



Norges
Golfforbund



impact

FOR EN ROBUST NESTE GENERASJON

- EN TRENERVEILEDER

VERSJON 2.0



INNHold:

Introduksjon	4
Idrettens rolle og golfens potensiale	6
Golf som modell for livsmestring	7
Pedagogiske grunnprinsipper	10
Læring	11
Fokus og læring	12
Problemløsning og indre drivkraft	13
Trenerens rolle	15
Planlegging og gjennomføring	18
Valg av stressnivå	20
Life Skills - enkelt forklart	24
Spørsmål til refleksjon	26
Eksempel på en økt	28

  Norges Golf rbund 2025

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Norges Golf rbund er enhver eksemplar-fremstilling og tilgjengeligg ring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor. Interesseorgan for rettighets-havere til åndsverk. Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Henvendelser om dette materialet kan rettes til:

Norges Golf rbund
Maridalsveien 300
0872 Oslo
NORGE

**«OBVIOUSLY IF I HIT IT IN THE WATER, THAT'S
A BAD SCENARIO. BUT YOU HAVE A CHOICE
WHETHER YOU WANT TO REACT TO THAT SHOT, AND
MAKE IT AFFECT THE NEXT SHOT OR THE NEXT FEW
HOLES, OR YOU CAN USE THAT MOTIVATION OR
ENERGY INTO SOMETHING BETTER.»**

VIKTOR HOVLAND, 24. AUGUST 2023, PGA TOUR.COM

Samfunnet endrer seg, og barn, ungdom og foreldres forventninger til fritidsaktiviteter endres også. For at golfen skal bli enda mer relevant, og kunne møte den økende interessen for vår idrett på en god måte, må vi fokusere på å utvikle alle barns unike talenter - ikke bare de vi allerede ser som talentfulle. Målet med Impact er å bidra til fortsatt utviklingen av golfferdigheter, samtidig som vi mer bevisst utvikler viktige ferdigheter for livsmestring. Trenere som tar dette på alvor, vil sette en ny og spennende standard for norsk idrett.

Impact er bygget på en kunnskap om, og en urokkelig tro på, at barn og unge har potensialet til å utvikle både golf-ferdigheter og livsmestringsferdigheter gjennom vår idrett. Vi er overbevist om at ved å ta bevisste og gjennomtenkte valg i møte med unge mennesker, kan vi være med på å forme ferdigheter som de vil ha nytte og glede av gjennom hele livet. Vår idretts kjerneverdier - god sportsånd, offensiv holdning, ærlighet og inkludering - er ikke bare fundamentet for spillet, men også kraftfulle verktøy som gir barn og unge mulighet til å utvikle viktige Life Skills*. Gjennom målrettet arbeid med mental utholdenhet, samarbeid, selvregulering, problemløsning og ærlighet, kan de stille bedre forberedt til å møte livet - både på- og utenfor golfbanen.

Uavhengig av hvor god en utøver blir i golf, skal de få muligheten til å utvikle ferdigheter som gjør dem bedre rustet for en uforutsigbar fremtid. Denne veilederen er laget for deg som jobber med barn og unge, og som ønsker å utvikle hele mennesker gjennom meningsfulle og morsomme aktiviteter. Tilnærmingen er enkel og gjenkjennelig, og den viser hvordan du kan utvikle både Golf Skills og Life Skills i en treningsøkt. Du må bare bestemme deg for om du bevisst vil bruke muligheten idretten vår gir til å veilede på ferdigheter utover de tekniske. Rett og slett bestemme deg for om du vil ha Impact.

Det du holder i hånden, beskriver hvordan golf i Norge kan frigjøre sitt enorme potensial - både som bredde- og toppidrett, samt som en positiv kraft i samfunnet. Potensialet og mulighetene som presenteres eies og forvaltes av golf-Norge. På de neste sidene finner du en forklaring på hva Impact er, hvorfor det er viktig, og hvordan du kan bidra til å utvikle mer robuste barn og unge. Vi får ikke plass til alt her, men avslutningsvis finner du QR-koder til øvelser, forslag til økter, kunnskapsgrunnlag, og andre hjelpemidler. Vi setter pris på tilbakemeldinger på dine erfaringer, slik at vi sammen kan utvikle bedre og mer inkluderende treningskulturer for barn og unge i golf-Norge.

