trainerstab anwesend und steht den Junioren zur Verfügung.

Nach jeder Proberunde der definierten Turniere wird direkt vor Ort die Proberunde ausgewertet. Analysen, Vorfälle und Probleme werden direkt - hauptsächlich im mentalen Bereich verarbeitet – und gemeinsam beraten. Die Taktik wird den Gegebenheiten angepasst und die Junioren optimal auf das Turnier vorbereitet.

### **Turnier-Analyse**

Die Turnier-Analyse erfolgt nicht nur aufgrund der statistischen Zahlen, sondern auch anhand der getätigten Beobachtungen der Betreuer.

Analyse

- Die Analyse findet nach jedem Turnier statt, jeder Junior trägt seine Runden in die dafür vorgesehenen Unterlagen ein
- Alle analysierten Punkte werden direkt mit dem Pro besprochen und fliessen in das Training ein
- Es gibt jeweils eine allgemeine Analyse, wo generelle Punkte besprochen werden und eine individuelle Analyse mit einzelnen Junioren

Die Leistungen Vorbereitung (Proberunden), Begleitung und Analyse können durch die Eltern der Junioren auch zusätzlich für andere Turniere gebucht werden. Für diesen Fall definieren wir eine Pauschale von CHF 700.-. Die Preise gelten für 1 Turnier im Umkreis von 100 Km. Dieser Preis beinhaltet alle Ausgaben für 1 Begleitperson.

<b>Terminkalender Turnierbegleitung Junioren 2008</b>			
<b>Datum</b>	<b>Event</b>	<b>Ort</b>	<b>Pro</b>
18. April	Proberunde	Esery	Nikki Baer
19./20. April	JTE	Esery	
16. Mai	Proberunde	Blumisberg	Nikki Baer
17./18. Mai	JTE	Blumisberg	
20. Juni	Proberunde	Rheinblick	Nikki Baer
21./22. Juni	JTE	Rheinblick	
15. Juli	Proberunde I	Neuchatel	Beat Grossmann
17. Juli	Proberunde II	Neuchatel	
15./16. Juli	Coupe Suisse 14+ Under	Neuchatel	
17./19. Juli	Ch. National Juniors	Neuchatel	
23. August	Proberunde	Dolder	Nikki Baer
24. August	14+ Under	Dolder	
19. September	Proberunde	Entfelden	Nikki Baer
20. September	Regionalfinale 12+U	Entfelden	
21. September	14+ Under	Entfelden	
26. September	Proberunde	Erlen	Nikki Baer
27./28. September	JTE	Erlen	
17. Oktober	Proberunde	Wallenried	Beat Grossmann
18. Oktober	12+U/14+U Finale	Wallenried	
18./19. Oktober	JTE Finale	Wallenried	

Für das Jahr 2008 wurden die in der Tabelle genannten Turniere selektioniert. Auch in diesem Jahr gibt es auch von den Junioren einen Verantwortlichen pro Turnier. Die Wesentlichen Aufgaben sind:

- Organisation der Proberunde
  - o Abklären wer zusammen spielt aus der Gruppe Sportschule
  - o Proberunde buchen
- Organisation der Mitfahrgelegenheiten
  - o Wir werden nie alle zusammen fahren, die Verantwortung liegt darin zu fragen und zu wissen wer wie zum Zielort kommt

## Turniere

### **Beschreibung der Leistung**

Diese Leistung umfasst hauptsächlich die speziell vom GC Unterengstringen / GC Obere Alp durchgeführten Juniorenturniere, die für die Junioren des Nachwuchsprogramms ein integraler Bestandteil und somit kostenlos sind.

### **Weitere Turniere**

Zusätzliche Turniere werden laufend evaluiert und den Junioren unterbreitet. Die evenPAR ist an einigen Turnieren mit Juniorenkategorien als Sponsor oder Organisator beteiligt und hat somit die Möglichkeit Kontingente für die Nachwuchsförderung zu definieren. Diese zusätzlichen Turniere werden während der Saison angeboten.

## Mentales Training

### **Beschreibung der Leistung**

„Die grösste Distanz welche es im Golf zu überwinden gilt, ist die, zwischen den beiden Ohren“. Diese Aussage zeigt wie wichtig die mentalen Fähigkeiten im Golfsport sind. Damit das Potential der technischen Fähigkeiten optimal umgesetzt werden kann, vermitteln wir die Basis des Mentalen Trainings. Dabei werden die Junioren gleichzeitig darauf sensibilisiert, dass dieser Teil elementar für den Gesamterfolg ist.

