



Framtidens golfforeldre

– Hvordan støtte unge spillere?

av Lynn Marriott og Pia Nilsson



Norges
Golfforbund

Til alle som har tro på potensialet til våre unge og setter pris på den kontinuerlige læringen spillet vårt gir oss.

En varm takk til de mange venner og kolleger som har oppmuntret og hjulpet oss under arbeidet med denne boka og budskapet i den. Det har vært hyggelig å få så mye positiv tilbakemelding som vi har fått fra foreldre, trenere og organisasjoner over hele verden siden den første utgaven kom i 2003.

Vi er også takknemlige overfor våre egne golfforeldre, Bunky, Ducky, Mai-Britt og Sten, som alltid har gitt oss oppmuntring og støtte. Vi har alltid vært velsignet med uforbeholden kjærlighet og støtte.

Lynn Marriott
Pia Nilsson

INNHold

Innledning	6
Du og jeg	10
Hvem de ER, i motsetning til hva de GJØR	16
Din sinnsstemning	20
Tilbakemeldinger	26
Til slutt	36
Hagemetaforen	38

Lynn Marriott
Pia Nilsson

FRAMTIDENS GOLFFORELDRE – HVORDAN STØTTE UNGE SPILLERE?

Hvordan fikk moren og faren til Annika og Tiger det til? Hvordan kan du være en best mulig golfforelder? Hvordan støtter du den unge spilleren på best mulig måte? Hvilke ting må du være på vakt overfor?

Vi mener at foreldrerollen kommer til å være svært viktig i den unge spillerens framtid, selv om barnet ditt kanskje har andre golf lærere eller trenere. Til syvende og sist er det hos foreldrene at barnet finner uforbeholden støtte og rettledning. Dere er de nærmeste rollemodellene barna har.

Vi har arbeidet med, og har kunnet observere, golfforeldre og barna deres i mer enn 25 år: gutter, jenter, universitetsspillere og toppspillere fra alle mulige bakgrunner og kulturer. Å se barna konkurrere i golf har vært lett for noen foreldre og utfordrende for andre. I denne lille boka vil vi legge vekt på fire hovedpoenger som etter vårt syn er blant de viktigste for å være gode golfforeldre i framtiden. Det første er å være klar over grensen mellom deg og barnet. Vi kaller det "du og jeg"-grensen. Det andre poenget er å skille mellom hva den unge idrettsutøveren gjør (prestasjoner), og hvem hun eller han er som mennesker. Det tredje poenget handler om hvilken sinnsstemning du er i som tilskuer eller trener. Og til sist i denne boka fokuserer vi på hvordan vi kan gi tilbakemeldinger på best mulig måte.

Er barnet ditt den neste Annika eller Tiger? Svaret vårt er nei. Ingen kan være en annen person. Vi kommer alle inn i idretten som unike personer med vår egen kombinasjon av evner og intelligens. Spørsmålet er hvordan du kan støtte barnet ditt, slik at han eller hun kan utvikle sine unike egenskaper og utvikle seg til det mennesket han eller hun ønsker å bli. Vi sier ofte: Det er mennesker som spiller golf, ikke bare golfspillere som tilfeldigvis er mennesker!

Vi vet at din sønn eller datter kommer til å skille seg fra alle andre spillere som noen gang har spilt golf. Golf gir så mange muligheter til fysisk, mental, følelsesmessig og sosial modning, men parallelt med denne muligheten finnes det også et enormt press. Hver dag kan presset på de unge golfspillerne våre til å vinne og bli stjerner, skaffe seg stipender, forbedre rankingene og muligens sette seg mål om en profesjonell karriere for tidlig i utviklingen, øke enormt.

Å drive med golf kan være en dyr investering for enkelte familier. Noen ganger opplever barna denne satsingen som et stort press og noe som kan gi skyldfølelse, særlig hvis prestasjonene deres ikke lever opp til forventningene. Din innstilling, og hva du kommuniserer om denne investeringen, direkte og indirekte, er viktig.

Vi ser på golf som en anledning for unge spillere til å lære hvem det er som mennesker. Det er gjennom golf og den måten de har forberedt seg på, både hjemme og på golfbanen, at de skaffer seg selvtillit og føler seg bra som den de er. De lærer seg å stole på sin egen evne til å gjøre det bra og har en følelse av at store ting venter dem i framtiden.

