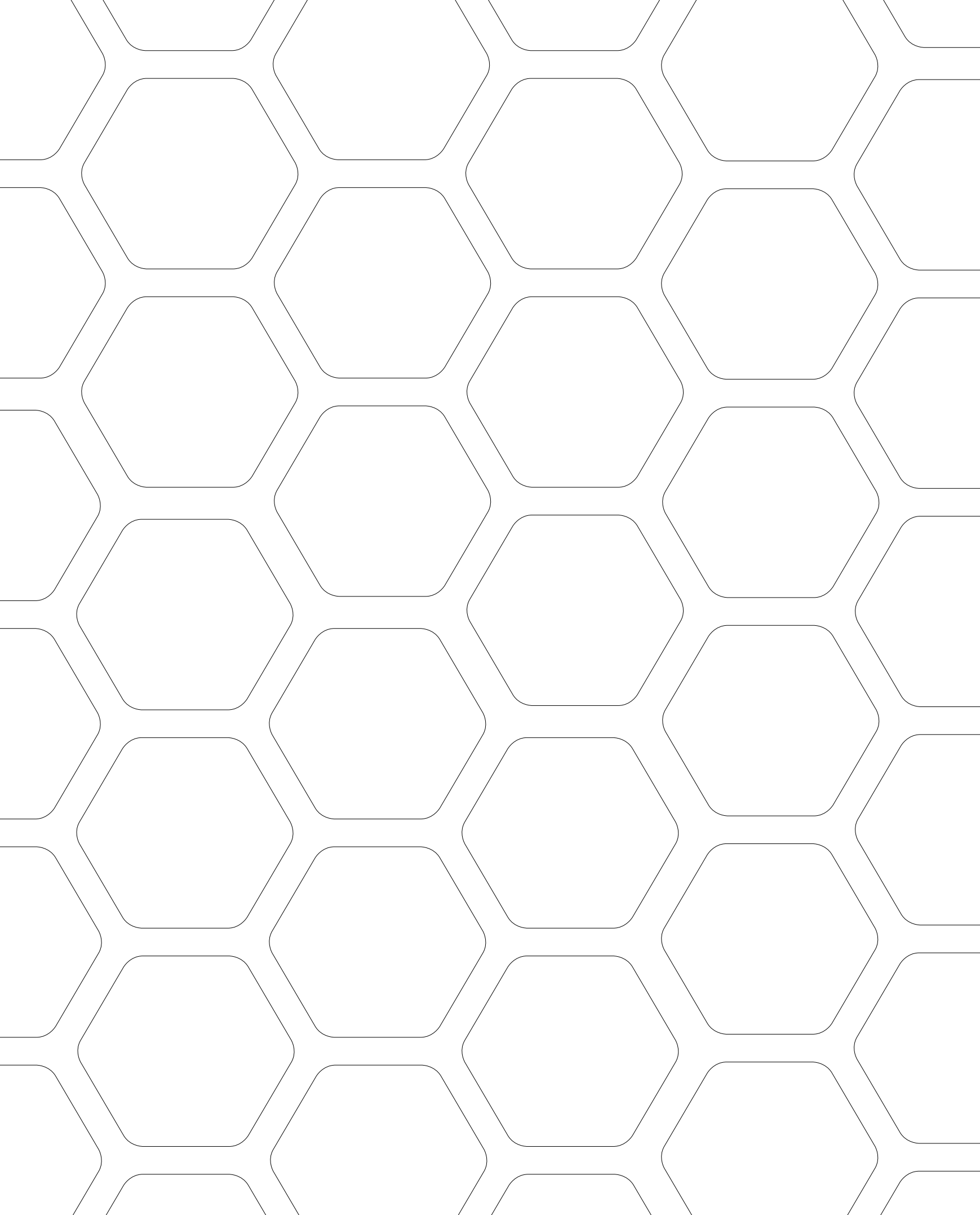


SPORTSLIG PLAN FOR GOLF-NORGE



| | |
|---|----|
| 1. INNLEDING | 4 |
| – Hvorfor en sportslig plan? | 6 |
| – Planens tre hoveddeler | 8 |
| – Planens oppbygging | 8 |
| – Hvem kan bruke sportslig plan? | 9 |
| – Våre løfter | 10 |
| 2. ALDERSRELATERT TRENING | 12 |
| – Aktiv Start | 18 |
| – Lære å spille | 20 |
| – Trene for å spille | 26 |
| – Lære å konkurrere | 30 |
| – Trene for å konkurrere | 34 |
| – Treningsplanlegging | 38 |
| – Fellestrekk ved talentutviklingsmiljøer | 40 |
| 3. AKTIV LIVET UT | 42 |
| – Rekruttere | 52 |
| – Ivareta | 54 |
| – Utvikle | 58 |
| 4. STØTTEPROSESSER | 60 |
| – Klubb- og lederutvikling | 62 |
| – Trenerutvikling | 64 |
| – Anleggsutvikling | 66 |
| – Konkurrans- og aktivitetsutvikling | 72 |
| 5. VEDLEGG | 76 |
| – Organisasjonens X-faktor | 78 |
| – Mot verdenstoppen | 80 |
| – Litteraturliste | 88 |

VEIEN TIL FREMTIDEN

Sportslig plan er et veikart for fremgang, ingen fasit. Den fokuserer på hele mennesket og legger til rette for en balansert utvikling på alle områder.





Golf-Norges hovedmål er flere og bedre spillere i sunne klubber. Vi arbeider med andre ord for at golfen skal kunne rekruttere flere medlemmer i alle kategorier og for at vi skal gjøre alle bedre, fra den unge gutten som synes golf er fascinerende til vår verdensstjerne Suzann Pettersen. Lykkes vi med å utvikle våre spillere, vil også økonomien gradvis bedres.

Golfen både i utlandet og her hjemme opplever tøffe tider. Det er nedgang i medlemsmassen totalt sett og det er spesielt nybegynnerne som faller fra. Det er få ungdommer som finner seg til rette i golfen, og enda færre som konkurrerer. Kvinne- og jenteandelen er mindre enn forventet og mange klubber har en anstrengt økonomisk situasjon.

Når vi nå lanserer vår sportslige plan, skal den altså være et veikart for fremgang. Sportslig plan skal definere hva som skal prege den norske golfen i fremtiden. Sportslig plan skal sette golfspilleren i sentrum, uansett alder, kjønn, ferdighet og funksjonsnivå.

Normalt er utviklingstrapper skapt med tanke på å optimalisere særiddrettens talentutvikling, for på sikt å oppnå gode toppidrettsresultater. Denne planen inneholder også «aldersrelatert trening», men minst like viktig er beskrivelsen av hvordan vi rekrutterer, ivaretar og utvikler den voksne delen av medlemsmassen. Det vil si at planen reflekterer golfens sammensatte medlemsmasse og omhandler alle «fra vugge til grav».

Det som skiller vår sportslige plan fra de fleste andre planer er fokuset på hele mennesket. Derfor vil dere i planen se et utvidet fokus på hva en spiller skal kunne sitte igjen med av resultater gjennom sine år i golfen. Vi har definert noen forventede personlige resultater på lik linje med golfspesifikke resultater. Tanken er at du som golfspiller, uansett alder, kjønn, ferdighet og funksjonsnivå skal kunne «ha det bra og gjøre det bra».

NGF tror at planen kan bidra til å synliggjøre en endring i atferd hos forbund, golfklubber og trenere og dermed bidra til å bygge en fremtidig idrettskultur vi kan være stolte av. Samtidig skal vi alle være klar over at kultur ikke skaper mennesker. Mennesker skaper kultur.

November 2013

Tor-Anders Hanssen
Generalsekretær

HVORFOR EN SPORTSLIG PLAN?

Sportslig plan skal med spilleren i sentrum bidra til en kontinuerlig utvikling av norsk golf. Det gjelder spillere, trenere, organisasjoner og anlegg på alle nivåer.

Med sportslig plan ønsker vi å øke aktiviteten i klubbene og bedre den fysiske og psykiske helsen til golferne. Vi ønsker at golfklubben skal bli et naturlig samlingspunkt for barn og unge. Og vi ønsker at spillerne skal føle større mestring gjennom golfen.

NGF tror aldersrelatert trening vil bidra til økt mestring. Når trening, øvelser, utstyr og anlegg i økende grad tilpasses alder og ferdighetsnivå, vil flere ha glede av aktiviteten. I denne sportslige planen vil klubbene få anbefalinger om hvordan anleggene kan tilpasses for å imøtekomme de ulike spillernes behov. Vi vil lansere ideer om hvordan golf kan fremheve sin posisjon som en attraktiv konkurranseidrett. Vi vil formidle hvordan aktiviteten kan tilrettelegges for å utvikle spillere på ulike ferdighetsnivåer og alderstrinn.

Golf står i likhet med mange andre idretter overfor en rekke utfordringer. Økt inaktivitet blant barn og unge gjør at den generelle helsen blir dårligere. Et krevende arbeidsliv setter mange mennesker i tidsklemma. Likevel har vi stor tro på å snu trenden, og vil gjennom denne planen tydeliggjøre hvilke forandringer vi mener må til.

Den som leser hele denne planen vil se at det aller meste handler om å skape et miljø som folk trives i. Lek, moro, glede, trygghet og mestring er ord som går igjen – og de går igjen som en rød tråd fra de aller yngste til utviklingen av våre neste verdensstjerner.

Dette er ikke en plan med et ensidig fokus på det golffaglige. Svært få av våre spillere vil kunne leve av golfen sin. Derfor er utviklingen av de personlige egenskapene vel så viktige i arbeidet med unge spillere.

Spillerne oppfordres til å ta ansvar. Satsingen preges av stor frihet og individuell tenking. Med disse egenskapene vil selv de som ikke når toppen ta med seg solide verdier fra et trygt, inkluderende og morsomt utviklingsmiljø. Et miljø som tenker større enn verdensstjerner og resultater. Et miljø som fokuserer på mestring og der alle føler seg ivaretatt.

Velkommen i klubben. Velkommen, enten du vil bli best i verden eller spiller for moro skyld.





PLANENS TRE HOVEDDELER

1 ALDERSRELATERT TRENING

I fem utviklingstrinn beskriver vi hva som bør prioriteres for å utvikle spillere fra ung alder til noen få av dem skal inn i verdenstoppen. Trinnene skal tas i riktig rekkefølge uansett når man begynner med golf.

2 AKTIV LIVET UT

I tre utviklingstrinn beskriver vi hva som er viktig for å rekruttere, ivareta og utvikle golfere som begynner med golf i voksen alder, med begrenset tid og ferdighet.

3 STØTTEPROSESSER

Vi beskriver hvordan klubbene, anleggene, trenerne, foreldrene og konkurransene må tilpasses for oppnå det vi ønsker.

PLANENS OPPBYGGING

De ulike trinnene i «**Aldersrelatert trening**» og «**Aktiv livet ut**» er bygd opp likt. Hvert trinn starter med en innledning som beskriver hva som er spesifikt og hva som skal prioriteres. Deretter er det mest sentrale synliggjort i en modell med følgende inndeling:

- **Prioriterte egenskaper** innenfor tre områder; sportslig, mentalt og fysisk.
- **Saksforutsetninger** for aktiviteten, eks. utstyr, anlegg, trenere og foreldre.
- **Treningsmåte** som bidrar til å opparbeide ønskede egenskaper og ferdigheter.
- **Forventet utvikling** av den jobben som blir gjort, både sportslig og personlig.



HVEM KAN BRUKE SPORTSLIG PLAN?

STYRET OG ADMINISTRASJONEN

I «Aldersrelatert trening» vil det være ledernes hovedoppgave å legge til rette for trenerne, gi dem best mulig forutsetninger å jobbe etter. Oppgaven handler fremfor alt om å se på de ytre forutsetningene på de forskjellige trinnene.

I «Aktiv livet ut» handler det i enda større grad om tilrettelegging for den store gruppen av golfere som tradisjonelt ikke benytter seg av trenere. Vi vet at mange faller fra fordi de ikke blir ivaretatt og utvikler seg til å ha nok glede av sporten. Denne planen ønsker å endre det.

GOLFTRENEREN

Sportslig plan er ikke et treningsprogram, det må treneren selv lage. Men planen synliggjør hva som skal *prioriteres* på de ulike utviklingsnivående, hvilke ytre forutsetninger som må finnes, hvordan vi bør trene og hvilke resultater som forventes.

For de yngste handler det om å etablere et 100 % mestringsorientert miljø, og lede treningene på en inspirerende og morsom måte. I starten skal resultatene i hovedsak være et hjelpemiddel for treneren og gi en pekepinn på gruppen/spillerens utvikling.

Fra og med 13 års alder skal prestasjon forsiktig introduseres. Mål og resultater vektlegges mer, men treningsmiljøet skal fortsatt være mestringsorientert. Resultatet er bare en konsekvens av jobben som legges ned.

SPILLEREN

Spilleren kan gå inn på et passende trinn og studere de ønskede «krav». *Hvordan ser min golf ut i forhold til dette? Hva trenger jeg å forbedre? Hva må jeg utvikle for å nå min målsetning?* Treningsmåtene forteller hvordan spilleren bør jobbe. Beskrivelsene på tidligere trinn er en fin rettesnor for å sjekke om man har fått med seg det grunnleggende.

FORELDRENE

Med denne planen vil foreldrene kunne danne seg et bilde av hva vi prioriterer under treningsarbeidet, hvordan vi ønsker at aktiviteten skal foregå og hva vi ønsker å oppnå. Foreldre vil også kunne få en klar idé om hvordan man best støtter sine barn i deres utvikling på golfbanen.

VÅRE LØFTER

VI SKAL TILBY MILJØ, TRYGGHET OG MESTRING

Et hyggelig og stimulerende miljø er nødvendig for å trives på jobb, det skaper økt samhold og motivasjon på arbeidsplassen. Det samme gjelder i idretten. Et godt og trygt miljø med tilpassede utfordringer skaper mestringsfølelse hos alle. Det er like viktig for stortalentet som ønsker å nå sitt potensiale som for klubbmedlemmet som bare spiller for moro skyld. Alle skal føle seg velkommen, alle skal bli sett og hørt. Inkludering og samarbeid er nøkkelord for å styrke tilhørigheten. Riktige personer i riktige roller er avgjørende for å bygge opp de mestringsorienterte klubbmiljøene, skapt av idretts glede, med akkurat passe vekt på alvor og prestasjon.

VI SKAL TILPASSE, INSPIRERE OG ANSVARLIGGJØRE

For å skape et mestringsorientert miljø som spillerne ønsker å være en del av, er det viktig at utfordringene er tilpasset og inspirerende. Treningen skal tilfredsstille spillernes ulike behov og nivåer. Det skal være morsomt å prøve, og lov til å feile.

Flest mulig spillere som holder på lengst mulig, er avgjørende for å bygge et godt klubbmiljø. Gode idrettsprestasjoner skal ikke være et kriterium for å bli inkludert. All fremgang skal vurderes individuelt og være likeverdig. Ambisiøse spillere må vise at de er i stand til å ta konsekvensene av målene de har satt seg, og oppfordres til å ta ansvar for egen utvikling. Selvstendige utøvere har bedre forutsetninger for å gjennomføre en god treningsøkt, selv uten at treneren er tilstede.

VI SKAL GI GOLFERNE ET TILBUD «LIVET UT»

Selv eldre spillere med begrensede ferdigheter har glede av å utvikle sitt eget spill og da aller helst i en sosial setting. Klubbene oppfordres til å etablere treningsøkter som ligner på tilbudene som treningsstudioene normalt tilbyr. Da kan man se på treningsplanen for den kommende uken når de ulike gruppetreningene vil foregå, hvilken del av spillet som er tema for timen og hvor mange som har meldt seg på. Det å «shoppe» treninger vil kunne gi spilleren friheten til å velge når det passer å trene og hvilken del av spillet man ønsker å trene på. Det skapes nye golfvenner, samtidig som man blir bedre i golf.







ALDERS RELATERT TRENING

ALDERSRELATERT TRENING

Aktiviteten skal tilpasses barn og unges utviklingskurve. Den tilpassede aktiviteten kaller vi aldersrelatert trening, som først og fremst handler om hvilket nivå spilleren befinner seg på, ikke nødvendigvis alder.

NGF ønsker gjennom sportslig plan å tydeliggjøre fordelene ved at trening tilpasses alder, modning og fysiske forutsetninger. I utarbeidelsen av planen er det samlet fakta fra flere kilder, blant annet fra det Danske Golf forbundet og deres bok om aldersrelatert trening og det Canadiske Golf forbundets «Long term player development». Gjennom forskning og erfaringer har vi et godt grunnlag for å legge opp en treningsplan som dekker hver enkelt utøvers behov.

Våre fem trinn gir oss et tydelig bilde av hva som bør prioriteres i treningen for en gitt aldersgruppe. Vi ønsker å sikre at hver enkelt spiller får med seg det mest sentrale før man går videre til neste trinn. Selv om ikke alle starter med golf i samme alder, bør trinnene tas i riktig rekkefølge. De fem trinnene er som følger:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Aktiv Start | (3-5 år og 6-9 år) |
| Lære å spille | (10-12 år) |
| Trene for å spille | (13-15 år) |
| Lære å konkurrere | (16-19 år) |
| Trene for å konkurrere | (20-23 år) |

(Trinnet «**Mot verdenstoppen 24 år+**» ligger som et vedlegg bakerst i planen)

HELHETLIG TILNÆRMING TIL UTVIKLING

Et viktig mål for den aldersrelaterte treningen er en helhetlig tilnærming til spillerens utvikling. Når man planlegger treningshverdagen og konkurransearenaen, skal det legges stor vekt på spillerens modningsgrad, både fysisk, mentalt og emosjonelt. Hele mennesket må fungere optimalt hvis man skal ha det godt med seg selv og trives med sin idrett. Derfor skal aktiviteten ivareta også de mentale behov som er selve grunnlaget for menneskelig vekst. Derfor legger vi vekt på etikk, rettferdighet, ansvar og karakterbygging.

Til grunn for dette ligger kunnskapen om at mennesker utvikles i ulikt tempo. Dette må vi ta høyde for når vi tilrettelegger for unge utøvere. Hvordan treningen legges opp og hvor varierte utfordringene er, er viktig for å opprettholde mestringsfølelsen og samtidig utfordre spillerne til å ta nye steg. Det gjelder også turneringsplanen. Selv om man er innenfor samme alderstrinn, er det ikke nødvendigvis riktig at man spiller de samme turneringene. To personer i samme kronologiske alder kan stå flere år fra hverandre i utviklingsalder. Ferdigheter og modningsgrad kan sprike veldig.

AKTIVITET TILPASSER UTVIKLINGSNIVÅ

Som grunnlag for å tilpasse aktiviteten, skiller sportslig plan på to ulike aldersbegreper: Kronologisk alder refererer til det antall år, måneder og dager som er gått siden fødsel, og er den klassiske definisjon av alder som brukes av skoleverket og idretten. Utviklingsalder refererer til personens fysiske, mentale, emosjonelle og intellektuelle modningsgrad.

Ser vi på klassebilder fra ungdomskolen, kan to elever på 14 år stå ved siden av hverandre der den ene er godt inne i puberteten mens den andre ennå ikke er det. Vekstkurvens toppunkt hos jenter opptre normalt rundt 12 års alder. Lengdevekstspurtten hos gutter er mer intens og inntreffer gjennomsnittlig to år senere, altså rundt 14 år. For begge kjønn kan lengdevekst skje opp til to år tidligere eller senere enn gjennomsnittet. Tidlig modne utøvere kan derfor ha så mye som fire års forsprang i utviklingsalder sammenlignet med sent modne utøvere. Samtidig viser forskning at sent modne utøvere tar igjen de tidlig modne i løpet av få år.

Til tross for denne kunnskapen, er de fleste trenings- og konkurranseprogram tilrettelagt for kronologisk alder, ikke utviklingsalder. Dette medfører at tradisjonell trening og konkurranse treffer noen utøvere godt, men for flertallet er den ikke tilpasset. Dette kan få store konsekvenser for den avgjørende tryktheten og gleden. Aktiviteten bør derfor tilpasses spillerens utviklingsalder.



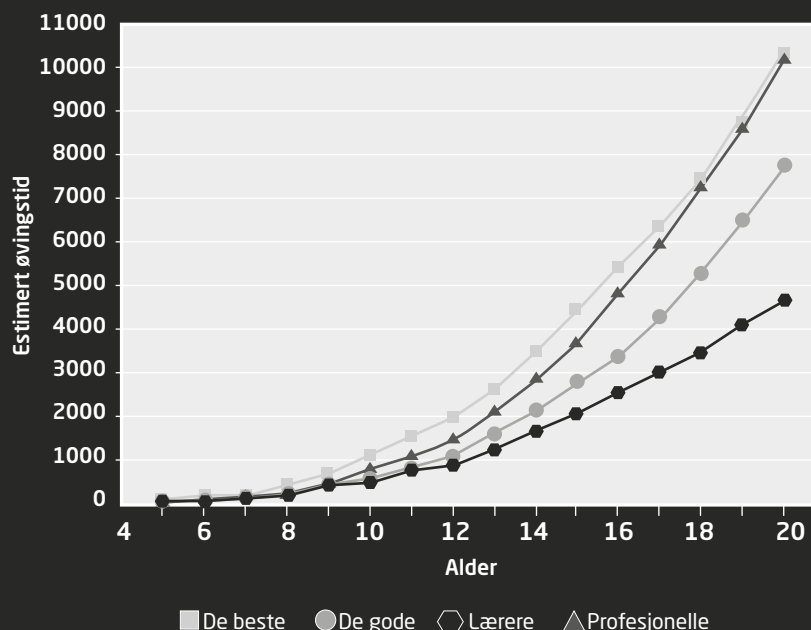
Aldersrelatert trening krever at de ansvarlige så tidlig som mulig identifiserer om en utøver vil modnes tidlig, gjennomsnittlig eller sent – og deretter tilrettelegger trening og konkurranser for utøveren. Aktivitetstilpasningen er spesielt viktig i begynnelsen av vekstspurtene og når vekstspurtene når sitt høyeste nivå.

GOLFENS SPESIELLE UTFORDRING

Det er unntaksvis at en utøver i fotball eller svømming tar opp idretten i tenårene. Normalen er at en begynner med idretten i 6-8 års alder og holder

på til man er 14-15. I golf er det annerledes. Her ser vi at unge utøvere enten har variabel generell idrettserfaring fra tidligere, eller at man begynner med golf fordi man har sluttet med noe annet.

Som golf trener/leder må man være observant i forhold til tidligere utviklings-trinn og sikre at utøveren får mulighet til å dekke kompetansebehov fra tidligere stadier før man går løs på nye. Dette krever stor årvåkenhet og bevissthet fra treneren/lederen. En kartlegging av utøverens motoriske nivå gjør det mulig å tilpasse treningen slik at utøveren opplever mestring.



