

## HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN ZUR PSYCHOSOZIALEN KOMPETENZENTWICKLUNG FÜR SCHÜLER UND JUGENDLICHE:

- Eine präzise Altersvorgabe zum Einstieg in das mentale Training lässt sich aufgrund von großen psychischen und emotionalen Reifungsprozessen zwischen den Kindern und Jugendlichen nicht vorgeben.
- Als Faustregeln zur Orientierung gilt: Unter 10 Jahren i.d.R. kein eigenständiges Üben der Spieler, sondern lediglich indirektes Einbauen von psychischen Elementen über Trainervorgaben bzw. Demonstrationen. Zwischen 10 und 12/13 Jahren erster Einstieg in selbständige mentale Übungsformen.
- Das Training der Psyche braucht einen Plan und benötigt Zeit zum Üben und Reflektieren zusätzlich zum technikspezifischen Training.
- Nutzen Sie praxisorientierte Ratgeber als generelle Hinweisgeber und Orientierung zum Training mentaler Handlungskompetenzen. Entwickeln sie auf dieser Grundlage eigene, an ihre Sportler und Bedingungen angepasste, Übungsformen.
- In Abhängigkeit Ihrer eigenen Motivation und Ihres Vorwissens zum mentalen Training: lassen Sie sich von einem sportpsychologischen Experten unterstützen.
- Unterteilen Sie die mentalen Trainingseinheiten in unterscheidbare Abschnitte und legen Sie für jede Einheit ein klares Thema und konkrete Lernziele fest (was sollen die jungen Golfer aus dieser Einheit mitnehmen?).
- Zur Struktur und zur Länge der Einheiten gilt: Lieber kürzer und regelmäßig (z.B. in jedem Training 20min) als länger und unregelmäßig.
- Die Kombination aus mentalen Training und Golfpraxis ist wirkungsvoller als die Trennung beider Elemente. Überlegen Sie sich daher immer wieder mentale Übungen (z.B. Vorstellungsübungen; Zielvorgaben zur Schulung des Umgangs mit Risiko), die Sie direkt in das Golftraining integrieren.
- Berücksichtigen Sie, dass die Distanzierung und die Neigung zur größtmöglichen Individualität mit Eintritt in die Pubertät ein normaler Entwicklungsschritt bei Jugendlichen ist. Bleiben sie gelassen und machen sie für alle klar, in welchen Dingen Handlungsspielraum besteht und in welchen Dingen Regeln zum Wohl der Gruppe bzw. zur Wahrung genereller golferischer Tugenden und Etikette (z.B. Fair-Play; Verhalten auf dem Platz) einzuhalten sind.
- Reflektieren Sie mit den Jugendlichen typische und immer wiederkehrende Erfahrungen als Sportler (z.B. das Erleben von Erfolg, unerwarteter Misserfolg, Verantwortung für das Team übernehmen; Erleben von Konkurrenz etc.). Es genügt, wenn Sie in diesem Prozess vor allem zuhören und fragen statt zu reden. Sie können gerne von ihren Erfahrungen erzählen, vorausgesetzt die Sportler fragen sie nach ihrer Meinung und nach ihrer Einschätzung.
- Die Reflektion gemeinsamer sportlicher Erlebnisse fördert die Gestaltung des Lernraums zur Entwicklung übergreifender Lebenskompetenzen.