

TEAM NORWAY

FUTURE CAMP



Golfforelder

4. April 2024 (Teams)



Hagemetaforen

«Våre fremtidige stjerner er som frø i et blomsterbed. Potensialet og kunnskapen ligger allerede inne i dem og venter på å springe ut. Hva slags jord, næring og miljø trenger de for å vokse seg sterke? Som trener og/eller forelder trenger jeg å bli klar over hva hver enkelt vakker blomst behøver og ønsker.»

Idrettsforelder

- Vektlegg idrettsglede
- La barna oppleve mestring
- La barnet velge
- Vær en støttende tilskuer og hvis god sportsånd
- Støtt treneren
- Vær en god rollemodell
- Støtt idrettslagets arbeid

- Link til [foreldreguide](#)



NORGES
IDRETTSFORBUND



HVORDAN VÆRE EN GOD IDRETTSFORELDER?

Anbefalinger fra Norges idrettsforbund og
Olympiatoppen

www.idrettsforbundet.no

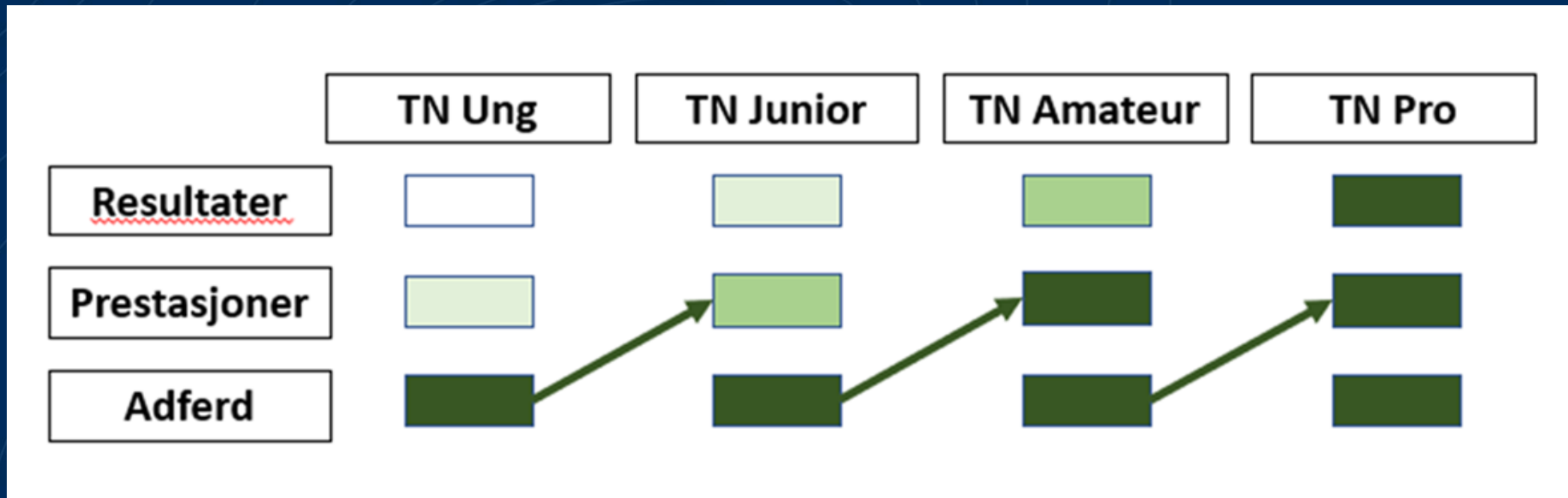
Hva sier Olympiatoppen?

- For barn, unge (og voksne) er det "farligere" ikke å trene enn å trene
- Dersom man ønsker å bli god i noe må en øve på det.
- De som ønsker å bli litt gode kan øve litt, mens de som ønsker å bli kjempegode må øve kjempe mye! Med andre ord: Det er en sammenheng mellom hvor mye en utøver øver og hvilket idrettslig nivå utøveren utvikler over tid.
- Ingen kan bygge en toppidrettskarriere på utstrakt ensidighet i aktivitetsvalg og livsstil. Ensidighet er utviklingens verste fiende.
- Utøvere på veien mot eller i en toppidrettskarriere må øve uorganisert og organisert. Utøverne må ha fokus på langsiktighet, mestring, hensiktsmessig variasjon og helhet med utgangspunkt i en egen, indre brennende lyst til å mestre de aktuelle krav i den idretten de har valgt.
- For å bli best kreves mye og god nok trening, et balansert, helhetlig liv med høy trivselsfaktor og grunnleggende genetiske egenskaper som står i forhold til særidrettens/øvelsens krav.
- Trenere og foreldre/foresatte kan best bidra å skape gode idrettsmiljøer for unge utøvere gjennom sammen å skape utviklingsorienterte treningsmiljøer i barne og ungdomsidretten.

Golf foreldre – hvordan støtte de unge?

- «Du og jeg» – hvor går grensene mellom deg og barnet ditt?
- Mestring og idrettsglede
- Hvem de ER, i motsetning til hva de GJØR – å skille mellom hva den unge idrettsutøveren gjør (prestasjonen), og hvem hun eller han er som menneske
- Din sinnsstemning – hvilken stemning (følelsesmessig, fysisk, mentalt) befinner du deg i som tilskuer eller forelder på tribunen
- Tilbakemeldinger – gi tilbakemeldinger på best mulig måte

Adferd ekstremt viktig og lett å påvirke!



- Perioden brukes til å bli grønn
- Adferd – grønn litt inn i neste nivå

Du og jeg – hvor går grensene mellom deg og barnet ditt?

«Vi har et godt treningsopplegg nå med 5 dager i uken så skal vi til Spania på treningsleir to ganger i vinter. Nå satser vi skikkelig, Julie skal på landslaget...»

Ulike perspektiver

Foreldreperspektivet

Hva kan du kontrollere?

- Tilbakemeldingene du gir
- Kroppsspråket ditt
- Holdningene dine
- Stemmen din
- Hva du vil fokusere på
- Hvilke spørsmål du stiller

Hva kan du ikke kontrollere?

- Utøverens/barnets følelser
- Hvordan utøveren/barnet spiller
- Utøveren/barnets motivasjon
- Rankinger
- Utøveren/barnets fokus på banen
- Hvordan utøveren/barnet svarer på spørsmålene

Utøverens perspektiv

Hva kan utøveren kontrollere?

- Rutine før slaget
- Kroppsholdning
- Hvilke slag han/hun velger
- Innstilling
- Reaksjoner på resultater
- Treningsvaner
- Fokus
- Hvilke mål man setter seg

Hva kan utøveren ikke kontrollere?

- Spillepartnere
- Starttider
- Resultater
- Foreldrenes oppførsel
- Hvordan ballen spretter og ligger
- Været
- Hva andre tenker om dem
- Rankinger

Spørsmål å diskutere sammen etter dagens samling

1. Hva tar jeg med meg fra dagens møte?
 1. ...
 2. ...
 3. ...
2. Hva er det viktigste jeg kan starte med i morgen?
3. Hva trenger jeg hjelp med for å kunne komme i gang?
 - *Hvem kan hjelpe meg og hvordan?*

TEAM NORWAY

FUTURE CAMP



2024