10.000-TIMERS REGELEN:

Forskning viser at det trengs i gjennomsnitt 10.000 timer med trening for å nå et nivå i verdensklasse, uansett idrett. Dette vil selvfølgelig variere ut fra den enkelte utøvers medfødte egenskaper, men det er en god indikator på hvor mye trening man trenger å legge ned for å nå toppen. Figuren viser et eksempel tatt fra musikkens verden, der det i dette tilfellet er snakk om fiolinister. Her ser vi at det har tatt nærmere 15 år med trening for å nå de nødvendige timene for å bli best, noe som viser tydeligheten av det å tenke langsiktig og være tålmodig.

(Kilde: Science Spectra, 1999)



BARNEIDRETT I NORGE:

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år. Norge har som det eneste landet i verden regulert barneidretten gjennom «Idrettens barnerettigheter» og «Bestemmelser om barneidrett». Alle som driver med barneidrett er pålagt å kjenne til og jobbe etter disse rettighetene og bestemmelsene. Barneidretten skal tilby et allsidig og variert aktivitetstilbud for alle, være åpen og inkluderende, og gi alle barn opplevelse av mestring, trygghet og varig idrettsglede.

Mer info: Se idrett.no/tema/barneidrett/



TRINN 1: AKTIV START (3-9 ÅR)

«Aktiv start» er inngangen til golf for våre aller yngste, og all innlæring skal ha leken i fokus. Aktiviteten skal være lystbetont, styrke fellesskapsfølelsen og gi en følelse av mestring i hver økt. Vi skal utvikle basisferdigheter, og å få barna til å glede seg til å spille og trene.

GOLFSPESIFIKT

Utvikling av golfferdigheter skal skje gjennom inspirerende øvelser og lek. Enkle ting som å ha riktig hånd nederst på golfkølla og en parallell oppstilling kommer tidlig i perioden, og kompletteres senere med ballplassering og balanse. Stasjonsøvelser med hyppige rotasjoner og veldig enkle instruksjoner brukes.

Barna må få oppleve det å spille golf på en tilpasset bane! Dette kan være faste korthulls-baner eller midlertidig tilrettelagte baner. Eksempelvis kan man stenge rangen noen timer en dag i uken for å lage en enkel bane, eller lage en bane på treningsområdet. *Barna skal gis mulighet å spille på en tilpasset bane minst en gang i uken, helst mer.*

FYSISK

I denne alderen dannes grunnlaget for hvor lett eller vanskelig det blir å lære inn bevegelser lengre frem i livet. Den fysiske treningen flettes inn i golftreningen som egne stasjoner med morsomme øvelser. Å varme opp før trening skal bli helt naturlig allerede her.

Generelle basisferdigheter som kaste, fange, koordinasjon, hurtighet og balanse kan lett ivaretas i stasjonsøvelsene med enkle hjelpemidler.

MENTALT

Det menneskelige fokus (vi er alle ulike) står sentralt i sportslig plan. Å føle seg bekvem, god nok som man er og *en del av gjengen* er første trinn i utviklingen av en fremtidig mentalt sterk spiller. Mental trening er viktig for golfspillere, men det er ikke her snakk om å drive spesifikk mental trening. På dette trinnet handler det om hvordan vi møter hverandre i hverdagen, skaper et miljø hvor vi tar vare på hverandre og viser hverandre respekt. Et miljø hvor vi har det gøy og opplever mestring, som kan og bør måles på flere måter.

Vi skal gi plass til kreativitet og fantasi, og vi ønsker å gi barna mulighet til å påvirke innholdet i treningene. La barna lære seg å snakke foran de andre, for eksempel ved å takke for treningen eller lage en egen øvelse som de beskriver for gruppen. Dette skal bidra til økt selvfølelse og selvtilit.

MILJØ

Vi skal etablere et 100 % mestringsorientert miljø, ikke vektlegge resultater. Innsats og utvikling skal roses i forhold til den enkelte spillers ståsted.

TRENING

- Golf er en sommeridrett.
- Organisert trening én dag i uken kompletteres med spill på tilpasset bane minst én dag i uken. Treningen skal stimulere til mer uorganisert aktivitet, at barna bruker tid på banen utenfor fast treningstid.
- Vi skal oppfordre spillerne til å være aktive i andre idretter.

KONKURRANSE

- 3-5 uhyttelige konkurranser på klubben, uten rangering. Stor variasjon i aktivitet og målemetoder. En av hensiktene er å skape flest mulig «vinnere».
- Introdusere barna for Golfkarusellen.
- Etterhvert enkle klubbturneringer, gjerne i form av lagspill.

REGLER OG GOLFBVETT

Sikkerhet er første bud, og etterhvert introduseres golfvett og enkle regler i praksis. Bruk Golfmerkene og Aktivitetsheftet.

FORELDRE

Avklar hva som forventes av foreldrene. Skap forståelse for at treneren tar seg av instruksjonen og at foreldrene støtter denne. Foreldre skal bidra til indre motivasjon og selvfølelse til sitt barn. Dersom det er behov for at foreldre hjelper til under økta, avklares dette på forhånd.

X-FAKTOREN - AKTIV START

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- Riktig hånd nederst på golfkølla (3-6 år)
- Parallell oppstilling (3-6 år)
- Balansert avslutning av sving (3-9 år)
- Grep, ballplassering, balanse (6-9 år)
- Putting: grep og parallell oppstilling

Fysisk:

- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet, balanse

Mentalt:

- Indre motivasjon
- Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet
- Selvfølelse, selvtillit
- Respekt

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Køller tilpasset for barn
- Golfmerker og scorekort

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerket treningsområde

Trener:

- En Trener 1 per 12 barn + 3 aktivitetsledere

Foreldre:

- To foreldremøter per sesong
- Klargjør hva som forventes av foreldrene

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Vektlegge lek og moro, gjerne stasjoner med hyppige rotasjoner
- «Jeg-klarer-det»-øvelser

Fysisk:

- Oppvarming
- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet og balanse som en del av golftreningen

Mentalt:

- Passe på at alle blir sett, tilpasse nivå på øvelser, gi plass til bruk av fantasi og kreativitet
- La barna være med å påvirke innhold i treningen
- Lære seg å respektere trener og andre i gruppen

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Føle seg som en i gjengen, større vennekrets
- Motivert til å leke golf på egenhånd
- Opplive mestringsfølelse
- Økt selvtillit og selvfølelse
- Respekt for andre mennesker
- At barna har lært seg noen golfuttrykk

FORVENTET SPORTSLIG UTVIKLING

Treningsresultater:

- Gjennomføre aktivitetene i golfmerkene
- Delta i konkurranser som golfkarusellen, nabogolf, m.m.
- Fysiske basisferdigheter

Regler:

- Trene og spille på en trygg og sikker måte tilpasset alder
- Forstå de vanligste ord og uttrykk





TRINN 2: LÆRE Å SPILLE (10-12 ÅR)

«Lære å spille» er kanskje det viktigste trinnet i den aldersrelaterte treningen. Utøverne er i den motoriske gullalder, hvor grunnmotoriske ferdigheter kan automatiseres. Vi fokuserer på basisferdigheter for idrett samtidig som vi jobber med det golftekniske, spesielt køllehastighet. Barna har nå utviklet evner til å samarbeide, som dras inn i treningen.

GOLFSPESIFIKT

All innlæring skal fortsatt skje med leken i fokus. Det er meget viktig at vanskelighetsgraden på øvelser ligger på et passende nivå da mestringsfølelsen er avgjørende for om barn skal fortsette. Individuell tilpassing er viktig da det er stor variasjon i barnas modenhet.

Det er viktig å skape køllehastighet i denne alderen. Grep, oppstilling, balanse, ballplassering og sikte (GOBBS) begynner å ta form. Det kan være vanskelig å skape en god oppstilling i denne alderen avhengig av hvor barnet befinner seg i sin vekstkurve. Utviklingen av et enkelt slagrepertoar begynner med forståelsen, at det går an å slå ballen på forskjellige måter for å påvirke ballflukt. La barna leke og oppdage. Vi går nå mer i detalj på golfens ulike nærspillslag. Vi ønsker også å introdusere konkurranselik trening, og da i første omgang konkurranse mot seg selv.

På bane skal det oppmuntres til en leken og offensiv spillestil. Banen skal være tilpasset og spillerne skal ha det gøy. La barna spille mye golf på banen, gjerne i form av morsomme øvelser, av og til med redusert køllesett.

Eventuell avstandsmåler skal brukes med forsiktighet. Spillerne skal lære seg å ta inn informasjon som avstand, vær, vind og høydeforskjell uten tekniske hjelpemidler. Dette er en viktig egenskap å utvikle.

FYSISK

Den fysiske delen av treningen er meget viktig i den motoriske gullalder. De generelle basisferdigheter kan automatiseres og utvikles mye. Den fysiske treningen flettes inn i golftreningen som egne stasjoner med morsomme og lekne øvelser. Å varme opp før trening er blitt naturlig. Vi varmer opp for å slå, vi slår ikke for å varme opp.

Generelle basisferdigheter som kaste, fange, koordinasjon, hurtighet og balanse kan lett ivaretas i stasjonsøvelsene med enkle hjelpemidler. Styrketrening med egen kroppsvekt introduseres også. Du finner det meste du trenger av hjelpemidler for fysisk trening i «Barn og golf»-utstyr og TriGolf-bagen. Vi skal fortsatt oppfordre våre utøvere til å være aktive i andre idretter.

MENTALT

Det handler fortsatt ikke om å drive spesifikk mental trening, men om å videreutvikle et miljø hvor vi tar vare på alle og viser hverandre respekt. Barna skal ha det gøy og oppleve mestring. Alle skal bli sett og hørt.

Kreativitet og fantasi skal få plass til å utfolde seg videre. Barna skal fortsatt oppmuntres til å påvirke innholdet i treningene og snakke foran de andre. De kan eksempelvis lede oppvarmingen eller lage øvelser som skal beskrives og vises for de andre i gruppen. Treningen skal bidra til en økt selvfølelse og selvtillit.

Legg opp til flere konkurranselike øvelser for å introdusere den mentale egenskapen fokus. I slutten av perioden skal det introduseres en tydelig oppgave for hver treningsøkt. Når og hvordan er oppgaven fullført? Refleksjonen fører til at hver treningsøkt blir mental trening.



Refleksjonen fører til at hver treningsøkt blir mental trening

MILJØ

Vi skal fortsatt ha et 100 % mestringsorientert miljø. Innsats og utvikling skal roses i forhold til den enkelte spillers ståsted. Det kan nå introduseres konkurranse mot andre, men det må være stor variasjon i målemetodene slik at flere egenskaper kan «vinne».

TRENING

- Golf er i hovedsak en sommeridrett som dog kan kompletteres med sosiale aktiviteter i vinterhalvåret.
- Organisert trening 1-2 dager i uken kompletteres med spill på en tilpasset bane minst én dag i uken.
- Treningen skal stimulere til at barna bruker mer tid på banen utenfor organisert treningstid. Golf i stua eller på gressplenen hjemme er også golftrening!

KONKURRANSE

- 3-10 uhøytidelige konkurranser i klubben eller lokalt fra 11 års alder, med og uten rangering. Det kan også introduseres konkurranse mot andre, men det skal være stor variasjon i målemetodene.
- Aktiviteter som golfkarusellen er fortsatt aktuelt.
- Lagspill introduseres for fullt.

REGLER OG GOLFBVETT

- Spillerne trener videre på golfvett, ord og begreper og enkle regler i praksis med utgangspunkt i Aktivitetsheftet og Golf i tegninger og bobler.
- Lære føring av scorekort og beregning av Stablefordpoeng.
- Forstå at bevisst juksing ikke tolereres. Golfbox introduseres.

FORELDRE

- Foreldrene videreutvikler forståelsen av sin rolle. Treneren tar seg av prestasjonen og foreldrene er nettopp foreldre.
- Foreldre skal støtte sitt (og andres) barn – og bidra til indre motivasjon og selvfølelse.

X-FAKTOREN - LÆRE Å SPILLE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- Grep, ballplassering, balanse, bakte
- Dynamisk balanse (en balansert sving)
- Køllehastighet
- Enkel slagrepertoar
- Putting: Enkel greenlesing, pendle, ball-start og sikte.

Fysisk:

- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke (med egen kroppsvekt)

Mentalt:

- Indre motivasjon
- Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet
- Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet, respekt
- Fokus, oppgavefokustert

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Køller og annet utstyr tilpasset barn

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerket treningsfelt, driving range

Trener:

- En Trener 1 per 12 barn + 3 aktivitetsledere
- Topputdannet trener som er involvert i aktiviteten

Foreldre:

- To foreldremøter per sesong
- Klargjør hva som forventes av foreldrene

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Introdusere forskjellige ballbaner; draw, fade, rett, høy og lav samt de ulike typene av nærspillslag
- Spill på tilpasset bane, minimum én gang i uken
- Introdusere konkurranselik trening: «Jeg-klarer-det»-øvelser og tester
- Greenlesing, pendle, ball-start og sikte med feedback

Fysisk:

- Varme opp for å slå, ikke slå for å varme opp
- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet og balanse. Introdusere enkel styrketrening med egen kroppsvekt

Mentalt:

- Alle skal blir sett og hørt, tilpasse nivå på øvelser, gi plass til bruk av fantasi og kreativitet
- La barna være med å påvirke innhold i treningen
- Lære seg å respektere trener og andre i gruppen
- Lære barna å holde enkle presentasjoner for gruppen (lede oppvarming, takke for trening)

FORVENTET PERSONLIG UTVIKLING

- Føle seg som en i gjengen, større vennekrets
- Motivert til å leke golf på egenhånd
- Opplive mestringsfølelse, økt selvtillit og selvfølelse
- Respekt for andre mennesker
- Evne til å ta initiativ og egne beslutninger.
- Evne til å fokusere når det trengs.

FORVENTET GOLFUTVIKLING

Treningsferdigheter:

- Treningskort VTG, NXT LVL- kort 1-2

Regler:

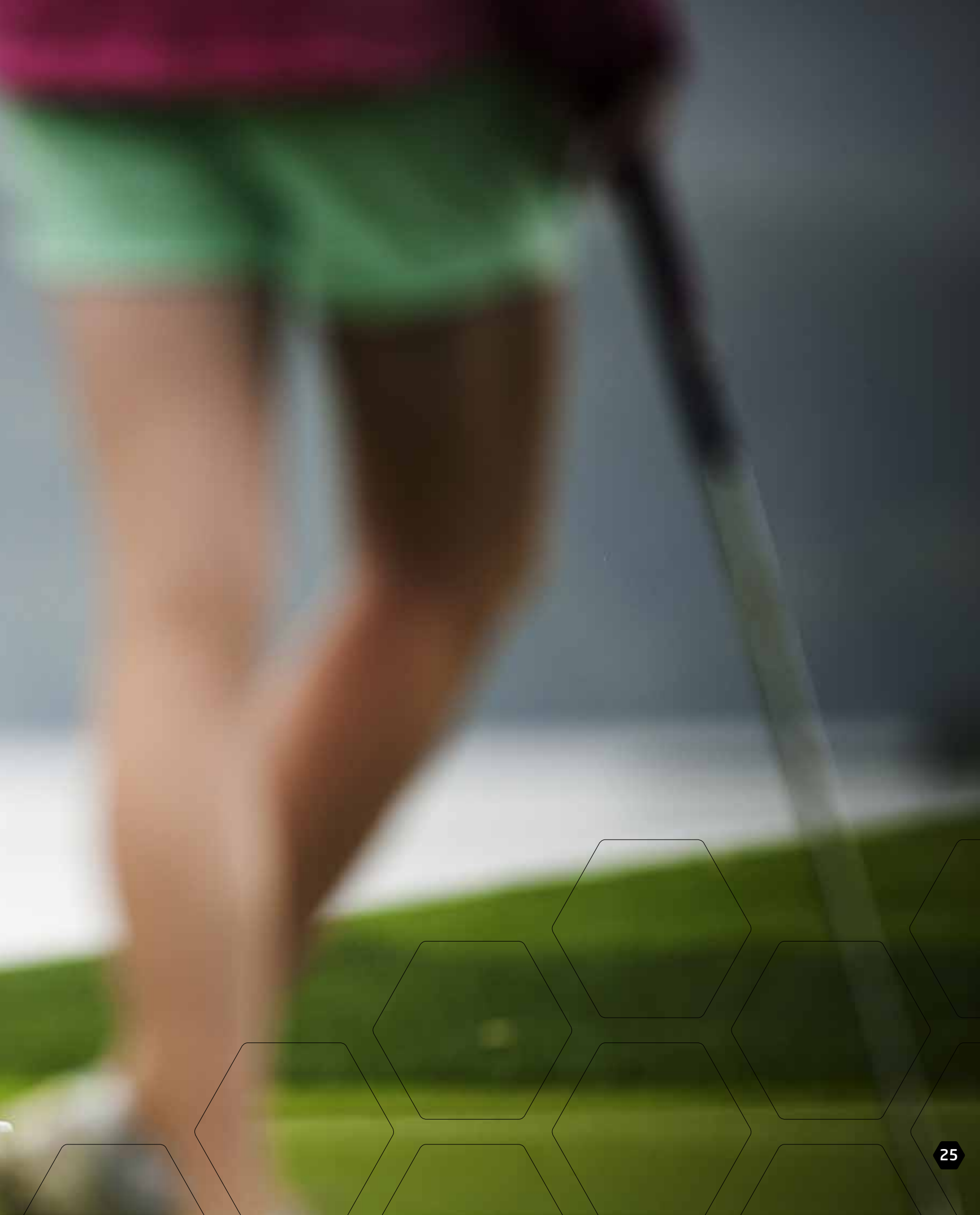
- Bestå regeldelen på golfmerkene
- Holde tempo på banen. LOB-modellen
- Kunne finne frem i og bruke Golf i tegninger og bobler

UNGDOMSIDRETT I NORGE

Klubbens virksomhet skal forholde seg til norsk idretts retningslinjer for ungdomsidrett, som slår fast at ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurranse-tilbud. Ungdom skal selv bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett. Utdanning i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut fra sine kvalifikasjoner. Ungdom skal aktivt rekrutteres til lederverv i idrettslaget. Idrettslaget skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom.

*Mer info: Se **idrett.no***







TRINN 3: TRENE FOR Å SPILLE (13-15 ÅR)

«Trene for å spille» er en periode hvor vi i større grad enn tidligere begynner å trene mer golfspesifikt, både når det gjelder selve golfen og den fysiske treningen. Spilleren begynner på alvor å få eierskap til egen utvikling. Vi ønsker å bidra til å utvikle en selvstendig idrettsutøver med sterk indre motivasjon. Det konkurreres i større grad enn tidligere.

GOLFSPESIFIKT

Det er lett å ta golfen for alvorlig i denne alderen, så vi skal ikke glemme leken. Selvfølgelig skal det trenes mye med stort fokus, men skal spillerne opp i 10.000 treningstimer, må det være skikkelig gøy mesteparten av tiden. Vi skal huske at en veldig liten del av de 10.000 timene kommer gjennom organisert trening. Først mot slutten av perioden begynner prestasjonen og konkurransen å være en større del av spillet og treningen.

Køllehastighet er fortsatt en sentral del i den golfspesifikke utviklingen, men *retning* blir alt mer viktig. Et bredt slagrepertoar skal videreutvikles innenfor så vel korte som lange slag. GOBBS blir mer detaljert utviklet enn tidligere, og vi ønsker å etablere en forståelse for hvordan det påvirker ballens flukt. Litt av spillerens «identitet» skapes i denne alderen. Det etableres et grunnslag (slaget som brukes så ofte som mulig i spill), og gjerne også et *sikkerhetsslag* (oftest en punch, som er et lavt slag).

Spilleforståelse og taktiske elementer introduseres uten å ødelegge den innlærte, offensive spillestilen. Spillerne skal ha et klart bilde av hvor langt man slår med hver enkelt kølle og kunne velge slag etter ballens leie. Nå må det oppmuntres til mye banespill, gjerne med innslag av lek og spilleøvelser. Banespillet er også viktig for å identifisere egne svakheter. Statistikk skal introduseres for evaluering av spillet. Ungdommene skal lære seg å lage bane-guider som gjør dem kjent med banen etter spillerens egne ønsker og behov. Guiden skal gjøre det mulig å legge en strategi basert på styrker og svakheter – og inneholde alle nøkkellavstander.

Mange spillere har i denne alderen en egen avstandsmåler, hvilket selvfølgelig er bra å ha. Det er dog viktig at den ikke brukes i alle sammenhenger. Spillerne skal lære seg å ta inn informasjon som avstand, vær, vind og høydeforskjell, uten hjelpemidler.

FYSISK

Den fysiske treningen blir mer golfspesifikk. Fokuset er på balanse, bevegelighet, holdning, stabilitet og styrke. Samtidig bør man fortsette å leke med øvelser som stimulerer basisferdighetene, for eksempel kaste og fange.

Vi innfører også såkalte *rutineøvelser* i hverdagen, som enkle treningsprogram før man går og legger seg om kvelden. En forståelse for at fysisk trening også er golftrening, skal etableres. Vi får mot slutten av perioden behov for tilgang til et treningssenter. Vi oppmuntrer fortsatt våre utøvere til å være aktive innenfor andre idretter. Utøvere som ikke er aktive innenfor andre kondisjonskrevende idretter, bør i tillegg trene kondisjon.

MENTALT

Vi skal styrke våre spillere gjennom bevisst tilrettelegging for mentale utfordringer i treningen og hverdagen. Samtidig må vi sikre at vi har et trygt miljø med fokus på mestring og det å vise respekt for seg selv og andre.

Treneren skal legge stor vekt på de sosiale relasjonene, vise anerkjennelse og bygge opp selvfølelsen til spilleren gjennom hvem man *er*, ikke hva man *kan*. Spesielt synes dette å være viktig for jenter.

Individuelle behov og ulik tilrettelegging blir stadig viktigere. En helt avgjørende faktor i en mentalt krevende idrett som golf, er videreutviklingen av en selvstendig idrettsutøver. Å ha eierskap til egen utvikling tar på alvor form i denne perioden. For å lære seg å stå i sentrum, skal spillerne utfordres til å holde foredrag og presentasjoner foran andre. Spillerne skal bli bevisste på hvor man står og sette seg sine egne mål.

Rutine før slaget skal introduseres og inneholde elementene se/føle slaget, selve slaget og evaluering av resultatet.

Vi innfører trening med fullt konkurransefokus. Dette kan skapes gjennom tester. Spilleren kan også beskrive en oppgave foran de andre i gruppen og deretter prøve å gjennomføre den med gruppen som tilskuere.

