



**Norges
Golfforbund**

Motivasjon og mestring i ungdomsgolf – forelderrollen 13–19 år

Foreldremøte 1

Ungdommens motivasjon, frafall og foreldrerolle i endring + tydeligere vekstmentalitet for tenåringsfasen (stress/press).



Motivasjon og mestring i ungdomsgolf

- Ungdomsgolf: motivasjon, mestring og trivsel
- Forelderrollen 13–19 år
- Fra styring → støtte og dialog



Dette bygger vi på

- Norsk idretts føringer for ungdomsidrett
- Trenerattesten – vedtatt som obligatorisk for trenere
- Forskning: ungdomsperspektiv, SDT, frafall, resonans, vekstmentalitet
- NGF Impact + Vision54



Hvorfor er vi her?

Kveld 1: Innsikt

- Hvorfor ungdom fortsetter eller slutter
- Foreldrerolle i endring

Kveld 2: Handling

- Verktøy, avtaler og tiltak i klubbmiljøet



Ungdomsidrett: rett til medvirkning og nivåvalg

- Ungdom skal selv påvirke nivå og omfang
- Ungdom skal med i planlegging og mål
- Trygt, variert og inkluderende tilbud



Hvorfor slutter ungdom? (kort forskningsbilde)

Vanlige frafallsfaktorer:

- mindre glede
- lav mestring/opplevd kompetanse
- sosialt press og tidspress
- konkurrerende prioriteringer



Ungdommens stemme: “Lær, ha det gøy og ha det bra”

Ungdom fortsetter ofte fordi de opplever:

- glede, læring, tilhørighet og helse

Ungdom slutter ofte når idretten blir:

- for seriøs, rigid, tidkrevende og for konkurransepreget



Self Determination Theory (Deci & Ryan):

- hva beskytter motivasjon i ungdomsårene?

- Autonomi: eie valg og mål
- Kompetanse: kjenne utvikling
- Tilhørighet: trygg base og fellesskap



Impact i ungdomsgolf

Impact-ferdighetene – i ungdomsfasen:

- Samarbeid/kommunikasjon: miljø, relasjoner, lagkultur
- Mental utholdenhet: håndtere press, nedturer og stagnasjon
- Ærlighet: identitet, integritet, fair play
- Problemløsning: strategi, beslutninger, ansvar
- Selvregulering: fokus, følelser, energi, rutiner



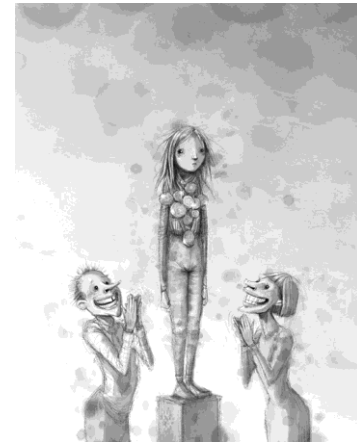
Vekstmentalitet i ungdommen: fra “bevise” til “å lære”

Når presset øker:

- Fastlåst tankesett → “Jeg må bevise at jeg er god”
- Vekstmentalitet → “Jeg kan lære, justere og bygge over tid”

Foreldre kan hjelpe ved å:

- snakke prosess, ikke identitet
- gjøre det trygt å feile - jeg er ikke mislykket fordi jeg mislykkes



Akselerasjon vs resonans: et kulturkompass

- Akselerasjon: mer måling, mer kontroll, mer press
- Resonans: mening, relasjoner, trygghet og utvikling
- Golfmiljøet kan velge retning



“Jeg vil droppe turneringen!”

Jonas (15) vil ikke spille en turnering etter flere dårlige runder.

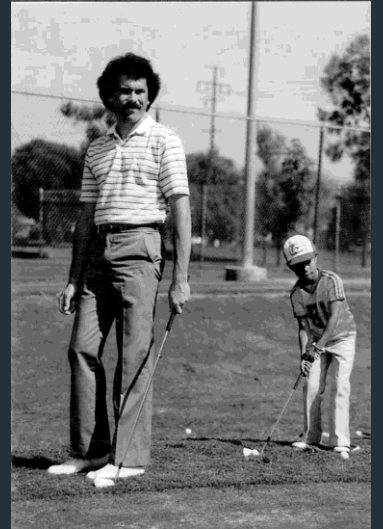
Diskuter:

- Hva er første respons som forelder?
- Hvordan støtter vi autonomi uten å slippe alt?



“Tiger learned to play the game and to develop his own solutions to getting the ball in the hole, he learned this before he tried to refine his technique and as such he developed the ability to score and play instead of just learning skills outside of the context of the game which can often be the experience of many youngsters”.

