

# BESTE GOLF- ELTERN

Leitfaden für  
Eltern zukünftiger  
Golfchampions



**ASG**

ASSOCIATION SUISSE DE GOLF

*„Alles, was man dem Kind beibringt,  
kann es nicht selbst herausfinden.“*

Jean Piaget (1978)

# NORA ANGEHRN



Nora Angehrn (1980) lernte als Kind in Zürich Golf spielen. Sie wurde stets von ihren Eltern gefördert. Neben dieser Einzelsportart spielte sie aber auch Fussball und Eishockey und schätzte die Leistung im Team.

Von 1994 bis 2004 war sie Mitglied der Schweizer Nationalmannschaft und spielte unter anderem an drei Weltmeisterschaften für die Schweiz.

2004 wechselte sie zu den Professionals und hatte während fünf Jahren die Spielberechtigung auf der LADIES EUROPEAN TOUR. Den grössten Erfolg feierte sie 2006 mit einem 3. Rang am Open de España Femenino (LADIES EUROPEAN TOUR) und einem Sieg am „Pam Golding International“ der LADIES AFRICAN TOUR.

Von 2009 bis 2010 absolvierte sie erfolgreich die Lehre bei der Swiss PGA.

Momentan unterrichtet sie als Swiss PGA Pro im Golfclub Breitenloo, ist ASG Regionalcoach U14 und unterrichtet in Ausbildungskursen der ASG und bei Jugend+Sport.

Im Jahr 2012 hat Nora Angehrn die Trainerausbildung bei Swiss Olympic besucht und die Berufsprüfung als Trainerin Leistungssport mit eidgenössischem Fachausweis erfolgreich bestanden.

Im Auftrag des Schweizerischen Golfverbandes (ASG) hat Nora Angehrn einen Teil der Diplomarbeit dem Thema „Eltern“ gewidmet. Daraus entstand die vorliegende Broschüre.

Die ASG dankt Nora Angehrn ganz herzlich und ist stolz, dass eine unserer besten Spielerinnen sich für den Schweizer Golfnachwuchs einsetzt.



# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	<b>5</b>
Herausforderungen	<b>6</b>
Persönlichkeitsbildung	<b>7</b>
Talentbegriff	<b>9</b>
Aussteiger	<b>10</b>
Verantwortlichkeit (Kontrolle und Erwartungen)	<b>12</b>
<i>Praktische Übung</i>	<b>13</b>
Zielsetzungen	<b>17</b>
<i>Wesentliche Arten von Zielen</i>	<b>18</b>
<i>SMART</i>	<b>18</b>
<i>Praktische Übung</i>	<b>19</b>
Motivation	<b>20</b>
<i>Praktische Übung</i>	<b>21</b>
Auftreten der Eltern	<b>22</b>
<i>Praktische Übung</i>	<b>23</b>
Feedback	<b>24</b>
Schlusswort	<b>27</b>



# EINLEITUNG

Die Einstellung der Eltern beeinflusst, ob ein Kind seine Erfahrungen im Sport als positiv oder negativ erlebt. Die Eltern beeinflussen die sportliche Entwicklung ihres Kindes stark. Trotz besten Absichten gelingt es ihnen manchmal nicht, ihre kleinen Sportler optimal zu fördern. Wenn der elterliche Ehrgeiz zu gross und die Ziele und Erwartungen zu hoch sind, leiden oft der Spass und die Motivation des Kindes. Und dies hat unmittelbaren Einfluss auf das Selbstbewusstsein und die Selbständigkeit.

Dieses Handbuch basiert auf meinen Erfahrungen als Junior Golfer und Trainerin. Ich habe eine Menge Eltern von Golf spielenden Kindern getroffen. Als Juniorenspielerin waren es die Väter und Mütter meiner Freunde und Freundinnen. Als Trainerin im Golfclub und -verband arbeite ich mit den Eltern der Junioren zusammen.

Dieses Eltern-Handbuch basiert auf dem Wissen, das ich in meiner Tätigkeit als Junior Coach erworben habe und meinen zahlreichen Beobachtungen der Eltern, der Kinder und den Erfahrungen mit ihnen. Einigen Eltern fällt es nicht schwer, ihre Kinder beim Wettkampf zu begleiten und mitzufiebern. Für andere ist es immer wieder eine neue Herausforderung.

Das Buch wendet sich sowohl an Mütter wie Väter, Mädchen und Jungen. Um den Text flüssiger zu halten, habe ich abwechslungsweise die weibliche oder männliche Form eingesetzt.

Ich hoffe, dass meine Erfahrungen Eltern von Golf spielenden Kindern helfen können, eine Haltung und Einstellung zu entwickeln, um ihre Kinder ideal unterstützen zu können.