MILJØ

- 80% mesteringsorientert og 20% resultatorientert. Positiv utvikling er fortsatt det som skal roses mest. Konkrete resultater skal gis oppmerksomhet, men ikke i for stor grad.

TRENING

- I denne perioden skal trening tilbys 6-9 måneder i året.
- Organisert trening to ganger i uken, pluss mulighet for bestilling av private timer.

KONKURRANSE

- Her bør det varieres mellom slagspill og matchspill.
- Opptil 15 konkurranser i året, fortrinnsvis i eget turneringsområde.

REGLER OG GOLFBVETT

- Beherske golfvett og være gode forbilder. Spillerne skal lære å bruke regelboken, kjenne definisjonene og ha kjennskap til lokale regler. Forstå at spilleren er sin egen dommer og må følge reglene.

FORELDRE

- To foreldremøter per sesong, én individuell samtale med foreldre og spiller.
- Det skal klargjøres hva som forventes av foreldrene, og skapes forståelse for at treneren tar seg av prestasjonen og at foreldrene er foreldre.
- Foreldre skal støtte sitt barn og bidra til indre motivasjon og selvfølelse.
- Det skal foregå en kontinuerlig dialog mellom trener, spiller og foreldre.
- Foreldremøte med boken «Fremtidens golfforeldre» som pensum.

X-FAKTOREN - TRENE FOR Å SPILLE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- GOBBS og vite hva disse betyr for slaget
- Dynamisk balanse (en balansert sving)
- Køllehastighet
- Bredt slagrepertoar (lange og korte spillet)
- Hender foran ballen i oppstilling og gjennom balltreff
- Putting: Greenlesing, ballstart og sikte. Forstå hvordan grep, oppstilling og sving påvirker ballstart

Fysisk:

- Kaste, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke, bevegelighet, stabilitet, kondisjon

Mentalt:

- Indre motivasjon, fokus, oppgavefokustert
- Nysgjerrighet, fantasi, kreativitet
- Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet, respekt

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Tilpasset golfutstyr. Avstandsmåler mot slutten av perioden
- Tilgang til utstyr for fysisk trening

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerket treningsområde, driving range

Trener:

- En Trener 2 for gruppetrening
- Topputdannet trener for gruppetrening og tilbud om privattimer for den enkelte utøver

Foreldre:

- To foreldremøter per sesong, en individuell samtale med foreldre og spiller
- Bruk boken – Fremtidens golfforeldre

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Videreutvikling av de forskjellige typene av slag (lange og korte) for et bredt slagrepertoar og introdusere punchslaget
- Mye konkurranselik trening
- Greenlesing, pendle, ballstart og sikte med feedback

Fysisk:

- Kaste, fange, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke, bevegelighet og kondisjonstrening (for utøvere som ikke er aktive i andre idretter)
- Varme opp for å slå, ikke slå for å varme opp
- Etablere rutineøvelser i hverdagen

Mentalt:

- Bli sett, tilpasset nivå på øvelser, plass til bruk av fantasi og kreativitet. La spillerne være med å påvirke innhold i treningen
- Lære spillerne å takle å stå i sentrum, trene på å holde takketalere, foredrag med mer
- Forståelse for at hver treningsøkt, hvert slag skal ha en mening. Når og hvordan er oppgaven fullført?

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Føle seg som en i gjengen
- Motivert til å trene golf på egenhånd
- Økt selvtillit og selvfølelse, takle å stå i sentrum, vise respekt for andre mennesker
- Tar initiativ og egne beslutninger
- Indre positiv dialog, fokusere når det trengs

FORVENTET GOLFUTVIKLING

Treningsferdigheter:

- Kontrollere slagene høyt, lavt, draw, fade.
- God kontroll på ballstart og lengdekontroll i putting.
- Strekke seg etter treningsmål i ferdighetstester og NXT-LVL-kort 3-5, samt gjeldende statistikk mål

Regler:

- Kunne bruke de viktigste reglene, nr. 13, 23 – 28 og finne frem i regelboken
- Kjenne definisjonene
- Lese og forstå lokale regler
- Bestå NGFs regelprøve for ungdom 13-15 år ved hjelp av regelboken

TRINN 4: LÆRE Å KONKURRERE (16-19 ÅR)

I «Lære å konkurrere» starter spesialiseringen på alvor. Treningen blir mer rettet mot å prestere på golfbanen. Her skal vi begynne å høste fruktene av det grunnlaget som er skapt på tidligere nivåer. Spillerne, ikke bare treneren, skal ha et klart bilde av hva de må gjøre for å nå sine mål. Betydningen av egen treningsdisiplin vektlegges. Men vi skal ikke glemme at vi spiller fordi golf er gøy.

GOLFSPESIFIKT

Når vi skal lære å konkurrere, blir vi mer resultatorienterte. Utviklingen skal måles ut fra en kombinasjon av spillerens egne målsetninger og de konkrete resultatene disse gir. Det er mange timers trening som skal til for å bli god, så gleden og leken er fortsatt viktig. Men på dette nivået kommer det også dager da treningen ikke alltid er like morsom.

Spilleren skal nå ha opparbeidet seg en tilfredsstillende svinghastighet, og treningen fokuseres mer på *retning, presisjon og prestasjon*. Spilleren har nå eierskap til sin egen sving, og det skal jobbes mot spillerens *idealsving* og ikke mot en idealteknisk sving.

Spilleren skal videreutvikle et bredt slagrepertoar innenfor korte og lange slag, dog med ekstra fokus på egne svakheter. Spilleren skal ha full kontroll på sine egne ideelle GOBBS, og til enhver tid selv kontrollere at disse er riktige.

Grunnslaget er det som i hovedsak brukes på banen, men spilleren skal ved behov hente frem andre typer av slag, inklusive et *sikkerhetsslag* til bruk i pressede situasjoner.

Spilleren bør legge opp en enkel *treningsplan og analyse* av egen putting. Dette gjøres for å skape et tydeligere bilde av hva han/hun må jobbe med

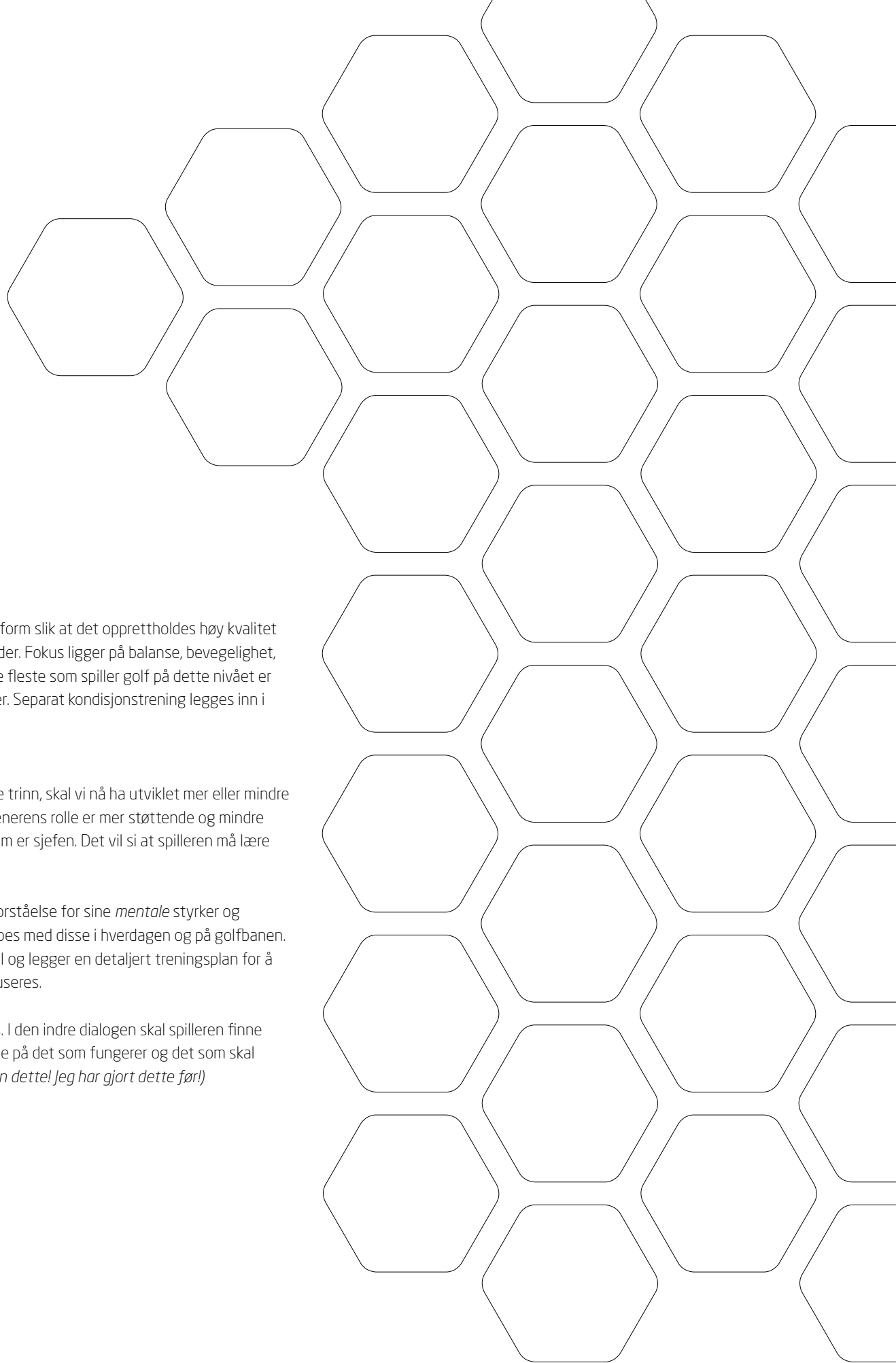
på greenen. Analysen vil avdekke styrker og svakheter, og avsløre eventuelle mønstre i turneringsrunder. En plan er grunnlaget for all strukturert og gjennomtenkt trening, som igjen leder til resultater. Det er avgjørende å jobbe inn en *rutine* før slaget. Rutinen er svært individuell, men et felles trekk bør være at den er enkel å repetere.

Egen evaluering forsterkes ved å benytte forholdsvis avansert *statistikk*. Ved hjelp av statistikken kommer spillerens styrker og svakheter tydeligere frem, og det åpner for å legge en god taktisk plan ved å spille på sine styrker. Detaljerte baneguides skal bidra til en optimal taktikk, og spilleren skal kjenne banens utfordringer og muligheter. Måling av slaglengde med alle køller gjennomføres 3-4 ganger per sesong.

Utvikling av golfspillet krever mye erfaring, og vi oppfordrer fortsatt til mye banespill. Her får spillerne trent på slag fra ulike leier og erfare ulike situasjoner. Samtidig skaper spillet større forståelse og gir grunnlag for bedre vurderinger.

FYSISK

Den fysiske treningen foregår i hovedsak som egne økter. Hver spiller skal ha sitt eget individuelle treningsprogram. Den fysiske treningen kan gjerne kompletteres med andre idrettsaktiviteter for variasjon og for moro skyld.




Spillene forventes å være i god form slik at det opprettholdes høy kvalitet i både treningsøkter og golfrunder. Fokus ligger på balanse, bevegelighet, holdning, stabilitet og styrke. De fleste som spiller golf på dette nivået er ikke lenger aktive i andre idretter. Separat kondisjonstrening legges inn i programmet.

MENTALT

Etter å ha gjennomgått tidligere trinn, skal vi nå ha utviklet mer eller mindre selvstendige idrettsutøvere. Trenerens rolle er mer støttende og mindre instruerende. Det er spilleren som er sjefen. Det vil si at spilleren må lære seg å «bruke» treneren.

Utøverne skal nå også utvikle forståelse for sine *mentale* styrker og svakheter. Deretter skal det jobbes med disse i hverdagen og på golfbanen. Spilleren setter seg tydelige mål og legger en detaljert treningsplan for å nå dem. Treningsdagbok introduseres.

All trening skjer med høyt fokus. I den indre dialogen skal spilleren finne nøkkelord for å holde fokus, både på det som fungerer og det som skal utvikles. *(Dette føles bra! Jeg kan dette! Jeg har gjort dette før!)*



Spillerne skal lære seg å fjerne/håndtere personlige forstyrrelser for å kunne prestere optimalt. *Visualisering* skal skje før hvert slag og bli en naturlig del av rutinen. Rutinen deles inn i tre bokser:

- 1) **Visualiseringsboksen:** Stå bak ballen for å se for seg det ønskede slaget.
- 2) **Den atletiske boksen:** Stille seg opp til ballen, og gå på autopilot etter bestillingen som ble gjort i visualiseringsboksen.
- 3) **Evalueringsboksen:** Samle informasjon fra slaget og ta det med seg videre.

MILJØ

- 50% mestringsorientert, 50% resultatorientert miljø. Utviklingen skal måles ut fra en kombinasjon av spillerens egne prosessmål og de konkrete resultatene disse gir.

TRENING

- Golf er for dem som ønsker å satse, en helårsidrett.
- Treningen skjer i stor grad individuelt, men gruppetreninger er et viktig komplement for det sosiale og for konkurranselik trening.

KONKURRANSE

Her bør det varieres mellom slagspill og matchspill.

- 10-25 konkurranser. Lokalt, regionalt, nasjonalt og for noen internasjonalt.

REGLER OG GOLFBVETT

- Å opptre som forbilde er en selvfølge både hva gjelder golfvett og å spille etter reglene. Gode regelkunnskaper sparer også slag. Forstå viktigheten av å sette seg inn i aktuelle turneringsbestemmelser.

FORELDRE

- To foreldremøter per sesong, én individuell samtale med foreldre og spiller.
- Det skal klargjøres hva som forventes av foreldrene, og skapes en forståelse for at treneren tar seg av prestasjonen og at foreldrene er nettopp foreldre.
- Foreldre skal støtte sitt barn og bidra til indre motivasjon og selvfølelse.
- Det skal foregå en kontinuerlig dialog mellom trener, spiller og foreldre.
- Foreldremøte med boken «Fremtidens golf foreldre» som pensum.

X-FAKTOREN - LÆRE Å KONKURRERE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- GOBBS
- Retning er viktigere enn lengde
- Bredt slagrepertoar
- Kunne legge til og ta av fem meter på sitt grunnslag
- Putting: Greenlesing, ballstart og sikte. Forstå hvordan grep, oppstilling og sving påvirker ballstart

Fysisk:

- Kaste, koordinasjon, hurtighet, balanse, styrke med fokus på eksplosivitet, bevegelighet, stabilitet, kondisjon

Mentalt:

- Indre motivasjon, fantasi, kreativitet
- Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet, respekt
- Oppgavefokuset, prosessfokus, av-og-på
- Håndtere forstyrrelser, positiv indre dialog

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Tilpasset golfutstyr
- Tilgang til tekniske hjelpemidler
- Tilgang til utstyr for fysisk trening

Anlegg:

- Oppmerket treningsområde, drivingrange, gode innendørsfasiliteter

Trener:

- Topputdannet trener for gruppetrening og planlagte privattimer for den enkelte utøver

Foreldre:

- To foreldremøter per sesong, én individuell samtale med foreldre og spiller
- Bruk boken – Fremtidens golf foreldre

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Videreutvikling av de forskjellige slagtypene (lange og korte) for et bredt slagrepertoar
- Tekniske forandringer relateres direkte opp mot ballens flukt
- Fokus på å forbedre de svakere delene av spillet
- Greenlesing, pendle, ballstart og sikte med feedback

Fysisk:

- Individuelt tilpasset treningsprogram
- Det anbefales å variere den fysiske treningen med andre relaterte idrettsaktiviteter
- Spillerne skal være i god nok form til å trene og spille med lik kvalitet gjennom treningsøkter og golftrunder

Mentalt:

- Spillerne lærer seg å håndtere det å stå i sentrum, det trenes på å holde foredrag m.m.
- Spillerne bestemmer i stor grad innholdet i treningen
- Oppgavefokus skal nå være opp mot 100% nivå

FORVENTET PERSONLIG UTVIKLING

- Spilleren opplever mestringsfølelse, økt selvtillit og selvfølelse, takler å stå i sentrum. Respekt for andre mennesker
- Evner å ta initiativ og egne beslutninger
- Evner å fokusere når det trengs, positiv indre dialog
- Er prosjektleder i sin egen satsning og har evnen til å sortere informasjon

FORVENTET GOLFUTVIKLING

Treningsferdigheter:

- Har kontroll på et bredt slagrepertoar og kan slå de ulike slagene på bestilling.
- God kontroll på ballstart og lengdekontroll i putting.
- Strekke seg etter inspirerende treningsmål i ferdighetstester og NXT-LVL-kort 5-6, samt statistikk mål i NGFs utviklingskonsepter

Regler:

- Gjennomføre regeloppgaver med regelbok på nivå Turneringsleder og Dommerkurs 1
- Kjenne rollene til turneringsleder, dommer, starter, forecaddie
- Vite hvordan du opptrer som gjest på en golfklubb

TRINN 5: TRENE FOR Å KONKURRERE (20-23 ÅR)

«Trene for å konkurrere» angår mer eller mindre etablerte elitespillere. Spillerne satser på golf fullt ut, og spiller allerede på et høyt nivå. Treningen handler om å kunne prestere i konkurranse, både nasjonalt og internasjonalt. I en tøff og krevende hverdag er det viktig å ikke glemme mennesket.

GOLFSPESIFIKT

På dette nivået handler det om å prestere når det virkelig gjelder. Utviklingen skal måles ut fra en kombinasjon av spillerens egne prosessmål og de konkrete resultatene disse gir. Golf er en individuell idrett og samlinger og treninger i grupper er i hovedsak til for å få god matching og et sosialt samvær.

Konkurransen begynner å bli skarp. For å få maksimalt ut av det man har og ta nye steg videre, er det avgjørende å jobbe med *marginene*. Alle elementer skal vurderes på jakt etter forbedringspotensial, på og utenfor banen. Hvor er det mest å hente? Hvilke forandringer må til? Det må jobbes hardt og godt med de små delene.

Spillerens egen *idealsving* videreutvikles, og spilleren skal ha eierskap til denne. Spilleren skal ha full kontroll på sine egne ideelle GOBBS, og selv kontrollere at disse er riktige. *Grunnslaget* er det slaget som i hovedsak brukes på banen, men spilleren skal på dette nivået ha opparbeidet seg et stort repertoar av ulike slag å velge mellom. Det skal finnes en løsning for de fleste utfordringer som vil oppstå.

Sikkerhetslaget blir stadig viktigere når marginene reduseres, katastrofene må unngås og pulsen er høy. Slaget tas oftest i bruk når man absolutt «må» holde ballen i spill, men også ved andre anledninger. For mange er det en variant av et punch-slag, men det kan variere fra spiller til spiller. Det viktigste er at spilleren selv er trygg på slaget – og i stor grad kan spå utfallet.

Den systematiske treningsplanleggingen i putting trappes opp. Analyser legges til grunn for hva spilleren må jobbe med på trening. Kartleggingen av styrker, svakheter og eventuelle mønstre i turneringsrunder, vil lede til resultater. Den svært individuelle og viktige *rutinen* skal finjusteres. Søk etter en rutine som er enkel, ukomplisert og lett å repetere.

I jakten på marginer er det viktig å huske på at gresset på greenene til en viss grad påvirker ballens oppførsel. Spillerne skal oppfordres til å *ta notater* og lagre erfaringer fra de ulike stedene man spiller. I forberedelsene er det viktig å undersøke hvilken gresstype man skal spille på og føre dette inn i treningsdagboken.

Jevnlig er det også viktig å evaluere seg selv og jobben man legger ned. Nå-situasjonen må vurderes opp mot langsiktige og kortsiktige målsetninger. Deretter må man finne ut hva som kreves for å nå målene. Dette blir spillerens trenings- og turneringsplan.

Egen evaluering forsterkes ved å benytte forholdsvis avansert *statistikk*. Kjennskapen til egne styrker og svakheter legger grunnlaget for en god taktisk plan. Spilleren skal kjenne banens utfordringer og muligheter, bruke baneguide aktivt og ta egne notater for å ta informasjonen i bruk ved senere anledninger og avstandsmålinger, etter personlige preferanser og spillestil.

Det er viktig å vite nøyaktig hvor langt man slår med hver kølle for å få størst mulig nøyaktighet i informasjonen. Gjennom en hel sesong vil ting forandre seg både fysisk og teknisk. Det anbefales å måle de ulike slaglengdene med alle køller 3-4 ganger per sesong.

FYSISK

Spilleren skal allerede ha opparbeidet seg stor kunnskap og forståelse for betydningen av god fysikk, og den fysiske treningen skal nå spisses ytterligere. *Hvordan ser fremtidens golfer ut? Hvordan må du jobbe for å komme dit?* Den fysiske treningen vil i hovedsak foregå som egne økter.

Treningen kan gjerne kompletteres med andre idrettsaktiviteter. Allsidighet er viktig, og spillerne vil kunne dra nytte av kombinasjonen mellom fysisk trening og økt kunnskap i andre idretter.



Fokuset på den fysiske treningen skal ligge på eksplosivitet, balanse, bevegelighet, teknikk, stabilitet og styrke. De fleste som spiller golf på dette nivået er ikke lenger aktive i andre idretter. Separate økter med kondisjonstrening må inn i programmet.

MENTALT

Spilleren skal nå være en selvstendig idrettsutøver som tar ansvar for egen utvikling og legger inn bestillinger hos sin trener. Treneren skal være veileder og spilleren sjefen når vi når dette nivået. Det er spilleren som nå legger premissene for sin videre utvikling.

For å prestere optimalt må hele mennesket fungere og hodet må være fritt for forstyrrelser. Det er en vanskelig øvelse. Problemer, forstyrrende tanker og mentale blokkeringer må ryddes av veien så tidlig som mulig, både private og golfrelaterte.

Å ta lærdom fra både positive og negative erfaringer i livet legger grunnlaget for personlig utvikling. Men skal erfaringene komme til nytte, må de reinvesteres i *forberedelser*. God planlegging, i golftreningen og hverdagen, skaper ro og trygghet. Man vet at man har gjort jobben så godt som overhodet mulig. Denne mentale tryggheten legger forholdene til rette for å prestere.



Å ta lærdom fra både positive og negative erfaringer i livet legger grunnlaget for personlig utvikling.

Visualisering er viktig i golf. Barn kan drømme seg bort og leke at man har en én meters putt for å vinne The Open. Det indre bildet av publikum og pressefolk, tv-kommentatoren på øret, er en harmløs og god inngang til det å «levere» i en viktig setting. Spilleren ser for seg slaget som må slås, og så gjør man det. En lignende visualisering skal skje før hvert slag på dette nivået. Desto tydeligere man greier å «føle» slaget man ønsker å slå, desto større er sjansen for at man lykkes.

