

Trenerkonferansen 2022



Program

Klokken	Hva	Hvem
10:00-10:10	Velkommen	Vegard Andreas Haugen og Marius Bjone
10:10-10:45	Paragolf	Gøril Hansen
11:00-11:45	Juniorløftet, Golfjentene og Future Camp	Anders Thelberg, Benedicte Brynstad Grøtvedt og Jonas Lilja Tverdal
12:00-12:45	Team Norway – Veien fremover	Øyvind Rojahn
13:00-13:45	Lunsj	
14:00-16:45	Hvordan og hvorfor øke svinghastigheten hos amatørgolferen	Marius Bjone
16:45.	Slutt	



Norges
Golfforbund

Paragolf



Målet med dette innlegget er å øke kunnskapen i klubbene og blant trenerne om hva paragolf er og hvem det er for.

Vi ønsker å:

- Rekruttere golfspillere med funksjonsnedsettelse til paragolf.
- Rekruttere personer med funksjonsnedsettelse til golf.



Hva er paragolf?

Klassifisering

Paragolf i Norge

Paragolf internasjonalt



Hva er paragolf

- Paragolf er golf!
- Golf for personer med funksjonsnedsettelse definert til:
 - Bevegelsshemmede
 - Utviklingshemmede
 - Hørselshemmede
 - Synshemmede



Klassifisering

Klassifisering er en måte å sette i system og gjøre konkurranser for personer med funksjonsnedsettelse rettferdig. Som i bryting og boksing, hvor utøvere kategoriseres basert på vekt, blir utøvere med funksjonsnedsettelse delt i klasser basert på grad av funksjonsnedsettelse i forhold til den enkelte idrett.

I golf vurderes spillere i forhold til minste funksjonshemming.

Man kan ha en funksjonsnedsettelse uten å være startberettiget i paragolf.

NGF følger internasjonale klassifiseringsregler, og har internasjonalt godkjente klassifisører som utfører selve klassifiseringen. [Les mer om klassifisering på nettsiden til NGF.](#)



Klassifiserte spillere og bruk av golfbil

Spillere som pga funksjonsnedsettelse ikke kan gå 18 hull, får som en del av sin klassifisering tillatelse til å benytte golfbil. Dette gjelder i alle NGFs turneringer.

NGF oppfordrer golfklubbene til å la klassifiserte spillere leie golfbil til redusert pris.



Ledsagerbevis

Ledsagerbevis kan gis til personer som på grunn av funksjonsnedsettelse trenger ledsager for å delta i samfunnet. Målet er å gjøre deltakelse enklere, forebygge isolasjon og bidra til økt livskvalitet.

Frivillig ordning som kommunene kan innføre, og gir ledsager fri adgang til offentlige kultur- og fritidsarrangement, og offentlige transportmiddel der ordningen aksepteres.

Gjelder i hele landet, ikke bare i kommunen hvor den som har fått ledsagerbevis bor. Det gjelder der arrangører, transportselskaper og andre som krever inngangspenger har sluttet seg til ordningen.



Paragolf i Norge

- I 2022 ble det lansert en ny paraidrettsstrategi for norsk idrett.
- Golfforbundet stiller seg bak paraidrettsstrategien, og har utviklet et strategi – og plandokument gjeldende for perioden 2023 - 2026.
- Strategi- og plandokument paragolf skal være vårt styringsredskap som sikrer helhetlig tanke- og arbeidsprosess de kommende årene.



Paragolf i Norge – hva har vi?

- Tilbud til alle fire målgrupper.
- Aktivitet i klubb organisert gjennom GGG – klubber i GGG kan søke aktivitetsmidler.
- Aktivitet på tvers av klubb – man bare på Østlandet...
 - Breddesamlinger, åpne dager (også på initiativ fra andre aktører), Para Norgescup, Norwegian Paragolf Open, NM, Joakim Marksten Invitational (scramble), Special Olympics Unified Foursome, Golfjentene
- Klassifisering på enkelte steder/tider gjennom sesongen.
- Ressurspersoner paragolf.



Paragolf i Norge – hva ønsker vi mer av?

- Flere registrerte spillere i henhold til samordnet registrering (informasjon til klubber).
- Mer aktivitet og flere personer med funksjonsnedsettelse i klubbene.
- Flere deltakere i felles paragolf aktiviteter.
- Felles paragolf aktivitet flere steder i landet.
- Lengre sesong...
- Utviklings-/toppidrettssatsing.