# HERAUSFORDERUNGEN

Die Reaktion der Eltern bei Erfolg oder Misserfolg wirkt sich direkt auf ihr Kind aus und beeinflusst dessen Erlebnis nachhaltig. Es sucht bedingungslose Unterstützung und Beratung von den Eltern, sie sind meist das direkte Vorbild. Ihre Reaktion auf Sieg und Niederlage, Höhen und Tiefen, Erfolge und Misserfolge vermitteln dem Kind deren Werte. Ich bin überzeugt, dass sich das Verhalten der Eltern direkt auf die sportliche Zukunft des Nachwuchssportlerinnen auswirkt. Ich ermutige darum alle Eltern, sich möglichst kritisch zu hinterfragen und zu überlegen, wie sie ihr Kind optimal unterstützen können, damit es sein volles Potential als Athlet und Mensch ausschöpfen kann.

Sport bietet jungen Athleten eine Reihe Möglichkeiten, sich auf körperlicher, geistiger, und sozialer Ebene zu entwickeln und zu wachsen. Diese Entwicklung ist aber auch mit Druck verbunden. Der Druck zu gewinnen, der oder die Beste zu sein, eine Selektion ins Regional- oder Nationalkader

zu erreichen oder einfach sein nationales und internationales Ranking zu verbessern, wird von Tag zu Tag grösser. Heute spüren sehr viele Kinder zudem einen immensen Druck, Ergebnisse und Resultate für ihre Eltern zu erzielen. Entweder wollen sie deren Respekt oder Anerkennung gewinnen oder die Eltern einfach glücklich machen. Teilweise verfolgen diese, kaum hat der Sprössling sein Handicap erreicht, das Ziel, dass ihr Kind eine Profikarriere einschlägt.

Juniorengolf kann eine grosse Investition bedeuten – nicht nur finanziell, sondern auch zeitlich – und viele Eltern setzen sich enorm ein. Die Junioren benötigen Material (Golfschläger, Bälle, Golfschuhe, Golfbekleidung), die Reiseauslagen zu den Turnieren müssen ebenso bezahlt werden wie die Trainingsstunden bei den besten Coaches. Oft belastet dieser Zeit- und Trainingsaufwand sowie der finanzielle Beitrag die Kinder. Vor allem, wenn die Leistungen nicht den Erwartungen der Eltern entsprechen, können Schuldgefühle entste-

hen. Die Kinder fühlen sich nicht selten verpflichtet, den Eltern die Investition mit einem Sieg „zurückzuzahlen“. Es ist daher entscheidend, wie die Eltern ihr Engagement erklären – explizit und implizit. Dies sollte nicht unterschätzt werden.

Sport bietet jungen Athletinnen die Möglichkeit, zu erfahren, wie sie als Mensch funktionieren. Durch die Vorbereitung zu Hause und das Spiel auf dem Golfplatz entwickeln die Kinder einen Sinn für Selbstachtung und -management. Sie gewinnen an Selbstvertrauen, verbessern ihr Selbstwertgefühl und fühlen sich dadurch gut. Die Kinder spüren, dass ihre Zukunft „Grosses“ bereit hält. Sie lernen, aus Liebe zum Spiel zu spielen!

Kreieren Eltern ein lernförderndes Umfeld, bleiben ihre Kinder motiviert und lernen Fertigkeiten. Sie fühlen sich körperlich und emotional wohl. Dies sollte der Grund sein, weshalb Eltern ihre Kinder motivieren, Golf zu spielen.

# PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Keine andere Sportart bietet derart vielfältige pädagogische Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung wie der Golfsport. Er lehrt die unmittelbare Auseinandersetzung mit der Natur, die Erziehung zur Fairness, die Notwendigkeit sich zu konzentrieren und die Präzision bei Bewegungsabläufen.

Der Golfsport kann eine Lebensschule sein, formt er doch folgende charakterbildenden Eigenschaften: Aufrichtigkeit, Integrität, Respekt, Fairness, Vertrauen, Sportlichkeit, Hilfestellung und Hilfsbereitschaft, Verantwortung, Beharrlichkeit und Ausdauer.

Der Golfsport hat eine reiche Tradition mit strikten Etiketten und Regeln, die es zu respektieren gilt, fasziniert aber gleichzeitig mit Neuerungen. Lernen, Golf zu spielen, heisst, lebenslanges Lernen. Jeder kann mit jedem spielen, unabhängig von Alter, Herkunft und Spielniveau. Und das Wichtigste: Golf spielen macht Spass!





# TALENTBEGRIFF

Talent galt bislang als alleiniges Rezept für Erfolg und Ruhm. Talent hat etwas Magisches. Die Suche nach dem vermeintlichen Supertalent oder nächsten Superstar lockt regelmässig Millionen vor die Fernseher. Doch kein Talent ohne Neider oder Missgunst, denn Begabung kann weder verdient noch gekauft werden. Man hat es oder man hat es nicht.

Nun wird dieser Glaube durch wissenschaftliche Erkenntnisse erschüttert. Gemäss einer Studie der Berliner Universität der Künste existiert weder ein „Talent-Gen“ noch gibt es sonst Hinweise, dass aussergewöhnliches Können angeboren ist. Wissenschaftler haben bei Untersuchungen herausgefunden, dass die Besten ihres Faches vor allem wesentlich mehr Zeit investiert hatten. Mit anderen Worten: Wer besser als andere ist, hat mehr geübt.