Takk for at du bidrar til å utvikle mer robuste mennesker. Du gjør en viktig forskjell, både for individet, klubben og samfunnet.



*) Life Skills handler om at individet har ferdigheter til å håndtere og mestre hverdagens krav og utfordringer (WHO, 2003, s. 3). I både norsk og internasjonal litteratur beskrives livsmestring som det å håndtere livet på en god måte for seg selv, og samtidig være en demokratisk medborger (Bjørndahl & Bergan, 2020; DeJaeghere & Murphy-Graham, 2022; Kirchhoff & Keller, 2021). Målet er å ruste individet slik at det tåler motgang, og kan ta gode og veloverveide beslutninger som bidrar til å løse problemer, samt leve et liv som er både sunt og produktivt.



Idrettens rolle i samfunnet

Idrettens hovedmål er å inkludere flest mulig, lengst mulig og best mulig, da dette fremmer både folkehelse og demokratisk medborgerskap. Samtidig skal idretten fungere som en rekrutteringsarena for fremtidens toppidrettsutøvere. I tillegg har idretten et potensial for å bidra til å løse sosiale utfordringer, både nasjonalt og internasjonalt. På sitt beste kan idretten styrke hele mennesket, og bidra til å sikre en bærekraftig fremtid for oss alle.

Professor Robert Putnam fremhever at deltakelse i idrett utvikler viktige sosiale og personlige ferdigheter hos barn og unge. Disse ferdighetene er avgjørende også utenfor idretten (Putnam, 2015). I en verden som endrer seg raskt, og blir stadig mer uforutsigbar, understreker organisasjoner som UNICEF og OECD at oppvoksende generasjoner vil trenge Life Skills for å kunne mestre livene sine. Enkelte forskningsmiljøer hevder at golfens kjerneverdier og rammebetingelser er spesielt godt egnet til å utvikle noen av disse ferdighetene. Dette er bakgrunnen for IMPACT.

Golfens potensial

Vårt mål er å fremheve golfens store potensial. Gjennom lek, idretts glede og bevisste valg i treningshverdagen kan golf være en kataly-

sator for å bygge robuste barn og unge, samtidig som vi utvikler sterke junior- og talentmiljøer i golf-Norge. For Norges Golf forbund har navnet IMPACT en dobbel betydning: Det representerer både balltreffet – sannhetens øyeblikk – og vårt ønske om å gjøre en positiv, varig forskjell i barn og unges liv.

Vår felles ambisjon er å utnytte golfens potensial til å utvikle ferdigheter som kan overføres til livet. Gjennom gode møter, og godt planlagte aktiviteter, ønsker vi å legge til rette for arbeid med både Golf Skills og Life Skills. Vi er overbevist om at god golf trening ikke bare utvikler golfferdigheter, men også ferdigheter som gjør unge mennesker bedre rustet for livet – både på og utenfor golfbanen.

Golf som modell for livsmestring

Vi kan ikke beskytte barn og unge mot alle vanskeligheter, men vi kan hjelpe dem med å utvikle ferdighetene som trengs for å håndtere dem. Golf gir et godt bilde på dette. Spilletets kompleksitet speiler livet, og både i golf og i livet møter vi utfordringer som krever at vi finner løsninger.

I vår idrett møter vi ikke bare vannhindre, bunkere, seig rough og tett skog, men også utfordrende værforhold, og forventninger fra omgivelsene og andre spillere. For å lykkes må vi lære å sette oss mål, planlegge, utføre og evaluere. Vi må øve på å løse problemer. Når det går tungt, blir

den mentale utholdenheten og fokuset vårt utfordret, og vi må lære oss å samarbeide med andre - både spillere, trenere, dommere og foreldre. På sikt kanskje også media og samarbeidspartnere. Alle disse ferdighetene er det verdenssamfunnet peker på som Life Skills, eller livsmestringsferdigheter.

Golf er en kompleks og krevende idrett, fundamentert i gode verdier. Dette gir oss en fordel i arbeidet med å utvikle robuste barn og unge. Å møte utfordringer er en naturlig del av golfen. I et utviklingsperspektiv er ikke en ball i et hinder, en misset, kort putt, eller vind og regn nødvendigvis negativt. Det er en mulighet til å lære. Vi kan leke, prøve, feile, få veiledning, og prøve igjen. Hele tiden mens vi utvikler strategier for å ta best mulig avgjørelser. Og vi gjør det i en kontekst der idretts glede og mestring kan oppleves ofte, og med fokus.