Golf er et praktfullt spill som alltid har vært forbundet med et høyt nivå av sportslig oppførsel og ære. Av denne og andre grunner har vi heldigvis blitt spart for å se rasende foreldre og ukontrollerte oppførsel som vi har sett i en del andre idretter. Ikke desto mindre kan det være fornuftig å være proaktiv og ta en nøyere kikk på noen av faresignalene vi begynner å legge merke til i juniorgolf i dag.

Vi vil oppmuntre deg til å se på en ny og kanskje annerledes tilnærming til barnets golfopplevelse. Dette er en tilnærming som vil hjelpe deg til å reagere mer hensiktsmessig i noen situasjoner, og gi deg en ansvarlig og mer konstruktiv måte å forholde deg til den unge golfspilleren på. I golf kommer man alltid til å ha gode og dårlige dager. Denne boka handler om å utstyre oss selv med flere verktøy for å være rustet mot slike følelsesmessige topper og bølgedaler.

Vi tror at du med økt bevissthet og kunnskap, og ved å være klar i dine intensjoner i forbindelse med barnets golferfaring, kan gjøre selv "tapte slag" om til noe positivt.

Du kan skape et miljø der de kommer til å lære hvordan de vinner og holder motivasjonen oppe. De kommer til å skaffe seg livserfaringer som kan bidra til deres fysiske og psykiske velvære i større grad enn du noen gang vil ane.

Tross alt kan det være nettopp dette som er grunnen til at du ønsker at de skal drive med spillet i det hele tatt!

Så hvordan kan du støtte barnet ditt best mulig for at hun/han skal kunne utvikle seg både prestasjonsmessig på golfbanen og i livet generelt?

Med bakgrunn i vår trenererfaring vil vi presentere fire hovedpoenger som vi mener er blant de viktigste momentene hvis man ønsker å være en god golfforelder for framtiden. Alle disse kommer til å drøfte videre utover i denne boka.

- *"Du og jeg"-grensen* – vær oppmerksom på grensen mellom deg og barnet.
- *Hvem de ER, i motsetning til hva de GJØR* – du må skille mellom hva de unge idrettsutøverne gjør (prestasjonen), og hvem hun eller han er som menneske.
- *Din sinnsstemning* – hvilken stemning (følelsesmessig, fysisk, mentalt) befinner du deg i som i tilskuer eller foreldre på tribunen?
- *Tilbakemeldinger* – gi tilbakemeldinger på best mulig måte.

Din reise som golfforelder for fremtiden begynner her. La oss se hvor den fører.

DU OG JEG

Har du noen gang hørt noe slikt fra en forelder som forteller om hvordan barnet har gjort det på golfbanen?:

“I dag spilte vi skikkelig bra. Vi visste akkurat hvordan vi skulle slå på hver tee. Vi hadde merket oss avstandene under prøverundene og kjente banen bedre enn noen andre. Jeg vet ikke helt hvorfor Peter brukte tre putter på det siste hullet, men jeg vet at rankingen vår kommer til å bli mye bedre etter denne turneringen.”

Synes du det er noe rart med det du nettopp har lest? Hvem var det som spilte? Hvem var det som holdt i køllen og slo?

Hva så med denne her:

“Hvorfor brukte du tre putter i dag?” (Som om den unge gjorde det med vilje.) “Jeg syntes ikke du var fokusert og seriøs nok. Du er tydeligvis ikke interessert nok i å skaffe deg et stipend. Tror du virkelig det er noen universitetstrenere som vil jobbe med en som ikke kan putte?”

Dette høres kanskje ekstremt ut, men det er et reelt utsagn som vi faktisk hørte en irritert forelder komme med til barnet sitt en gang.

Alle foreldre identifiserer seg til en viss grad med barna og ønsker selvfølgelig at de skal gjøre det bra. Men dessverre er det noen som trekker det for langt.

Når dette skjer, begynner foreldrene å definere sin egenverdi ut fra hvordan sønnen eller datteren lykkes eller mislykkes.

