

Eva Pfaff

## „Meiner Meinung nach hat jedes Fördersystem Grenzen, man kann die Weltspitze nicht ‚produzieren‘.“

Interview mit Marcus Neumann, Bundestrainer Damen im Deutschen Golf-Verband (DGV)

Marcus Neumann ist ausgebildeter PGA<sup>1</sup>-Professional, A-Trainer Golf und erwarb überdies den Diplom-Trainerschein an der Trainerakademie Köln des DOSB (2000).

Seit 2000 arbeitet er als Bundestrainer Damen mit den Top-Amateur-Golferinnen des Deutschen Golf Verbandes (DGV).

Eingegangen: 25.4.2011

<sup>1</sup> PGA = Professional Golfers Association



### Herr Neumann, Sie haben als einer der ersten Golf-Trainer die Trainerakademie absolviert. Was hat das gebracht?

Die Ausbildung an der Trainerakademie hat mir neben einer sehr fundierten praxisrelevanten Ausbildung vielfältige Anregungen durch den Austausch mit anderen Sportlern und Sportarten gegeben. Dieser Ausbildung habe ich auch persönlich sehr viel zu verdanken und dort habe ich gelernt, öfter auch mal über den Tellerand des Golfsports hinaus zu blicken. Die Transfer-Effekte sind enorm und ich setze sie gerne für meine Trainings ein.

### Seit 10 Jahren sind Sie Bundestrainer der Golferinnen. Können Sie uns Ihre Trainingsgruppen beschreiben?

Meine zentrale Aufgabe ist die Trainerarbeit mit dem Bundeskader Damen, allesamt Amateure ab 18 Jahren (in Ausnahmen schon ab 17 Jahren). Dieser Damenkader besteht aus maximal zehn Spielerinnen, die bundesweit trainings- und wettkampftechnisch in ihren Vereinen beheimatet sind.

Außerdem betreuen wir eine kleine Gruppe von Athletinnen im Anschlusskader, die eine mittelfristige Perspektive für den Spitzenbereich haben, beispielsweise gerade im Abi stecken oder nach einer Verletzung wieder Anschluss an die europäische Elite suchen.

### Wie, wann und wo arbeiten Sie mit den Kader-Spielerinnen?

In möglichst enger Abstimmung mit den Heimtrainern arbeiten wir im Bundeskader vorrangig an den leistungsbestimmenden Faktoren, die zu Hause während der Vorbereitungsphase im

Winter nicht oder nur eingeschränkt trainiert werden können. Zu diesen Faktoren zählt neben taktischen Aspekten z.B. das situative Arbeiten auf den und um die Grüns herum. Da das Team vorwiegend international agiert, sind die Wettspielbetreuung und das Coaching der Spielerinnen als Team Kernaufgaben der Bundestrainer.

### In welchen Phasen betreuen Sie die Kaderspielerinnen direkt?

Den Nationalkader betreue ich bei Lehrgängen und bei nationalen und internationalen Wettkämpfen. Darüber hinaus besuche ich die Athletinnen in ihren Heimatvereinen, um dort gemeinsam mit ihren jeweiligen Trainern zu trainieren. Bei diesen Treffen sprechen wir die Trainingsinhalte, die Belastungsgestaltung und die Ziele ab. Die enge und kontinuierliche Kommunikation mit den Heimtrainern ist ein Erfolgsfaktor für die Leistungen der Spielerinnen.

### Wie oft sehen Sie die Spielerinnen und welche Maßnahmen nutzen Sie für das Training?

Über einen Trainingszyklus summieren sich die Lehrgänge und Wettkämpfe auf ca. 25 Maßnahmen. Ein Turnierbesuch umfasst zwei Vorbereitungstage, zumeist vier Tage Wettkampf und die Reisetage. Die Lehrgänge dauern je nach Inhalt, Schwerpunkten und Ziel zwischen drei und zehn Tagen. D.h., wir betreuen den Nationalkader ca. alle zwei Wochen. Unsere Lehrgangsorte sind – bis auf die zentrale Leistungsdiagnostik – hauptsächlich international gelagert. Im Winter bieten Spanien oder die USA die besten Bedingungen, um die Trainingsinhalte

umzusetzen. Unsere leistungsstarken US-College-Spielerinnen sehen wir nur zweimal in der Vorbereitungsperiode, bevor sie in der Wettspielphase im Sommer wieder zum Nationalkader kommen.