### **Mentale Fähigkeiten**

Emotionale Fähigkeiten

- Wir vermitteln die Wichtigkeit der Emotionskontrolle anhand simpler Beispiele während des gesamten Trainings

Kognitive Fähigkeiten

- Wir arbeiten mit Bewegungsvorstellungen und einfachen Übungen zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten

Inhalte dieser Einheiten mit Kurt Haas sind:

- Persönliche Gespräche
- Direktes Coaching auf dem Platz und der Driving Range
- Diverse individuell erarbeitete Unterlagen und Hilfsmittel

Die Hauptaufgaben des Coaches sind:

- Prävention und Früherkennung bei Problemen
- Coaching der SpielerInnen
- Schnittstelle zum Trainerstab
- Weiterleitung und Überführung zu Fachpersonen

## Alternatives Training

### **Beschreibung der Leistung**

Unter Alternativem Training verstehen wir die sportliche Ergänzung in den Bereichen Fun und Leistung. Da in einem alternativen, leistungsorientierten Training (Kraft und Ausdauer) sehr individuell trainiert werden muss, werden für den Sportbereich individuelle Programme zusammengestellt.

### **Koordination Golf (integriert im Technik-Training)**

Hier werden spezielle Übungen in Bezug zum Golfsport trainiert, welche jedoch nicht immer direkt mit dem Golf-Equipment in Zusammenhang stehen:

- Balance-Übungen
- Jonglieren
- Stabilisation
- Differenzieren / Variieren

### **Ausdauer / Kraft**

Ergänzt wird diese Leistung durch individuelle Trainingsprogramme für einzelne Junioren aus der Sport Gruppe:

- Krafttraining
- Jogging und allg. Konditionstraining

Der Trainerstab stellt zusammen mit dem jugendlichen ein optimales Ergänzungsprogramm zusammen. Es ist durchaus denkbar, dass sich Trainingsgruppen individuell bilden und gemeinsam trainieren.

## Ernährung

### **Beschreibung der Leistung**

Beim Thema Ernährung geht es im Wesentlichen um das Verständnis für die richtige Grundernährung. Wir zeigen allen Junioren, was damit verbessert werden kann und das wir in der Schweiz die besten Grundvoraussetzungen für eine gesunde Ernährung haben. Die Leistung umfasst eine individuelle Beratung über gesunde Ernährung im Sport, sowie über Früchte und Mineralwasser während des Trainings. Der wichtigste Aspekt ist jedoch das Vorleben durch die Erwachsenen, deshalb liegt es am gesamten Trainer-Stab und an den Eltern, die Dinge richtig vorzuleben und das Verständnis für die richtige Ernährung aufzubringen.

### **Früchte und Wasser im Training**

In jedem Training der Junioren gilt es, frische Früchte und Wasser vorrätig zu haben. Die Junioren werden auch während des Trainings dazu animiert, von diesem Angebot Gebrauch zu machen.

### **Individuelle Beratung**

Alle Eltern und Junioren profitieren von einer individuellen Beratung. Diese individuelle Beratung dient auch dazu, die spezifischen Eigenschaften der Junioren einzeln betrachten zu können. Die Eltern haben die Möglichkeit, sich mit Ihren Fragen an den Trainerstab zu wenden. Fragen, die durch den Trainerstab nicht beantwortet werden können, werden gemeinsam mit Ernährungsberatern für Jugendliche und Sportmedizinern behandelt.

## Physiotherapie

### **Beschreibung der Leistung**

Ab 2006 stellen wir der Gruppe Sport einen Physiotherapeuten zur Seite. Gabi Tobler wird während dem ganzen Jahr mehrmals (inkl. Einführungslektion) das Training der Sportschule besuchen und direkt auf dem Platz mittels Gesprächen den Junioren zur Verfügung stehen.

Das primäre Ziel dieser Behandlung ist die Sensibilisierung. Selbstverständlich hat die Physiotherapeutin einen direkten Draht zu anerkannten Sportmedizinern, die unsere Junioren auf Einweisung umgehend behandeln können.

Inhalte dieser Einheiten mit der Physiotherapeutin sind:

- Persönliche Gespräche
- Integration der neusten koordinativen Übungen und Hilfsmittel
- Individuelle präventive Massnahmen zur Prävention

Die Hauptaufgaben der Physiotherapeutin sind:

- Prävention und Früherkennung bei Problemen
- Koordination zwischen Sportmedizinern und Fachpersonen der Therapie
- Schnittstelle zum Trainerstab

Auch ausserhalb der offiziellen Trainings haben die Junioren die Möglichkeit Gabi Tobler jederzeit zu kontaktieren. Mit dieser Leistung ist gewährleistet, dass die Junioren im Zusammenhang mit ihrem intensiven Sport unter ständiger Fachmännischer Kontrolle stehen. Sobald eine intensivere Betreuung notwendig ist, müssen die Sportler selbst für die Kosten aufkommen.