Drømmesituasjonen for oss som jobber med barn og ungdoms motivasjon er når læring skjer gjennom lek og engasjerende aktivitet. Golf legger til rette for dette. I trygge og støttende miljøer, med varme og tydelige rollemodeller, kan unge utøvere øve på å ta gode beslutninger gang på gang - uten å bli straffet. Dette er ikke alltid tilfelle i livet, der vi ofte blir målt, og feil avgjørelser kan få negative konsekvenser.

Golf er også en idrett som verdsetter prinsippene om fair play. Offensiv, ærlig, og inkluderende er grunnleggende verdier. På den måten speiles Life Skills direkte i golfens kjerneverdier.



GOLF SKILLS handler om at individet har ferdigheter til å håndtere og mestre golfens krav og utfordringer.

- Teknikk
- Taktikk
- Strategi
- Fysikk



LIFE SKILLS handler om at individet har ferdigheter til å håndtere og mestre hverdagens krav og utfordringer - både på og utenfor golfbanen.

- Mental utholdenhet
- Samarbeid og kommunikasjon
- Selvregulering
- Problemløsning
- Ærlighet

**«TRIUSEL KOMMER OFTEST GJENNOM Å STREVE
SEG FREM TIL MESTRING - IKKE OMVENDT.»**

NOAM CHOMSKY, 2021

Pedagogiske grunnprinsipper

Barn og unge lærer best når de selv er aktive og skapende i læreprosessen, og når de kan få bearbeide det de skal lære med en voksen som modell, veileder og støtte. Læringen er dessuten mest effektiv dersom de får medvirke, og at det de skal lære oppleves relevant. Dersom barna bearbeider det som skal løses både gjennom lytting, observasjon, produksjon og refleksjon, vil dette gjøre det enklere å gjenhente kunnskapen når den trengs.

I et pedagogisk grunnprinsipp som baseres på fellestrekkene i de mest anerkjente læringsteoriene, vil det være essensielt å ha et helhetlig syn på læring som er aktiv, sosial og kontekstuell, der barn og ungdom får mulighet til å utforske, samarbeide, oppdage og reflektere i relevante, virkelighetsnære situasjoner. Dette krever en trenerrolle som er veiledende og støttende, og at det som skal læres er tilpasset målgruppes ferdighetsnivå.

Barn og unges kapasitet i forhold til oppmerksomhet og konsentrasjon varierer enormt. Noen barn kan være oppmerksomme og konsentrerte over tid, mens andre har tilsynelatende bare korte øyeblikk hvor de klarer å være konsentrerte om en oppgave. Med oppmerksomhet mener vi både evnen til å fokusere på viktige faktorer ved det som skal læres, det å overse det som er uvesentlig, evnen til å utføre to (eller flere) oppgaver samtidig, og evnen til å være fokusert på en læringsoppgave over tid. Variasjon i barns evner krever derfor at vi tenker muligheter for tilpasninger og variasjon når vi planlegger øvelser, eller en hel økt.

GRUNNLEGGENDE PEDAGOGISKE PRINSIPPER:

- *God læring er avhengig av gode relasjoner*
- *God læring tar hensyn til relevans og mål*
- *Læring krever et balansert forhold mellom påfyll og aktivitet*
- *God læring forutsetter at det som skal læres blir forstått*
- *Aktivering av bakgrunnskunnskap (husker dere da?, eller hvorfor kan dette være viktig?) fremmer læring*
- *Læring forutsetter god organisering og en tydelig struktur*
- *Muligheten til å bruke det en har lært i relevante situasjoner er viktig for videre læring*

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.

Piaget, J. (1952). The origins of intelligence in children. International Universities Press

Dewey, J. (1938). Experience and Education. Kappa Delta Pi.



Prinsipper for læring

«Å LÆRE ER Å OPPDAGE»

Som trenere er vår rolle ikke bare å utvikle dyktige golfspillere, men å veilede unge mennesker slik at de kan utvikle verktøy for å lykkes både på og utenfor banen. Gjennom målrettet trening kan vi legge grunnlaget for livslang læring og vekst.

