



**Norges
Golfforbund**

Sammen for livslang golfglede – forelderrollen 13–19

Foreldremøte 2

Mål: Foreldre øver på resonant lytting, BBH-samtale og "mindset-språk", og blir enige om ett konkret miljøtiltak.

Sammen – gjennom ungdomstiden - for livslang golfglede

- Fra innsikt → handling
- Foreldrepraksis + kulturbygging
- Målet: ungdom som trives og tar mer eierskap



Dette bygger vi på

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



Ungdom trives når de opplever – en repetisjon

- glede, læring, tilhørighet og fleksibilitet
- autonomi – kompetanse – tilhørighet (SDT)

I dag:

- vi øver på dialog, ansvarsoverføring og kulturtiltak



Impact i praksis

Slik støtter foreldre Impact i ungdomsfasen:

- Samarbeid/kommunikasjon: avtal “hvordan vil du ha støtte?”
- Mental utholdenhet: vær basecamp – samme støtte i medgang/motgang
- Ærlighet: snakk om “hvem vil du være?” – ikke bare “hva ble det?”
- Problemløsning: la ungdom eie valg → spør, ikke styr
- Selvregulering: kort debrief + rutiner (BBH + “hva lærte du?”)



Resonant coaching: hva betyr det

- og hvorfor foreldre bør bry seg?

Resonant støtte kjennetegnes av:

- varme
- mestringstro (self-efficacy)
- utvikling/transformasjon
- aksept for at ikke alt kan kontrolleres



“Lytt før du løser”

To og to:

- “Jeg vurderer å gi meg”
- Forelder skal bare stille åpne spørsmål + speile
- Bytt roller etter 3–4 min



Vekstmentalitet i praksis med tenåringer:

- 1) Skill person og prestasjon: “Du er mer enn runden/denne treningen”
- 2) Skift fra “bevise” til “bygge”: prosessmål > resultatmål
- 3) Normaliser utviklingsnivåer: “utvikling er ikke en rett linje”



Samtaleverktøy: BBH + ungdomsbonus

Etter turnering/trening:

- BRA: Hva fungerte?
 - BEDRE: Hva vil du jobbe med?
 - HVORDAN: Hva er planen?
- + BONUS: “Hva lærte du om deg selv?”



Sjekk dere på: akselerasjon vs. resonans

Sjekkspørsmål:

- “Er dette ungdommens mål – eller vårt?”
- “Er dette bærekraftig med skole og livet ellers?”
- “Skaper vi motivasjon – eller press?”



Ett tiltak på 4 uker...

Velg ett punkt dere mener det er mulig å bli bedre på i klubben:

- fellesskap
- fleksibilitet
- turneringskultur
- støtte på konkurranse

Lag ett tiltak for neste 4 uker



Forpliktelse: Start / Stop / Fortsett

Skriv ned:

- Start: én ny vane
- Stop: én ting jeg kan gjøre mindre av
- Fortsett: én støttehandling som fungerer



Avslutning

- Vi bygger resonans, ikke akselerasjon
- Vi støtter ungdoms eierskap – uten å forsvinne
- Takk for at dere er her – dere bidrar til å bygge kultur



Gode råd å ta med hjem

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. La barna eie sin idrett. Du er støttespiller, ikke trener.
5. Vær fleksibel og trygg. Livet går ikke alltid som planlagt, og det er helt greit.



Mer om Impact

[Impact - Barn og unge - Norges Golfforbund](#)



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 Golf forbund](#)



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.