Zur Person Gabi Tobler

- Dipl. Physiotherapeutin
- Selber aktive Golf-Spielerin, kennt damit die Belastungen und möglichen Probleme
- Über 10 Jahre Berufserfahrung und dadurch direkte Kontakte zu renommierten Sportmedizinern wie zum Beispiel Dr. Urs Fröhlicher.

## TPI – Titleist Performance Institut

### **Beschreibung der Leistung**

Mit Beat Grossmann verfügen wir über den Zugang zu einem ausgebildeten TPI Instruktor. Beat gehört zu den momentan noch wenigen Professionals in Europa, welche diese Ausbildung auf dieser Stufe erfolgreich abgeschlossen haben. Das TPI ist ein „Körperscreening“, das dem leitenden Professional wichtige Informationen über seinen Schüler gibt und für den Schüler ein massgeschneidertes Trainingsprogramm erstellt. Mehr dazu erfahren sie unter [www.mytpi.com](http://www.mytpi.com)

## SAM Competence Center

### **Beschreibung der Leistung**

Die evenPAR bewirtschaftet im GCU das einzige SAM Competence Center der Schweiz. evenPAR verfügt mit Tom Ritsch als ausgebildeten Harrod Swash Putting Instruktor und offizieller SAM Competence Center Instruktor und mit dem Wissen der mitwirkenden Professionals über ein einzigartiges Know-how im Bereich Putting der Schweiz. Viele Professionals und Top Amateure nutzen die Infrastruktur und das Know-how regelmässig.

## Infrastruktur

### **Beschreibung der Leistung**

Die Leistung Infrastruktur besteht im Wesentlichen aus den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten im GC Unterengstringen. Wichtige Bestandteile sind dabei der 9-Loch Golfplatz und die gesamte Anlage der Driving Range. Proberunden werden wenn möglich auf den jeweiligen Golfplätzen durchgeführt.

### **Wettkampfplatz**

Die Proberunden auf Wettkampfplätzen oder Alternativen Golfplätzen sind ein elementarer Bestandteil des gesamten Trainings. Die jeweiligen Green-Fees für die Junioren sind nicht inbegriffen und müssen individuell entrichtet werden. Selbstverständlich sind wir bemüht auf umliegenden Golfplätzen spezielle Konditionen auszuarbeiten.

### **Platz GC Unterengstringen**

Der 9-Loch Golfplatz kann von den Junioren während des Trainings, gemäss dem Plan der Pro's genutzt werden.

### **DR, Approaching-, Putting-Green**

Diese Infrastruktur steht allen zur Verfügung und sollte dementsprechend von den Junioren auch ausserhalb der offiziellen Trainingszeiten genutzt werden.

### **DR Bälle**

Die Bälle für das gesamte Training werden durch den GC Unterengstringen unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Zusätzlich erhalten die Junioren der Sportgruppe auch bei selbstständigem Training 100 Bälle pro Tag. Es obliegt der Verantwortung der Pro's den Junioren die Bälle zu übergeben. Für die Wintermonate wo kein Pro da ist werden die Bälle durch den Junior vorfinanziert und danach gemäss Abrechnung durch die evenPAR vergütet.

### **Ausweichmöglichkeiten**

Sollte die Infrastruktur nicht ausreichen oder nutzbar sein, werden entsprechende Ausweichmöglichkeiten in Anspruch genommen. Dies gilt insbesondere bei Regen und den Leistungen im Bereich Alternativsport.

Sollte die Infrastruktur, aus Gründen der höheren Gewalt, über eine längere Zeit nicht genutzt werden können, müssen individuelle Lösungsmöglichkeiten gesucht werden.

## Individueller Trainingsplan

### Beschreibung der Leistung

Golf ist ein Einzelsport und wird somit sehr oft allein trainiert. Deshalb ist ein – teilweise individueller – Trainingsplan für die Sportler eine wichtige Grundlage. Die individuellen Trainingspläne werden mit den einzelnen SpielerInnen der Sport-Gruppe individuell ausgearbeitet, da die Möglichkeit von unterschiedlichen Trainings an unterschiedlichen Orten besteht. Im Wesentlichen gilt jedoch die nachfolgenden Gesamtplanungen für den Bereich Sportschule.