Golf gir oss muligheten til å utvikle ferdigheter som er verdifulle også utenfor banen. En kraftfull tilnærming til å utvikle unge spillere er å benytte prinsippene for deliberate practice – målrettet trening hvor

fokus, konsentrasjon og konstruktive tilbakemeldinger er avgjørende for læring.

Anders Ericsson definerer deliberate practice som engasjement med full konsentrasjon, i en treningsaktivitet designet for å forbedre en spesifikk ferdighet, med umiddelbar tilbakemelding og muligheter for gradvis forbedring gjennom repetisjon og problemløsning (Ericsson & Lehmann, 1996). Dette prinsippet gjelder ikke bare teknisk ferdighet, men også utvikling av andre viktige ferdigheter.

Fokus og forutsetninger for læring

For at organisert trening skal ha verdi kreves gode relasjoner og mental tilstedeværelse. Det betyr at vi som trenere må skape en tilstand hvor hvert øyeblikk på treningsfeltet er en læringsmulighet. Mental tilstedeværelse krever både fokus og energi, og handler om å dykke dypt ned i oppgaven og være til stede i prosessen. Denne tilstanden kalles flow.



Flow beskriver en tilstand der personen er fullstendig fordypet i en aktivitet. I følge Mihaly Csikszentmihalyi (1998) kjennetegnes en slik tilstand av at man er fullstendig involvert, fokusert og konsentrert. Tilstanden kommer når det er en balanse mellom de utfordringer som mennesket blir utsatt for og de ferdigheter man har. Man opplever en indre motivasjon i og med at aktiviteten blir et mål og en belønning i seg selv.

For å forbedre prestasjonen, må vi trene på det vi ønsker å forbedre. Øvelser bør derfor designes for å utvikle spesifikke ferdigheter, og hvis målet er å prestere under press, må vi skape situasjoner som simulerer dette presset slik at spillerne utfordres til å løse problemer og håndtere usikkerhet.

Problemløsning og indre drivkraft

Et bevisst arbeid med Life Skills handler ikke nødvendigvis om å oppnå et spesifikt resultat, men å skape situasjoner som utfordrer spilleren til å løse et problem. Læring skjer i denne problemløsningen. Øvelsene bør være tilpasset spillernes ferdighetsnivå – de skal være utfordrende, men ikke umulige. Når spillerne står overfor et løsbart problem, oppstår læring.

Vi må hjelpe spillerne med å fokusere på det som er relevant for situasjonen. Som trenere må vi skape et miljø som fremmer mulighet for konsentrasjon. Når fokuset er på sitt beste, er læringen maksimert. I arbeid med Life Skills kan det være nyttig å stille seg spørsmålet; Har denne øvelsen potensial til å fremkalle motivasjon for å løse problemet? Hvis svaret er ja, kan den passere som en nyttig treningsøvelse for Impact.

Ferdigheter bør ikke vurderes utelukkende på prestasjon i øyeblikket, men på hvor godt spilleren kan bruke sine ferdigheter i relevante situasjoner senere. Det er i slike situasjoner vi kan vurdere hvor godt ferdighetene er internalisert. Læring handler ikke om å utføre en oppgave perfekt én gang, men om relativt varige endringer i hvordan spillerne tenker og handler. Læring skjer gjennom erfaring og kontinuerlig arbeid. Hvis vi hjelper våre unge spillere med å utvikle mental tilstedeværelse, evne til å stå i motgang, problemløsning- og samarbeidsevner, evne til å lese, planlegge, utføre og evaluere, og evne til å være ærlige med seg selv og andre, vil vi kunne vekke en indre drivkraft. Klarer vi det får vi ikke bare bedre golfspillere, men også mer robuste individer som kan takle livets utfordringer.

Ericsson, K. A., & Lehmann, A. C. (1996). Expert and exceptional performance: Evidence of maximal adaptation to task constraints. *Annual Review of Psychology*, 47, 273-305.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. New York: Basic Books



Trenerens rolle

En trening blir aldri bedre enn forberedelsene som gjøres, og den tryggheten og energien treneren skaper på feltet. God treningsledelse handler om kvaliteten på møtet mellom trener og deltaker. Trenere som fokuserer på idrettsglede, de sosiale relasjonene, gir anerkjennelse og bygger spillernes selvfølelse gjennom hvem de er - ikke bare hva de kan - er de som skaper de beste kulturene. Gode relasjoner mellom trener og barn er avgjørende for barnas sosiale utvikling, motivasjon og fremgang.