Paragolf internasjonalt

Hørseshemmede

ICSD (Deaflympics), WDGF (VM, EM)

Bevegelseshemmede

EDGA (EM, G4D Tour, turneringer, WAGR)

Utviklingshemmede

Special Olympics, EDGA

Synshemmede

IBGA (VM), EDGA



Paragolf internasjonalt

2022:

André Toth, Stian Halvorsen, Kent Daniel Danielsen og Per-Arne Larsen har spilt EM lag funksjonshemmede.

Andrea Hjellegjerde har spilt Deaflympics og VM for døve.

Fredrik Fjæraa har spilt 2 x G4D Tour og Paal Angerman og Niclas Amundsen har spilt EDGA RSM European Play-off series.

2023:

Marthe Grina, Kent Daniel Danielsen, Andreas Jonson og Mathias Larsen Lussand skal delta i Special Olympics World Games.

Det skal spilles EM individuelt for funksjonshemmede.

Vi drar i gang en ny Norwegian Paragolf Open som EDGAs kalender, og som vil telle på verdensrankingen!

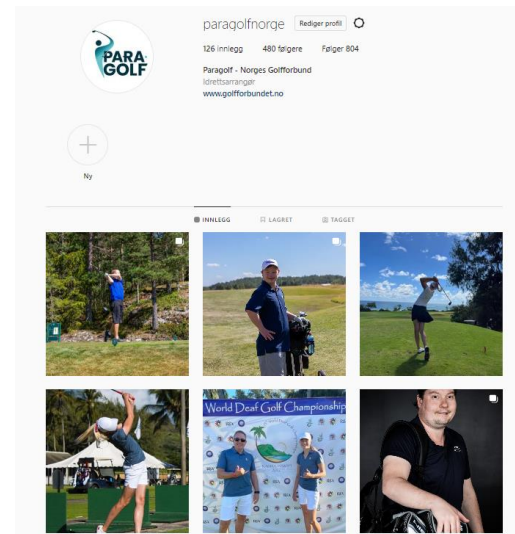


Les om paragolf på
www.golfforbundet.no.

Følg oss på Facebook og Instagram:
Paragolf – Norges Golfforbund

Kontaktperson:

Gøril Hansen,
goril.hansen@golfforbundet.no





TEAM
NORWAY
GOLF

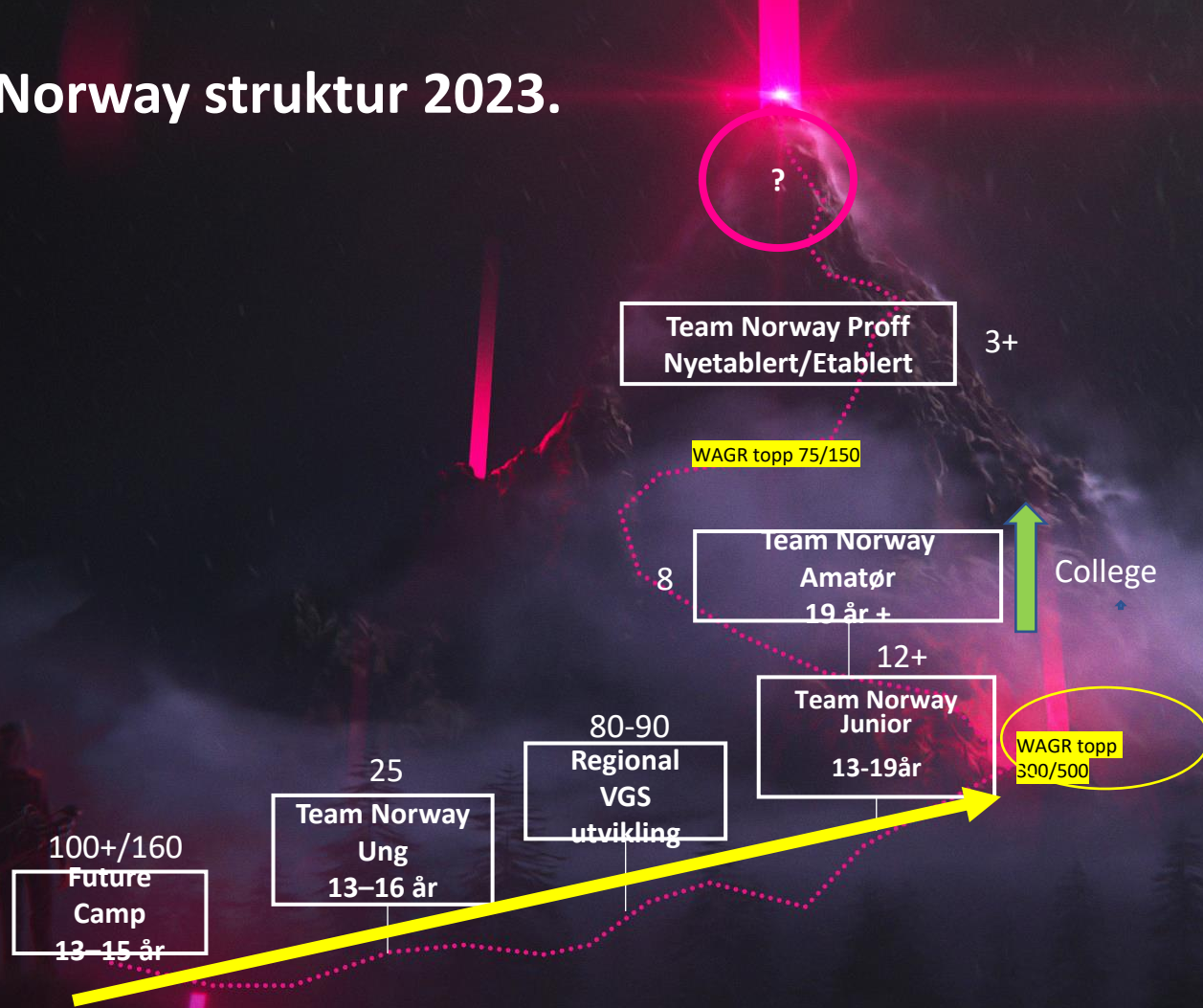
Idrettssjef Øyvind Rojahn

Hva er Team Norway`s oppdrag?

- Bidra til å utvikle utøvere som har høye målsettinger, og som er klare for å gjøre det som kreves.
- Gi disse utøverne muligheten til å trene og konkurrere i og utenfor Norge.
- Heve kompetansen til trenere/ledere i Norge gjennom å dele erfaringer og kunnskap.
- Bidra til å skape en god utviklingskultur i norsk golf!
- Identifisere hva som kreves!



Team Norway struktur 2023.