Der amerikanische Psychologe und Talentforscher Dr. K. Anders Ericsson ist überzeugt: „Um aussergewöhnliche Fähigkeiten zu entwickeln, benötigen Menschen 10 000 Übungsstunden“. Die einzige Voraussetzung sei, dass sie körperlich und geistig gesund seien. Geschickte Menschen würden anfangs zwar schneller Fortschritte machen, „mit zunehmender Übung holen die Langsameren jedoch auf.“ Er schliesst daraus, dass es keine Wunderkinder gibt: Talente werden nicht geboren – sondern geschaffen. Diese Einschätzung verunsichert, widerspricht sie doch der Auffassung der Mehrheit der Coaches.

Es ist unumstritten, dass nachhaltiges, strukturiertes und konzentriertes Training den Weg zum Erfolg ebnet. Je genauer man Biografien von Berühmtheiten unter-

sucht, desto mehr verblasst der eingangs erwähnte Zauber rund um das Thema Ausnahmetalent. Im Hochstuhl sitzend, beobachtete Tiger Woods seinen Vater stundenlang beim Üben von Abschlügen. Knapp einjährig, schleifte er seinen massgefertigten Schläger durch die Wohnung. Früh übt sich...

Zum Erfolg braucht es ein Umfeld, das gleichermaßen fördert und fordert. In Kombination mit Disziplin, Zielstrebigkeit, Ausdauer und Leidenschaft ist ein solches Umfeld massgeblich an Erfolg oder Misserfolg beteiligt. Es macht den Unterschied aus, bringt sogenannte erfolgreiche Menschen hervor. Auch ich unterstütze die Meinung, dass Talente sich oft gleichen und der signifikante Unterschied lediglich im Fleiss, in der Trainingsqualität und im individuellen Charakter liegt.

# AUSSTEIGER

75% Prozent aller Athletinnen gehen dem Sport verloren, wenn sie das 13. Lebensalter erreicht haben. Warum? Weil der Sport nicht mehr Spass macht? Das Ausüben des Sportes oder die Teilnahme an Wettkämpfen bringen den jungen Athletinnen mit dem Älterwerden nicht mehr die gewünschte Zufriedenheit und Freude. Dabei können die Eltern beeinflussen, ob ihr Kind den Sport aufgeben oder ihn weiterhin betreiben möchte. Sie können das Vertrauen des Kindes stärken und sicherstellen, dass es sich weiterhin erfolgreich fühlt und Spass am Spiel hat.

## **Ausstiegs-Gründe**

- Fehlender Spass
- Mangelnde Motivation
- Misserfolge
- Fehlende oder schlechte soziale Strukturen
- Schlechtes Training
- Unterforderung
- Überforderung

## **Was gegen Ausstiege zu tun ist**

- Sportlerbezogenes Training anstatt Training für die Egos von Trainern, Betreuern und Eltern
- Vielfältiges und abwechslungsreiches Training
- Unbedingte Berücksichtigung des biologischen Alters
- Ständige Überprüfung des Gesamtsystems



# VERANTWORTLICHKEIT (KONTROLLE UND ERWARTUNGEN)

Den meisten Eltern fehlt das nötige technische und taktische Wissen, um ihre Kinder zu unterrichten.

Ihre Aufgabe sollte es daher sein, aus dem jungen Menschen eine starke Persönlichkeit zu formen. Sie müssen die bedingungslose Liebe aufbringen, die für das Selbstwertgefühl eines Kindes so wichtig ist. Das Trainieren sollten sie aber den Experten überlassen. Es ist die Aufgabe des Trainers, einen starken Golfspieler aufzubauen. Er wird die jungen Athleten je nach Leistung kritisieren oder loben.

Das Erlebnis beim Golfspielen gehört alleine dem Kind. Es ist ein kritischer Schritt für den jungen Golfer, Selbstvertrauen zu gewinnen und alleinige Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Das Kind muss lernen, was es beeinflussen kann und was ausserhalb seiner Kontrolle liegt. Dadurch entwickelt es sich zu einer einzigartigen Persönlichkeit.

Theoretisch wissen alle Eltern und Trainer, dass selber gemachte Fehler der beste Weg sind, etwas zu lernen. Es ist jedoch nicht immer einfach zuzusehen, wenn das Kind diese Lektion lernt.

## *Praktische Übung*

Organisieren Sie als Eltern dem Kind nicht den Sport. Helfen Sie ihm, sich selbst zu organisieren! Die Absicht dieser Übung besteht darin, die Bereiche, welche Sie als Eltern beeinflussen können, klar und deutlich von den Bereichen abzugrenzen, bei welchen der Junior Golfer die Verantwortung übernehmen muss.

Nachfolgend einige Fragen, die bei dieser Übung helfen können.