Læring skjer i en kombinasjon av lek, målrettet arbeid og erfaring, enten alene eller sammen med andre. Treneren er den viktigste tilretteleggeren for denne læringen. I en god treningsøkt for barn og unge er målene klare, og utfordringene tilpasset ferdigheter og alder. Øktene preges av mestring, glede, samhandling og utvikling.

Målet med Impact er at vi bevisst skaper gode vilkår for å kunne utvikle både golf- og Life Skills. Dette gir barn og unge en følelse av å bli tatt på alvor, og det gir dem retning og progresjon. Det oppmuntrer dem til å sette seg egne mål og utfordre seg selv. Slike elementer er viktige for å bygge både robuste utøvere og en sterk treningskultur i klubbene våre.

**«WE MAY NOT BE ABLE TO PREPARE THE FUTURE
FOR OUR CHILDREN, BUT WE CAN AT LEAST
PREPARE OUR CHILDREN FOR THE FUTURE.»**

FRANKLIN D. ROOSEVELT

Engasjerte trenere deler kunnskap og inspirerer barna til å fortsette, selv når det er vanskelig. I balansen mellom utfordringer og støtte, og med konstruktive tilbakemeldinger, bygger trenerne barnas selvtillit og tro på egne ferdigheter. Uansett om målene er knyttet til golf eller andre områder, vil Life Skills være nyttige. En trening for barn og unge blir dermed en reise som skaper motivasjon, bygger selvtillit og karakter, og forbereder dem for livet – både på og utenfor golfbanen.

*Forskning peker på at trenere som klarer å skape gode motivasjonsklima og treningsmiljøer er;

- *empatiske*
- *positive og nysgjerrige*
- *tydelige i kommunikasjonen sin*
- *tålmodige*
- *fleksible*
- *engasjerte*
- *inkluderende*
- *gode på involvering og medvirkning*

Solastad, B.E. & Jordalen, G. (2019). Hemmeligheten bak gode og trygge trener-utøver relasjoner, Norges Idrettshøgskole

Lun, T. & Chang, T. (2019). The roles of coaches, peers, and parents in athletes' basic psychological needs: A mixed-studies review. *International Journal of Sports Science & Coaching* 2019, Vol. 14(4) 569-588

Martin, N.J. (2020). Fostering Motivation: Understanding the Role Coaches Play in Youth Sport. *A Journal for Physical and Sport Educators*, Volume 33

Li, Olson & McCleery (2024). Impact of coach education on coaching effectiveness in youth sport: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 340-356.

Anderson-Butcher, D., Bates, S., & Lo, M. T. (2024). Coach Training Participation and Athlete Life Skill Development: Findings from The US National Coach Survey. *Quest*, 1-19.



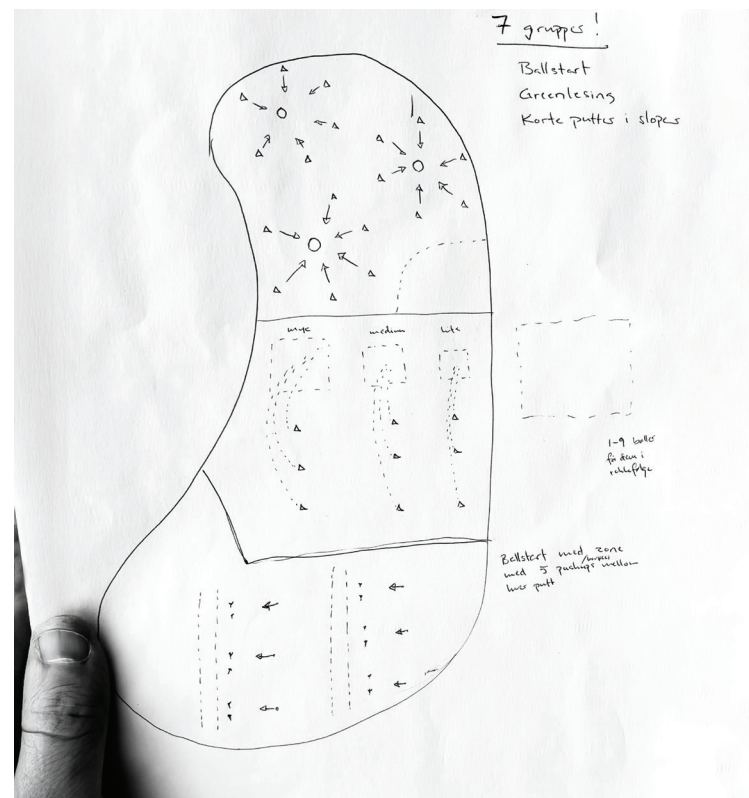
Planlegging og gjennomføring av øvelser og økter