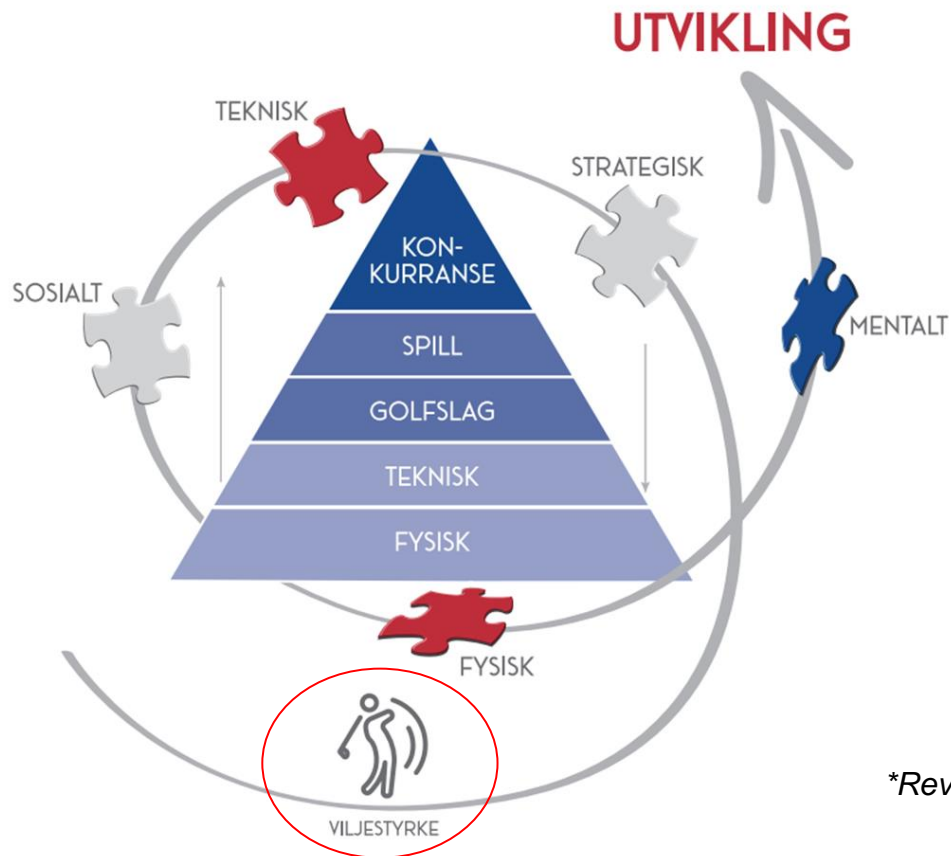


Forutsetninger vs prioriteringer

- Økonomi – ett års erfaringer uten sponsor.
- Golf er en krevende og dyr idrett å følge opp.
- Golfkarrierer kan være veldig lange.
- Mulighetene begrenses ved 19 og 24 års alder.
- Statistikk viser at utvikling i golfverden skjer tidligere.
- Nåløyet etter junioralder blir trangere – også i Team Norway
- Prioriteringer – få flest mulig opp til første «Base Camp»!
 - *Flere coacher – samarbeid med de viktigste miljøene*
 - *Flere samlinger – tettere oppfølging*
 - *Tydligere årsplanlegging over tid*
 - *Tydelliggjøring av utviklingsfilosofi*



Utviklingsfilosofi



**Revidert sportslig plan `23*



Delt «omsorg» – utøver i fokus!

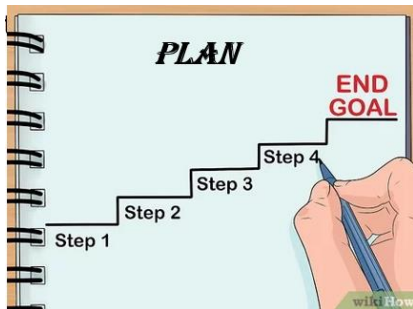


Utøvere starter i klubb og der får de forhåpentligvis en trener, ett treningstilbud og ett miljø!

Etterhvert som de utvikler seg – får de tilbud om ting utenfor klubben hvor de møter nye utøvere, miljøer og trenere.

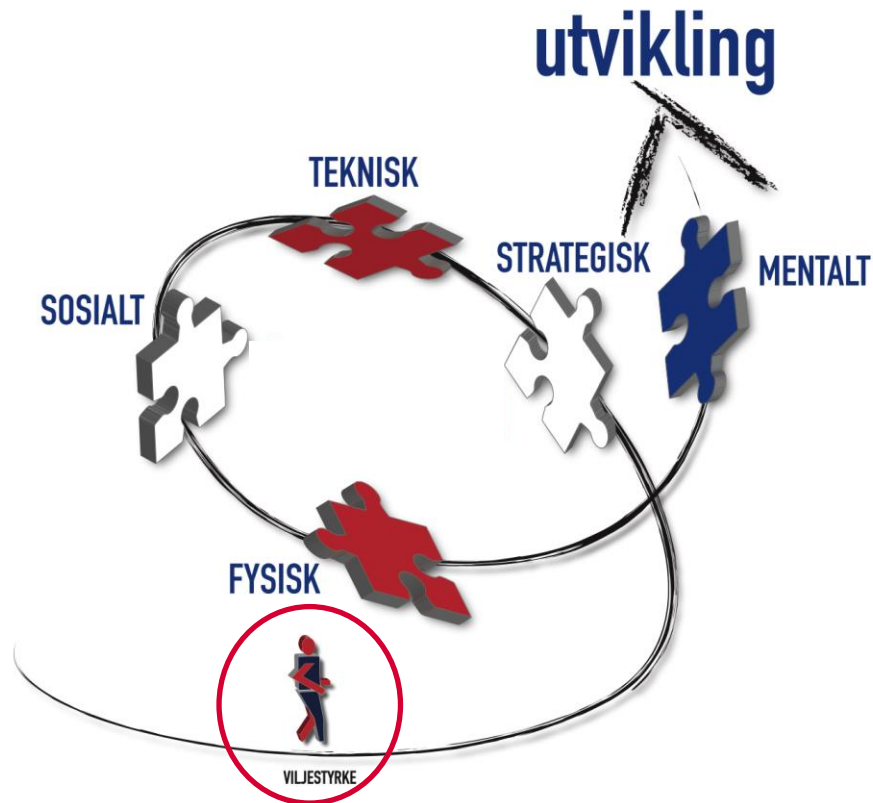
Det kan være f.eks på en Ung skole, Future Camp, VGS eller i Team Norway Ung og videre.

Det er da vi samlet må gi hver enkelt den beste delte «omsorgen» – oppfølgingen.



Helhetlig og langsiktig utvikling!