## AUS DER PERSPEKTIVE DER ELTERN

Was kann ich kontrollieren?	Was kann ich nicht kontrollieren?	Wofür bin ich verantwortlich?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mein Feedback</li><li>• Meine Körpersprache</li><li>• Meine Stimme (Klang)</li><li>• Meine Einstellung</li><li>• Meinen Fokus</li><li>• Welche Fragen ich stelle</li><li>• Meine räumliche Distanz zu meinem Kind während des Trainings und der Turniere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Emotionen meines Kindes</li><li>• Die Leistung meines Kindes</li><li>• Die Motivation meines Kindes</li><li>• Resultate</li><li>• Den Fokus meines Kindes</li><li>• Die Antworten meines Kindes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Moralische Unterstützung</li><li>• Finanzielle Unterstützung</li><li>• Geborgenheit</li><li>• Sport als Teil des Familienlebens</li><li>• Transporte, Organisatorisches</li><li>• Passende Schläger und richtige Kleidung</li><li>• Die Auswahl der richtigen Heimtrainer (Golf und Fitness)</li><li>• Regelmässige Kommunikation mit den Heimtrainern (Golf und Fitness)</li><li>• Gute Trainingsbedingungen</li><li>• Organisation Golf und Schule</li><li>• Medizinische Betreuung</li><li>• Ernährung</li></ul>

## AUS DER PERSPEKTIVE DES KINDES

Was kann ich kontrollieren?	Was kann ich nicht kontrollieren?	Wofür bin ich verantwortlich?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meine Pre-Shot-Routine</li> <li>• Meine Schlägerauswahl</li> <li>• Meine Einstellung</li> <li>• Meine Reaktionen</li> <li>• Meine Trainingsgewohnheiten</li> <li>• Meine Zielsetzungen</li> <li>• Meine Emotionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Verhalten der Eltern</li> <li>• Meine Spielpartner</li> <li>• Meinen Score</li> <li>• Lagen und Bounces</li> <li>• Das Wetter</li> <li>• Was andere von mir denken/halten</li> <li>• Platzlayout und -konditionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freude am Golfspiel</li> <li>• Engagement und Leistungsbereitschaft im Training und bei den Turnieren</li> <li>• Das Einhalten der Weisungen meiner Trainer und Betreuer</li> <li>• Sportliche Ziele (kurzfristige, mittelfristige und langfristige)</li> <li>• Jederzeit respektvolles und faires Verhalten gegenüber den Trainern und Betreuern</li> <li>• Sportlich faires Verhalten auf und ausserhalb des Golfplatzes</li> <li>• Turnieraufzeichnungen und Rundenanalysen</li> <li>• Trainings- und Turnierplanung</li> <li>• Einhaltung der nationalen und internationalen Anti-Doping-Bestimmungen</li> <li>• Aufbau und Erhalt der für die Ausübung des Golfsports notwendigen körperlichen Fitness</li> <li>• Gesunde Lebensweise</li> <li>• Zustand meines Materials</li> <li>• Pünktlichkeit</li> <li>• Dankbarkeit gegenüber Eltern, Leitern und Trainern</li> <li>• Auf dem Golfplatz ein gutes Vorbild sein</li> </ul>



# ZIELSETZUNGEN

Eltern sollen ihren Kindern nicht die eigenen Ziele und Werte aufdrängen, sondern die individuellen Ziele der Kinder respektieren. Sie sollen ihnen beibringen, dass sie Erfolg haben, wenn sie sich bemühen und darauf achten, dass die Qualität der eigenen Leistung wichtiger ist als das Resultat.

Die individuellen Ziele der Kinder müssen den aktuellen Fähigkeiten angepasst sein sowie das Wachstum und die Entwicklung des Kindes berücksichtigen.

Wichtig ist, dass sie kurz- oder langfristig erreichbar und realistisch sind.



## Die wesentlichen Arten von Zielen

Grundsätzlich unterscheidet man im Spitzensport vier Arten von Zielen:

- Handlungsziele (technisch, taktisch)
- Verhaltensziele (Einstellung, Haltung, Körpersprache)
- Mentale Ziele (z.B. wahrnehmen, steuern und kontrollieren des optimalen Leistungszustands)
- Ergebnisziele (Resultate)

Die Ergebnisziele sind meistens mit Druck verbunden und der Spieler kann sie oft nicht alleine erreichen.

Es kommen immer unkontrollier- und nicht steuerbare Faktoren hinzu!

## SMART

Ziele sollten SMART sein: „SMART“ ist ein Akronym für „Specific Measurable Accepted Realistic Timely“ und dient zur eindeutigen Definition von Zielen. Es kann folgendermassen übersetzt werden:

- S - spezifisch: Ziele müssen definiert sein (so präzise wie möglich)
- M - messbar: Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien)
- A - akzeptiert: Ziele müssen vereinbart sein (miteinander abgesprochen)
- R - realistisch: Ziele müssen im Bereich des Möglichen liegen
- T - terminiert: Ziele müssen zeitlich geplant sein

Ein Ziel ist nur dann SMART, wenn es diese fünf Bedingungen erfüllt.

Erreicht eine Sportlerin ihr gesetztes Ziel nicht im ersten Anlauf, sollte dies für sie eine Herausforderung für einen erneuten Versuch darstellen. Nicht das Resultat eines Turniers oder einer Runde ist entscheidend, sondern ob die Sportlerin in jedem Moment ihre bestmögliche Leistung erbracht hat.