Dette skillet, som vi kaller *“du og jeg”*, utgjør en viktig dynamikk og en avgjørende forskjell som alle foreldre og unge golfspillere trenger å lære seg. Det må være klart at det er barnet som *eier* golfopplevelsen; dette er et kritisk moment for at den unge spilleren skal få selvtillit, og for at han eller hun skal lære seg å ta ansvar. Dette er en grense som kommer til å bli testet på den unge spillerens vei til toppen. For spilleren handler det om evnen til å lytte til og stole på sine egne signaler, å ha tiltro til sine egne valg når man står der med ballen, og å bli kjent med seg selv og utvikle seg til å bli en unik golfspiller. Spillerne må lære hvilke ting de kan påvirke, og hva som ligger utenfor deres kontroll. Det handler også om å respektere andre og vite når det er riktig og nødvendig å lytte til råd fra foreldre og trenere

(SIDE 12)

I teorien vet alle foreldre og trenere at den beste måten å lære på er å lære av *“feilene”* våre. Å la den unge spilleren få anledning til å lære på denne måten er ikke alltid lett, særlig ikke hvis vi synes det haster.

Ved å stille gode spørsmål, lære og skape et miljø der kommunikasjon flyter mellom foreldre og barn, gjør du det mulig for ditt barn å reflektere over og bli klar over hva det er han eller hun tenker og erfarer. Når spillerne føler innenfra hvilke ting det er nødvendig å trene mer på, eller hvordan de kan reagere forskjellig neste gang de spiller, hjelper du å legge grunnlaget for en ung spiller som så stoler på og har tro på seg selv. Hvis den unge spilleren bare hører ordrer fra treneren eller foreldrene, får

han eller hun neppe den selvtilliten som er nødvendig å ha i kampens hete på golfbanen. I stedet ligger denne selvtilliten utenfor spilleren selv, i hodet til foreldrene eller andre.

Vi lar gjerne spillerne gjøre en øvelse som består av å sette opp lister over ting vi kan kontrollere, og ting vi ikke kan kontrollere. Vi anbefaler at du gjør dette sammen med den unge spilleren, og deretter for deg selv fra et foreldreperspektiv. Disse listene er bare eksempler - vi foreslår at du legger til dine egne ideer. Hensikten med denne øvelsen er å gjøre det klart og tydelig hva du som forelder kan påvirke, og hva som er den unge spillerens ansvar.

AKTIVITET 1.1 – FORELDREPERSPEKTIV

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?

Barnets følelser

Hvordan barnet spiller

Barnets motivasjon

Rankinger

Barnets fokus på banen

Hvordan barnet svarer på spørsmålene

AKTIVITET 1.2 – GOLFSPILLERENS PERSPEKTIV

Hva kan spilleren kontrollere?

- Rutiner før slaget
- Kroppsholdning
- Hvilke slag han/hun velger
- Innstilling
- Reaksjoner på resultater
- Treningsvaner
- Fokus på målet
- Grep, sikte og oppstilling
- Hvilke mål de setter seg

Hva kan han/hun ikke kontrollere?

- Foreldrenes oppførsel
- Starttider
- Spillepartnerne
- Resultater
- Hvordan ballen spretter og ligger
- Været
- Hva andre tenker om dem
- Banens utforming og tilstand
- Rankinger

Når foreldre lærer seg å skille mellom hva de kan kontrollere, og hva barnet kan kontrollere, blir det lettere å forstå skillet mellom «du og jeg» og hvordan oppførselen deres kan påvirke barnets resultater,

En gang hadde vi denne samtalen med en svært talentfull juniorspiller:

“Hvilke mål har du i golf?”

Den unge jenta måtte tenke seg om før hun svarte: *“Vel... ææh, jeg husker ikke helt... det ligger på datamaskinen til treneren min?”*

For at mål skal kunne gjøre noe nytte, må de «leve» inni oss - ikke på noen andres datamaskin. Hvordan skal barnet ditt sette seg mål? Hva slags motivasjon er den beste? Forskning på motivasjon viser at du trenger en blanding av interne og eksterne motivasjonsfaktorer og belønninger for å få de beste resultatene. Eksterne motivasjonsfaktorer kan omfatte premier, rankinger og seiere. Interne motivasjonsfaktorer vil si å drive med aktiviteten på grunn av den gode følelsen det gir, noe som gir mer bærekraftig engasjement og energi. Den samme forskningen viser også at ved å gi for mye ekstern motivasjon til unge spillere kan vi faktisk underminere idrettsgledden deres og til syvende og sist skade den verdifulle indre motivasjonen for å fortsette å spille.

