

DGV JUGENDGOLFSYMPOSIUM

## Teil 2

# Persönlichkeit stärken – wirksam coachen

Vom Wissen zur Anwendung auf Range und Platz

Prof. Dr. Jürgen Beckmann
Technische Universität München
The University of Queensland, Australia

Alle Bilder und Grafiken mit ChatGPT erstellt

# Das Personal-Assets-Modell im Sport

**Zentrale Bausteine (Rahmenbedingungen)** → **Veränderungen bei der Person (Persönliche Ressourcen)** → **Ergebnisse (3 P's)**




- **Kompetenz** – Fähigkeiten entwickeln
- **Selbstvertrauen** – Wirksamkeit erleben
- **Zugehörigkeit** – Sich verbunden fühlen
- **Persönlichkeit** – Werte und Eigenschaften stärken

- **Leistung** (Performance)
- **Beteiligung** (Participation)
- **Eigenschaften** (Personal Development)

**ZEIT** (entwicklungsorientierter Prozess)

(Côté, Turnnidge & Evans, 2014)

# Trainerblick: die funktionale Kette

Wo lässt sich mit wenig Aufwand viel verändern?

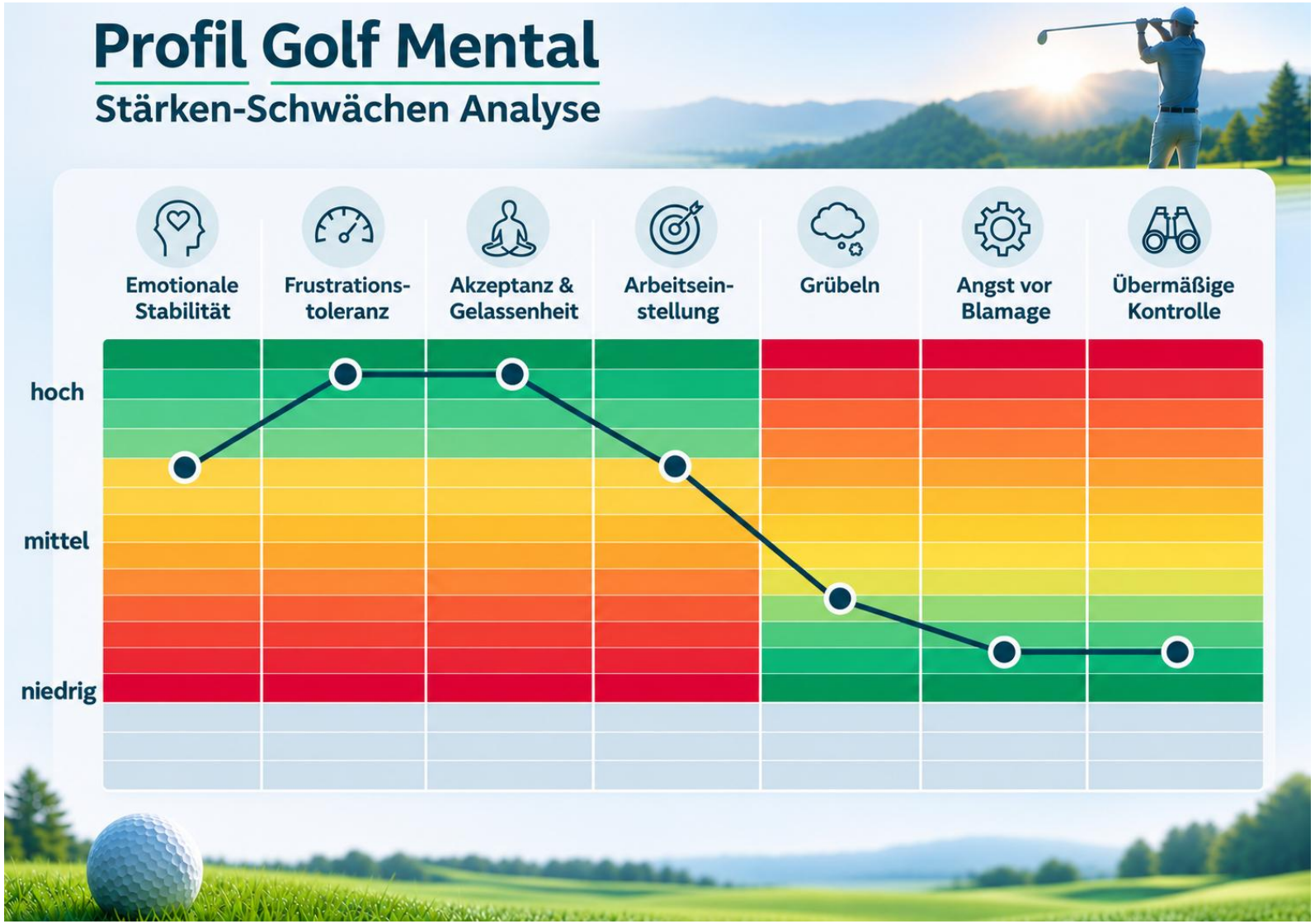
- Situation → Bewertung → Körper/Emotion
- Aufmerksamkeit → Entscheidung → Verhalten → Konsequenz
- Technik ist nur ein möglicher Ansatzpunkt