## Praktische Übung

Setzen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen und formulieren Sie realistische Ziele. Diese sollten kurzfristiger, mittelfristiger und langfristiger Natur sowie SMART sein und durch Trainings- und Wettkampfaufzeichnungen immer überprüft und adaptiert werden können. Sind sie definiert, müssen Sie sich Gedanken machen, wie Sie die Ziele erreichen wollen. Besprechen Sie sich auch mit den Trainern.

### Handlungsziele

- Bis Ende Saison will ich meinen Schwung technisch verbessern, z.B. einen besseren Impact.
- Bis Ende Monat will ich den Ablauf meiner Schwungfrequenz verbessern.
- Bis Ende Monat kann ich im Training einen Slice und einen Hook spielen.

### Verhaltensziele

- Ich gehe jedes Turnier positiv an.
- Ich akzeptiere, wenn meine Mitbewerber besser spielen und gratuliere ihnen.
- Ich lasse mich durch einen missglückten Schlag nicht entmutigen. Er motiviert mich, den nächsten Schlag besser zu machen.

### Mentale Ziele

- Ich visualisiere täglich meine Stärken.
- Ich spiele erst, wenn ich 100 % von meiner Schläger- und Schlagwahl überzeugt bin.
- Ich konzentriere mich im Training wie auch im Turnier bei jedem Schlag 100 %.

### Ergebnisziele

- 2022 qualifiziere ich mich für die PGA Tours.
- 2028 werde ich Olympia-Medaillen-Gewinner.
- Nächstes Jahr werde ich Schweizer Meister U18.
- Ende Saison will ich ein Handicap von 5,0 haben.
- Ende Saison werde ich in den Top 5 der Order of Merit meiner Altersklasse sein.

# MOTIVATION

Für eine erfolgreiche Karriere im Leistungssport ist eine hohe intrinsische Motivation Voraussetzung. Extrinsisch motivierte Kinder betreiben vorwiegend für oder wegen anderen Personen Sport und sind potentielle Sport-Aussteiger.

Zu beachten sind vor allem auch Erfolgssucher und Misserfolgsvermeider: Erstere spielen, um Erfolge zu erzielen. Letztere spielen, um die Eltern nicht zu enttäuschen.

Wir können Kinder in ihrem Tun bestärken, wir können aber ihre Motivation nicht grundsätzlich ändern. Von aussen gesteu-

erte Motivation ist in Wirklichkeit oft nur getarnte Überredung und Verführung. Sie ist meist kontraproduktiv, weil sie zu geringes Bemühen unterstellt und von Misstrauen zeugt.

Wie alle Eltern wissen, hat jedes Kind einen anderen Antrieb. Es funktioniert nicht nach einem einzelnen, simplen Prozess. Die Motivation ändert sich ein Leben lang. Manche spielen wegen der Freundschaften, andere um zu reisen und wegen der sozialen Möglichkeiten oder Herausforderung, um ein hochgestecktes Ziel zu erreichen. Für viele ist einfach der Nervenkitzel des Wettbewerbes Motivation genug.