## Trainingsplan Sportschulen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<b>Vor-mittag</b>	<b>Schule</b>							<b>Individuelle</b> - Clubmaster - 5/18 Loch (ev. Proberunde) - Alternativsport - Regeneration (Ablauf/Prozedur) - 14+ meter - Camp: mit Junior Tour Event - Championships ASG - ...
	<b>Lunch</b>							
<b>15:00 Uhr</b>	<b>Individuelles Training</b> - Technik - Alternativsport - Koordination - Kondition	<b>Individuelles Va in Aufwärmüb.</b>  <b>Kaffe</b> 1/2 h - Rückblick/ Analyse - Vorchem/ Planung	<b>Individuelles Va in Aufwärmüb.</b>  <b>Koordination</b> 1/2 h - Differenzieren/ Variieren	<b>Individuelles Va in Aufwärmüb.</b>  <b>Wiederholung</b> 1/2 h - Informations	<b>Individuelles Training</b> - Technik - Alternativsport - Koordination - Kondition			
<b>16:00 Uhr</b>		<b>Koordination</b> 1/2 h - Differenzieren/ Variieren - Stabilisieren (Kraft/ Balance)	<b>Training im Heiselschub ca. 2 h</b> - Eben. Programm des Heiselschub - Technik	<b>Technik</b> 1 h Clubmaster/Trainer/Verk - Drill - Video Analyse				
<b>17:00 Uhr</b>		<b>Technik DRK</b> 1 1/2 h - Voller Schwung - Balling Variieren - Training/Objektives/ Erweit - Transfer spezifische Variieren		<b>Praxis</b> Kurzspiel 1/2 h - Auswerten - Pitch + Putt Match  <b>Technik/Praxis</b> Individuelle Va - 1 h - pers. Programm				
<b>18:00 Uhr</b>			<b>Kraft</b> 1/2 h - Kraft/ Stabilisation (ev. Heiselschub) - Individuell pers. Prog.					
<b>19:00 Uhr</b>		<b>Praxis</b> Kurzspiel 1/2 h - Positives Erleben - Transfer spez.						
<b>20:00 Uhr</b>								

## Individuelle Statistik

### Beschreibung der Leistung

Jeder Junior bekommt einen Account auf [www.shotbyshot.com](http://www.shotbyshot.com) um seine Statistiken zu führen. Dies ist vor allem für die unterrichtenden Professionals wichtig, damit diese fernab von Turnieren die Junioren verfolgen und entsprechend im Training reagieren können.

## Karriereplanung

### **Beschreibung der Leistung**

Wir unterstützen die Junioren in den Bereichen „Kontakte zur ASG“, Ausbildung, Sponsoring und weitere Basisplanungen. Es geht darum, den Junioren und den Eltern eine breite Unterstützung in diesen Fragen zu geben, und die Möglichkeiten gezielt und realistisch zu planen.

### **Kontakte zum Verband**

Durch unsere Nachwuchsförderung wird garantiert, dass die jeweiligen Regional-Coaches und Captains der Junioren-Abteilung ASG ständig über den Fortschritt und den Stand der einzelnen Junioren der Elite-Gruppe informiert werden. Unsere Pro's werden an den offiziellen Meetings teilnehmen und die Interessen der Junioren wahrnehmen. Sollten ausserhalb der offiziellen Sitzungsrhythmen diesbezügliche Bedürfnisse anfallen, so werden diese in bilateralen Gesprächen zur Sprache gebracht, um gemeinsam mit den offiziellen Organen Lösungen zu definieren.

### **Karriereplanung Basis**

Unser Team begleitet die Eltern von talentierten Junioren in der ersten Phase einer Karriereplanung. Gemeinsam mit den Eltern und Junioren wird ein mögliches Vorgehen definiert. Unser Team besteht aus Spezialisten aller dafür notwendigen Bereiche und kann somit eine vollumfängliche Lösung anbieten. Eine detaillierte Karriereplanung (Venture Capital Management, Sponsoring, Organisation, etc.) ist nicht Bestandteil der Basisleistung, kann jedoch bei Bedarf separat angeboten werden.

# Ethik Charta in der Nachwuchsförderung

Unser Gesamtkonzept unterstützt die Initiative von Swiss-Olympic „Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen und fairen Sport“. Darauf basierend verpflichten wir uns, die sieben Punkte der Ethik Charta zu erfüllen. Für weitere Informationen verweisen wir an dieser Stelle auf [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) - Charta Ethik.

## **GLEICHBEHANDLUNG FÜR ALLE**

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

## **SPORT UND SOZIALES UMFELD IM EINKLANG**

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

## **FÖRDERUNG DER SELBST- UND MITVERANTWORTUNG**

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

## **RESPEKTVOLLE FÖRDERUNG STATT ÜBERFORDERUNG**

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

## **ERZIEHUNG ZU FAIRNESS UND UMWELTVERANTWORTUNG**

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

## **GEGEN GEWALT, AUSBEUTUNG UND SEXUELLE ÜBERGRIFFE**

Prävention erfolgt ohne falsche Tabus: Wachsam sein, sensibilisieren und konsequent eingreifen.

## **ABSAGE AN DOPING UND SUCHTMITTEL**

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums sofort einschreiten.