En annen form for visualisering, er å forberede seg på de *ulike scenarioene* som kan oppstå. En effektiv mental forberedelse vil være å spille banen i hodet, gang på gang. Spilleren skal gå gjennom hvert hull, se for seg hvordan hvert slag skal slås, og valgene vil bli tydeligere for hver «runde». Når spilleren fysisk ankommer banen, er planen klar for hvordan banen skal angripes.

På dette nivået spilles det flere turneringer enn man er vant med fra tidligere. Det betyr også mer *reiseaktivitet* – og spilleren reiser mer alene

eller med andre som man ikke kjenner like godt. Det er viktig å knytte opp et *sosialt nettverk* når man er på reise, noen å trene med, spise med og snakke med. Ensomhet kan stjele både motivasjonen og spilletleden.

Det er viktig å sette av tid til *organisering*. Reiser og opphold skal planlegges, flybilletter og hotell må bestilles og regnskap må føres og gjøres rede for. Spillerne bør sette bort eller sette av en fast tid til denne delen. Det vil forhindre at man kommer på etterskudd med regnskapet, glemmer å bestille flybilletter eller blir stresset fordi man ikke har oversikt. Toppidrett handler om å tenke på de små detaljene.

MILJØ

- 50% mestringsorientert / 50% resultatorientert miljø. Utviklingen skal måles ut fra en kombinasjon av spillerens egne prosessmål og de konkrete resultatene disse gir.

TRENING

- Golf er på dette nivået en helårsidrett.
- Treningen skjer til stor del individuelt, men også som gruppetreninger for sosial og konkurranselik trening.

KONKURRANSE

- 15-30 konkurranser. Lokalt, regionalt, nasjonalt og for noen internasjonalt.
- Det varieres mellom slagspill og matchspill.

REGLER OG GOLFBVETT

- Som elitespiller har man full kontroll over bruken av golfreglene og håndterer både eget spill og tør å irettesette dine medspillere.

X-FAKTOREN - LÆRE Å KONKURRERE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- GOBBS
- Bredt slagrepertoar
- Kunne legge til og ta av fem meter på sitt grunnlag
- Putting: Greenlesing, ballstart og sikte

Fysisk:

- Balanse, styrke med fokus på eksplosivitet, bevegelighet, stabilitet, kondisjon

Mentalt:

- Indre motivasjon, fantasi, kreativitet
- Selvfølelse, selvtillit, selvstendighet, respekt
- Oppgavefokuset, prosessfokus, av-og-på
- Håndtere forstyrrelser, positiv indre dialog

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Tilpasset golfutstyr
- Tilgang til tekniske hjelpemidler
- Tilgang til utstyr for fysisk trening

Anlegg:

- Oppmerket treningsområde, drivingrange, gode innendørsfasiliteter
- Mulighet å trene på gress deler av vinteren

Trener:

- Topputdannet trener for kontinuerlig avstemning, og som stiller på bestilling fra spilleren
- Tilgang til støtteapparat; fysisk, mentalt

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Videreutvikling av de forskjellige slagtypene (lange og korte) for et bredt slagrepertoar
- Tekniske forandringer relateres direkte opp mot ballens flukt
- Fokus på å forbedre de svakere delene av spillet
- Greenlesing, pendle, ballstart og sikte med feedback

Fysisk:

- Individuelt tilpasset treningsprogram
- Spillerne skal være i god nok form til å kunne trene og spille med lik kvalitet gjennom treningsøkter og golfrunder

Mentalt:

- Trene på å stå i sentrum, holde foredrag m.m.
- Spilleren skal i stor grad påvirke innholdet i treningen. Spilleren er sjefen!
- Oppgavefokus skal nå være opp mot 100% nivå
- Forholde seg saklig og profesjonelt til presse, sponsorer, støtteapparat etc.

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Økt selvtillit og selvfølelse, takler å stå i sentrum
- Viser respekt for andre mennesker
- Evner å ta initiativ og egne beslutninger
- Evner å fokusere når det trengs
- Holder en positiv indre dialog
- Er prosjektleder i sin egen satsning og har evnen til å sortere informasjon
- Har gode relasjoner til andre utøvere

FORVENTET GOLFUTVIKLING

Treningsferdigheter:

- Har kontroll på et bredt slagrepertoar og slår de ulike slagene på bestilling
- God kontroll på ballstart og lengdekontroll i putting.
- Strekke seg etter inspirerende treningsmål i ferdighetstester og NXT-LVL-kort 6, samt statistikk mål i NGFs utviklingskonsepte

Regler:

- Bestå regeltest på nivå Dommerkurs del 2
- Kunne finne frem i Decision boken

TRENINGSPANLEGGING

Ett av de viktigste suksesskriteriene for å oppnå resultater er at treningen er godt planlagt. Her følger to eksempler på hvordan unge spillere bør prioritere ulike elementer gjennom en typisk norsk golfsesong.



TRENE FOR Å SPILLE (13-15 ÅR)

I dette eksempelet har vi kommet til tredje trinn i den aldersrelaterte treningen. Spilleren begynner for alvor å få eierskap til egen utvikling og trener mer golfspesifikt. Vi anbefaler her en sesong på ni måneder.

GRUNNTRENING (FEBRUAR-APRIL):

En forberedelsesperiode der grunnlaget skal på plass for en god sesong. Fysikk bør vektlegges, og det er viktig å flette inn golfrelaterte øvelser. Prioriter grunnteknikken for å sikre at denne er på plass. Skap et tydelig bilde av hva man ønsker å forbedre og hvorfor, det gjør treningen meningsfull og effektiv. Taktiske ferdigheter bør jobbes med. Gå gjennom spillet mentalt. Kan det spares noen slag? Spille litt smartere? Ta valg som føles sikrere?

OPPTRAPPING (MAI-JUNI):

En ny forberedelsesperiode, men nå opp mot turneringsspill. Det blir viktig å spille mye på bane for å sette sammen spillet og vurdere eventuelle justeringer. Treningen spisses mot slutten av perioden, og det er viktig å holde ved like den fysiske treningen. God fysikk har mange fordeler, spesielt for å orke lange treningsdager.

TURNERINGSPERIODE (JUNI-AUGUST):

Gjennom sommeren fokuseres det i turneringer på å få ut det man har trent på. Samtidig er det viktig å tenke langsiktig utvikling. Hold treningen ved like, og stol på svingen og arbeidsoppgavene det jobbes med. Se mer på statistikken enn turneringsresultatet. Fokuser på fremgangen. Det bygger mestringsfølelse og legger grunnlaget for å nå målene på sikt.

AVSLUTNING OG AVLASTNING (SEPTEMBER-OKTOBER):

Etter flere turneringer i starten av september, er sesongen definitivt på hell i oktober. Det er fint å trene golf så lenge som mulig, men det er selvfølgelig væravhengig. Når banene stenger og hele sesongplanen er gjennomført, er det fint å drive andre relevante aktiviteter. Utforsk gjerne andre idretter i vintermånedene. Allsidighet er utviklende samtidig som det er morsomt og givende. Vinteren er tid for restituering og hvile fra golf. Før en ny sesong braker løs, er det viktig å prioritere oppbygging av ny motivasjon og lyst.

TRENE FOR Å KONKURRERE (20-23 ÅR)

I dette eksempelet har vi kommet til det øverste nivået i den aldersrelaterte treningen. Her satser spilleren fullt og helt på golf, og målsettingen er å bli profesjonell eller amatør på høyt internasjonalt nivå. Golf er nå blitt en helårsaktivitet.

GRUNNTRENING (NOVEMBER-JANUAR):

Grunntreningen er flyttet til sen høst og tidlig vinter. Det er nå spilleren kan bygge opp den fysikken som skal opprettholdes gjennom sesongen. Det er ideelt hvis man har mulighet å trene golf på

gress, men det fungerer fint å trene inne også, i hvert fall i perioder. Uansett er det viktig å terpe teknikk. Kanskje har den sklidd ut litt på tampen av fjorårssesongen. Nå må detaljene i teknikken tilbake på plass. Det er også lurt å se på de taktiske elementene. Er det noe som kan bli bedre? Hvor kan det spares slag?

OPPTRAPPING (FEBRUAR):

Dette er en ren «kom-i-form»-måned. Her skal man sikre at alle deler av spillet er klar for turneringsgolf. Naturlig nok er det viktig å være på gress. Det er svært viktig å få spilt mange runder på bane for å få vite hvordan man ligger an, hva som må forbedres. Svarene du får avgjør hvilket treningsområde du bør tilbringe mye tid på.

TURNERINGSPERIODE (MARS-SEPTEMBER):

I turneringshalvåret er det fire elementer som skal være med hele veien: Forberede, konkurrere, restituere og evaluere. Pass på å vektlegge alle like mye. For mye eller for lite av det ene eller andre, kan skape ubalanse og øke mulighetene for svake resultater, skader, utmattelse og lav motivasjon.

Det er viktig å legge en detaljert turneringsplan for turneringene som skal spilles. På den måten blir alt mer oversiktlig; hvor du skal være, hvilke bestillinger som må på plass og hvilke forberedelser du må gjøre i din trening.

Det er viktig å opprettholde fysikken selv i denne hektiske perioden, men også viktig med nok restitusjon. Mange reiser, treninger og konkurranser tærer på kropp og sinn.

I forberedelsene frem mot turneringene, er det viktig å være spesifikk. Hva venter nettopp der? Hvordan kan man finne ut mer om stedet?

AVSLUTNING OG AVLASTNING (OKTOBER):

Dette er måneden for å «lande» litt etter en lang sesong. Restituering og evaluering er viktig for å stille sterk og klar for en ny grunntreningsperiode, som starter allerede i november.

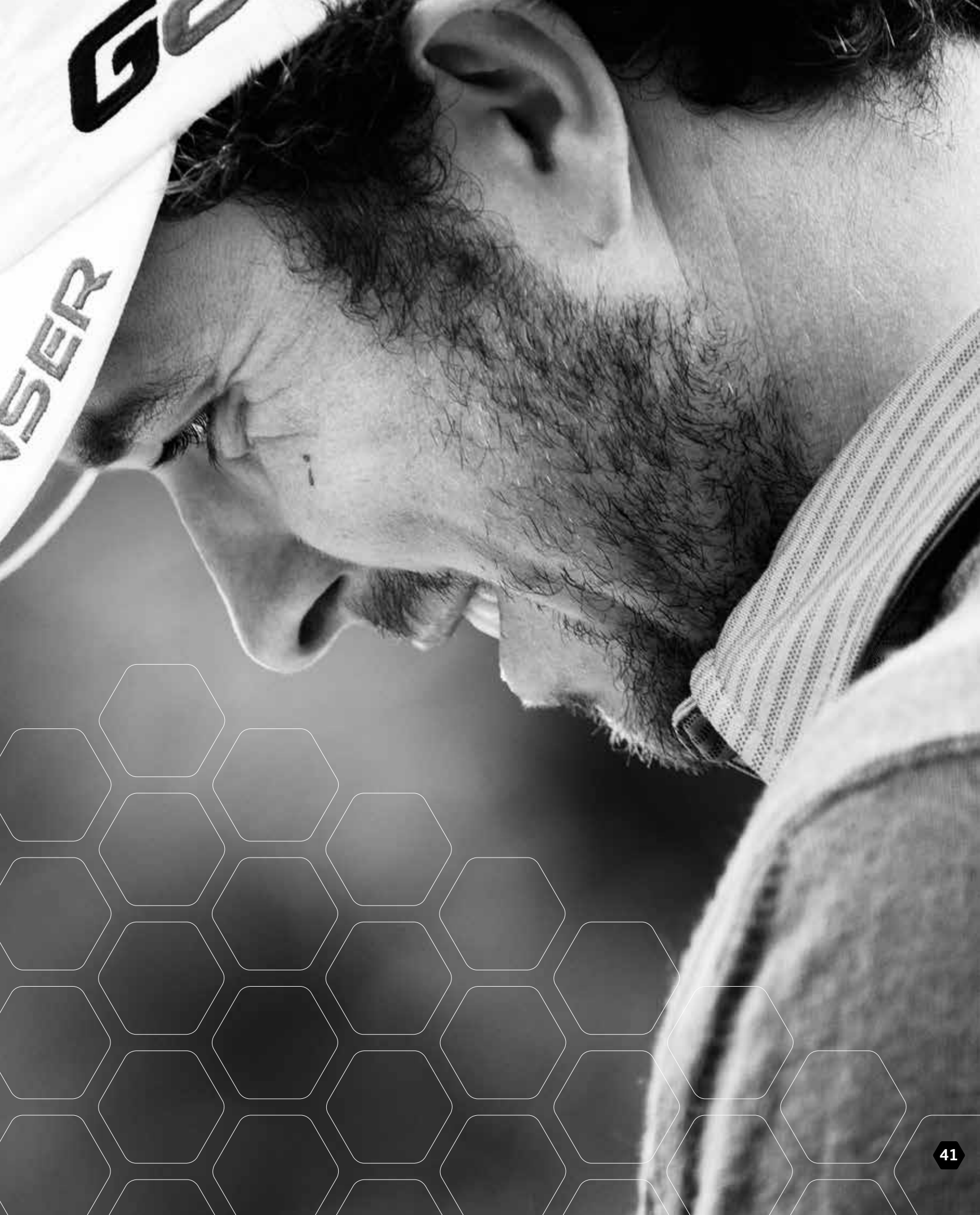
Ta i bruk hjelpemidler som treningsdagbok og statistikkprogrammer for å synliggjøre styrker og svakheter. Legg en langsiktig plan over hvilke deler av spillet som skal forbedres, og en kortsiktig treningsplan for øvelser og teknikktraining. Pass på å opprettholde treningen av de sterke sidene, så de ikke blir neglisjert og svekkes.

Vær konkret i planleggingen. Hva er målene? Når skal de nås? Dess tydeligere man er, dess mer effektiv blir planen. Skriv ned styrker og svakheter i spillet, så blir de ikke bare en følelse. Planlegg treningsdagene i detalj, så får du satt av tid til å jobbe med det som trengs. Uten detaljplanlegging er det lett å gå i fella og bare trene på det som er moro, men som kanskje ikke er det man har mest bruk for.

FELLESTREKK VED TALENTUTVIKLINGSMILJØER

| FELLESTREKK | BESKRIVELSE | MOTPOL |
|---|---|--|
| Støttende treningsgrupper | Mulighet for å bli inkludert i treningsfellesskap. Vennskap og støtte uavhengig av ferdighetsnivå. Støttende kommunikasjon | Individuelle treningsprogrammer fra tidlig alder. Rivalisering i gruppen. Prestasjon som opptakskriterium |
| Nære rollemodeller | Gruppene inneholder både talenter og elite. Felles trening. Eliteutøverne er villige til å dele kunnskap. | Vanntette skott mellom talenter og elite. Eliteutøverne holder kortene tett inntil brystet og betrakter talentene som kommende rivaler. |
| Åpenhet og kunnskapsdeling | Trenere og utøvere deler kunnskap. Åpent samarbeid med for eksempel eksperter og andre klubber. Utøvere fra andre klubber er velkomne i trening. | Hemmelighetskremmeri blant trenere og utøvere. Andre klubber sees på som konkurrenter og rivaler. |
| Sportslige mål støttes av miljøet rundt | Mulighet for å fokusere på idretten. Skole, venner og familie støtter utøveren i hans mål og fokus. | Miljøet utenfor idretten mangler forståelse for idretten og de krav som toppidrett stiller. |
| Utvikling av personlige egenskaper og ferdigheter | Muligheter for å utvikle ferdigheter som er relevante utenfor idretten (selvstendighet, ansvarlighet, struktur) Utøveren sees på som et helt menneske. | Kun fokus på idrett. Seier for enhver pris. Overkontrollerende trenere. Fokus på konkurranse foran personlig fremgang, noe som hindrer utvikling |
| Trening som skaper en bred basis | Mulighet for å dyrke flere idretter samtidig tidlig i karrieren. Integrasjon av elementer fra andre idretter i daglig trening. Verdsetting av bred profil og grunnleggende idrettslige ferdigheter. | Tidlig spesialisering. Kun fokus på idretts-spesifikke ferdigheter. Deltakelse i annen idrett sees på som en uvelkommen konkurrent. |
| Plass til det frie initiativ | Muligheter for selv å ta initiativ til trening. Fasiliteter tilgjengelig utenom formelle treningstider | Press på anleggsfasilitetene. Utøveren kan ikke trene ekstra eller dyrke idretten gjennom lek – selv om han vil. |
| Langsiktig utvikling | Fokus på utøverens langsiktige utvikling fremfor tidlig suksess. Alderstilpasset trening (mengde, kvalitet og innhold). | Fokus på tidlig suksess. Talenter sees på som "mini-elite" og konkurrerer selv om de er småskadet. |
| Integrert innsats | Koordinering og kommunikasjon mellom idrett, skole, familie osv. Utøverne opplever sammenheng og synergi i hverdagen | Manglende kommunikasjon. Interessekonflikter. Utøverne opplever å bli dratt i mange retninger |
| Sterk og sammenhengende gruppekultur | Tydlig kultur med sammenheng mellom artefakter, fellesskaps- og handlingsverdier. En kultur som stimulerer til læring og utvikling | Fragmentert kultur, hvor verdier og handlinger ikke matcher. Forvirring blant trenere, utøvere og andre. Mangler felles visjon. |

Kilde: Kristoffer Henriksen (Dansk Psykologisk Forlag)







AKTIV
LIVET
UT

AKTIV LIVET UT

«Aktiv livet ut» er den delen av sportslig plan som omhandler de aller fleste norske golfere, spillerne som har golf som hobby og med varierende ambisjoner.

Medlemsmassen i norske klubber består av spillere med ulikt ambisjonsnivå, forskjellige motiver, varierende ferdigheter, av begge kjønn og i alle aldre.

Noen er hekta og har lyst til å bli så gode som mulig, andre spiller bare for å ha det hyggelig – og noen har mest lyst til å slutte.

Å tilpasse et opplegg for å tilfredsstille alle disse ulike behovene, er ikke lett. Vi har valgt å dele inn «Aktiv livet ut» i tre kategorier.

1) REKRUTTERE

Rekrutteringsfasen følger spilleren fra første kontakt til han har meldt seg inn i golfklubben. Sentrale fokusområder er en inkluderende inngang, mestringfølelse og trygge omgivelser.

2) IVARETA

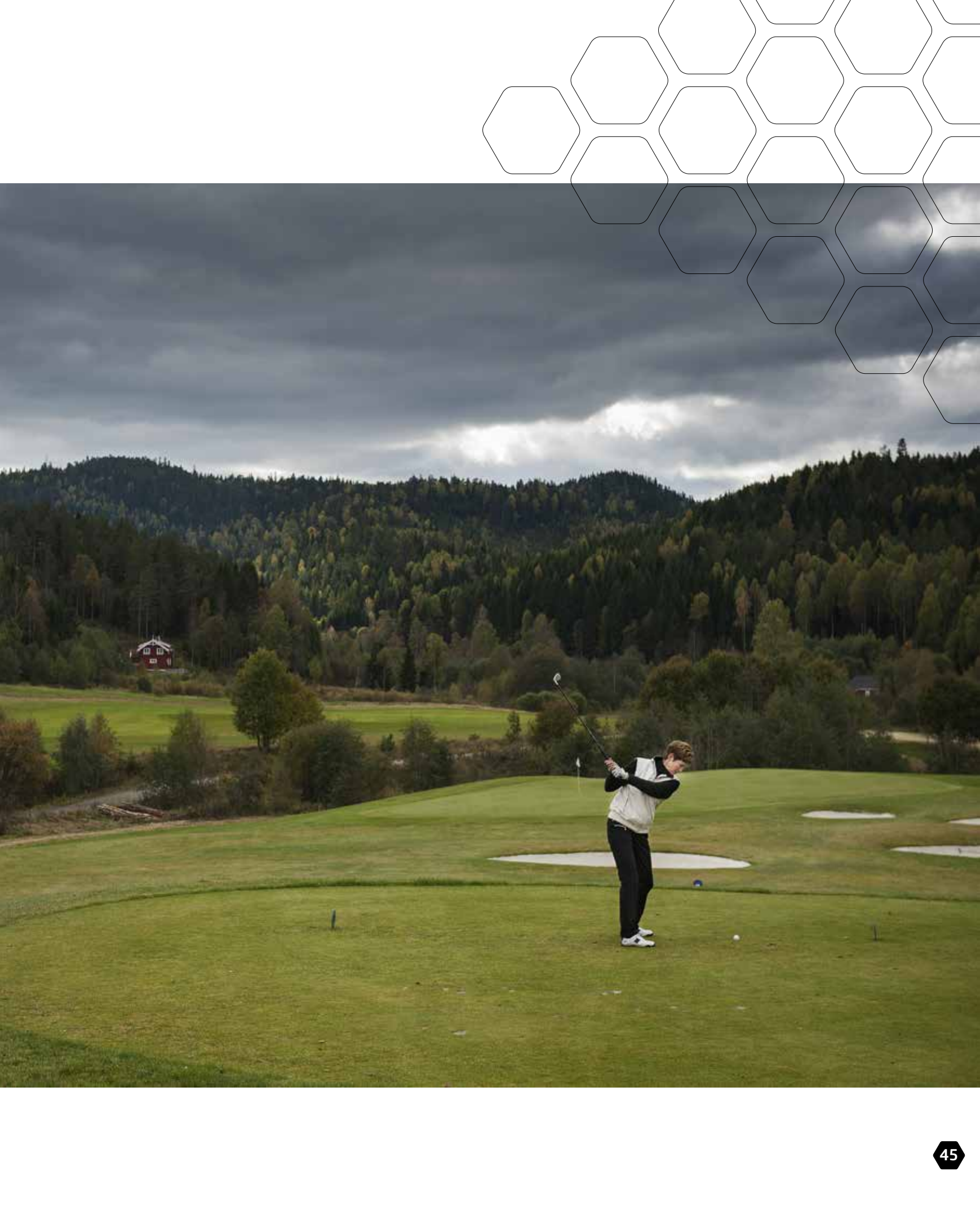
Trinn to er kanskje det viktigste. Det er her vi mister flest av våre medlemmer. Spillerne har gjerne et handicap mellom 54 og 26, og undersøkelser viser at de færreste slutter hvis vi kan få dem under hcp 26. Vår felles utfordring er hvordan.

3) UTVIKLE

Denne ivrige gruppen er gjerne etablerte golfere, allerede hekta og med et forholdsvis godt tilbud på klubben. I sum er de en veldig viktig gruppe å ta vare på. De er golfens ambassadører og rekrutterer nye golfere ved å snakke positivt om idretten vår.