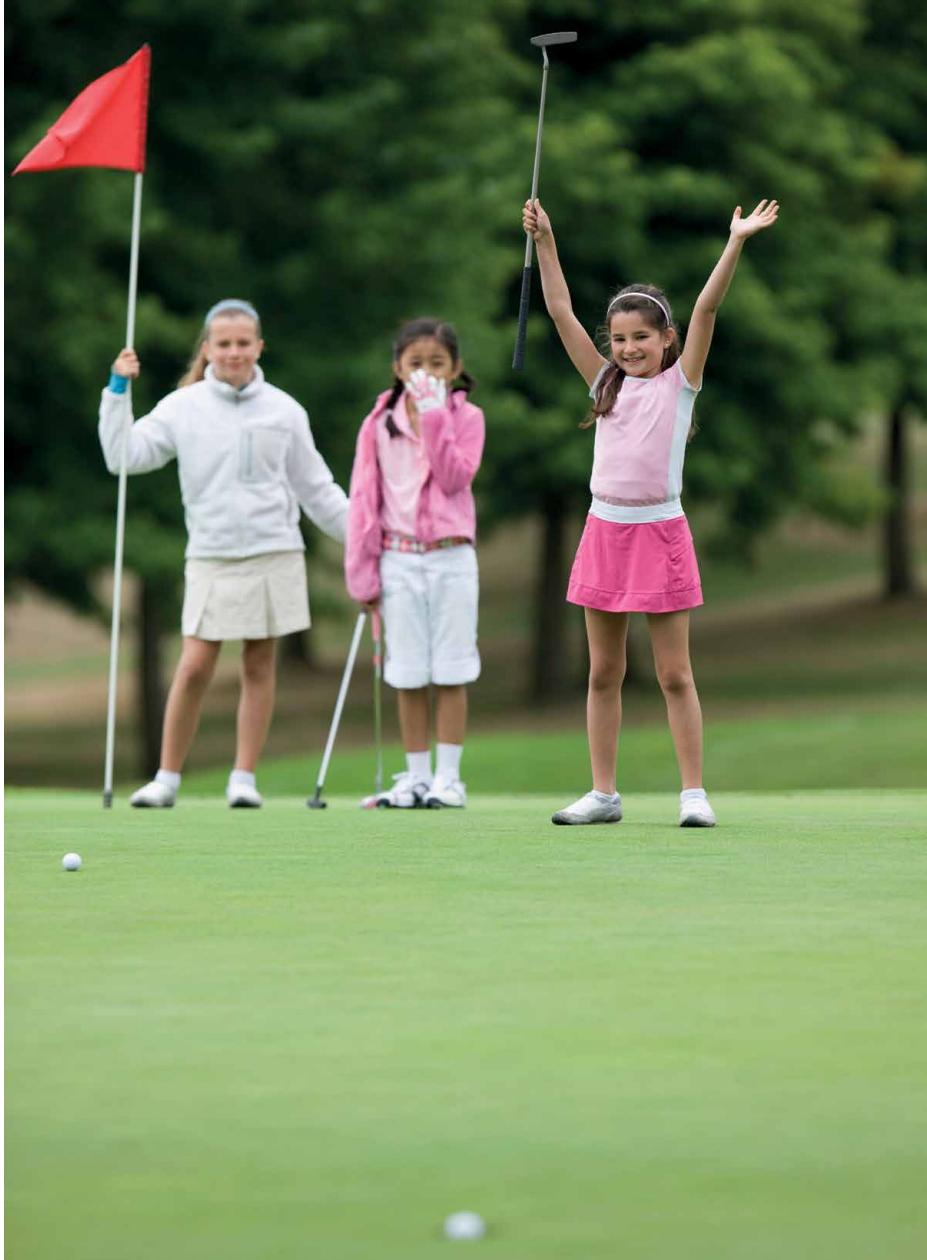
## Praktische Übung

Bitte überprüfen Sie regelmässig die Motivation Ihres Kindes. Finden Sie heraus, was dem Kind Spass bereitet und was Ihr Kind motiviert.

Stellen Sie Ihrem Kind folgende Fragen:

- Was macht dir am meisten Freude beim Golfspielen?
- Was nicht?
- Was motiviert dich am Golfspielen?

Wenn Sie die Motivation Ihres Kindes beobachten und richtig einschätzen, dann können Sie diese auch entsprechend fördern.



# DAS AUFTRETEN DER ELTERN

Die meisten jungen Spieler lassen sich durch die Anwesenheit der Eltern oder Trainerinnen auf dem Platz beeinflussen. Sie schauen fast zwangsläufig zu den Eltern oder der Trainerin. Daher kommt der Körpersprache der Eltern und der Trainerin eine hohe Bedeutung zu. Sie kann das Selbstvertrauen des Kindes entweder stärken oder schwächen.

- Wie reagieren Sie, wenn Ihr Kind das dritte Birdie infolge gespielt hat?
- Wie reagieren Sie, wenn Ihr Kind auf den letzten drei Löchern je einen 3-Putt gespielt hat?
- Sind Sie sich bewusst, wie Ihr Auftreten Ihr Kind beeinflussen kann?

Kinder sind sensibel und spüren die Emotionen ihrer Eltern. Diese sollten daher versuchen, immer eine ruhige, gelassene und zuversichtliche Haltung zu bewahren. Sieht das Kind einen zornigen Gesichtsausdruck oder verworfene Hände, setzt es sich nur stärker unter Druck, und möglicherweise sinkt sein Selbstvertrauen.

Ich weiss, dass dies für Eltern schwer sein kann. Denn sie fiebern mit ihren Kindern mit.

Es kann hilfreich sein, sich abzulenken und zum Beispiel Statistiken zu führen, Beobachtungen aufzuschreiben oder einfach ein Stück Holz mit dem Taschenmesser zu schnitzen.

## Praktische Übung

Überlegen und hinterfragen Sie sich in folgenden Situationen:

- Was sagt Ihre Körperhaltung und Körpersprache, wenn Ihr Kind gut spielt?
- Was sagt Ihre Körperhaltung und Körpersprache, wenn Ihr Kind schlecht spielt?
- Was für Signale möchten Sie Ihrem Kind senden?
- Was bedeutet ein Kopfschütteln für das Kind?
- Was kommuniziert ein Lachen?
- Was bewirkt ein bestätigendes Nicken?
- Was bedeuten verschränkte Arme?

Fragen Sie Ihr Kind, was es von Ihnen auf dem Platz erwartet – besprechen Sie folgende Fragen:

- Darf ich auf den Platz?
- Bist du lieber alleine?
- Wie möchtest du mich auf dem Platz wahrnehmen?
- Wie soll ich Ermutigungen/Unterstützung zeigen?
- Soll ich mehr Begeisterung zeigen oder lieber weniger?
- Kann ich irgendetwas ändern, damit du dich auf dem Platz besser fühlst?

Beantworten Sie folgende Fragen und diskutieren Sie die Antworten darauf mit Ihrem Kind:

- Was waren Handlungen, Ihre Worte, Haltung und Handlungen als Ihr Kind das letzte Mal einen hohen Score erzielt hat?
- Was war positiv an diesem Erlebnis?
- Was hat Ihr Kind Ihrer Meinung nach durch einen hohen Score gelernt?
- Wie war die Stimmung zwischen Ihnen und Ihrem Kind nach dieser Runde?
- Was würden Sie beim nächsten Mal anders machen?
- Wie können Sie dies erreichen?
- Wann sieht Ihr Kind am glücklichsten aus, wenn Sie es auf dem Golfplatz beobachten?