-Rudy Duran





X-FAKTOR - TRENE FOR Å SPILLE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

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

Fysisk:

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

Mental:

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

TRENNINGSMÅTE

Golfspesifikt:

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

Fysisk:

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

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

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

Mental:

- 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 takke-taler, foredrag med mer
- Forståelse for at hver treningsøkt, hvert slag skal ha en mening. Når og hvordan er oppgaven fullført?

FORVENTET GOLFFUTVIKLING

Treningsferdigheter:

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

Regler:

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

X-FAKTOR - LÆRE Å KONKURRERE

PRIORITERT UTVIKLING

Golfspesifikt:

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

Fysisk:

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

Mental:

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

TRENNINGSMÅTE

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 svake delene av spillet
- Greenlesing, pendle, ballstart og skte 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 treningsøktene og golfturneringer

FORVENTET PERSONLIG UTVIKLING

- Spilleren opplever mestringfølelse, økt selvtillit og selvfølelse, takle 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

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 golfforeldre

Mental:

- 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 GOLFFUTVIKLING

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 i NGF's 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

Gode råd

1. Unngå sammenligning. Barnet ditt blir ikke bedre av å måles mot andre.
2. Ros innsatsen, ikke resultatet. Skryt av det barnet kan kontrollere.
3. Tillat feil. Feil er læring – ikke nederlag.
4. Involver deg i klubbens arbeid – alle har noe de kan bidra med.
5. La ungdommen eie sin idrett. Du er støttespiller, ikke trener.
6. Vær fleksibel og trygg. Livet går ikke alltid som planlagt, og det er helt greit.



Ta med hjem og møte 2

- Ungdom blir når de opplever mening, mestring og fellesskap
- Foreldre: dialog + gradvis ansvarsoverføring
- Møte 2: støtte + samtaleverktøy + klubbtiltak



Mer om Impact

[Impact - Barn og unge - Norges Golf forbund](#)



Litteraturliste



- Bjørndal, C. T., & Espedalen, L. E. (2026). *From acceleration to resonance: reimagining Norwegian youth sport in a rapidly changing world. Sport, Ethics and Philosophy*, 20(1), 158–173. <https://doi.org/10.1080/17511321.2025.2579507> [\[pmc.ncbi.nlm.nih.gov\]](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/)
- Crane, J., & Temple, V. (2015). *A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. European Physical Education Review*, 21(1), 114–131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294> [\[philpeople.org\]](https://philpeople.org/)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). *A social-cognitive approach to motivation and personality. Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256> [\[scispace.com\]](https://scispace.com/)
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House. [\[books.google.com\]](https://books.google.com/)
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). *Praise for intelligence can undermine children’s motivation and performance. Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33> [\[cpb-us-w2....pmucdn.com\]](https://cpb-us-w2....pmucdn.com/), [\[scirp.org\]](https://scirp.org/)
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). *What can be learned from growth mindset controversies? American Psychologist*, 75(9), 1269–1284. <https://doi.org/10.1037/amp0000794> [\[europepmc.org\]](https://europepmc.org/), [\[researchgate.net\]](https://researchgate.net/)
- Impact by NGF: [Impact - Barn og unge - Norges Golfforbund](#)



Norges idrettsforbund. (u.å.). *Bestemmelser om barneidrett*.
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>

Norges idrettsforbund. (u.å.). *Retningslinjer for ungdomsidrett*.
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>

Norges idrettsforbund. (u.å.). *Trenerattest*. <https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/> [\[idrettsforbundet.no\]](https://www.idrettsforbundet.no)

OECD. (2018). *The Future of Education and Skills 2030: OECD Position Paper* (05.04.2018). [\[alancouzens.com\]](https://www.oecd.org/education/skills-2030/)

Reinold, M. (2026). *Resonant coaching in sport—a late modern approach*. *Sport, Ethics and Philosophy*, 20(1), 140–157.
<https://doi.org/10.1080/17511321.2025.2579509> [\[prod-cms-f...sphere.com\]](https://prod-cms-f...sphere.com)

Svenska Basketbollförbundet. (u.å.). *Fun Maps – Vad gör basket roligt?* <https://www.basket.se/aktiva/tranare/fun-maps/>
[\[supersummary.com\]](https://supersummary.com)

Thedin Jakobsson, B., & Lundvall, S. (2021). *Learn, Have Fun and Be Healthy! An Interview Study of Swedish Teenagers' Views of Participation in Club Sport*. *IJERPH*, 18(13), 6852. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136852> [\[nces.ed.gov\]](https://nces.ed.gov)

Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). *The Fun Integration Theory: Toward sustaining children and adolescents' sport participation*. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424–433.
PMCID: PMC4201634.