### Wie oft reisen Sie mit dem Damenkader zu Turnieren und was sind die Höhepunkte einer Saison?

Während der Wettkampfphase haben unsere Golferinnen eine individuelle Jahresplanung (vgl. Tab. 1) und spielen ein bis drei Turniere pro Monat. Außerdem entsenden wir sie zu topbesetzten internationalen Meisterschaften, wie z.B. zu den British-Ladies-Championships. Höhepunkte sind die jährliche Team-Europameisterschaft, die zweijährliche Team-Weltmeisterschaft und die jährliche Einzel-Europameisterschaft.

### Warum haben Team-Meisterschaften in einer Einzelsportart wie Golf eine so große Bedeutung?

Tatsächlich sind im Spitzenamateurbereich die Team-WM und -EM historisch gewachsene Highlights. Einzelerfolge sind wichtig, aber dieses „Im-Team-Siegen, Im-Team-Kämpfen, Für-das-Team-Spielen“ hat gerade im Damenkader eine ganz besondere und von uns sorgsam gepflegte Bedeutung. Meine Spielerinnen genießen die spezielle Atmosphäre des Team-Wettkampfs. Dabei steht nicht so sehr der Erfolg im Fokus; vielmehr hat das Erleben des Team-Events prägenden Erinnerungswert.

### Was passiert mit Kaderspielern, wenn Sie aus dem National-Team ausscheiden und ins Profi-Golf einsteigen wollen?

Der DGV unterstützt seine Athleten – Damen wie Herren – auch nach dem Übertritt in den Profi-Bereich. Sie haben die Chance, einen der begehrten sechs bis acht Plätze im „Young-Professional-Team“ zu bekommen. Hier werden sie gemäß dem Prinzip der zunehmenden Individualisierung gezielt vom DGV betreut und auf das „Einzelkämpferdasein“ vorbereitet. Mit diesem Team sichern wir die ersten 2 bis 3 Jahre auf den Touren finanziell ab.

### Offensichtlich leistet der DGV gute Arbeit – Martin Kaymer ist zum Zeitpunkt unseres Gesprächs die Nr. 1 der Golf-Weltrangliste!

Martin Kaymer ist nach Bernhard Langer und seinen großen Erfolgen auf der PGA-Tour (u.a.

zwei Masters-Siege in Augusta) die zweite deutsche Nr. 1 der Welt. Dem deutschen Golf in seiner sportlichen Erscheinung und Entwicklung geben Martins Erfolge natürlich einen weiteren Schub.

**Wie schätzen Sie den Menschen Martin Kaymer ein?**

Als Damen-Bundestrainer konnte ich Martin Kaymer in der Jugend bei Turnieren oder Trainingsmaßnahmen beobachten. Ich habe ihn stets als besonnenen und äußerst zielstrebigem jungen Menschen erlebt. Er hat immer mehr gearbeitet als seine Altersgenossen und trat dabei dennoch nie als Einzelgänger auf – als Charaktervorbild ist er ein Glücksfall für das deutsche Golf! Auch heute plant er seine Schritte mit viel Bedacht und sein Beratungsumfeld versucht, den „Hype“ um seine Person günstig zu kanalisieren und störende Faktoren fern zu halten.

**Welche Schlüsse kann man aus dem Beispiel Martin Kaymer für das DGV-Fördersystem ziehen?**

Meiner Meinung nach hat jedes Fördersystem Grenzen, man kann die Weltspitze nicht „produzieren“. Ab einem gewissen Niveau gibt es keine Erfolgsregeln mehr. Deshalb dürfen wir einen Martin Kaymer nicht nur kopieren wollen und behaupten: „So muss man also sein, dann wird man erfolgreich“. Dennoch ist er inzwischen ein überaus vorbildlicher und ebenso erfolgreicher Athlet und wir können viel von ihm lernen ...

**... und welche Dinge kann man von Spitzengolfern lernen?**

Kaymer – wie z.B. auch Langer – verhalten sich auf dem Platz sehr ruhig, stets konzentriert und wirken manchmal fast phlegmatisch. Auch tragen sie Emotionen nicht zur Schau – weder Ärger noch Freude. Solches spiel- und offensichtlich erfolgförderliches Verhalten der emotionalen Regulation können wir dort beobachten und in individuelle Strategien umsetzen. Aber es gibt noch eine andere Eigenschaft, die ich ganz hoch einschätze: Absolute Top-Spieler wie Tiger Woods, Annika Sörenstam oder jetzt Martin Kaymer haben eine besondere Leidenschaft für ihre Tätigkeit und sehen ihren Beruf als Berufung. Sie leben, lieben und inhalieren Golf, widmen sich ihrem Sport zu 101 Prozent und fragen sich permanent: „Was kann ich heute tun, um morgen die Nr. 1 zu sein?“ – alles Andere steht hinten an!