# FEEDBACK

Nach einem Wettkampf sind Eltern oft mit den eigenen unerfüllten Erwartungen beschäftigt. Sie sollten trotz der möglichen Enttäuschung über die sportliche Leistung dem Kind helfen, mit einer Niederlage umzugehen.

Sie sollten ihre Gefühle (Stolz bei einem Sieg oder Enttäuschung bei einer Niederlage) nicht allzu sehr zeigen. Das hilft dem Kind, zu begreifen, dass eine Niederlage nicht das Ende der Welt und ein Sieg nicht alles bedeutet.

Erfolg und Misserfolg sollte nicht auf die erzielten Resultate reduziert werden, sondern die Zufriedenheit des Kindes berücksichtigen. Fragen Sie Ihr Kind nach Wettkämpfen nicht zuerst nach dem Ergebnis, sondern nach seinem Befinden und ob es etwas Neues gelernt hat.

Konstruktive Feedbacks und positive Bestärkung helfen, mentale Fähigkeiten

wie Vertrauen, Konzentration und Selbstwertgefühl zu stärken. Die Eltern sollen sicherstellen, wenn sie mit ihren Kindern über das Spiel sprechen, dass sie ein konstruktives Feedback geben.

Ebenso sollen positive Bestärkungen verwendet werden. Durch positive Kommunikation wird ein wichtiges Fundament erstellt, auf dem Vertrauen und Selbstwertgefühl des Kindes wachsen und gedeihen können.

Beim Feedback ist es wichtig, Beobachtungen und Interpretationen zu unterscheiden. Es geht darin um „sorted“ (sortiertes) und objektives Feedback.

Die Fragen der Eltern steuern die Aufmerksamkeit und das Bewusstsein der Kinder. Es gibt eine englische Redensart: „What you put your attention on, has a tendency to grow“ – worauf die Aufmerk-

samkeit gelenkt wird, hat die Tendenz zu wachsen. Nur was bedeutet das? Wir speichern unseren Fokus im Hirn ab. Sind bei einem Erlebnis Emotionen im Spiel, wird der Fokus verstärkt. Die Emotionen sind wie Leuchtstifte für das Hirn. Sie markieren das Erlebnis und helfen, dass wir uns besser daran erinnern.

Das kann beim Lernprozess eingesetzt werden. Konzentrieren sich die Kids auf das, was „gut“ funktioniert, bauen sie sich eine solide Basis an Vertrauen und Selbstwertgefühl auf. Die im Hirn abgespeicherte Erinnerung wird in Zukunft bei ähnlichen Situationen abgerufen.

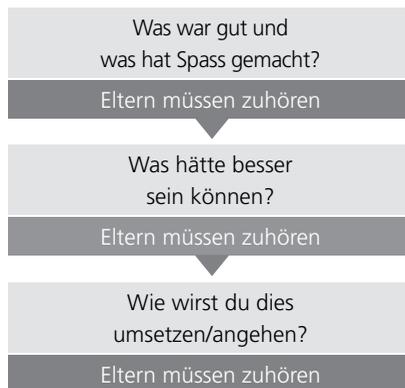
Das Feedback ist nach einer enttäuschenden Runde der Kinder schwierig – vor allem wenn sie sich bewusst sind, dass sie nicht gut gespielt haben. „Du hast grossartig gespielt“, ist nicht, was sie hören

wollen. Und wenn sie einen Match verloren haben, dann wollen sie nicht damit getröstet werden, dass dies nicht wichtig sei. Denn in diesem Moment ist es für das Kind sehr wichtig und es hat Anrecht auf seine Emotionen.

Die Eltern wollen nur das Beste, aber solche Bemerkungen klingen oberflächlich und es fehlt ihnen oft an Aufrichtigkeit und Feingefühl. Wenn Eltern unaufrichtig sind oder ein falsches Lob aussprechen, legen die Kinder weniger Wert auf ihre Worte. Möglicherweise leiden sie später, weil sie kein wohlverdientes Lob ernten konnten.

Nach einem Training oder Turnier können Eltern ihr Kind folgende Frage stellen: „Wie ist es gegangen?“, „Wie geht es dir und wie fühlst du dich?“ oder „Was hast du heute gelernt?“.

Die erste Feedback- oder Auswertungsfrage sollte folgende sein:



Sind Sie wirklich engagiert und hören dem Kind aktiv zu? Dann kann Ihr Kind seine Gedanken wirklich ordnen – ohne unterbrochen, verurteilt oder gestresst zu werden. Dabei will Ihr Kind Ihre volle

Aufmerksamkeit haben und ernstgenommen werden.

Vielleicht müssen Sie den Kern seiner Aussagen wiederholen, um sicherzugehen, dass sich das Kind verstanden fühlt. Danach können Sie Ihre Perspektive oder Meinung erzählen.