Målet med øvelsene vi foreslår i øvelsesbanken er å vise enkle og gjenkjennelige øvelser som er lett å sette opp, enkle å tilpasse ulike gruppestørrelser, og som kan brukes av de fleste.

Øvelsene viser golfens potensiale for å utvikle både golf- og Life Skills på en bevisst måte. Vi har laget eksempler på generelle øktplaner, men du kan også blande øvelsene for å skape variasjon. *Det er viktig å understreke at de fleste øvelser du kjenner kan benyttes. Det viktigste er å velge en Life Skill, tilpasse til utøvernes ferdighetsnivå, designe øvelsene eller øktene for å fremprovosere et behov for å benytte akkurat denne ferdigheten, og så veilede på situasjonene som oppstår.*

IMPACT BY CHOICE - OM Å VELGE Å MAKSIMERE LÆRING

Effektiv trening handler ikke bare om å oppnå raske resultater, men om å utvikle ferdigheter som vil være til nytte i fremtidige prestasjonssituasjoner. En dyktig trener vet hvordan man gjennom bevisste valg kan gi utøvere erfaringer som kan maksimere læring og skape relativt varig endring i utvikling og adferd. Vi velger å kalle det 'å ha Impact - by choice'.



ETABLERE ET LÆRING- OG MOTIVASJONSKLIMA

For at utøvere skal lære noe nytt, trenger de et miljø som både utfordrer og støtter dem. Et slikt klima gjør utøveren trygg på å prøve nye ting, og å strekke seg mot ferdigheter som ligger utenfor deres nåværende kapasitet. En god trener forstår hvordan man skaper et lærings- og motivasjonsklima som gir utøveren tillit til å håndtere usikkerhet, og prøve ferdigheter de kanskje ikke mestrer enda.

DESIGNE EN UTFORDRING SOM SKAL LØSES

Både golf og livet handler om å overvinne hindringer. Når problemet som skal løses er riktig utformet, blir fokus og læring sterkere. SMART-prinsippet for målsetting kan bidra til å gjøre utfordringene klare og målbare:

- **SPESIFIKK** (specific): Eydelig definert mål.
- **MÅLBAR** (measurable): Enkelt å vurdere fremgang.
- **OPPNÅELIG** (achievable): Innenfor utøverens rekkevidde.
- **RELEVANT** (relevant): Viktig for utviklingen.
- **TIDFESTET** (time-based): Klar tidsramme for når målet skal oppnås.

VALG AV SOSIALT STRESSNIVÅ

I konkurranse måler utøvere seg selv opp mot andre, noe som kan føre til følelser av usikkerhet, stress, og en frykt for å havne «utenfor flokken». Denne opplevelsen kan gjøre selv en enkel utfordring mer krevende. En trener kan bevisst justere vanskelighetsgraden på utfordringer ved å legge til et konkurranseelement i treningen, noe som kan øke det opplevde stresset og dermed bidra til en mer realistisk treningsopplevelse. En øvelse med en venn eller alene, der målet er å utvikle GOBBS og skape mengde, innebærer mindre stress (Level 1), enn å spille en turnering (Level 4). Mellom disse nivåene finnes det store muligheter for variasjon. Dette er beskrevet nærmere på neste side.

Før vi bevisst påfører stress, må treneren ha god kjennskap til deltakerne og gruppen, og stille spørsmål som motiverer til læring og utvikling. Mange barn og unge opplever mye press på ulike arenaer, og for de aller yngste skal golf være lekbasert. Vårt ansvar er å bidra til å utvikle ferdigheter, på et tilpasset nivå, slik at de over tid kan bli robuste nok til å håndtere dette

Ifølge Helsedirektoratet* er det viktig å legge til rette for et miljø som fremmer mestring og reduserer negative effekter av stress. På individnivå handler dette om å støtte deltakerne i å håndtere stresssituasjoner og gi utfordringer som stimulerer mestring. Stress som ikke er langvarig, kan faktisk være utviklende ved at individet lærer å løse utfordringer og opplever mestring.

