

## 16-19 ÅR: INVESTERINGSPERIODEN

De fleste har i denne perioden valgt golf som den idretten de ønsker å satse på.

En stor del av livet legges nå enten direkte eller indirekte på golf. Treningsmengden øker markant og måten å trene på blir nå mer innrettet mot hvilke ferdigheter som må forbedres.

Det er ikke bare praktiske ferdigheter som er i fokus, men nå er tiden inne til å forstå mer om hva som kreves for å skape utvikling. Noe påvirker utviklingen direkte, men det finnes også kunnskaper og ferdigheter som utøveren vil ha behov for lengre frem i tid, som planlegging og evaluering av egne treninger samt riktig kosthold og søvn.

I denne perioden skal utøveren ta sitt første «store» valg i forhold til muligheter for fremtiden, og det er valget av skole og eventuelt hvilke fag eller retning man skal ta. Dermed er denne perioden på flere måter en periode hvor man kan gjøre investeringer for fremtiden.

Utøverens totale livssituasjon tillater mye trening i kombinasjon med studier. For å klare begge oppgavene (skole og golf) betyr det at man allerede nå må begynne å prioritere, for tid er en begrensende faktor. Hverdagen preges av små og store valg som leder mot målet.

Samtidig som man gjør smarte valg, gjelder det å ha balanse i livet slik at man også har krefter og motivasjon til å være 100 % skjerpet på trening eller turnering. Tid til venner og/eller andre typer for avkobling, er viktig. En golfkarriere er lang, og motivasjonen må vedvare over tid og i motgang, og i disse periodene er det viktig at det finnes noe også utenfor golfen.

De fleste utøvere gir i denne perioden «full gass» fremover, og de trenger støtte, men de trenger også at noen som kan holde foten litt på bremsen og stille de litt vanskelige men viktige spørsmålene.

I investeringsperioden kartlegger og evaluerer vi utviklingen på våre fem områder.

### PRIORITERINGER

#### SOSIALT

- Skape relasjoner til nye personer/miljøer (Vidergående/landslag)
- Mitt nettverk
- Riktig støtte av familien i satsingen

- Tar et større ansvar og viser selvstendighet
- Gode relasjoner med andre aktive og trenere

#### MENTALT

- Målsettinger som kobles til ferdigheter og adferd
- Skille mellom egne og andres forventninger
- Utvikle tanker og følelser som fungerer på trening og turnering
- Kunne diskutere rundt fremgang og motgang, og kunne håndtere ulike opplevelser
- Prosessorientert – har en plan for å utvikle ferdigheter for neste nivå
- Tar eget initiativ til refleksjon og evaluering

#### STRATEGISK

- Gjøre små og store valg i hverdagen som leder til mål i fremtiden
- Søker aktivt etter hvilke ferdigheter som kreves på neste nivå
- Oppsøker og skaper bra trening/,matching i hverdagen
- Trene på riktig måte – kortsiktig og langsiktig
- Planlegger tiden over lengre perioder for å klare skole/trening og venner
- Følger egen utviklingsplan (mål, planlegging, gjennomføring og evaluering)

#### TEKNISK

- Stabiliserer teknikken og utvikler ferdigheter for å kunne slå ulike slag
- Ha en plan for GUBBS og sving bevegelsen
- Trene på ulike nivåer – teknikk/skills(ferdigheter)/play. Planlegg trening ut ifra turnering
- Har treningsprogram for fysisk og koordinasjons trening som utvikler teknikken

#### FYSISK

- Utvikle spesifikke fysiske ferdigheter for golf
- Ha en tydelig plan for fysisk utvikling
- Har ett bevisst forhold til hvordan kost og søvn påvirker trening og turnering.

### AKTIVITETER

#### SPILLERE

- Srixon Tour
- Narvesen Tour
- Team Norway Junior (samlinger/internasjonale turneringer)
- VGS

#### TRENERE

- Etc

## FORELDRE

- Etc

## SPØRSMÅL

### MITT UTVIKLINGSMILJØ

- Hva må jeg tenke på for å løse kombinasjonen skole/idrett?
- Hva menes med matching/sparring?
- Hvilke lokaler/treningsfasiliteter behøver jeg?

### MITT NETTVERK

- Hvilken kompetanse er viktig å ha i mitt nettverk?
- Hvor ofte og på hvilke områder bør jeg samarbeide med min golf trener?
- Hvordan samarbeider personene i ditt nettverk?
- Hva er de viktigste tingene en mental rådgiver kan bidra med?
- Hvilke ting i min golfutvikling kan mine foreldre hjelpe meg med?
- Hvem er de viktigste personene i ditt nettverk?
- Hva er viktigst for å få nettverket rundt meg til å fungere?

### MIN PLAN

- Er det sammenheng mellom min plan og mine mål?
- Hvilke personer skal kjenne til min plan?
- Hvem er ansvarlig for å gjøre min plan?
- Hvor ofte skal jeg evaluere planen min?
- Inneholder planen målbare mål?
- Hva er de viktigste prosessmålene for meg?
- Inneholder planen mål som går å sammenligne med andre spillere? (statistikk)

### NESTE NIVÅ

- Er mine nåværende forutsetninger gode nok for å ta meg til neste nivå?
- Hvilke langsiktige ting er viktige å tenke på allerede nå?
- Hvordan skal jeg forberede mitt nettverk på neste nivå?

### VERKTØY

- Treningsplanlegging – skrevet forslag
- Spillerobservasjoner – evaluering av spiller/foreldre versjon
- Spilleranalyse gjennom SGG – ulike muligheter
- Team Norway tester
- Etc