Eine wichtiges Ziel des Feedback ist es, mehr Informationen über den Golf Junior – Ihr Kind – zu erhalten, welche ihm beim Lernen und der Weiterentwicklung helfen.

Das Feedback sollte nicht auf eigenen Interpretationen, Beurteilungen und persönlichen Einschätzungen beruhen, sondern auf objektiv nachvollziehbaren Beobachtungen.

Diese Beobachtungen müssen Fakten sein (z.B. Statistiken bei der Rundenanalyse).

Folgende Beispiele von Feedbackaussagen sind limitierend und beruhen nicht auf Fakten:

- Du warst heute auf den ersten 9 Löcher nervös.
- Ich hatte das Gefühl, dass du heute auf dem Platz nicht konzentriert warst.

Diese Aussagen widerspiegeln nicht „echte“ Beobachtungen, sondern Interpretationen. Es sind subjektive Einschätzungen. Produktives und objektiv nachvollziehbares Feedback bringt Ihrem Kind hingegen wertvolle Information über sein Verhalten und seine sportlichen Leistungen. Der Feedbackgeber sollte zuerst erzählen, was er gesehen und gehört hat – sprich Fakten. Aus diesen kann er seine eigenen Folgerungen ableiten und hinzufügen.

Folgende Beispiele von Feedbackaussagen basieren auf Fakten:

- Ich habe gesehen, dass du nur einen Probeschwung gemacht hast.

- In einer Pre-Shot-Routine warst du 10 Sekunden langsamer als üblicherweise.
- Du hast mit deinen Flightpartnern kein Wort ausgetauscht und dein Kopf war meistens unten. Gestern hast du mit deinen Partnern geredet und deine Haltung war aufrecht.
- Du hast heute viermal drei Putts gemacht.
- Du hast heute nur drei von neun Abschlägen mit dem Driver auf dem Fairway platziert.

Als Trainerin wollen wir unserem Junior Golfer helfen, möglichst viele Informationen über sein Verhalten und seine golferischen Leistungen bei erfolgreichen Runden zu erhalten. Genauso wollen wir analysieren, wie sich diese Handlungen und golferischen Leistungen von jenen bei weniger erfolgreichen Momenten unterscheiden. Es braucht viel Zeit und Geduld, um zu lernen, wie man ein objektives Feedback gibt. Die Kunst besteht darin, Fakten auszudrücken

und wenn nötig, die eigenen Interpretationen mit dem Erlebten des Kindes zu überprüfen.

In folgenden Bereichen können Sie Ihre Beobachtungsfähigkeit auf dem Golfplatz verbessern: Pre-Shot-Routine, Körpersprache, Spieltempo, Kurzspiel „Shot Selections“, Schwung, Greens lesen, Greens in Regulation getroffen, Anzahl der vom Abschlag getroffenen Fairways, Anzahl der Putts pro Loch und insgesamt, Strategie und allgemeine Einstellung.

Zwei weitere Dinge, die zu beachten sind, bevor Sie ein Feedback geben:

Wo sind Sie kompetent, um ein Feedback zu geben? Worüber will Ihr Kind ein Feedback erhalten?

Verweilen Sie nicht bei Fehlschlägen. Fokussieren Sie sich auf vorhandene Verbesserungen und Schläge, die das Kind erfolgreich ausgeführt hat. Viele Athleten sind von Natur aus bereits genügend selbstkritisch.

# SCHLUSSWORT

Talent im herkömmlichen Sinn wird als Fähigkeit definiert, eine motorische Fertigkeit rasch zu erlernen. Dies alleine führt nicht zum Erfolg. Konsequenz, Wille, Freude am Sport, Disziplin, Durchhaltevermögen und vor allem stundenlanges strukturiertes Training tragen in Kombination zum Erfolg bei.

Nora Angehrns Tipp: Beachten Sie, dass Ihr Kind aus unterschiedlichen Motivationsgründen Golf spielt. Versuchen Sie, diese zu verstehen und zu respektieren. Eine intrinsische Motivation wird Ihr Kind weiter bringen als eine Motivation, die ihm von aussen auferlegt wird. Ein produktives und konstruktives Feedback hilft dem Kind und unterstützt es in seinem Spiel, steigert sein Selbstbewusstsein und damit seine Motivation. Beachten sie: Ihre Körpersprache und Ihr Verhalten beeinflussen Ihr Kind.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind viel Freude, etliche Birdies und 1-Putts.





# ASG

ASSOCIATION SUISSE DE GOLF

<b>Herausgeber</b>	Association Suisse de Golf, Epalinges (ASG)
<b>Autor</b>	Nora Angehrn
<b>Projektleitung</b>	Marcel Meier (ASG)
<b>Redaktion</b>	Ueli Känzig
<b>Photos</b>	iStockphoto
<b>Layout</b>	Ander Group SA, BSW
<b>Druck</b>	Ander Group SA, BSW
<b>Ausgabe</b>	2013
<b>© ASG</b>	

Die Herausgabe wurde unterstützt durch das Bundesamt für Sport (BASPO) und die Swiss Professional Golfers Association (Swiss PGA).