VALG AV VEILEDNING - COACHING OG INSTRUKSJON

Gode trenere støtter og veileder utøvere i prosesser med å utvikle ferdighetene som gjør at de, over tid, kan finne gode løsninger på egen hånd. Forskning viser at åpne spørsmål, som oppmuntrer til refleksjon, selvregulering og problemløsning, har størst effekt når det gjelder å maksimere læring (å lære er å oppdage). Når utøveren lærer å løse problemer på egen hånd, styrkes deres ferdigheter på en mer varig måte.

BLOCKED OG RANDOMISERT TRENING - SPESIFISITET

Om treningen ligner spillet, øker sannsynligheten for å lære seg nye ferdigheter. Golfen og livet handler om å lese situasjoner, ta valg, sette seg mål, for til slutt å utføre uten å komme i veien for seg selv. For at treningen skal være lik spillet, bør «lese, planlegge, utføre, evaluere» trenes i-, eller så nært virkeligheten som mulig. På denne måten oppnås det såkalte spesifisitetsprinsippet. Gjennom bevisste valg som disse kan trenere maksimere læring, forbedre ferdigheter og skape varige endringer i utøverens prestasjoner.

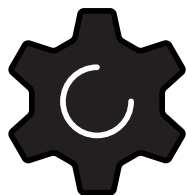
*) Samdal, O., Wold, B., Harris, A og Torsheim, T. (2017). Stress og mestring. Helsedirektoratet/Universitetet i Bergen



SLIK FORBEREDER DU DEG TIL EN IMPACT- ØKT:

1. Velg én ferdighet (se s. 24-25)
2. Velg ferdighetsnivå
3. Bestem deg for stressnivå (se s. 20-23)
4. Forbered deg på spørsmålene. (se s. 26).
(Du vil finne flere på våre hjemmesider.)

Ferdighetsnivå:



Vanskelighetsgrad i selve øvelsen som avstand til sektor, størrelse på sektor, antall slag. Påvirkes mest av teknikk og fysikk.
Gjøre vs. klare
utfordring for å kunne fortsette.

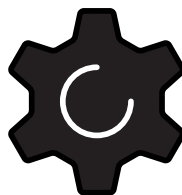


INDIVID



PAR

Blokk vs. Random Statisk vs. Dynamisk:



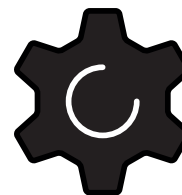
Blokk/statisk = slå ball fra samme sted gjentatte ganger = gjøre/utføre, teknikk

Random/dynamisk = bytte sted og mål mellom hvert slag = lese, planlegge. Ligner spillet.



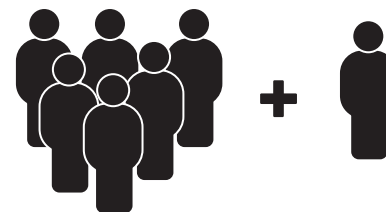
GRUPPE

Press og opplevet stress:



Konkurranser og turneringer; individuelt, par, gruppe og lag. Må klare et nivå for å kunne gå videre/utfordre neste nivå.

*Poengsystem
Tidsbegrensning*



GRUPPE + INDIVID

- Jobbe alene, eller i par med enkle, tilpassede oppgaver
- Lekpreget og med variasjon
- Mange repetisjoner
- Unngå press

ØVE MED

- Jobbe alene og utfordre på ferdigheter og nivå
- Sette mål, og holde fokus

- Jobbe sammen i par om å løse en oppgave, men slå annenhver gang

ØVE MED

- Jobbe med oppgaver i gruppe over tid
- Belønning for oppnådd mål

- Konkurranser individuelt, par eller grupper
- Jakte neste nivå
- Konkurranser med **lett stressnivå**

- Jobbe med oppgaver eller konkurranser i gruppe over tid, men alle må klare oppgave før man kan gå videre