**Warum betonen Sie diese Leidenschaft so?**

Bei außergewöhnlichen Top-Athleten stehen Talent, Wille und Disziplin in einem besonderen Verhältnis. Sie nutzen ihre Fähigkeiten und sind bereit, sehr hart zu arbeiten, bzw. sie haben auf dem Weg zur Spitze sicher auch gelitten und manche Grenzen und Widerstände überwinden müssen. Solche Spieler können einem noch so monotonen Training einen Reiz abgewinnen, wenn sie überzeugt davon sind, dass es ein Baustein auf dem Weg zum Ziel ist.

„Da das Team vorwiegend international agiert, sind die Wettspielbetreuung und das Coaching der Spielerinnen als Team Kernaufgaben der Bundes-trainer.“

„Über einen Trainingszyklus summieren sich die Lehrgänge und Wettkämpfe auf ca. 25 Maßnahmen.“

„Einzelerfolge sind wichtig, aber dieses «Im-Team-Siegen, Im-Team-Kämpfen, Für-das-Team-Spielen» hat gerade im Damenkader eine ganz besondere und von uns sorgsam gepflegte Bedeutung.“

**Ich dachte, Golf ist ein Spilsport. Welche monotonen Teile meinen Sie?**

Ein Golfer braucht eine große Ziel- und Bewegungsgenauigkeit bei seinen Schlägen und diese Präzision erreicht er nur durch viele, viele

Wiederholungen. Dieses z.T. monotone Training stellt die Basis für die spätere Variabilität der Schläge dar. Wenn ein Spieler z.B. nicht in der Lage ist, ein definiertes Ziel mehrfach hintereinander zu treffen, und die Streubreite seiner Schläge sehr groß ist, können die wichtigsten Spielfähigkeiten – die Anpassungs- und Distanzregulationsfähigkeit – nicht genügend ausgebildet werden.

**Das hört sich nach maschinell und rigidem Training an, bis man die absolute Perfektion erreicht. Welche Dinge spielen auf dem Platz eine Rolle?**

Beim Spiel auf dem Platz und im Turnier gilt es, taktisch günstige und am Können orientierte, individuell richtige Entscheidungen zu treffen. D.h., ein Spieler muss u. a. den passenden Schläger wählen, die Kraftdosierung und Schwingungswerten bestimmen, das Spinverhalten des Balls antizipieren und vor allem mit psychologischem Druck umgehen können. Dazu muss der Spieler das Umfeld und die Rahmenbedingungen – wie u. a. das Gras, etwaige Feuchtigkeit in der Luft und auf dem Rasen, die

TAB. 1 Periodisierung 2010/ 2011 Damenkader

Periode	Trainingsinhalte
Vorbereitungsperiode, Etappe 1 01.11.10-30.01.11	Entwicklung der Grundlagen der sportlichen Form
	Erhöhung der funktionellen Möglichkeiten des Organismus (Belastungsverträglichkeit)
	Allgemeine Ausbildung
	Aufbauphase der komplexen Spielkompetenz
	Steigerung des Belastungsumfangs und der Belastungsintensität
Vorbereitungsperiode, Etappe 2 31.01.-02.04.11	Insgesamt ausgewogenes Verhältnis von allgemein und speziell vorbereiteten Trainingsinhalten
	Entwicklung der speziellen Faktoren der golferischen Form
	Herausstellen der wettspielspezifischen Anforderungen
	Entwicklung/differenzierte Herausbildung der komplexen Spielkompetenz
	Individuelle Vorbereitung auf European Nations Championships (Saisonhöhepunkt 1)
Wettspielperiode 1 03.04.-10.07.11	Erhaltung oder Steigerung von Belastungsumfängen und Steigerung von Belastungsintensitäten
	Senkung des Anteils allgemeiner Trainingsinhalte und Steigerung des Anteils golfspezifischer und komplexer Inhalte
	Aktualisierung und Erhaltung der golferischen Form
	Entwicklung der optimalen Wettspielleistung
	Spezifisches Hinarbeiten auf Saisonhöhepunkt 2: EMM, Murhof (Österreich) und HP3 EM Einzel (Holland)
Wettspielperiode 2 11.07.-01.10.11	Bearbeiten individueller Defizite
	Allgemeine Steigerung von Belastungsintensitäten, zeitweise Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen, um Höhepunkt 2/3 anzusteuern
	Erhöhung golfspezifischer Trainingsinhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen
	Aktualisierung und Erhaltung der sportlichen Form
	Halten der optimalen Wettspielleistung
Übergangsperiode ab 02.10.11	Differenzierte Steigerung von Belastungsintensitäten im Allgemeinen, aber auch zeitweise Senkung oder Erhalt von Belastungsumfängen
	Weiterhin golfspezifische Inhalte, vergleichsweise wenig allgemeine Trainingsformen
	Aktive Erholung und Wiederherstellung; Erhaltung eines spezifischen Basis-trainingszustands