Vår utfordring er klar: Skal vi nå vår visjon om «flere og bedre golfspillere i sunne golfklubber», må vi tilpasse vår aktivitet og våre anlegg til disse målgruppene. På de neste sidene skal vi se nærmere på hvordan vi ønsker å rekruttere og beholde de mange spillerne i breddegolfen,





HVA VET VI?

I arbeidet med denne planen har det vært viktig å legge fakta til grunn før vi staker ut kursen videre. Det finnes ulike forskningsrapporter som hjelper oss å belyse ulike problemstillinger. På de følgende sidene finnes noen sentrale tabeller som har stor innflytelse på det endelige resultat i delen som kalles «aktiv livet ut».





HVEM SLUTTER Å SPILLE GOLF?

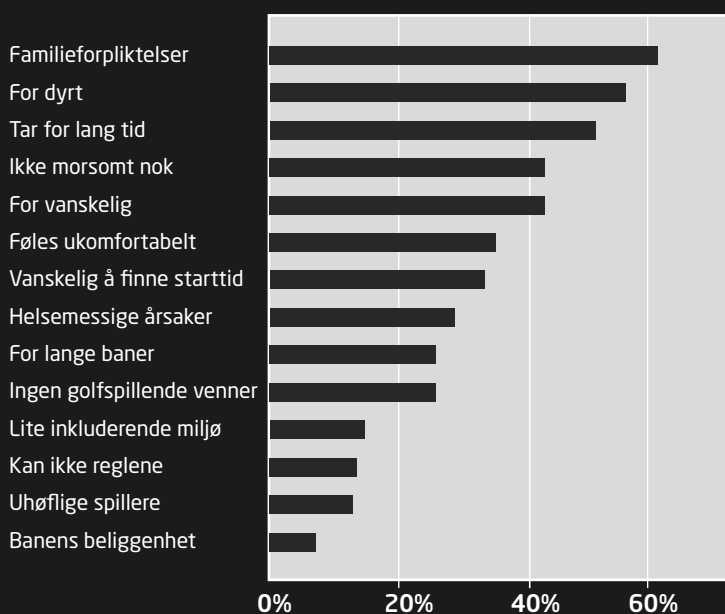
| ANTALL MEDLEMMER HANDICAP | ANTALL MEDLEMMER PR. 10/10/2012 | ENDRING FRA PR. 10/10/2011 | ENDRING FRA 2011 - 2012 |
|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| Kat. 1: Under 4,5 | 1.071 | 1.031 | 40 |
| Kat. 2: 4,5 - 11,4 | 6.457 | 6.516 | -59 |
| Kat. 3: 11,5 - 18,4 | 14.740 | 14.564 | 176 |
| Kat. 4: 18,5 - 26,4 | 21.518 | 21.329 | 189 |
| Kat. 5: 26,5 - 36,0 | 29.887 | 31.352 | -1.465 |
| Klubbhandicap (over 36) | 39.786 | 42.267 | -2.481 |
| Intet handicap el. HCP = 99 | 2.724 | 4.021 | -1.297 |
| Sum: | 116.183 | 121.080 | -4.897 |

(Golfbox 2012)

Tallene fra Golfbox gir noe av svaret på hvem som slutter med golf. Det er i de øverste handicap-kategoriene at frafallet skjer. De fleste som forsvinner ut av klubbens medlemsmasse er spillere som ikke har nådd et ferdighetsnivå som tilsvarer et etablert handicap. Også spillere mellom hcp 26,5 og 36,0 er i faresonen for å glippe.

Det kan være mange årsaker til dette frafallet, men det er nærliggende å tro at flere av dem fortsatt hadde spilt golf dersom vi hadde sørget for bedre tilrettelegging - og gitt spillerne en sjanse til å utvikle seg og mestre golfen bedre.

HVORFOR SLUTTER DE Å SPILLE?



Flere undersøkelser har forsøkt å finne svaret på hvorfor aktive spillere slutter med golf. De vanligste svarene som oppgis kan relateres til at golfspillet tar for lang tid, er for dyrt eller for vanskelig.

Bildet som tegner seg i grafen til venstre er ikke «typisk norsk», men en global utfordring for golfklubbene og deres sentrale organisasjoner. Flere steder i verden jobbes det nå aktivt for å igangsette tiltak som kommer disse svarene i møte.

Å vite hvorfor mennesker slutter med golf, er avgjørende for å tilpasse aktivitet og anlegg til en ny tid. Like viktig er det å stille et spørsmål til alle de andre som fortsatt utøver idretten vår med stor lyst. Vi må vite hvorfor de spiller golf.

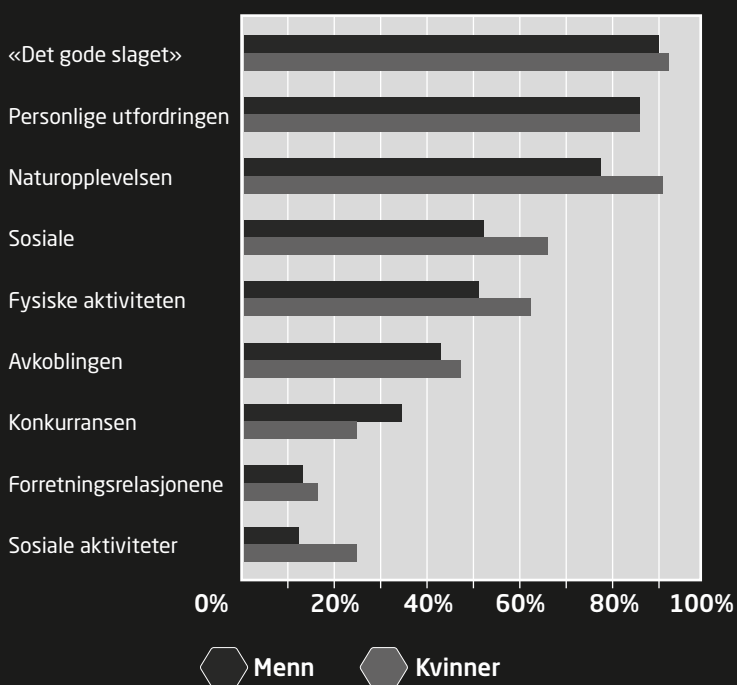


541



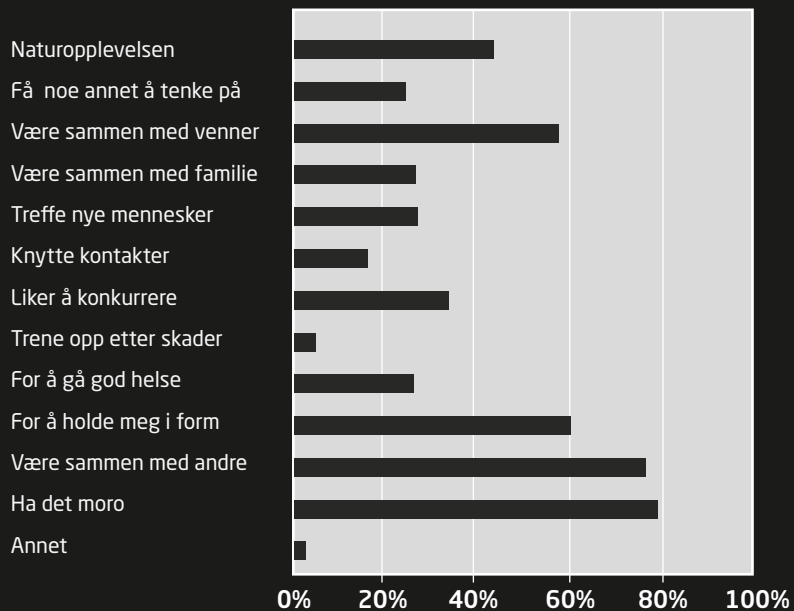
HVORFOR SPILLER DU GOLF?

(Frankly - Growing the game, survey report 2005)



MOTIVER FOR GOLFSPILL

(Tangen 2012)



Undersøkelser både i Norge og utlandet peker på mange av de samme årsakene når man har forsøkt å finne ut hvorfor det brede lag av folket faktisk spiller golf. Kort oppsummert kan man si at de fleste av oss spiller golf for å ha det moro sammen med andre.

Mestringsfølelsen ved gode slag og det sosiale samværet med familie og venner, er de hyppigst nevnte årsakene. I tillegg scorer helsefordelene høyt; den fysiske treningen og tiden man tilbringer utendørs i frisk luft.

TRINN 1: REKRUTTERE (VEIEN TIL GOLF)

Første kategori i «Aktiv livet ut» strekker seg fra at en blivende golfer melder seg på «Veien til golf»-kurset og til vedkommende melder seg inn i golfklubben. Miljø, trygghet og mestring er nøkkelord for alle golfere, men er kanskje spesielt viktig i denne fasen der spillet skal introduseres på en enkel og leken måte.

GOLFSPESIFIKT

Det bør etableres en forståelse for det mest grunnleggende innenfor golfteknikk, der GOBBS (grep, oppstilling, ballplassering, balanse, sikte) er det mest sentrale. Deretter handler det om at køllen skal svinges, og innlæringen skal skje på en morsom og leken måte.

Det er av meget stor betydning at nybegynnerne kommer seg ut på banen så tidlig som mulig for å oppleve spillet på den virkelige arenaen. Det kan gjerne være et spesialtilpasset anlegg for denne gruppen.

På regel og golfvettsiden er det viktig at gruppen får med seg de viktigste som gjør at spillerne kan komme seg rundt banen på en sikker og god måte.

MENTALT

For at nye golfere skal komme inn i miljøet, må vi skape trygghet i lærings-situasjonen og på anlegget. Det kan for mange være litt «skummelt» å møte golfen for første gang. Det er viktig at deltakerne i en nybegynner-gruppe blir godt kjent med hverandre fortest mulig. VTG-kurset kan gjerne starte med noen uhyttelige leker og konkurranser for å oppnå dette. Dette bidrar også til en ufarlig inngang i noe nytt og ukjent.

Å bli sett, er like viktig for voksne som for barn. Se til at alle i gruppen får lik del av trenerens og lederens oppmerksomhet. Gi plass til å stille spørsmål og gi elevene plass til å bruke sin kreativitet og fantasi.

Det som er lett å glemme på et golfkurs, er alt som finnes rundt selve aktiviteten. For å skape trygghet og selvtillit på banen, er ikke bare mestring av selve spillet viktig. Gjør spillerne kjent med miljøet, og la dem vite hvordan ting fungerer på klubben. Hvordan bestiller jeg starttid? Hvor ligger pro-shopen? Får man trene på driving rangen uten å være medlem etc? I Norge har alle medlemmer tilgang til Golfbox-systemet, og nybegynnere trenger selvsagt hjelp til å bli kjent med systemet og hvordan benytte det.

MILJØ

- 100 % mestringsorientert miljø. Innsats og utvikling i forhold til den enkelte spillers ståsted skal gis positiv oppmerksomhet.

TRENING

- Treningen skal stimulere til at spillerne bruker tid på golfbanen utenfor planlagt treningstid. Det skal tilbys både individuell- og gruppetrening.

KONKURRANSE

- Det bør arrangeres en uhyttelig lagkonkurranse mot slutten av kurset for å synliggjøre det sosiale i å konkurrere i golf.

REGLER OG GOLFBVETT

- Spillerne trener på golfvett, ord og begreper og enkle regler i praksis med utgangspunkt i Golf i tegninger og bobler.
- Gjennomføre gruppearbeid med hjelp av NGFs regeloppgaver for nybegynnere.
- Lære føring av scorekort og beregning av Stablefordpoeng.
- Forstå at bevisst juksing ikke tolereres.
- Golfbox introduseres.
- Skape forståelse for at man kan skille mellom treningsspill, der glede og mestring er det viktigste, og handicaptellende runder og konkurranser der golfreglene skal følges.

ORGANISERING

- Det er fordelaktig at kursdeltakere har så likt utgangspunkt som mulig (alder, kjønn osv)
- Deltagerne bør knyttes til en treningsgruppe (dame-/herregruppe) etter endt kurs.
- Tidlig introduksjon om sosiale konkurranseelementer.
- Tilby ulike kontingentkategorier for å tilfredsstille flest mulig.
- Tilby fadderordning med standardisert instruks.

X-FAKTOREN - REKRUTTERE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- GOBBS (for alle typer slag)
- Forståelse for at hendene skal være foran køllehodet i balltreff
- Golfkøllen skal svinges
- Putting: Grep og parallell oppstilling

Mentalt:

- Engasjement
- Kreativitet
- Selvtillit
- Trygghet

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Jernkøller og putter på trening
- Pitch og putter til låns, for bruk utenfor planlagt trening
- Utstyr for uhøytidelig golf-lek som Trigolf eller annet utstyr tilpasset for barn

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerkede treningsområder

Trener:

- En Trener 1 per 4 deltakere. 3 trener 1 på 12 VTG deltakere
- Tilgang til en trener med kompetanse over trener 1 nivå

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Minimum 12 timer. Min 75 % praksis
- Mye banespill og lov å spille på banen mellom øktene
- Øvelsesbasert trening
- Vektlegge engasjement og lek gjennom stasjonsøvelser
- I løpet av kurset, praktisere et stort antall morsomme øvelser som spilleren kan ha med seg i sin egentrening
- Regler og golfvett introduseres i praksis

Mentalt:

- Prøve å sikre at deltakerne blir kjent med hverandre for å føle trygghet og komme inn i miljøet
- En leken introduksjon for å ufarliggjøre golfen
- Bli sett, tilpasset nivå på øvelser, plass til bruk av fantasi og kreativitet
- Innføring i aktuelle systemer og opplegg (Golfbox, proshop, daglig leder etc)
- Bruk treningskortet for synliggjøring av utvikling, noe som fører til økt selvtillit

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Trygghet rundt hvordan «IVARETAKELSEN» av meg som medlem skal være
- Motivert og selvgående
- Synes golf er morsomt
- Nye golfvenner
- Kjent med daglig leder, hovedtrener og pro-shop
- Kjent med banen og klubbhuset

FORVENTET SPORTSLIG UTVIKLING

Treningsresultater:

- Får ballen opp i lufta – jevnlig

Regler/systemer

- Trene og spille på en trygg og sikker måte med LOB-modellen
- Kunne finne frem i og bruke Golf i tegninger og bobler
- Bestille starttid, føre scorekort, registrere runder i Golfbox





TRINN 2: IVARETA (HCP 54-26)

«Ivaretakelsen» er spesielt viktig og strekker seg fra at spilleren nettopp har meldt seg inn i en golfklubb til vedkommende har spilt seg ned til 26 i handicap.

Tall og undersøkelser viser at svært få slutter med golf hvis de når den «magiske» grensen på 26.0. Hva forteller det oss? Mest av alt forteller det at alle må oppnå en viss ferdighet for å føle mestring og golfen må tilby mange forskjellige veier til å nå disse ferdighetene.

Noen ønsker å trene i gruppe, andre ønsker bare å spille. En tredje ønsker gjerne å trene på egenhånd og en fjerde vil utvikle seg gjennom tradisjonelle protimer. Mange har begrenset med tid, andre har nesten ubegrenset med tid.

Ivaretakelsen er den mest komplekse og samtidig den viktigste og mest kritiske delen av «Aktiv livet ut». Kan vi bli bedre her, kan vi sikre flere glade golfspillere.

GOLFSPESIFIKT

Vi må videre fra rekrutteringsfasen. GOBBS skal bli bedre, og et enkelt slagrepertoar skal utvikles, spesielt i nærspillet. Spilleren får også ferdigheter som gjør at han kan begynne å etablere en grunnleggende taktisk forståelse.

Ivaretakelsen er ikke et golfkurs. Klubben må utvikle et bredt tilbud av aktiviteter for å gi denne gruppen mulighet til å oppnå ønsket ferdighetsnivå. Det kan være kurs, men også tilpassing av bane og oppmerking av treningsområde som kan stimulere til utvikling.

Det er meget viktig å synliggjøre klubbens tilbud på en effektiv måte. En måte er å gjøre som treningsentrene: Sette opp et program over ukens aktiviteter og la medlemmene melde seg på. Faste timer gjør det enklere for folk å delta. Treningen blir en del av deres ukentlige gjøremål.

Merk opp treningsområdene slik at det stimulerer til mer egentrening og utvikling av alle typer slag. Tilpass banen slik at gruppen opplever større grad av mestring.

MENTALT

Miljø, trygghet og mestring er fortsatt helt sentralt. Den mentale delen handler mye om hvordan klubben og de etablerte medlemmene møter denne gruppen av spillere. Å føle seg som en del av miljøet, tar gjerne tid. Det er avhengig av hvor godt man mestrer spillet, hvilke kontakter man hadde fra før, men fremfor alt hvordan man blir mottatt av dem man ikke kjenner.

Det er viktig at klubben setter medlemmet i sentrum til en hver tid. Medlemmet er klubben. Greenfeespillere er viktige, men klubbens medlemmer må til en hver tid komme i første rekke.

Klubben må ha et bevisst forhold til hvem som skal prioriteres på anlegget. Lag gjerne flere tee-steder lengre frem. Kortklippede rougher har majoriteten av spillerne glede av.

Vi ønsker at golfspillere skal ha engasjement, kreativitet, selvtilit og trygghet. Vi ønsker selvgående spillere med en etablert gruppe av golfvenner.

MILJØ

- 100 % mestringsorientert miljø. Innsats og utvikling i forhold til den enkelte spillers ståsted, skal gis positiv oppmerksomhet.

TRENING

- Treningen skal stimulere til at spillerne bruker tid på golfbanen utenfor planlagt treningstid.
- Lett tilgang til (gratis) rangeballer.
- Flombelyste treningsområder.

KONKURRANSE

- Et konkurransetilbud tilpasset målgruppen med det sosiale i fokus.
- Familiedager på tilpasset bane. Steng rangen og inviter til golffest for hele familien på en provisorisk bane.
- Legge opp til stor variasjon i spille-former.

REGLER OG GOLFBVETT

- Etter Veien til Golf-kurset må reglene brukes og trenes på under spill.
- Klubben anbefales å jevnlig arrangere nybegynnerturneringer med regelspørsmål og regelkvelder med banevandring.
- Det skal være mulig å kjøpe regelboken på golfklubben, gjerne også Golfreglene i tekst og bilder.

ORGANISERING

- Bredt tilbud av enkle og lett tilgjengelige tematreninger (tenk som et treningssenter).
- Knytt hvert medlem mot en aktuell gruppe.
- Tilpass konkurransetilbudet med fokus på det sosiale.
- Tilby ulike kontingentkategorier for å tilfredsstille flest mulig.



Greenfeespillere er viktige, men klubbens medlemmer må til en hver tid komme i første rekke.

X-FAKTOREN - IVARETA

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- GOBBS (for alle typer av slag)
- Bedre balltreff/lære å slå ned på ballen
- Enkelt slagrepertoar (nærspill)
- Putting: Enkel greenlesing, pendle, ballstart og sikte

Mentalt:

- Engasjement
- Kreativitet
- Selvtillit
- Trygghet
- Selvgående
- Grunnleggende taktisk forståelse

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Et golfsett, gjerne halvsett

Anlegg:

- Tilpasset bane
- Oppmerket treningsområde

Trener:

- Trener 1 for tematreninger
- En PGA-trener som leder og utvikler Trener 1-ressurser og gir tilbud om teknisk instruksjon

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Legg opp til tematreninger med alle typer slag, gjerne som fellestreninger
- Introduksjon av NXT LVL for egentrening
- NXT LVL-kurs
- GOBBS-sjekk en gang i uken
- Tradisjonelle protimer
- Synliggjør alle treningstilbud i et skjema
- Merk opp treningsfelt som stimulerer til egentrening og utvikling av alle typer slag
- Tilpass banen slik at gruppen opplever større mestringsfølelse

Mentalt:

- Sett medlemmet i sentrum (gjester er viktige, men medlemmet viktigst)
- Tilrettelegg for kaffeprat, oppsummering, innføring av score, sosialt, etc.
- Engasjer de etablerte medlemmene for å innlemme de nye

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Trygghet rundt hvordan "IVARETAKELSEN" av meg som medlem skal være
- Motivert og selvgående
- Synes golf er morsomt
- En etablert gruppe av golfvenner
- Kjent med daglig leder, hovedtrener og proshop
- Kjent med banen og klubbhuset
- Føle trygghet i å besøke andre baner for selskapsspill

FORVENTET SPORTSLIG UTVIKLING

Golfspesifikke:

- Mestringsfølelse i forhold til sitt nivå på alle typer golfslag

Treningsresultater:

- NXT LVL 1-2.

Regler/systemer:

- Spilleren skal føle seg trygg nok til å delta i klubbturneringer
- Trygghet i å bruke GolfBox

TRINN 3: UTVIKLE (HCP < 26)

Utviklingskategorien handler om spillere med 26 i handicap og lavere, og består stort sett av mer eller mindre etablerte golfspillere. Disse har tradisjonelt et godt tilbud på de fleste golfklubber. Man har funnet sine golfvenner. Mange stiller på turneringer og i grupper som damegolf, seniorgolf eller lignende. Men heller ikke denne gruppen er spesielt homogen. Kvinner og menn i ulike faser av livet har ulike behov som skal ivaretas.

GOLFSPESIFIKT

De fleste golfspillere ønsker å utvikle seg. Det er dog litt vanskeligere på dette nivået, da man begynner å komme ned i handicap. Det er ikke alle som har tid eller lyst til å legge ned timene som kreves for å ta store steg fremover. For disse gjelder det å skape lett tilgjengelige tilbud som ikke tar for lang tid og likevel har effekt.

Vil man bli bedre, må det trenes. Men også en større bevissthet om hva som bør forbedres, kan over tid skape utvikling. Derfor kan kortere tematreninger være et bra alternativ for denne gruppen.

For enda ivrigere grupper, som både kan og vil legge ned mer tid på treningsområdene, kan andre trenings- og konkurransetilbud egne seg bedre.

Oppmerkede treningsområder som stimulerer til mer egentrening utvikler enhver golfer i hverdagen. Med flere siktepunkt kan treningen både bli morsommere og mer målbar.

MENTALT

Vi har på tidligere nivåer snakket om at det mentale i stor grad handler om å bli en del av klubben, det å føle seg godt mottatt og ivaretatt. Det er selvfølgelig fortsatt viktig, men forhåpentligvis føler de fleste i denne gruppen trygghet på klubben. Hvordan skal vi da utvikle disse mentalt?

For de ivrige spillerne handler det mer om golfspesifikk utvikling av de mentale ferdighetene. Å trene mer målstyrt (NXT LVL) gir en mer konkurranselik trening som utvikler spillerens mentale egenskaper. Klubben kan gjerne arrangere ferdighetskonkurranser på treningsområder. Å utvikle den taktiske delen av spillet, er en annen faktor som bidrar til en mentalt sterkere golfspiller.