5 prosesser



Fysisk

– handler først og fremst om å ha det bra med seg selv både fysisk og mentalt

- Søvn/restitusjon
- Kosthold/energi
- Holde seg frisk
- Trygghet/mental balanse
- Fysisk styrke/utholdenhet for å ha evnen til å orke mye trening/spill/reising





man

– handler om at man har det bra med familie, venner og andre mennesker
bryr seg om

- De rundt må vite hva du drømmer om og hvorfor du prioriterer som du gjør
- Det er viktig å ha relasjoner som gjensidig bryr seg om hverandre for den de er (og ikke hva de gjør)
- Håndtere det å være i grupper eller å møte nye mennesker/miljøer
- Viktig i en lang karriere å ha andre perspektiver/interesser og samtaler med mennesker som bryr seg
- Dette er en prosess som blir utfordret mer og mer med alder og antall reisedøgn, og derfor er det viktig å gjøre forberedelser med tanke på fremtiden.

Mentalt



– handler om å ha balanse både når det gjelder å håndtere seg selv på og utenfor golfbanen

- Golf krever mange ferdigheter, men kanskje mest av alt å kunne håndtere alle de ulike opplevelsene man får på golfbanen, på en best mulig måte.
- Mental styrke handler om å til enhver tid stole og tro på seg selv.



Teknisk



– handler om å stole på at den teknikken man har i dag, men at man samtidig utvikler den til å holde på neste nivå og ikke minst langsiktig.

- Teknisk er viktig i alle slag man utfører på golfbanen, og den skal både være effektiv og ikke minst repeterbar og holdbar under press
- Eierskap til egen teknikk er viktig, og den skal være DIN
- Teknikkutvikling er viktig, men det vil alltid være en fin balanse mellom det å gjøre endringer og fortsatt kunne stole på det man gjør når man er ute på banen.
- Den teknikken du tar med deg på banen bør være automatisert til det nivå at du ikke behøver å tenke på hva du gjør, men hva du ønsker å oppnå med ballen.
- Tekniske endringer skal gjøre scoren bedre

Strategisk

- handler om alle valg både på og utenfor golfbanen når det gjelder å gjøre det som er best for seg

- Hvordan ser det neste året ut for meg? Hvordan oppnår jeg best utvikling sammen med mitt støtteapparat (hvem skal det være?)
- Hvilken videregående skole bør jeg velge for å få best mulig forutsetninger for å utvikle meg/eller for å komme på college?
- Hvordan skal jeg bruke tiden best for å oppnå best og flest muligheter? (f.eks er det fornuftig å gjøre det bra på skolen for å ha flest mulige valg for neste skolevalg)
- Hvor ofte bør jeg konkurrere og hvor ofte bør jeg prioritere trening eller ta helt fri?
- Skal jeg på college? Når og hvordan bør den prosessen begynne?
- Skal jeg bli proff, eller er det bedre å prøve å utvikle meg mer som amatør?



Team Norway Junior Utviklingssamtaler

Navn:

Beskrivelse

Dette dokumentet inneholder en rekke spørsmål som er delt inn under en rekke overskrifter. Spørsmålene er ment som støtte til en utviklingssamtale hvor hvert spørsmål kan føre til flere eller relaterte spørsmål fra grunnspørsmålet. Hensikten er å få oversikt over en persons nåværende situasjon og i så fall fokusere på årsak og løsning på spillerens situasjon.

Ranger hver påstand fra 1-5 der 5 er best.

Sosial

Nr	Spørsmål	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Jeg er fornøyd med hvordan det fungerer med vennene mine								
2	Jeg har noen å snakke med om personlige saker								
3	Jeg er en god venn for vennene mine								
4	Jeg får støtte i golfsatsingen min								

Mentalt

Nr	Spørsmål	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Min mentale tilstand er								
2	Jeg har balanse mellom golf og livet utenfor golfen								
3	Mine forventninger er i balanse med min innsats								
4	Andres forventninger er i balanse med mine egne								
5	Min motivasjon for trening er								

Fysisk

Nr	Spørsmål	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Energivådet mitt til å takle trening og livet generelt er								
2	Min søvnkvalitet og kvantitet er								
3	Kostholdet jeg spiser er av god kvalitet								
4	Mengden mat jeg spiser er								
5	Min fysiske form for trening er								