ØVE MED

- Turnering - fra små til store og viktigere

SPILLE MOT

LIFE SKILLS* (Impact Skills)	DEFINISJON
Mental utholdenhet	Mental utholdenhet handler om ferdigheter til å håndtere emosjonell belastning og konflikter, ta ansvar og kjempe for det man ønsker. Barn som utvikler evne til å tolerere frustrasjoner, stå i disse over tid og lærer å håndtere dem, utvikler utholdenhet, og gjennom det et mer positivt selvbilde og en bedre selvfølelse. I PRAKSIS: • Helt på grensen til mestring • Konsentrasjon over tid • Tilpasning • Perse
Samarbeid og kommunikasjon	Samarbeidsferdigheter handler om å kunne dele med andre, hjelpe andre, ta imot beskjeder og følge regler. Å dele med andre er viktig i aktiviteter og i gruppearbeid. Å kunne følge regler og beskjeder betyr å følge normene og reglene som gjelder for den situasjonen du er i. God kommunikasjon er evnen til å utveksle informasjon, tanker, ideer og følelser på en effektiv, tydelig og forståelig måte. Det innebærer at budskapet ditt blir riktig tolket av mottakeren, og at du forstår hva andre forsøker å fortelle deg. Gjennom dialog og samspill kan barn støttes i å kommunisere, medvirke, lytte, forstå og skape mening. I PRAKSIS: • Jobbe to og to eller i grupper • Gi hverandre feedback • Løse sammen • Dialog
Selvregulering	Selvregulering handler om å ha kontroll over handlingene, tankene og følelsene sine, i tråd med de målene man setter seg. En selvregulert person har tydelige mål og gode strategier for å nå dette (les - planlegg - gjør - evaluer), og mestrer de utfordringer som truer denne målsettingen. I PRAKSIS: • Fokus - sette seg mål og jobbe mot disse • Lese - planlegge - gjøre - evaluere • Oppmerksomhet • Konsentrasjon • Selvinnsikt

LIFE SKILLS* (Impact Skills)	DEFINISJON
Selvregulering (forts.)	• Selvkontroll • Indre dialog (selvsnak) • Reaksjoner • Takle motgang
Problemløsning	Problemløsning beskriver evnen til å identifisere, strukturere og analysere et problem for å finne fram til den beste løsningen - av flere mulige alternativer. Det er et nyttig verktøy å lære seg for alle som tar beslutninger. Problemløsning er en målrettet aktivitet for å løse en ny oppgave, det vil si en situasjon hvor tilvante aktiviteter ikke gir det ønskede resultat. Kreativitet og kritisk tenking er viktige komponenter i problemløsning. I PRAKSIS: • Finnes det andre veier til målet? Annen kølle jeg kan bruke? • Hvilke valg har jeg? • Hvordan tenker jeg når jeg havner i trøbbel?
Ærlighet	Ærlighet viser til en personlig egenskap av oppriktighet og knytter seg til andre egenskaper som integritet, sannferdighet, samt fravær av løgn og juks. Videre betyr ærlighet også å være fortrolig, lojal, rettskaffen, og pålitelig. Det er viktig å være ærlig med seg selv, og det er viktig å være ærlig i relasjoner I PRAKSIS: • Tar riktige valg når ingen ser på • Ærlighet ift hvordan man har det • Treningsdagbok • Hva syns dere om treningen i dag? Hvorfor var det bra/ikke bra? (begrunn) • Sette opp en umulig øvelse for ballstart - hvor ærlige er de i tilbakemeldingene sine? (noen vil bare gjøre, andre vi si i fra)

*) Life Skills handler om at individet har ferdigheter til å håndtere og mestre hverdagens krav og utfordringer (WHO, 2003, s. 3). I både norsk og internasjonal litteratur beskrives livsmestring som det å håndtere livet på en god måte for seg selv, og samtidig være en demokratisk medborger (Bjørndahl & Bergan, 2020; DeJaeghere & Murphy-Graham, 2022; Kirchhoff & Keller, 2021). Målet er å utruste individet slik at det tåler motgang, og kan ta gode og veloverveide beslutninger som bidrar til å løse problemer, samt leve et liv som er både sunt og produktivt.

Eksempler på øvelser og økter finnes på
ovelsesbank.golfforbundet.no/logg-inn



Norges
Golfforbund

www.golfforbundet.no