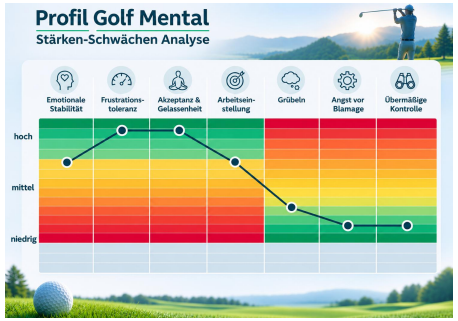

Profil Golf Mental
Stärken-Schwächen Analyse
Emotionale Stabilität
Frustrations-toleranz
Akzeptanz & Gelassenheit
Arbeitsein-stellung
Grübeln
Angst vor Blamage
Übermäßige Kontrolle
hoch
mittel
niedrig



4


Profil Golf Mental
Stärken-Schwächen Analyse
Emotionale Stabilität
Frustrations-toleranz
Akzeptanz & Gelassenheit
Arbeitsein-stellung
Grübeln
Angst vor Blamage
Übermäßige Kontrolle
hoch
mittel
niedrig

# Sportpsychologische Unterstützung bei der Entwicklung der Eigenschaften




| Eigenschaft | Selbstregulation |
|---|---|
| Emotionale Stabilität | ➢ Entspannungstraining (insbes. AT) |
| Frustrationstoleranz | ➢ Fehlerkultur |
| Akzeptanz und Gelassenheit | ➢ Achtsamkeit |
| Arbeitseinstellung | ➢ Individuell passende Anreize und Erwartungen |
| Grübeln | ➢ Routinen, Atmung, Gedankenstopp, Embodiment |
| Angst vor Blamage | ➢ Growth Mindset, Hypno |
| Übermäßige Kontrolle | ➢ Entspannungstraining |

Beckmann & Elbe, 2024

# Altersgerecht coachen

Mit der Entwicklung verändert sich die Trainerrolle

- 8–10: Sicherheit, klare Regeln, Emotionen begleiten
- 11–13: Wahlmöglichkeiten und Routinen gemeinsam entwickeln
- 14–16: soziale Sensibilität beachten, Reflexion fördern
- 17–18: Verantwortung und Entscheidungen übertragen



# Autonomie statt Trainerabhängigkeit

## Trainer als Entwicklungsbegleiter

- Spieler Optionen entwickeln lassen
- altersabhängig eigene Strategien wählen lassen
- Feedback geben – je jünger umso zeitnäher und detaillierter
- Fragen  - statt Antworten vorgeben



# Feedback geben

## Grundmodell: Der Feedbackburger



**3** Der Deckel: **Motivierender Abschluss**
Ermutigung, Vertrauen, Blick voraus

**2** Das Patty: **Konkrete Rückmeldung zum Beobachteten**
Was könnte noch wie verbessert werden

**1** Der Boden: **Positives Feedback als Einstieg**
Ausdruck der Wertschätzung, Anerkennung
des bisher Geleisteten

# „Lob ist Falschgeld“ – wirklich?



Eine provokante These auf dem wissenschaftlichen Prüfstand

- Pauschales Lobverbot: empirisch nicht begründet.
- Entscheidend: Was wird gelobt – und wie wird es erlebt?
- Anerkennung ≠ Kontrolle ≠ unspezifische Schmeichelei.