Nr	Spørsmål	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Min plan for å håndtere livet er								
2	Planen min for å takle skolearbeid er								
3	Jeg er i fase med skolen								
4	Jeg tar avgjørelser i livet som jeg vinner i det lange løp								
5	Jeg tar beslutninger om golf som jeg vinner i det lange løp								
6	Jeg har funnet ut ting jeg trenger for å ta gode beslutninger								
7	Jeg dokumenterer og evaluerer treningen/turneringen min								

Golfutvikling

Nr	Spørsmål	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Jeg har klare mål for golfutviklingen min								
2	Min treningsplan for golfutviklingen min er								
3	Jeg implementerer innholdet i planleggingen min								
4	Jeg gjennom mengden trening i planleggingen min								
5	Jeg har forutsetninger for å gjennomføre treningen min (lokaler/treningsområde etc.)								
6	Jeg har treningskompiser								

Pyramiden = golfutvikling



Konkurransen

Test av alle ferdigheter!

- Sammenligning med andre
- Bestemt ift tid, sted og spillepartnere
- Scoren går rett ut på nettet
- Egen og andres forventninger
- Motgang
- Medgang
- Overraskelser
- Eventuelle konsekvenser
- Reiser/nye kulturer/nye banetyper

Hvor:

- Lokalt, regionalt og internasjonalt

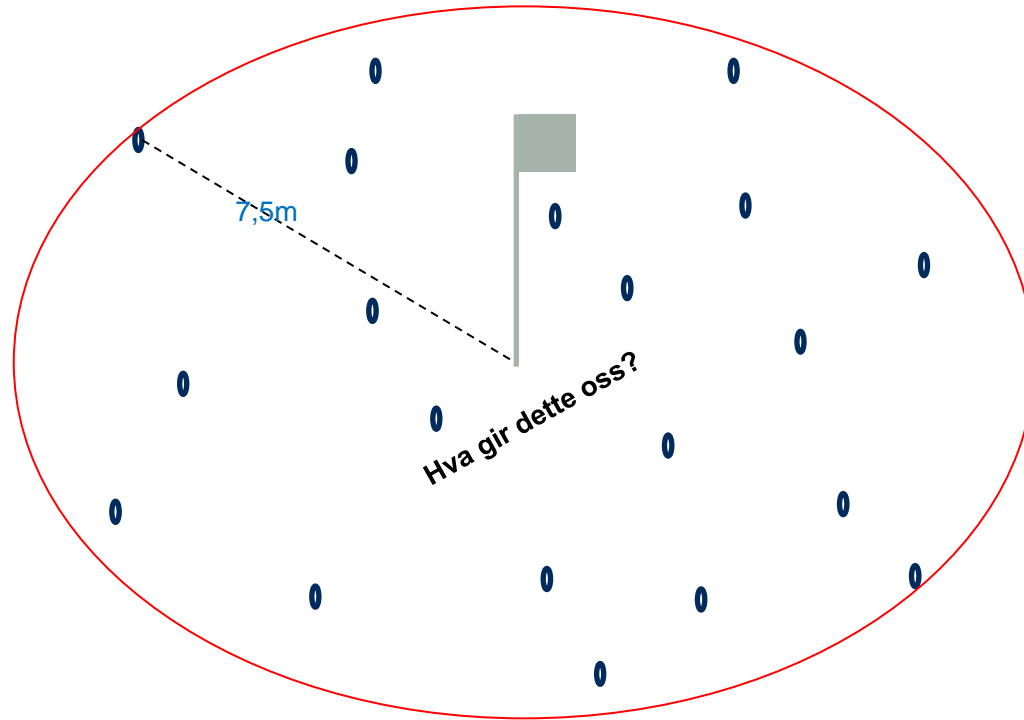
			Full Swing		Nærspill				Putt		
			Utslag	Inspill	Wedge	Bunker	Lobb	Chip	L: >2	L: 2-7	L: 7-
Konkurransen	3	oom									
	2	Turneringer									
	1	Trening									
Spill	3	Bane 18-håull									
	2	Bane 9-hull									
	1	Enkelte slag	x	x							
Golfslag	3	Stor variasjon		x							
	2	Enkel variasjon		x	x						
	1	Flere på rad	x	x							
Teknikk	4	Med slutt mål	x	x							
	3	Med flight mål									
	2	Med ball	x	x							
	1	Uten ball									
Fysikk		Styrke									
		Kondisjon									
		Beveglighet									

Man må vite sine styrker, svakheter og trender!
 Det finner man ut på trening!
 Hvordan?

I spill og konkurranse er det enkelt, for da er vi både opptatt av hvor langt unna pinnen vi kommer ift å få færrest mulig slag, og vi har statistikk programmer (Uptime) som lett gir oss ett bilde fra hver runde og over tid!
 Hva gjør vi på trening?