MILJØ

- 80% mesteringsorientert og 20% resultatorientert. Innsats og utvikling i forhold til den enkelte spillers ståsted skal gis positiv oppmerksomhet.

TRENING

- Treningen skal stimulere til at spillerne bruker tid på golfklubben utenfor skjematatt treningstid.

KONKURRANSE

- Et bredt konkurransetilbud med mange forskjellige typer turneringer.
- Lag som kan representere klubben i seriespill.

REGLER OG GOLFBVETT

- Klubben anbefales å jevnlig arrangere regelkvelder med banevandring.
- Klubbens faste treningsgrupper bør inkludere regler i treningen.
- Regelboken bør ligge i enhver spillers bag.

ORGANISERING

- Bredt tilbud av enkle og lett tilgjengelige tematreninger (tenk som et treningssenter).
- Ukentlige gruppetreninger for den enkeltes nivå.
- Gi spillerne en mulighet til å representere klubben i lagspill.
- Tilby ulike kontingentkategorier for å tilfredsstille flest mulig.

X-FAKTOREN - UTVIKLE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

- GOBBS og forståelse for hvordan disse påvirker ballen
- Bedre balltreff/lære å slå ned på ballen
- Enkelt slagrepertoar (nærspill og det lange spillet)
- Velge slag etter ballens leie
- Opprette et grunnslag
- Putting: Greenlesing, ballstart og sikte. Forstå hvordan grep, oppstilling og sving påvirker ballstart

Mentalt:

- Engasjement
- Kreativitet
- Selvtillit
- Trygghet
- Selvgående
- Grunnleggende taktisk forståelse

SAKSFORUTSETNINGER

Utstyr:

- Et tilpasset golfsett

Anlegg:

- Oppmerkede treningsområder
- Tilby en bane som er spillbar for de fleste kategorier av golfspillere

Trener:

- Trener 1 for tematreninger
- En PGA-trener som leder Trener 1 ressurser og gir tilbud om teknisk instruksjon

TRENINGSMÅTE

Golfspesifikt:

- Legg opp til tematreninger med alle typer av slag
- Introduksjon av NXT LVL for egentrening
- NXT LVL-kurs
- GOBBS-sjekk en gang i uken
- Tradisjonelle protimer
- Tilbud om å delta i faste treningsgrupper som en del av et lag
- Synliggjør treningstilbudet i et skjema som vi finner på mange treningssentre
- Merk opp treningsområder som stimulerer til egentrening og utvikling av alle typer slag

Mentalt:

- Sett medlemmet i sentrum (gjester er viktige men medlemmet er viktigst)
- Husk at banens spillbarhet påvirker trygghet og mestringsfølelse
- Målstyrt trening gjennom oppmerkede treningsområder og NXT LVL-kurs synliggjør utvikling og skaper selvtillit

FORVENTET PERSONUTVIKLING

- Trygghet rundt hvordan "IVARETAKELSEN" av meg som medlem skal være
- Forståelse av viktigheten av ivaretagelsen av nye medlemmer
- Motivert og selvgående
- En etablert gruppe av golfvenner
- Kjent med daglig leder, hovedtrener og pro-shop
- Føle stor trygghet i å besøke andre baner for selskaps- eller turneringsspill

FORVENTET SPORTSLIG UTVIKLING

Golfspesifikke:

- Mestringsfølelse i forhold til sitt nivå på alle typer golfslag

Treningsresultater:

- NXT LVL 3, 4, 5 og 6

Regler:

- Spilleren skal føle seg trygg nok til å delta i regionale og nasjonale turneringer





STØTTE
PROS
ESSER

KLUBB- OG LEDERUTVIKLING

Når vi skal utvikle spillere, aktivitetstilbud og golfanlegg, er det helt avgjørende at vi samtidig utvikler organisasjonen og dens ledelse. Det sørger for en balansert og kontinuerlig utvikling av hele golffamilien.

Den norske golfen er på mange måter en krevende aktivitet å lede. Mens andre idretter slåss om tilstrekkelig treningstid på offentlige anlegg, har golf valgt å bygge og drifte sine egne anlegg. Samtidig som golfklubben er et idrettslag, har den i tillegg ofte en knytning til flere omliggende selvstendige juridiske enheter, med ulike hensyn og behov som må ivaretas. Dette er ofte regulert gjennom gjensidige samarbeidsavtaler, og det er avgjørende at disse ikke går på tvers av idrettens lover og bestemmelser.

Når golfen har splittet driften i flere organisatoriske enheter - som klubb, baneselskap, provirksomhet og kafé/restaurant - er interessene mange. Dette definerer vi som golfvirksomheten.

Slike komplekse organiseringer kan gi store ledelsesutfordringer. Og ofte glemmer vi det aller viktigste; det mest grunnleggende av alle organisatoriske spørsmål:

- *Hva er formålet med golfvirksomheten?*
- *Hvorfor eksisterer golfvirksomheten vi skal lede og utvikle?*

I næringslivet omtales svaret på disse spørsmålene som verdikjeden eller primæraktiviteten. I alle golfvirksomheter er primæraktiviteten å

rekruttere, ivareta og utvikle golfspillere. Alle andre prosesser eller aktiviteter skal støtte opp om denne. De viktigste støtteprosessene er:

- *Anlegg*
- *Arrangement (turneringer, konkurranser og sosiale aktiviteter)*
- *Menneskelige ressurser (ansatte og frivillige)*
- *Kommunikasjon og marked*
- *Styringssystem (planverk, arbeidssystemer, rutiner etc.)*
- *Økonomiske ressurser*

HVORDAN DEFINERER VI LEDELSE?

Golf forbundets lederfilosofi følger en norsk norm som også gjenspeiler det menneskesynet vi kan identifiserer oss med:

- *Å lede og utvikle de mennesker som lederen har ansvar for (også seg selv).*
- *Å lede og utvikle arbeidsprosesser (primæraktiviteten og støtteprosessene) som involverer andre.*

Etter vår mening er dette prinsipper som også golfvirksomhetene med fordel kan jobbe etter. Det vil gi oss et godt grunnlag for felles forståelse og utvikling av golf-Norge, men det aller viktigste er at det øker bevisstheten om ledelse - og hva det innebærer.



TRENERUTVIKLING

Fremtidens hovedtrenere er i større grad ansvarlig for golfklubbens totale sportslige virksomhet. De skal utvikle både spillere og andre trenere.

Golf har lange tradisjoner med å utdanne trenere på høyt nivå. Disse trenerne fungerer gjerne som klubbens hovedtrener, eller de er mer fristilt som selvstendige næringsdrivende. Derimot finnes det ingen tradisjoner for å utdanne trenere på et lavere nivå. Og derfor har golfen verken hatt apparat eller kapasitet til å ta seg av det brede lag av spillere.

Når dette skrives, ved utgangen av 2013, er det omlag 120 profesjonelle golftrenere i Norge. Fordelt på 110.000 registrerte spillere betyr det at hver trener skal ta seg av nær tusen golfere. Når vi samtidig vet at en stor del av disse er nybegynnere og spillere med høyt handicap, er ikke kapasiteten tilstrekkelig dersom golfkultur skal etableres for både topp og bredde.

NGF og de profesjonelle trenernes organisasjon, PGA, er enige om følgende: I fremtiden bør hovedtreneren dele sin tid mellom å utdanne spillere og utvikle andre trenere i klubben. Fremtidens hovedtrener blir dermed «trenernes trener» og kravet om å utvikle seg som leder bør vektlegges for denne gruppen. Det er en krevende øvelse å omstille seg fra å være «baksvingsbygger» til idrettskulturbygger. Men en slik trenerrolle vil være mer verdiskapende for golfidretten, for golfklubben og for treneren selv.

Til denne jobben kreves mange gode trenere, både frivillige og profesjonelle. Det avgjørende er at disse jobber side ved side, og at de høyt utdannede trenerne leder den sportslige utviklingen. Arbeidet må være basert på en velforankret sportslig plan der målene for klubben ligger til grunn for organisering av aktiviteten.

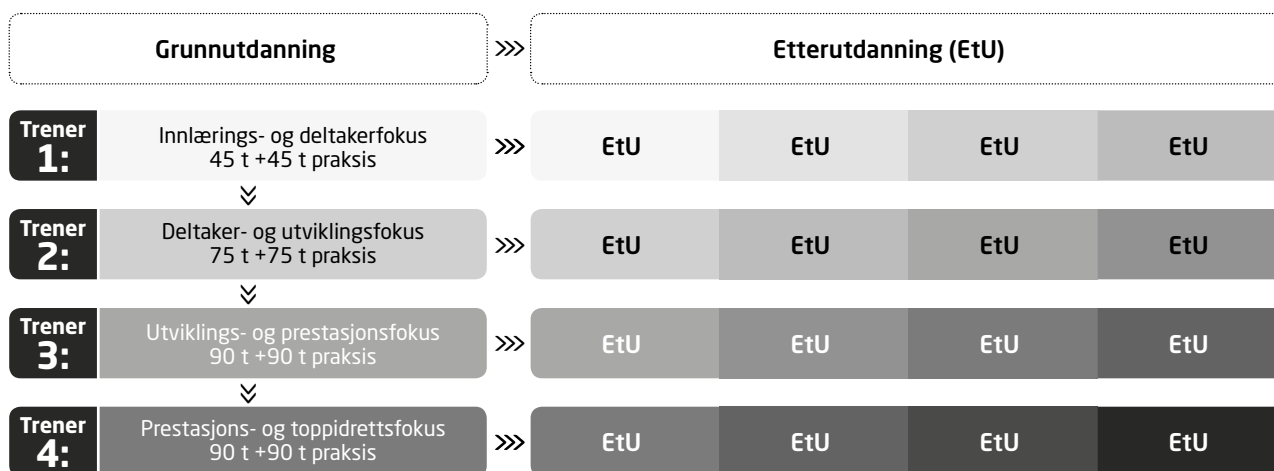
TRENERLØYPA

Norges Idrettsforbund og Paralympiske komité (NIF) har utviklet Trenerløypa for samtlige 54 norske særforbund. Trenerløypa er et rammeverktøy for trenerutvikling, og det er særforbundenes oppgave å tilpasse og implementere rammeverket i egen idrett.

Rammeverket var ferdigutviklet i 2009, har tydelige kunnskap- og kompetansemål og tar utgangspunkt i et direktiv for hele Europa. Målet er å få til en kvalitets- og statusheving blant norske trenere uansett nivå og uansett idrett. De fire nivåene kan beskrives slik:

- Trener 1 – Trener for nybegynnere*
- Trener 2 – Treneren for viderekomne*
- Trener 3 – Talent og elite-treneren.*
- Trener 4 – Toppidretts-treneren.*

TRENERLØYPA:



Som trener i norsk idrett kan man klatre vertikalt i stigen og på den måten bygge kunnskap og kompetanse relatert til et stadig høyere utøvernivå. Men særforbundene har også et ansvar for å tilby etterutdanning horisontalt. Hensikten med dette er å stimulere til et livslangt læringsløp på ett spesifikt nivå. I praksis kan man altså velge å «stå igjen» på Trener 1, ikke klatre oppover i stigen, men heller utvikle seg horisontalt for å bli verdens beste barne- og nybegynner trener.

NGF understreker at trenerutvikling er en helt nødvendig støtteprosess for å lykkes med implementeringen av sportslig plan. Alle trenersteg i Trenerløypa skal skje trinnvis, og klubbene har et ansvar for å utdanne flere trenere, spesielt frivillige.

FRIVILLIG TRENERUTDANNING

Trener 1

Fra 2012 tilbyr Norges Golf forbund – i samarbeid med PGA of Norway – en utdanning for frivillige trenere. Etter utdanning (45 t) og praksis (45 t), skal den nyutdannede Trener 1-ressursen kunne bistå klubbens hovedtrener i arbeidet med å ivareta og utvikle nybegynnere i alle aldre.

Trener 2

Fra våren 2015 tilbyr NGF også videreutdanning for alle som har gjennomgått Trener 1. Trener 2 består av 75 timer utdanning og 75 timer praksis. Etter avlagt eksamen skal trenerne kunne bistå klubbens hovedtrener og være i stand til å videreutvikle nybegynnere mot neste nivå. De frivillige Trener 2-ressursene vil ha en helhetlig forståelse av treningsprosessen, og kunne ivareta utøvernes behov i et sosialt, spennende og trygt miljø.

IMPLEMENTERING OG FORUTSETNINGER

Sammen med PGA of Norway er NGF ansvarlig for å utdanne og videreutdanne Trener 1 og 2-ressursene. Klubben har ansvaret for selve implementeringen. Det skal legges til rette for etablering av velfungerende trenerteam, der profesjonelle og frivillige jobber hånd i hånd. Skal dette fungere, er det helt avgjørende at hovedtreneren får ansvar og forutsetninger til å lede trenerteamet og den sportslige virksomheten. Både de frivillige og profesjonelle trenerne skal tas vare på slik at de blir virksomme så lenge som mulig i golfidretten. Kontinuitet er viktig for å utvikle både trenernes kompetanse og spillernes nivå.

PROFESJONELL TRENERUTDANNING/HØYSKOLE

Fremtidens hovedtrenere trenger kunnskap og ferdigheter i både trener- og lederrollen. I samarbeid med PGA of Norway tilbyr NGF fra 2013 en ny

profesjonell utdanning som tar utgangspunkt i dette. Utdanningen består av et bachelorprogram i idrettsvitenskap ved Høgskolen i Hedmark, med spesialisering i trenerrollen/golf.

Studiet går over tre år og gir 180 studiepoeng. Kandidaten får med seg en bachelorgrad fra den akademiske verden, alle utdanningsnivåene i Trenerløypa (Trener 1-4 fra NGF og norsk idrett) samt tittelen PGA-Club Professional fra PGA of Norway. Utdannelsen legger grunnlaget for ubegrensede utviklingsmuligheter både som trener og leder. NGF og PGA er selv ansvarlig for den golffaglige delen (cirka 1/3) i studiet.

ETTER- OG VIDEREUTDANNING AV PROFESJONELLE TRENERE

NGF og PGA skal sikre at alle virksomme norske hovedtrenere tilbys etter- og videreutdanning, uavhengig av tidligere skoleing og erfaring. Hensikten er å etablere en felles kunnskap- og kompetanseplattform i det norske trenerkorpset. Det er viktig at eksisterende trenere er like oppdaterte som de nyutdannede. I motsatt fall kan det skapes to ulike kulturer.

NGF og PGA of Norway vil kontinuerlig kartlegge virksomme norske treneres kompetansehull. Arbeidet vil legge grunnlaget for et årlig tilbud om etter- og videreutdanning med utgangspunkt i Trenerløypa. Regionale kompetansesentra (RKS) vil følge opp trenerne lokalt. Også virksomme hovedtrenere gis mulighet til videreutdanning innenfor det akademiske systemet.

ANLEGGsutvikling

I Norge har vi tradisjonelt bygd fullverdige golfbaner, mens treningsanlegg, korthullsbaner og andre tilpassede tilbud ikke har blitt vektlagt like mye. Det ønsker vi å endre på.

GOLFANLEGGET

Det er en klar sammenheng mellom mestring og det å ha det moro. Golfspillet er i seg selv såpass krevende at overdrevne lengder og andre hindre blir en for stor utfordring for nybegynnere og spillere med begrenset slaglengde. Det er viktig at banene tar hensyn til dette uten at det går på bekostning av etablerte spillere og sportslig satsing. Slike anleggstilpasninger vil også bidra til at man lettere kan være aktiv i golf.

Hvis man ser tilbake på hvordan golfanleggene så ut før i tiden og sammenlikner med hvordan de ser ut i dag, har det skjedd lite. Banene ble bygd hovedsakelig for menn og de skulle være lange og krevende. Slik ser ikke verden ut i dag, men mange av anleggene har likevel ikke i tilstrekkelig grad tilpasset seg dagens spillere.

Skal vi tilpasse banene til flere spillere, stiller det krav til flere utslagssteder lengre foran. I prosjektet «Tee it forward», gjennomført i USA*, tydeliggjøres dette behovet. På bakgrunn av hvor langt man slår sine utslag, har de nedfelt sine anbefalinger på hvor lange banene bør være.

Den amerikanske anbefalingen slår fast at en spiller som slår 90 meter fra tee bør spille baner på rundt 2000 meter. Ifølge USGA vil dette føre til større mestringsfølelse, en bedre golfopplevelse, og det vil i tillegg føre til raskere spill. Man håper golfklubbene i USA vil omfavne denne nye måten å tenke tilpassing på, og vi håper at klubbene her hjemme vil gjøre det samme.

En av sportens største legender, Jack Nicklaus, har engasjert seg i å tenke ut nye løsninger for å gjøre spillet mer tilgjengelig og morsomt. Ett av hans prosjekter har vært å spille med hull som er ca. tre ganger så store som vanlige hull. Spillerne fikk samtidig spille fra et utslagssted nærmere hullet enn de gjorde til vanlig.

Summen av disse forandringene var at spillerne opplevde bedre scorerer, runden gikk mye raskere og de hadde det veldig gøy mens de holdt på.





GJENNOMSNI TT LIG UTSLAGSLENGDE OG ANBEFALT LENGDE PÅ 18-HULLS GOLFBANE (PGA & USGA):

| UTSLAGSLENGDE YARDS | METER | ANBEFALT LENGDE 18-HULL | METER |
|----------------------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| PGA-Tour Professional | 270+ m | 7600 - 7900 | 6,900 - 7100 m |
| 300 yards | 270 m | 7150 - 7400 | 6400 - 6700 m |
| 275 yards | 250 m | 6700 - 6900 | 6000 - 6200 m |
| 250 yards | 225 m | 6200 - 6400 | 5600 - 5800 m |
| 225 yards | 200 m | 5800 - 6000 | 5200 - 5400 m |
| 200 yards | 180 m | 5200 - 5400 | 4700 - 4900 m |
| 175 yards | 160 m | 4400 - 4600 | 3900 - 4100 m |
| 150 yards | 135 m | 3500 - 3700 | 3100 - 3300 m |
| 125 yards | 110 m | 2800 - 3000 | 2500 - 2700 m |
| 100 yards | 90 m | 2100 - 2300 | 1900 - 2100 m |

*USGA, PGA. Fotnote



Konklusjonen er: Ved å tenke litt annerledes, trenger man ikke nødvendigvis forandre på spillet golf, men heller tilføre et nytt og spennende tilbud som kan være interessant for mange av våre spillere.

FORSLAG TIL UTVIKLING:

- Flere tee-steder lengre foran
- Meteravstand i stedet for farge på hull skilt
- Større hull, som en ny og alternativ spilleform
- Klippe roughen kortere (enklere bane, raskere spill)

DRIVING-RANGEN

For etablerte golfspillere er sjelden golfbanen en begrensende faktor. Den begrensende faktoren er tilgangen på tilpassede og gode treningsområder og treningsfasiliteter.

I sportslig plan ønsker vi å vektlegge behovet for flere gode treningsanlegg. Dette vil være et stort bidrag både for å tilrettelegge for utøvere som ønsker å satse og til alle golfspillere som vil øke sin ferdighet – og forbli golfere over lang tid.

Når man kommer til en driving-range skal man få lyst til å trene. Det er tradisjonelt sett på rangen den største delen av treningen finner sted, og det er her jakten etter det perfekte slaget finslipes.

En driving-range med tydelige lengdeangivelser og mange siktemål, er et mye morsommere treningsfelt enn et tomt jorde. En driving-range bør ha spennende og utfordrende siktemål å slå mot. Det gjelder å skape situasjoner som gjør treningen mer målstyrt, og samtidig oppfordre til slag som ligner på dem som slås ute på banen. Hvorfor ikke sette opp flagg på nøyaktig de samme lengdene som banens par-3 hull? Hva med mål som lager lyd når ballene treffer dem? Med kreativitet og lekenhet kan det skapes variasjon i treningen.

Fokuset skjerpes på en godt tilrettelagt driving-range. Man kan skape visuelle utfordringer med noen enkle grep, som for eksempel å klippe fairways, enkle

greener eller lage noen enkle bunkere på rangen. Hvis rangen er oppmerket og gjennomtenkt, øker sjansen betraktelig for økt aktivitet og mer treningslystne medlemmer.

FORSLAG TIL UTVIKLING:

- Tydelig oppmåling til forskjellige siktemål (på rangen)
- Lage «spill» eller utfordringer som spilleren kan jobbe med (på rangen)
- Klippe opp greenområder (på rangen) for økt målfokus
- Stor variasjon i størrelse på siktemål for å nå alle nivåer av ferdigheter
- Markering etter VTG og NXT-LVL

PUTTING-GREEN

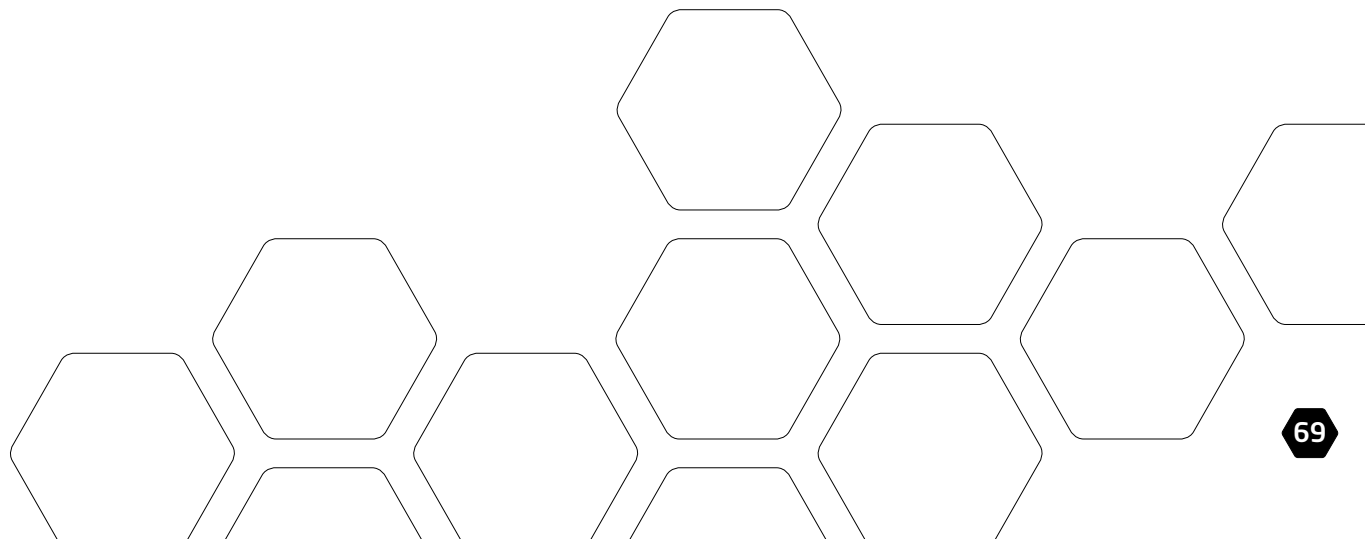
Putting er kanskje det viktigste å være god på i golf, det er her man kan spare flest slag. Men, det er kanskje nettopp putting de fleste golfspillere trener minst på. En av grunnene til dette kan være manglende utfordringer eller oppgaver på treningsgreenene.