## Und was haben die Vereine von diesen Veränderungen?

Wir möchten die Vereine stärken und ein starkes Wettkampfsystem aufziehen, sodass sie mehr Interesse am Leistungssport bekommen und ihre „eigenen Gewächse“ pflegen und entwickeln. Wenn das gelingt, würden die Spieler ihrem Verein länger – bis hin zur Spitze – erhalten bleiben.

## Kommen wir zurück zu den sportlichen Inhalten des Golfspiels. Sie hatten über Techniktraining auf der „Driving Range“ und dem Spielen auf dem Platz gesprochen. Welche Aspekte eines Trainings sind Ihnen noch wichtig?

Jede Trainingseinheit soll einem Spitzenspieler etwas bringen, auch wenn der Fortschritt manchmal nicht sofort erkenn- oder spürbar ist. Die Trainingseffekte müssen langfristig angestrebt werden und die Wettkampf- und Trainingsplanungen sollten sich an den Zielen der Spieler orientieren.

Während des Trainings sollte die Kommunikation zwischen Trainer und Spieler auf die nötigsten bzw. wichtigsten Aspekte beschränkt werden. Interventionen sollten sparsam und bedarfsgerecht eingesetzt werden. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, versuche ich, möglichst viel Training zu inszenieren ...

## ... was gehört zu einer „Inszenierung eines Trainings“?

Lernen heißt für mich ganz allgemein, durch Üben auf ein höheres Funktionsniveau zu gelangen. Bezogen auf das Golfen bedeutet dies, dass ein Spieler in der Lage ist, auf alle Aufgaben in einer Golfrunde eine passende Bewegungsantwort zu haben.

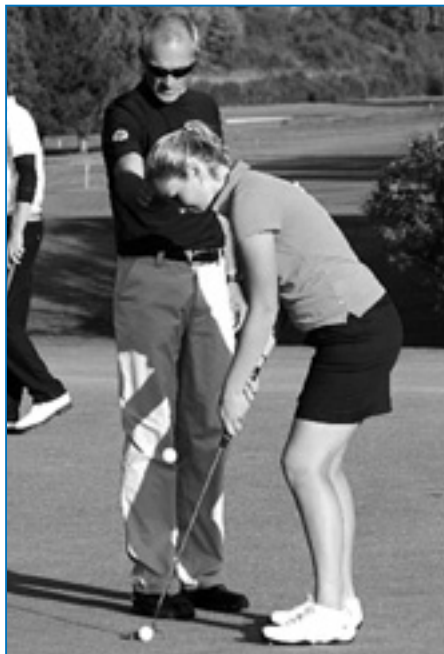
Daher verfolge ich mit meinem Training möglichst oft den „situativen Ansatz“ des Lernens. Wenn wir beispielsweise auf dem Platz trainieren, versuche ich Einmaligkeitssituationen und/oder Druck einzubauen bzw. im Training zu inszenieren.

## Welche Effekte möchten Sie mit der Inszenierung erreichen?

Ein gut inszeniertes Training zielt darauf ab, stets Abwechslung in die Einheiten zu bringen, aber auch die Spieler für ihre eigenen Aufgaben – selbst im Rahmen eines Gruppentrainings – zu sensibilisieren. Jeder Golfer bekommt z.B. im Situationstraining ein eigenes Aufgabenblatt und geht damit über den Platz. Gerne isoliere ich Schlagaufgaben auf dem Platz, indem ich bei jedem Loch bestimmte Situationsaufgaben stelle, die erfüllt werden müssen.

## Wie reagieren die Spieler und Trainer auf diese Formen des Trainings?

Zu Beginn ihrer Kaderlaufbahn bemerken manche Spieler: „Ich muss diese Verkettung der Schläge haben und einen Platz Loch für Loch nacheinander spielen“. Während im Golf allgemein die „Driving Range“ als Trainingsort angesehen wird, lernen unsere Kaderspielerinnen mit der Zeit, auch den Golfplatz als Trainingsort anzunehmen.



Marcus Neumann beschränkt Interventionen im Training auf ein Mindestmaß.

DGV

Das Denken ist im Golf tief verwurzelt. Daher ist bei Spielern und Trainern ein Umdenken erforderlich. Dafür müssen Bewusstseinsprozesse weiter fortgeschrieben und die neuen Trainingsformen in der Ausbildung der Trainer verankert werden.