PEI = måling av feilmargin! (antall M eller % avvik fra siktepunkt!)



Treningsøkt på «Golfslag» fra 150m

$7,5 \cdot 100 / 150 = 5\%$



Hva gir denne treningsøkten og «slagmønsteret» oss?

- Det gir oss en god Nå-situasjon på slag fra 150m. (blocked)
- Som igjen gir informasjon om hva han/hun kan forvente fra 150m.
- Det gir oss god informasjon om hvor god og/eller stabil teknikken er.
- Den gir oss/utøver god informasjon om hele golfslag «sirkelen».*
- Dette «slagmønsteret» kan utøver bruke når han/hun legger strategi.
- Dette gir utøver(+) en «benchmark» på hva man kan være fornøyd med på banen.
 - Egne og andres forventninger er en utfordring!
- Over tid gir den oss signaler om vi er på rett vei!
- Den kan også fortelle oss at vi må ta en periode lenger ned i pyramiden!

SELVTILLIT!



Golfslag	3	Stor variasjon	
	2	Enkel variasjon	
	1	Flere på rad	x

UTFORDRING!

Eksempel fra Test samling Uke 40

Hva betyr dette egentlig?

5,58% PEI/ 6,69m = Strokes Gained 1,90 =

3,32%/ 3,99m PEI = Strokes Gained 1,72 =

10 birdies på 100 forsøk

28 birdies på 100 forsøk

En sesong utgjør mellom 1500-3000slag i turnering! Det blir litt forskjell!

Enter - for venstre og + for høyre.

Slag	Dist	Retning	Lengde	Fra hull	PEI	Rand
120	114,7	-2	-5,3	5,66	4,72%	37
120	123,4	5,1	3,4	6,13	5,11%	24
120	120,8	7,5	0,8	7,54	6,29%	8
120	114,1	-1,9	-5,9	6,20	5,17%	35
120	125,8	5,4	5,8	7,92	6,60%	62
Total				6,69	5,58%	

Enter - for venstre og + for høyre.

Slag	Dist	Retning	Lengde	Fra hull	PEI	Rand
120	115,5	-1,2	-4,5	4,66	3,88%	63
120	118,6	-4,3	-1,4	4,52	3,77%	53
120	123,8	-5	3,8	6,28	5,23%	52
120	119,1	0,8	-0,9	1,20	1,00%	21
120	118,3	-2,8	-1,7	3,28	2,73%	0
Total				3,99	3,32%	

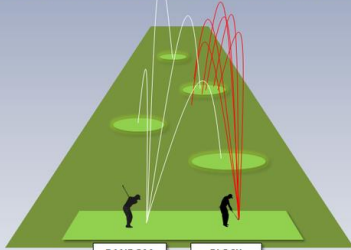


Hvordan trener vi?

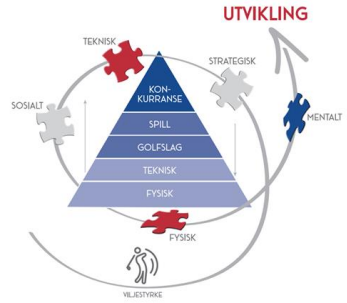


shutterstock.com · 109695497

GOLF PRACTICE STYLES

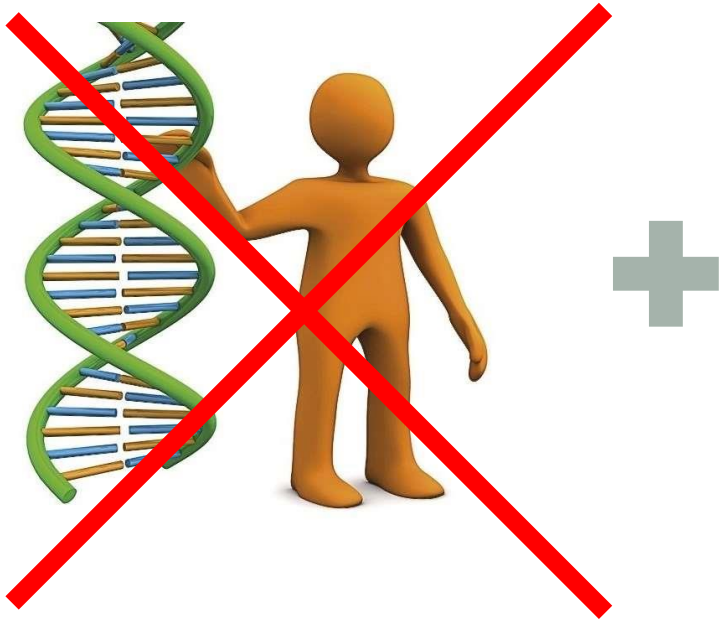


Visuelt eksempel!