En putting-green krever gjerne at spilleren selv finner på sine egne utfordringer eller øvelser, da det sjelden er oppmerket i noen form. Hvorfor ikke gi medlemmene noen morsomme utfordringer? Merke opp oppgaver eller puttebaner som hjelper spillerne til å ha det morsommere og mer spennende?

Ved å ta med seg noe av det gøyeste i minigolf over til vanlig golf, vil puttetreningen bli morsommere. Det vil skape økt aktivitet og større glede for det å trene putting. Det er alltid enklere å komme til et område som er tilrettelagt med øvelser du kan trene på, enn at du må finne på øvelsene selv.

FORSLAG TIL UTVIKLING:

- Lage «puttebaner» som i minigolf. Bruk av croquet-porter er ideelt
- Bruk krittspor til å markere stasjoner. Ca. to meter fra hullet, rett putt eller med helling
- Ha oppgaver med puttetester eller øvelser tilgjengelig
- Oppmerking etter VTG og NXT-LVL



NÆRSPILLSOMRÅDE

Med godt nærspill kan man redde de fleste situasjoner rundt greenen og spare mange slag på en runde. På et godt nærspillsområde bør man ha muligheten å slå slag opp mot 60 meter. Det bør også være bunkere som er plassert på ulik avstand fra greenen, slik at man får trent på ulike bunkerslag som man kan trenge.

Nærspill er i likhet med putting noe av det viktigste i golf. Vil man bli god, må man trene. Og skal vi få mange til å trene, må treningen være morsom. Som med de andre treningsområdene, er oppmerking av nærspillsområdet viktig. Tydelige avstander til de forskjellige målene skaper økt fokus og nøyaktighet. Det gjør også treningen mer realistisk. Kan man skape en «liten» golfbane på treningsfeltet med forskjellige utslagssteder og hull man kan velge å slå til, har man et område hvor både voksne og barn vil kunne ha det gøy på, samtidig som de blir bedre på nærspill.

FORSLAG TIL UTVIKLING:

- Lage stasjoner med tydelige mål og utfordringer
- Måle opp avstanden fra slagsted til greenen/flagget hvor det er mulig
- Oppmerking etter NXT-LVL

DEN UBRUKTE GRESSPLENEN

Skal vi få barn og unge til å begynne med golf, er det viktig at disse opplever utfordring kombinert med mestring og glede. Da er det avgjørende at aktiviteten kan foregå på anlegg og områder som er tilpasset deres evner og behov.

Nærmiljøanlegg, lokalisert tett opp til der barn og unge bor og ferdes, er et viktig virkemiddel for å skape interesse for golf i målgruppen. Slike anlegg trenger verken et stort område eller å koste veldig mye.

For de aller yngste vil et klippet område med definerte siktepunkter (hull, nedgravde bøtter etc.) være utfordrende nok. Anlegget kan «vokse» i tråd med aktivitetsutviklingen. Sikkerheten ivaretas ved å bruke myke golfballer, tennisballer eller innebandyballer.

Hullene bør variere i lengde og trenger ikke være lenger enn 35-40 meter. Hullkoppene bør helst være en del større enn vanlige hull for at det skal bli enklere å få ballen i hullet, også med de større ballene som brukes.

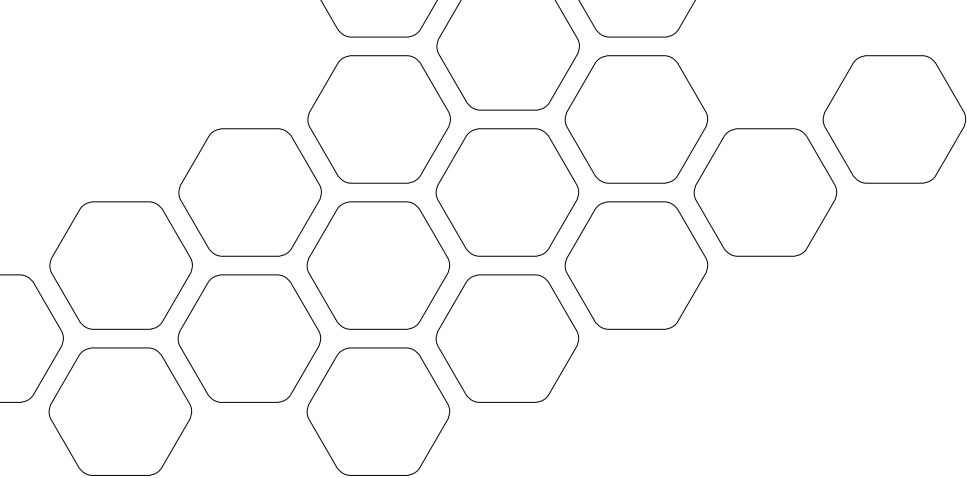
Et slikt anlegg vil være en perfekt inngang til golf for de fleste av nybegynnerne og juniorene. Der kan de leke og boltre seg og samtidig få en god innføring i hva spillet går ut på.

FORSLAG TIL UTVIKLING:

- Lag 3-6 hull med varierende lengde
- Anlegget bør kunne brukes med forskjellige typer av baller, f.eks. tennisballer, innebandyballer, myke golfballer
- Tenk heller hvor kort og lite det kan lages, kontra hvor langt og stort
- Bruk «vinter-kopper» som hull. De er ca.3 ganger så store som vanlige hull-kopper



Skal vi få barn og unge til å begynne med golf, er det viktig at disse opplever utfordring kombinert med mestring og glede. Da er det avgjørende at aktiviteten kan foregå på anlegg og områder som er tilpasset deres evner og behov.



KONKURRANSE- OG AKTIVITETSUTVIKLING

NGF ønsker å ha et konkurransetilbud som stimulerer til at så mange som mulig blir i golfen så lenge som mulig. Barn og unge er delt i to aldersgrupper hvor det tas hensyn til henholdsvis idrettens barneidrettsbestemmelser og retningslinjer for ungdomsidrett.

BARN 0-12 ÅR

Barn som driver med idrett, gjør det fordi de synes det er moro. Sammen med venner får de opplevelser og læring for livet. Det er dette fundamentet alle trenere, ledere og foreldre skal ta vare på og videreutvikle. Idrettsaktivitetene foregår på barnas premisser og alle barn skal inkluderes i idrettslaget, uavhengig av ambisjoner og behov.

Å konkurrere er en del av idrettens egenart og en del av barnas naturlige utvikling, både på trening og i dagliglivet. Så lenge barna konkurrerer på egne premisser, og helst i lokalmiljøet, er det positivt. All forskning viser at barnas helhetlige utvikling best sikres i lokalmiljøet – i nærheten av der barna bor. (Fra Idrettens barnerettigheter)

Hvem: Alle som vil. Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke.

Hvor: På klubben eller lokalt.

Hvordan: Det viktige i denne alderen er å introdusere det å konkurrere. En myk inngang med fokus på trygghet, glede og mestring. I golfen har vi mange forskjellige spilleformer som passer utmerket for barn i denne alderen. Dette kan gjerne skje i form av lagspill. Barna skal utfordres til å konkurrere mot seg selv og sine egne ferdigheter, ved å bruke golfmerkene eller andre øvelser. Vi ønsker også at barna skal få prøve seg på spilleformer som minner om det de kommer å møte lengre frem. Barn- og juniorturneringer som inkluderer flere ulike nivåer, er noe vi anbefaler for de som føler seg trygge på det.

BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT:

For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:

- Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer, først og fremst i eget idrettslag.
- Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer.
- Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barents-regionen). Barn fra disse landene/områdene kan delta på tilsvarende idrettsarrangementer i Norge fra det året de fyller 11 år.
- Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlistene, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenlig.
- Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.

Det kan ikke søkes dispensasjon fra Bestemmelser om barneidrett.

Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.

Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styremedlem med ansvar for barneidretten.

UNGDOM 13-19 ÅR

NGF ønsker et bredt konkurransetilbud for bredde og topp. Dette inkluderer morsomme og attraktive turneringer som får ungdommer til å bli i golfen, og gode tilbud til toppspillerne som ønsker å satse.

For å skape et godt sportslig miljø, er det viktig at de beste spiller turneringer på klubben. For spilleren selv, er det viktig å spille disse turneringene for å kunne lære seg å vinne, men det bidrar også til rekrutteringen og forbildene på klubben motiverer også andre.

Selv om det kan være gøy å bryne seg på de aller beste, er det viktig å spille turneringer som er anpasset egen alder eller ferdighet de fleste ganger man spiller. Forskning viser at trivsel og utvikling skjer best ved et 25%-50%-25% forhold innen aktivitet og turnering. Dette vil si at man det meste av tiden bedriver aktivitet eller spiller turnering der man hører hjemme i forhold til sine ferdigheter, 25% av turneringene spiller man på et nivå lavere og 25% på nivået over. Dette skaper en god balanse og sikrer at man ikke hele tiden spiller på et nivå som er for tøft. Det kan være ødeleggende for motivasjonen og hemmende for utviklingen som spiller.

Tilpassing av ulike aktiviteter og konkurranser i forhold til alder og ferdighet, er med andre ord svært viktig for alle golfere.

Hvem: Alle som vil og har ferdigheter som tilsvarer nivået på konkurransen.

Hvor: På klubben, lokalt, regionalt, nasjonalt eller internasjonalt. Det viktigste å starte med er aktiviteten på klubben. Det er en plass hvor alle kan og bør delta uansett nivå. Klubben er en utmerket arena for utvikling. De andre trinnene helt opp til internasjonalt nivå bør tas i rekkefølge. Det er ikke noe poeng å ha det travelt på denne stigen. Golf handler om samme sak, uansett hvilket nivå du spiller på, det å få ballen i hull på færrest mulig slag.

Hvordan: For å appellere til de som synes det er morsomst å bedrive lagidrett, håper vi å kunne se flere aktiviteter og turneringer hvor det spilles som lag. Den kanskje mest populære turneringen som finnes i golf er Ryder Cup. Dette er en lagturnering og det er lett å se hvor gøy spillerne har det når de spiller sammen og har felles mål. Spilleformene som brukes i Ryder Cup er four-some, fourball og single matcher.

Golf er i hovedsak en individuell idrett, men ved å bruke ulike spilleformer, kan man også som lag ha det gøy på golfbanen.

REKRUTTERE (VTG)

Det er fint å få en enkel innføring i det å konkurrere i løpet av «veien til golf»- kurset, dette for å ufarliggjøre konkurranseelementet samt skape en forståelse for det sosiale med ulike turneringstilbud. Legg gjerne inn en uhøytidelig scrambleturnering eller lignende mot slutten av kurset.

IVARETA (HCP 54-26):

Som vi har nevnt tidligere, er denne gruppen kanskje den aller viktigste å ta vare på. Konkurranse på dette nivået handler i første rekke om å få spillerne til å føle seg trygge og inkludert i miljøet på klubben.

Hvem: Alle som vil, men gjerne også mer rutinerne spillere.

Hvor: I hovedsak på klubben, men kanskje også i en eller annen form for spill på nabo-klubben, tilpasset målgruppen.

Hvordan: Å spille sammen med andre på sitt nivå i uhøytidelige former, kan være en god start. Spilleformen scramble er en god introduksjon som kan få skuldrene til å senke seg. Turneringer der alle klubbens medlemmer spiller fra et utslagssted lengre fremme enn de vanligvis spiller fra, er en annen variant.

UTVIKLE (HCP <26)

De etablerte spillerne er jevnlig i aktivitet, men sannheten er at bare en liten andel av våre golfspillere deltar på turneringer. Derfor er det viktig å spørre seg hva man kan gjøre for å få i gang flere. Det finnes mange morsomme spilleformer som brukes altfor lite, deriblant lagkonkurranser og 9-hullsturneringer. Vi ønsker også å skape en kultur der de mest ivrige spillerne finner det inspirerende og naturlig å representere klubben i seriespill.

Hvem: Alle som vil.

Hvor: På klubben, lokalt og regionalt

Hvordan: Mange spillere i denne kategorien er allerede aktive i de tradisjonelle klubbturneringene og har således et godt utviklet konkurransetilbud. Utfordringen er å få i gang flere av de etablerte spillerne som av en eller annen grunn ikke konkurrerer. Hva kan vi gjøre for dem? Kan vi lage flere turneringer med en tydeligere målgruppe? For damene? For senioren? For de unge? Flere lagturneringer? Kanskje ligger løsningen i 9-hullsturneringer for å få med dem som ikke har tid til å sette av fire-fem timer? Hvordan kan vi gjøre det enda mer sosialt? Møte andre behov? Bruk kreativiteten, og tenk nytt.





For å skape et godt sportslig miljø, er det viktig at de beste spiller turneringer på klubben. For spilleren selv, er det viktig å spille disse turneringene for å kunne lære seg å vinne, men det bidrar også til rekrutteringen og forbildene på klubben motiverer også andre.







VED
LEGG

ORGANISASJON OG LEDELSE - ORGANISASJONENS X-FAKTOR

En god nåsituasjonsbeskrivelse er nødvendig for å få til utvikling. Det er vanskelig, nærmest umulig, å få til bevisste og styrte endringer, både hos enkeltpersoner, grupper og virksomheter dersom man ikke vet hva som skal forandres eller forbedres.

Nåsituasjonsbeskrivelsen danner grunnlaget for gode handlingsplaner for fremtiden. I tillegg bidrar arbeidet til en felles forståelse av dagens situasjon og morgendagens behov hos alle involverte, f.eks. i styret, administrasjonen, komiteer og utvalg.

Helhetsbildet er det ikke så lett å skaffe seg. Derfor er det behov for en tankemodell som gir hjelp til å få frem en helhetlig beskrivelse av virksomheten. X-modellen, også kalt «X-faktoren» tidligere i planen, er et slikt hjelpemiddel.

X-modellen bygger på følgende tankegang: Enhver arbeidssituasjon kan forstås ut ifra at det blir produsert visse (arbeids)resultater. Kvaliteten på resultatene kan forstås ut ifra måten man arbeider på. Arbeidsmåten er igjen påvirket av forskjellige forutsetninger, som kan gjelde for eksempel personlige egenskaper og holdninger og/eller organisatoriske forhold.

X-modellen viser:

- Forutsetningene for virksomheten (eller lederen/medarbeideren)
- Arbeidsmåten i virksomheten (eller hos lederen/medarbeideren)
- Arbeidsresultatene i virksomheten (eller til lederen/medarbeideren)

Til hjelp vil du vedlagt finne en grunn-X (et slags mønster) for en golfvirksomhet. Grunn-X'en er fremkommet basert på mange års arbeid med ledere i flere bransjer. Den summerer opp de punktene som oftest blir brukt av organisasjoner i beskrivelse av sin nåsituasjon.

Den aktuelle situasjon for golfvirksomheten vil variere fra sted til sted. Pass derfor på å få beskrevet det som er typisk for din virksomhets situasjon. Bruk derfor ikke grunn-X'en for «slavisk» mht. hvilke punkter dere vil ha tatt med i deres nåsituasjonsbeskrivelse.

Grunn-X'en kan derfor være et godt verktøy for golfvirksomheten for å avstemme om virksomheten evner å stille seg selv de rette spørsmålene. Som beskrevet tidligere i sportslig plandokumentet starter vi med å se på resultatene og arbeider oss via arbeidsprosess til saks- og personforutsetningene.

For mer informasjon og maler, gå til golf forbundet.no

GRUNN-X FOR GOLFVIRKSOMHET

PERSONFORUTSETNINGER:

- Kvalitet i lederkompetanse (styre og adm)?
- Lojalitet ift planer og organisering?
- Kompetanse og erfaring (idrett, organisasjon, anlegg)?
- Evne og vilje til nytenking?
- Beslutnings- og gjennomføringsevne?
- Klubbkultur (hvordan har vi det og hvordan gjør vi det)?
- Alderssammensetning?
- Idrettskultur?
- Forståelse for norsk idrett og frivillighet?
- Forståelse for politisk påvirkningsarbeid?

SAKSFORUTSETNINGER:

- Kvalitet i planverk (VP, org.plan, anleggsplan og sportslig plan)?
- Klar organisasjonsstruktur i virksomheten?
- Tydelig ansvars- og rollefordeling?
- Kvalitet i samarbeidsavtaler (avklart felles mål for virksomheten)?
- Kvalitet på arbeidsverktøy og utstyr?
- Kvalitet på rutiner (inkl. info.) og arbeidsmåte/-prosesser?
- Menneskelige ressurser (medlemsmasse, ansatte og frivillige)
- Økonomiske ressurser?
- Anleggskvalitet (bane, treningsområder, klubbhus, restaurant)?
- Geografisk beliggenhet?
- Virksomhetsprofil?
- Konkurransesituasjonen (golfmessig, andre fritidsaktiviteter)?
- Kontinuitet i den enkelte organisasjon og i samarbeidet?

ARBEIDSPROSESS:

- Grad av målstyring i arbeidet?
- Struktur og systematikk i arbeidet, i og mellom enhetene?
- Effektiv bruk av møteplasser i og mellom enhetene?
- Kvalitet i kommunikasjon?
- Grad av involvering (medlemmer, frivillige og ansatte)?
- Tilgjengelig for medlemmene (grad og form)?
- Kvalitet i oppfølging?
- Grad av fremdrift?
- Synlig i nærmiljøet, media, kommune, idrettsråd m.m.?
- Fleksibilitet i arbeidsmåte?

PERSONRESULTATER:

- Relasjonskvalitet (styret/ansatte/frivillige/medlemmene)?
- Trivsel og arbeidsmiljø?
- Kompetanseutvikling (styret/ansatte/frivillige/medlemmene)?
- Tillit til styret og DL?
- Medlemmenes lojalitet til virksomheten?
- Idrettsfaglig kompetanse i virksomheten?
- Relasjonskvalitet til samarbeidende personer og organisasjoner?
- Virksomheten som sosial møteplass?

SAKSRESULTATER:

- Resultatopptåelse iht. mål og arbeidsplan?
- Økonomisk situasjon/styring?
- Aktivitet (omfang, kvalitet, deltakelse)?
- Anlegg og maskinpark (kvalitet og utvikling)?
- Tilfredshetsgrad hos medlemmer/brukere?
- Anseelse og omdømme lokalt og i golf-Norge (media, myndigheter, idrettsorg, skoleverket, samarbeidspartnere etc)?
- Forbedrede arbeidsprosesser og arbeidsverktøy?
- Menneskelige ressurser (ansatte og frivillige – kapasitet, kompetanse)?

MOT VERDENSTOPPEN (24 ÅR+)

Spill på øverste nivå krever mye prøving og feiling, årevis med trening og bred kompetanse som menneske og golfspiller. De fem trinnene i den aldersrelaterte treningen har gitt spilleren en sjanse til å ta steget inn i verdenseliten.

De mentale utviklingstrinnene har skapt en trygg spiller, med iboende selvtillit til å prestere på høyeste nivå. Spilleren kjenner verdien av gode forberedelser, ikke minst mentalt. Et nitid forarbeid preger planleggingen av hver turnering. Når den først er i gang, får man bare gjort sitt beste.

Den fysiske treningen er blitt en naturlig del av hverdagen. Spilleren er en toppidrettsutøver med alt det innebærer, og lever deretter. Trygg på det man kan, men samtidig nysgjerrig og utforskende på det å bli bedre.

Verken idealsvingen, treningsmetodene eller planleggingen endrer seg nevneverdig. Spilleren må fortsatt jobbe for å heve alle deler av spillet sitt. Når ferdighetene mikses med erfaring, blir spilleren mer reflektert og effektiv, og tar oftere de riktige individuelle valgene.

Med hjelp av verdifulle verktøy er spilleren nå dyktig til å evaluere seg selv. Han kjenner sitt ståsted, vet hva som skal til, og er villig til å bryte barrierer. Spilleren vet at verdensstjerner flytter grenser.

GOLFSPESIFIKT

Spilleren har selv tatt ansvar for egen golfsatsing, har tydelige mål og gjør det som trengs for å nå dem. Teamet rundt er viktig for å lykkes, men det er spillerens oppgave å velge ut de riktige menneskene.

En klok, men offensiv spillestil er bygd opp rundt spillerens styrker, og det velges gode og enkle løsninger. Med rutine har man lært å tilpasse seg de ulike forhold som oppstår, som vær og vind, ulike gresstyper og underlag. Spilleren kan lese situasjonene før de oppstår.

GOBBS:

Det kreves en kontinuerlig oppfølging av grunnteknikken for å holde orden på grep, oppstilling, ballplassering, balanse og sikte.

Bredt slagrepertoar:

Spillere i verdensklasse trenger flere muligheter. Det gir stor trygghet å vite at man har slag for enhver situasjon.

Slaglengder:

Det er vanskelig å beholde eksakt samme teknikk og følelse gjennom et helt år. Toppspillere anbefales å sjekke avstandene med hver kølle ofte, gjerne 3-4 ganger i året.

Grunnslag og sikkerhetsslag:

Grunnslaget til toppspillere er av svært høy kvalitet, og det jobbes konstant med å holde på kvaliteten man ønsker, dvs. skru, høyde, balltreff. Samtidig har alle et trygt sikkerhetsslag å ty til i pressede situasjoner.

Avansert statistikk og evaluering:

Statistikken legger grunnlaget for treningen. Spillerne sammenlikner de følelsene de har for spillet sitt med statistikken for å se om den matcher. Statistikken kan gi spilleren økt selvtillit.

Svakheter og styrker:

Svakheter må forbedres og styrker videreutvikles. Med en grundig evaluering er det enklere å legge en god treningsplan.



Regelkunnskap:

Spillere som er trygge på regler kan bruke reglene til sin fordel. I motsatt fall kan man bli offer for en straff som kunne vært unngått.

Eierskap til egen sving:

Toppspillere har mye kunnskap og følelse for egen sving, og vet akkurat hvordan de ønsker at ballen skal fly. Fullt eierskap til svingen gir større muligheter til å gjøre riktige korrigeringer når de trengs.

Idealsving:

Det jobbes med videreutvikling av spillerens egen idealsving, ikke mot en idealteknisk sving.

Avstandskontroll:

Man havner ofte «mellom» kjøller der løsningen er å gripe ned på kølla, slå løsere, hardere, mykere, høyere, lavere eller gi ballen hardere skru inn mot flagget. Spillere i verdenstoppen er gode på å løse disse situasjonene.