## Welche objektiven Messinstrumente benutzen Sie für die golferische Entwicklung?

Im Golf gibt es viele Möglichkeiten, etwas zu messen, und Golftrainer nutzen gerne technische Hilfsmittel. Während schon früh Videoanalysen eingesetzt wurden, arbeiten viele Trainer heute beispielsweise mit dem Scope- oder Gasp-System (videografische Schwunganalyse mit PC/Video). Des Weiteren gibt es inzwischen viele computergestützte Programme zur Messung von kinematischen Parametern u.a., 3-D-Analysen der komplexen Bewegungsabläufe und eine exakte, radargestützte Längenmessung der Schläge. Außerdem ist durch die technischen Hilfen die komplette Putt-Situation inklusive der Blicksteuerung erfassbar. Die Technik ist inzwischen mannigfaltig, aber die große Kunst liegt in dem passgenauen Umgang damit!

## Wie haben sich die Schlag- und die Golftechnik in den letzten Jahrzehnten entwickelt?

Für die Gesamtheit der Spieler gelten die gleichen Naturgesetze wie 1457, als Golf zum ersten Mal urkundlich erwähnt wurde, d.h., die sogenannten Gesetze des Treffens sind unveränderlich. Die Herausforderungen sind die selben, lediglich die Plätze sind länger und die Greens schneller geworden.

Im Laufe der Zeit haben sich die Strategien zur Lösung von Spielaufgaben verfeinert und ganz allgemein finden wir mehr athletische Spieler

im Spitzenbereich. Die Golftechnik hat sich für den Betrachter nur geringfügig durch die Verbesserung des Materials verändert ...

## ... was hat sich durch das Material verändert?

Die modernen Materialien mit den größeren Schlägerköpfen und den individualisierbaren Graphitschäften sind fehlerverzeihender geworden, was der Wiederholbarkeit des einzelnen Schlags zugutekommt. Mit ihnen kann der Ball deutlich weiter geschlagen werden als früher – aufgrund dessen wurden die Plätze verlängert.

Außerdem ist das Fitting (individuelles Anpassen) des Materials auf die körperlichen Voraussetzungen und Wünsche der Athleten inzwischen hoch ausgefeilt. Heutzutage finden sich kaum zwei Spieler bei einem Tour-Turnier, welche dieselbe Kombination von Schläger- und Ballspezifikation besitzen.

## Lassen Sie uns in die Zukunft des Golfsports schauen. Bei den Olympischen Spielen 2016 wird Golf gespielt ...

... die Entscheidung, Golf in die Reihe der olympischen Sportarten aufzunehmen, hat uns sehr gefreut. In Rio de Janeiro 2016 sollen die ersten 60 der Damen- und Herren-Weltrangliste antreten. Ich persönlich denke – und mit dieser Meinung stehe ich nicht allein dar –, dass man den bisher vorgeschlagenen Modus – das übliche Vier-Tage-Zählspiel – nochmals überarbeiten sollte.

Golf sollte gerade zu Beginn seiner olympischen Geschichte mit einem attraktiven, emotional ansprechenden Spielmodus überzeugen. Oder man (er-)findet im Sinne der Zuschauer neue, interessante und telegene Wettkampf-Formen, an die man im Moment noch nicht denkt. Damit könnte man das tradierte Bild des herrschaftlich erscheinenden Golfsports verjüngen.

## Wie viele Disziplinen stehen auf dem Plan der Olympischen Spiele 2016?

Momentan soll es ein Damen- und ein Herren-Turnier geben. Ich hoffe aber noch auf eine größere Anzahl von Wettbewerben, z.B. im Vierer und Mixed, sodass wir in mehr als einer Disziplin vertreten sein werden. Zum einen ist die Anzahl der Medaillen ein wichtiger Faktor für die öffentliche Wahrnehmung. Außerdem betrachte ich die Olympischen Spiele als große Chance für die Weiterentwicklung und Diversifizierung unseres Sports.

## Danke für das interessante Gespräch über die zukünftige Olympia-Sportart Golf. Wir wünschen Ihnen alles Gute für die Weiterentwicklung des Golfs als Leistungssport.

\*

## Die Autorin

Eva PFAFF ist Diplom-Psychologin und DTB-A-Trainerin. Von 1980 bis 1993 spielte sie als Tennisprofi auf der WTA-Tour.  
Anschrift: Eva Pfaff, Friedrich-Ebert-Str. 8, 61462 Königstein  
E-Mail: eva-pfaff@web.de; www.eva-pfaff.de