- RANKING**
-
- PRESTASJONER**
-
- ADFERD**



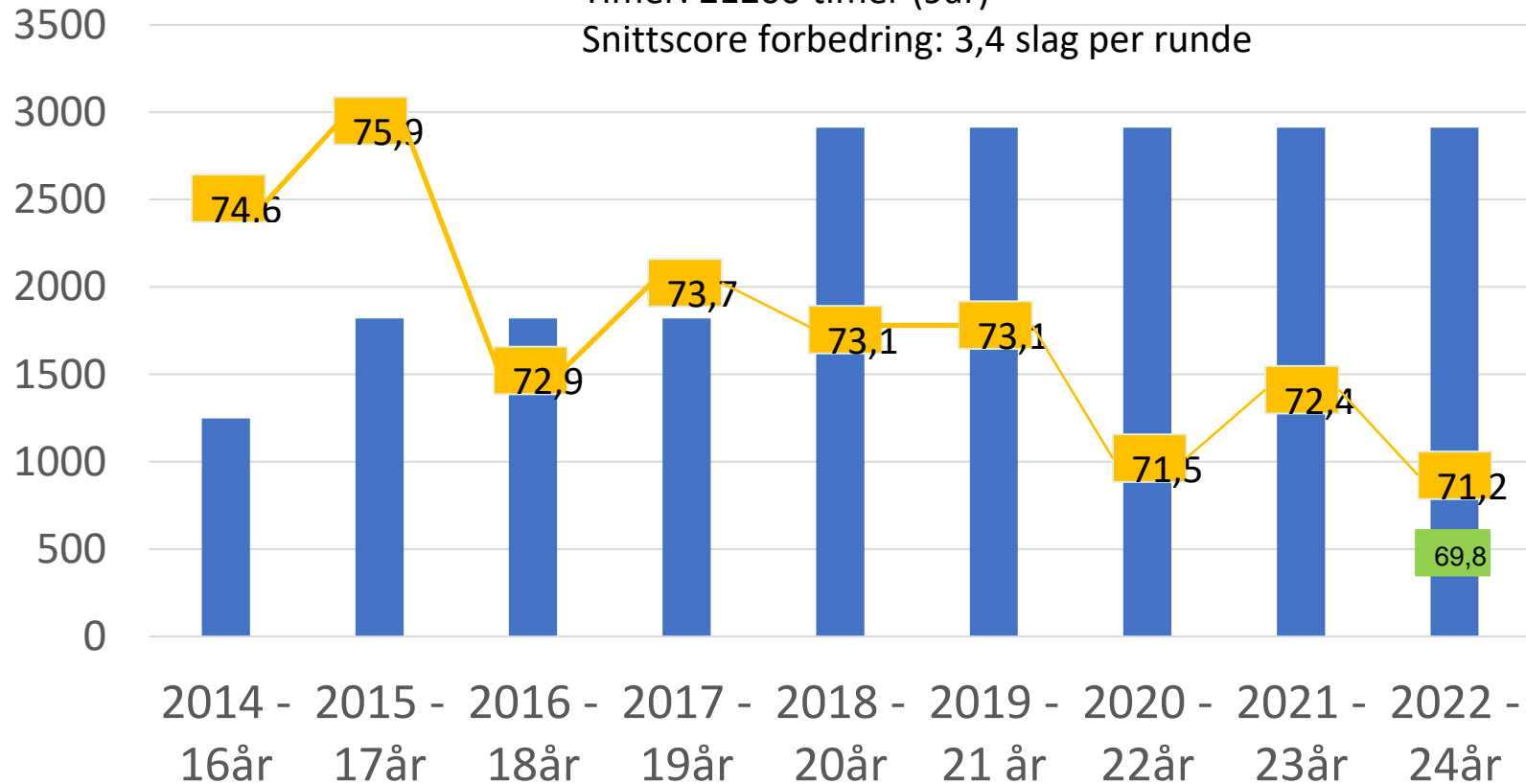


Celine Borge`s

Treningstimer vs Snittscore

Timer: 21200 timer (9år)

Snittscore forbedring: 3,4 slag per runde



Takk for meg!