FYSISK

På øverste nivået er konkurransen på sitt tøffeste, og det stilles krav til spissing av alle deler. Det kan være de små detaljene som til slutt avgjør om man når sitt potensial eller ikke. Når det gjelder den fysiske treningen, har det blitt vanligere og vanligere å legge stor vekt på nettopp dette. Spillerne har sett og merket de positive effektene ved å ha en god fysikk, og det har blitt vanlig å prioritere fysisk trening. Ved å være i god form orker man å spille flere turneringer på rad, og kan samtidig stille uthvilt og bedre forberedt til turneringene. Mange reisedøgn tærer også på. Reisingen blir lettere å takle når man er i god form.

Med god eksplosivitet, kjernemuskulatur, bevegelighet og kondisjon har man en optimal plattform for å prestere på høyeste nivå. De mentale fordelene

ved å være i god fysisk form er også store; som bedre helse, økt velvære og selvtillit. Jevnlige tester og individuelle treningsprogram er anbefalt.

Balanse:

Spillere i verdenstoppen trenger gode balanseøvelser som gir rask tilbakemelding, eksempelvis å slå fulle slag barbeint eller med samlede føtter.

Eksplisiv styrke:

En golfsving er en eksplosiv bevegelse og treningen bør derfor legges opp med eksplosivitet som hovedfokus.

Bevegelighet:

For å unngå skader og opprettholde ønsket fleksibilitet og teknikk, er det viktig å fokusere på uttøying.

Stabilitet:

Golfsvingens sentrum sitter i kjernemuskulaturen. Velutviklet muskulatur i mage og rygg øker stabiliteten i kroppen og reduserer skaderisiko.

Kondisjon:

God utholdenhet har positiv innvirkning på konsentrasjon, puls, selvfølelse, selvtillit og legger grunnlaget for lange treningsdager med høy kvalitet.

MENTALT

Mental styrke er et tema som er mye omtalt innen idrett. For å bryte det ned, kan man si at det handler om trening, forberedelser og erfaring, som i sin tur fører til trygghet og selvtillit.

For å nå verdenstoppen er man nødt til å ha god mental styrke. Spilleren har gjennom mange år med trening, turneringsspill og opplevelser, tatt med seg erfaringer som har formet den utøveren man er. Spilleren er trygg på sine ferdigheter og kjenner sitt laveste og høyeste nivå.

HVORDAN ØKE KAPASITETEN?

Snittscoren i verdenstoppen kan ligge rundt 70 slag. Spilleren vil kanskje tenke seg 62 slag som sitt høyeste nivå, mens det laveste nivået kanskje ligger rundt 76. Dette mentale bildet er viktig for at en spiller skal kunne forutse hva som vil skje på banen. Selv om spilleren i dette eksempelet har 62 slag som sin kapasitet, så er det ikke det samme som spillerens komfortsone. Med komfortsone mener vi den sonen spilleren greier å opprettholde samme spillestil og aggressivitet på, uten tanker rundt negative utfall og konsekvenser. En komfortsone for en spiller i verdenstoppen vil kunne ligge på par til 5-6 slag under par. Når spilleren ligger +2 på runden, vil han kunne bli stresset av å «ligge etter skjema» og derfor begynne å jage. I den andre enden, når spilleren har en ordentlig god dag og ligger -7, kan det bli vanskelig å opprettholde den samme mentale tilstanden hele veien inn - og spillet kan bevege seg over i en mindre aggressiv spillestil. Det handler om å flytte egne grenser og presse sin kapasitet mot lavere runder.

Indre motivasjon:

Motivasjonen er selve motoren som får spilleren til å trene mot nye og større mål. Ingen når toppen uten et sterkt indre driv.

Fantasi og kreativitet:

Gjennom lek og eksperimentering bør de beste spillerne innarbeide slag for alle tenkelige situasjoner. Bare fantasien setter grenser. Egenskapene henger tett sammen med evnen til å visualisere og velge det som er mest effektivt.

Visualisering:

For å nå til toppen, må evnen til å visualisere et slag være godt utviklet. Ved å trene inn flere slag, utvikler man samtidig evnen til å visualisere. Kan man ikke slå slaget, kan man heller ikke se det.

Selvtillit:

Individets tiltro til sin evne til å prestere. Selvtillit kan variere fra dag til dag og kan endres gjennom bekræftelse utenfra.

Selvfølelse:

Handler om hvordan man takler motgang. En med dårlig selvfølelse tar motgang personlig og blir negativ mot egen person.

Selvstendig idrettsutøver:

En spiller som tar ansvar for seg selv og sin golf, sin satsing og karriere, har et godt fundament for å lykkes og nå sine mål. En profesjonell spiller er en bedrift, der spilleren selv er sjef og ansvarlig for alle avdelinger. Han skal planlegge, bestille reiser, føre regnskap og knytte til seg mennesker med riktig kompetanse.

Respekt:

Som profesjonell spiller er det viktig at du behandler dine kollegaer, dommere og funksjonærer med respekt. Det profesjonelle miljøet er lite og intimt, og man tilbringer mange av årets dager sammen, så det er viktig å ha en trivelig arbeidsplass.

Spillestrategi:

Spillet skal legges opp etter spillerens styrker. Enhver strategi er individuell og må tilpasses spillerens egne preferanser og statistikk.

Førslagsrutine:

En rutine bidrar til å automatisere det man vil gjøre. Rutinen bør være så lik som mulig fra gang til gang. Da innarbeides et muskulært og mentalt minne.

Fokus:

For å prestere opp mot sitt potensial, må spilleren være 100% tilstede i situasjonen. Konkurranselik trening er en måte å øve opp konsentrasjonen.

Av-og-på:

Spill på toppnivå krever mye energi over lang tid. For å restituere seg, er det viktig å kunne koble av, ha en interesse utenfor golfen, fylle hjernen med andre impulser. Å kombinere utdanning med en toppidrettskarriere kan være utfordrende, men det kan også være et veldig positivt tilskudd for personlig vekst og utvikling.

Flytte grenser:

Utvikling forutsetter at man utfordrer seg selv på ting man synes er litt ubehagelige. Det bør likevel skje innenfor trygge rammer så opplevelsen ikke blir negativ.

Spenningsregulering:

Å finne det optimale spenningsnivået før og under en turnering, er noe man lærer seg gjennom erfaring. Gode forberedelser, faste rutiner, mat og drikke og menneskene man har rundt seg, er noe av det som regulerer spenningen.

Gå videre:

Sportslige prestasjoner svinger, og det må aksepteres. Det er vanskelig å legge et dårlig slag eller et dårlig hull bak seg, men det er en avgjørende evne.

UTSTYR**Tilpasset golfutstyr:**

På toppnivå er det viktig å ha optimalt tilpasset utstyr. Full scanning og profesjonelt utført kølletilpassing er en nødvendighet.

Treningssteder:

Daglig tilgang til utstyr for systematisk og fysisk trening.

Tekniske hjelpemidler:

Tilgang til Trackman, videokamera, svingprogram m.m.

ANLEGG**Treningsfelt:**

Spilleren må ha gode forhold hele året. Skal man konkurrere mot internasjonale toppspillere, er det viktig å oppsøke varmere strøk så ofte som mulig.

Driving range:

Treningen på rangen skal gjennomføres fra gress. Det gir mest konkurranselik trening. Ballene skal matche de man bruker på banen.

TRENER

Tett dialog:

Spilleren bør ha jevnlig/daglig kontakt med treneren for oppfølging av det tekniske. En tett og god relasjon minimerer sjansene for at ting sklir ut.

Mental oppfølging:

Det er viktig å ha en samtalepartner å dele tankene sine med. Tett samarbeid og oppfølging forebygger at ting vokser til problem.

Medisinsk oppfølging:

Spilleren må ligge i forkant når det gjelder skadeforebygging. Medisinsk personell må være tilgjengelig hvis uhellet er ute.

TRENINGSMÅTE – GOLFSPEL

Egen idealsving:

Spilleren har nå gjennom mange år opparbeidet seg en sving som han kjenner godt og langt på vei har lyktes med. Mange forsøker å forandre «alt» for å ta det siste steget. Den fella bør unngås. I stedet bør man jobbe for å optimalisere den effektive svingen man allerede har, holde på følelsen og tryggheten, samtidig som man gjør noen korrigeringer for å nå ønsket resultat. Det handler om å gjøre din sving perfekt for nettopp deg. Stol på de tekniske hjelpemidlene som gir svar på alle detaljer i svingen og ballens flukt. Små forandringer kan gi store utslag, uten at det går på bekostning av svingfølelsen.

Justeringer etter ballens flukt:

På dette nivået har spilleren et klart bilde av hvordan man ønsker at ballen skal oppføre seg i luften. Eventuelle forandringer i teknikken skal alltid relateres til hvordan man ønsker at ballen skal fly.

Treneren som coach:

Treneren kjenner nå spillerens sving svært godt, og vil kunne se om den har forandret seg og sklidd ut. Trenerens oppgave er å hjelpe spilleren tilbake på sporet og gjenvinne tryggheten. En god coach vet hvilke knapper som skal trykkes på for å få spilleren til å prestere optimalt, både teknisk og mentalt. Men det er alltid spilleren som har ansvaret for sin golfkarriere og som skal bestemme veien.

Trenere med erfaring:

På elitenivå er det en fordel å ha tilgang til trenere med erfaring fra nivået. En elitetrener har referansene til å se i hvilke deler av spillet det ligger størst forbedringspotensial og hvor det må jobbes hardere.

Bestillinger fra spilleren:

Treneren skal ha et godt trent øye i forhold til hvor spilleren bør være. Det er viktig med jevnlig treff for å korrigere eller holde teknikken optimal til enhver tid.

Mest mulig bane:

Det er på banen spilleren får flest svar. Alle kan stå på rangen å slå flotte slag, men på banen vil fokus og spenningsnivå forandre seg og det blir tydeligere hvor svakhetene og styrkene ligger. Spillerne i verdenstoppen spiller svært mange runder i løpet av et år. På den måten vet de at det man jobber med på treningsfeltet også er med ut på banen.

Mye konkurranselik trening:

Det er effektivt å visualisere seg inn i tidligere opplevde situasjoner eller tenke seg inn i en presset situasjon, for så å gjennomføre slaget. Konkurranselik trening er viktig for å trene med så høy kvalitet som mulig.

Regler:

En spiller i verdenstoppen må ha solid regelkunnskap. På den måten kan man bruke reglene til sin fordel, framfor å pådra seg straffeslag på grunn av manglende kunnskap.

Offensiv spillestil med egne styrker:

De fleste profesjonelle spillere bruker statistikken som et viktig redskap når spillestrategien legges. Det er viktig å slå flest mulig av de slagene man er best på. Like viktig er det å unngå de delene man er svakest på.

Avansert statistikk:

På de største tourene får spillerne tilgang til svært avansert statistikk. Dette er viktig informasjon som brukes aktivt i evaluering og planlegging.

Utvikling av svakheter:

For kontinuerlig fremgang er det viktig å trene på det man er svakest på. Mange spillere kan gå svært gode runder, men det er spillerens laveste nivå som skiller de nest beste fra de beste. Dette gir også trygghet. Å vite at man behersker enhver situasjon som måtte oppstå, gir enorm selvtillit.

Forbedelser til turnering:

Spillerne reiser gjerne med flere enn 14 køller. Baneutforming, værforhold og egne preferanser er noe av det som avgjør hvilke køller spilleren til slutt velger å bruke. De vanligste køllene å variere mellom er flere forskjellige wedger og toer-/treerjern i stedet for hybrider. Ulike slagtyper er også en viktig del av forberedelsene til turnering.



Zach Johnson er et perfekt eksempel på en spiller som utnyttet sine styrker under US Masters i 2007. Han valgte bevisst å legge opp til sin favorittlengde på samtlige par-5 hull, selv om han flere ganger hadde muligheten å nå inn på to slag. En spillestrategi som tilsynelatende kan virke passiv, ble i realiteten den mest effektive ved at han utnyttet sine styrker, i dette tilfellet wedge-spillet.

Kjenne slaglengdene:

Toppspillere vet nøyaktig hvor langt de slår med hver enkelt kølle. Spillerne er likevel nøye med å sjekke lengdene 3-4 ganger årlig. Dette skal gjøres under så optimale forhold som mulig. Husk at vindstyrke, temperatur og antall meter man befinner seg over havet, påvirker ballflukten i stor grad. Test gjerne så nær null meter over havet som mulig, på en vindstille dag med rundt 20 grader i luften.

PERSONRESULTATER

Spille opp mot potensial:

Ved å vite hvor man står og hvor man vil, og deretter følge en strukturert treningsplan for å nå dit, øker sjansene for å oftere spille opp mot sitt potensial.

Øke kapasiteten:

Å ha stor kapasitet i golf betyr at man har en evne til å gå lave runder. I toppen skiller mest det mentale, at man tør å holde trykket oppe når nervene kommer. Ved å pushe seg selv, vil man også utvikles mentalt. Spilleren må ønske å gå lavere runder.

Styrke svakhetene:

Når man får trent opp den eller de delene som har vært for svake, vil man gå ut på banen med en større trygghet og være forberedt på alle situasjoner som vil oppstå. Det er vanskelig å være best på alt, men det er fullt mulig å være god på alt.

Tenke nåtid/neste slag:

Blant de beste spillerne i verden er det svært få som drar med seg skuffelsene over i neste slag. Det som har skjedd får man ikke gjort noe med, men det neste slaget kan man kontrollere.

Øke stabiliteten:

Det er viktig å gjøre sine dårligste runder bedre. Hvis man øker sitt dårligste nivå, vil man fortsatt kunne hevde seg i en turnering selv etter en dårlig dag.

GOLFRESULTATER

I verdenstoppen:

Som profesjonell spiller vil man konkurrere mot de beste. All trening, planlegning og fokus rettes mot dette målet. Når det er klart og tydelig, er det lettere å nå dit.

Kontinuerlig fremgang:

Fokuser på veien mot målet. Med en langsiktig plan og fokus på treningen og forberedelsene, legger man til rette for en jevn og kontinuerlig fremgang.

Tilpassingsdyktig:

Betyr at spilleren er flink til å tilpasse seg ulike og uventede situasjoner som kan oppstå. Eksempler: Vær og vind, harde og raske forhold, dagsform. Innlæringen skjer primært gjennom erfaring.

Sikkerhetsslag:

Alle profesjonelle spillere har et «safety-shot» som brukes når de er nervøse eller vil forsikre seg om at de holder ballen i spill, som oftest et punch-slag.

God selvinnsikt:

Evnen til å gjenkjenne og forstå egne følelser og hvordan egen adferd virker på andre. Spilleren kjenner sine styrker og svakheter og bruker dem til sin fordel.

God selvtillit:

Skapes av at spilleren mestrer noe og føler seg trygg på det han kan. Øker gjennom bekreftelser og resultater.

God selvfølelse:

Man er glad i seg selv og føler seg verdifull. Egenskapen gjør spilleren bedre rustet til å takle motgang, og han er ikke avhengig av resultater for å føle seg bra.

Mental styrke:

En kombinasjon av selvtillit og selvfølelse. En forutsetning for å prestere på et høyt nivå i pressede og stressende situasjoner.

Treningsvillig:

Spilleren legger ned arbeidet som trengs for å nå sine mål. Man leter ikke etter snarveier eller unnskyldninger, men søker aktivt etter utfordringer og løsninger.

God fysikk:

En sterk, fleksibel og stabil fysikk blir stadig viktigere for å henge med i det moderne langtslående golfspillet.

Taktisk god:

Spilleren kjenner sine styrker og svakheter, banen som skal spilles, og hva som trengs for et godt resultat. Spilleren følger en spilleplan som også tar høyde for endringer.

Fremtidsrettet:

Spilleren ønsker å bli bedre, tenker nytt og tester gjerne ut nye metoder og muligheter i alle deler av treningen. Har et klart bilde av framtidens spiller og følger det.

Stahet:

En individuell topputøver må sette seg selv og karrieren først, og samtidig tro på det han driver med. Stø kurs er lettere å holde hvis man er flink til å filtrere de ulike tips og råd som kommer på veien.

Bredt slagrepertoar:

Ved å mestre mange ulike typer slag, vil spilleren ha gode muligheter til å komme seg ut av problemer når de oppstår.

Langsiktig tankegang:

Spilleren er utviklingsorientert, jobber hardt over mange år, og er sterk i troen på at resultatene kommer som en konsekvens av arbeidet som legges ned.

Dynamisk evaluering:

Ved å føre statistikk, får spilleren et godt grunnlag for å vurdere hva han er god og mindre god på.

Matching:

Spilleren utøver aktiviteten på et nivå der man fortsatt har noe å strekke seg etter. Å trene med spillere som er like gode og bedre, er en viktig motivasjonsfaktor.

Målrettet:

Betyr at spilleren har en plan med treningen og det man jobber med. Målene er gjerne både kortsiktige og langsiktige.



LITTERATURLISTE

X-modellen. Et universalverktøy for ledere og organisasjonsutviklere

Baustad og Sørsveen (red), 2006

Ledelse i hverdagen

Baustad og Sørsveen, 2006

Long Term Player Development - LTPD

Royal Canadian Golf Association

www.golfcanada.ca

Aldersrelatert trening i golf

Dansk Golf Union

www.danskgolfunion.dk

Aldersrelatert trening

Team Danmark, Dansk Golf Union

www.danskgolfunion.dk / www.teamdanmark.dk

Den norske golfspilleren, Forskningsrapport Høgskolen i Telemark

Jan Ove Tangen, 2012

Div. forskningsrapporter

R&A

www.randa.org

Div. forskningsrapporter

United States Golf Association

www.usga.com

Div. forskningsrapporter

PGA

www.pga.com

Artikler og sitat

Jack Nicklaus

www.nicklaus.com

Golfregler og Decisions

R&A

www.randa.org

Framtidens golf foreldre

Norges Golf forbund

www.golf forbundet.no

Fellestrekk ved talentutviklingsmiljøer

Kristoffer Henriksen, 2011, Dansk Psykologisk Forlag

Growing the game, survey report

Frankly, 2005

www.franklygolf.com

Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett

Norges Idrettsforbund

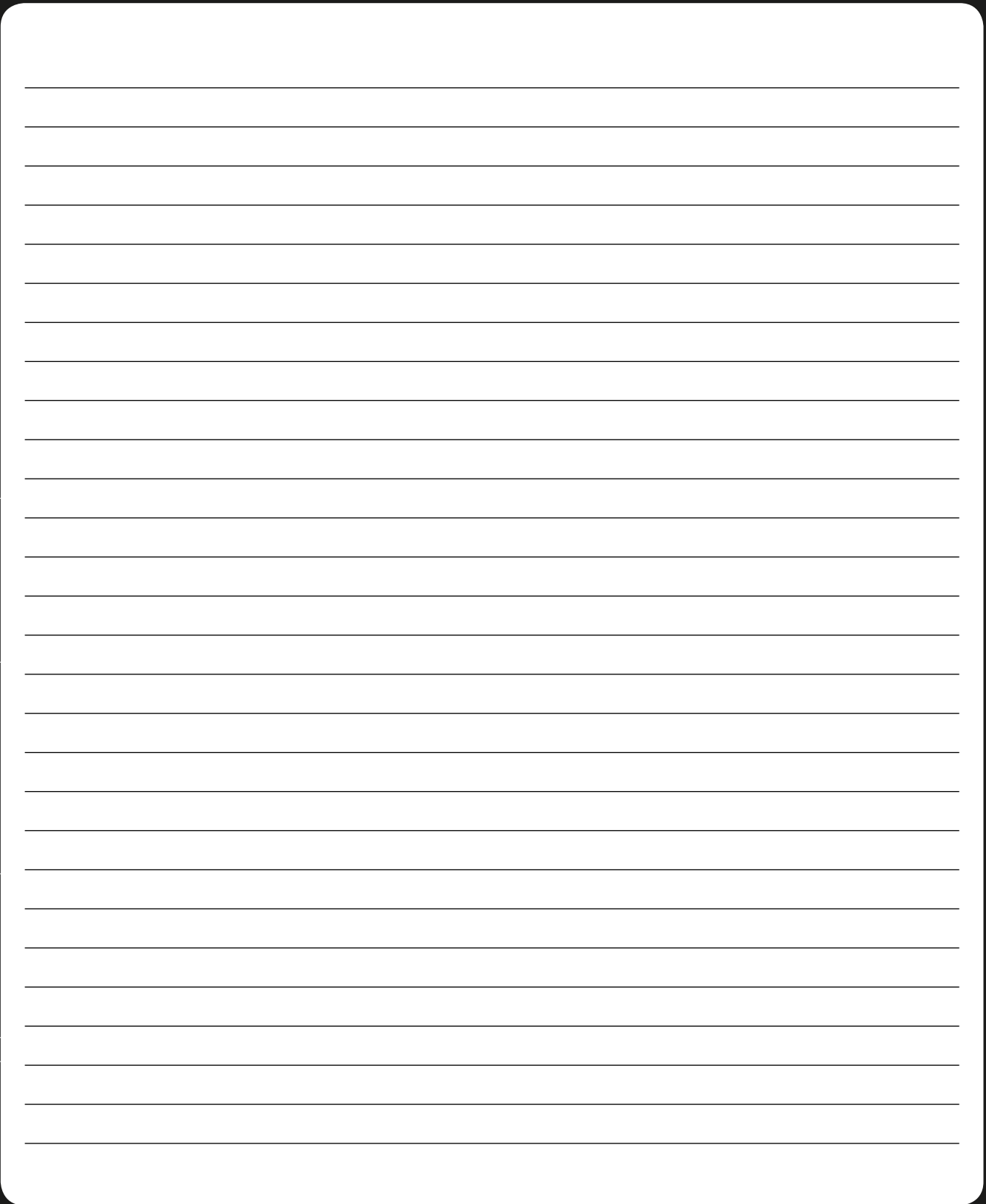
www.idrettsforbundet.no

Design: Allegro Drammen

Foto: Benjamin A. Ward, Eric Johannessen (s. 46) og www.shutterstock.com (s. 85)

© Utarbeidet av NGFs administrasjon 2012-2013

NOTATER



A large white rounded rectangle with horizontal lines, intended for taking notes. The lines are evenly spaced and cover most of the page area below the title.

A blank sheet of white paper with horizontal ruling lines, held in place by four metal clips on a dark wooden background. The paper is centered and occupies most of the frame. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The wooden background is made of vertical planks with a natural grain and some knots. The metal clips are silver and are attached to the top and bottom edges of the paper.

Golf - en idrett for alle

www.golfforbundet.no



Norges Golfforbund
Ullevaal Stadion, 0840 Oslo,
Tlf 21 02 91 50 / Faks 21 02 91 51
post@golfforbundet.no