# Was die Forschung über Lob sagt

Keine einfache Regel

„immer loben“
oder „niemals loben“ ???



# Der stärkste Trainer-Satz?

Von der Fremdbewertung zur eigenen Kompetenzwahrnehmung

„Was ist dir heute selbst gelungen?“

„Woran hast du deinen Fortschritt erkannt?“

„Was möchtest du beim nächsten Mal ausprobieren?“



# Lernen mit Druck (im Turnier) umzugehen

Können abrufbar machen

- Achtsamkeit statt alles kontrollieren zu wollen
- Emotionen regulieren lernen
- Prozessziele statt Ergebnisziele betonen
- Routinen haben und nutzen



# Entwicklung von Selbstregulation

- Stabiles Selbst als Voraussetzung
- Schon früh erste Selbstregulationsstrategien kennenlernen
  - Entspannung, z.B. Atementspannung
  - Mit Druck umgehen lernen
  - Misserfolgsverarbeitung
  - Embodimenttechniken
  - Routinen



# Embodiment: Selbstbewußtsein aus der Körperhaltung



# Fehlerkultur

Hohe Ansprüche (herausfordernde Ziele)
ohne Selbstabwertung – Nobody is perfect
Durch Fehler besser - Growth Mindset




KABA Postshot - Routine Etablieren

**K**örperposition
**A**nalyse
**B**ewegung
**A**bschluss

# Fallarbeit: 14 Jahre, Handicap-Druck

Nach drei Bogeys: „Ich bin einfach schlecht.“

- Welche Entwicklungsthemen werden sichtbar?
- Was sagt der Trainer unmittelbar?
- Was wäre gut gemeint, aber wenig hilfreich?
- Was könnte helfen?



# Der Schlüssel zum Erfolg:

# Gute Kommunikation

Vom Anweisen zum Befähigen





LEITFRAGE

# Was braucht ein Kind – und wann?

Nicht das Alter allein, sondern auch der individuelle Entwicklungsstand zählt.



## Begeistern

Freude, Vielfalt, Zugehörigkeit und positive Bewegungserfahrungen



## Beteiligen

Eigene Ziele entdecken, Entscheidungen treffen und Fehler verarbeiten



## Befähigen

Selbstregulation, Verantwortung und langfristige Entwicklung unterstützen

# Côtés Developmental Model of Sport Participation

Drei typische Phasen eines möglichen leistungsorientierten Entwicklungswegs

## 6–12 Jahre

**SAMPLING YEARS**

Vielfältig ausprobieren · spielerisch lernen · Freude erleben

## 13–15 Jahre

**SPECIALIZING YEARS**

Interessen vertiefen · Sportwahl konkretisieren · mitentscheiden

## ab ca. 16

**INVESTMENT YEARS**

Gezielt investieren · langfristige Ziele · zunehmend selbst steuern

*Wichtig: Altersangaben sind Orientierungen, keine starren Entwicklungsgrenzen.*

# Abschluss:

## Wir trainieren nicht nur Schläge – wir begleiten junge Menschen

Es geht nicht nur darum WAS TrainerInnen tun, sondern insbesondere auch WIE sie es tun.

- Positiv motivierender und emotionaler Ton
- Sowohl hinsichtlich des Inhalts als auch der Strukturierung des Umgangs
- Achtsam hinsichtlich der eigenen Wirkung auf die jungen GolferInnen
- Wertschätzung und Glaube





# Nicht nur das Spiel entwickeln.

# Den Menschen stärken.

Vom Anleiten über das Begleiten zur Selbstverantwortung

# Literatur


- Beckmann, J. & Elbe, A.M. (2024). Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport. Hogrefe (3. überarbeitete und erweiterte Auflage)
- Beckmann, J. (2015). Mentales Training im Golf. Spitta.
- Côté, J., Salmela, J. H., Trudel, P., Baria, A., & Russell, S. J. (1995). "The Coaching Model." *AIESEP Flash*, 2, 1–16.
- Côté, J., Turnnidge, J., & Evans, M. B. (2014). "The Dynamic Process of Development through Sport." *Kinesiologia Slovenica*, 20(3), 14–26.
- Henderlong, J., Lepper, M.R. (2002).The effects of praise on children's intrinsic motivation: a review and synthesis. Psychological Bulletin,128(5):774-95. doi: 10.1037/0033-2909.128.5.774. PMID: 12206194.