(SIDE 14)

De unge spillerne som fortsetter å spille lenge nok til å bli virkelig gode sier at de spiller fordi de liker det!

Det er normalt å ønske å vinne, klare seg med få slag, eller ha gode rankinger så lenge det er balansert mellom intern motivasjon og indre tilfredshet. Den eneste måten de unge golfspillerne våre kan skaffe seg intern motivasjon på er ved å bli kjent med seg selv. Hva er det som gjør golf morsomt for dem? Hva motiverer dem bortsett fra gode resultater? Som alle trener og foreldre vet kan det være svært forskjellig hva som motiverer en ung utøver. Motivasjon fungerer heller ikke som en eneste, enkel prosess. Motivasjon kan ofte endre seg mye i løpet av livet til en golfspiller. For noen er det vennskapene som er det viktigste, reisene og de sosiale mulighetene, utfordringen og spenningen ved å nå et vanskelig mål, og for mange er det spenningen i konkurransene. Hva motiverer barnet ditt? De indre belønningene skinner igjennom når de ikke blir overskygget av eksterne faktorer. Hvordan kan du skape et miljø som støtter opp under denne motivasjonen? Husk at barnet ditt kanskje ikke har den samme motivasjonen som du har. Dette er en viktig «du og jeg»-linje som man ikke skal krysse.

En svært skadelig feil når det gjelder «du og jeg»-grensen er når vi sier at vi vet hvordan barnet føler det, og vet hvordan vi skal gjøre det bedre for han eller henne. I praksis kan det være at man sier noe slikt som dette: «Jeg vet at du er irritert og bekymrer deg over spillet ditt.»

Vi kan ikke vite hva et annet menneske føler. Vi kan bare observere hva vi ser og hører, men å si at du faktisk vet hva en annen person føler, nytter ikke.

Det å gi sorterte og objektive tilbakemeldinger er en viktig ferdighet å lære for foreldre som tror de vet hvordan barna føler det. Den beste måten å illustrere hva vi mener på, er ved hjelp av en historie Lynn sin mor gjerne fortalte om en gang hun krysset «du og jeg»-grensen.

Lynn spilte i juniormesterskapet for staten New York og var best i kvalifiseringen. Moren hennes hadde lest lokalavisen og stolte på det som sto der. Hun var sikker på at Lynn var klar favoritt til å vinne turneringen. I sin første match møtte Lynn en ukjent spiller, men hun tapte matchen på 18. hull. Etterpå gikk hun inn i klubbhuset, og moren hennes var oppskjørtet. Hun kunne ikke skjønne hvordan Lynn kunne tape. Hun var så irritert på den andre jenta, og på jentas mor, at hun satt og skulte mot dem under lunsjen. I bilen på vei hjem fortalte Lynn moren at hun var pinlig berørt over hvordan moren hadde oppført seg mot den andre spilleren og moren hennes. Hun sa at hvis ikke moren kunne oppføre seg ordentlig mot alle på golfbanen, enten Lynn tapte eller vant, ville hun ikke at moren kom og så på turneringene mer. Lynn fortalte at hun rett og slett ikke hadde spilt godt nok, og at motstanderen hadde slått henne på ærlig og redelig vis.

Senere lo Lynn og moren ofte av denne hendelsen og skjønte hvor viktig den var for dem begge. Fra dette øyeblikket var det klart for både Lynn og moren hvem som hadde ansvaret.

AKTIVITET 1.3 – SORTERE OG OBJEKTIVE TILBAKEMELDINGER

Her er noen spørsmål du kan tenke over. Del eventuelt svarene med barnet ditt.

- Hvilke ord, holdning og handlinger husker du at du selv eller andre familiemedlemmer uttrykte sist gang barnet ditt oppnådde et godt resultat?
- Hva var positivt ved denne erfaringen?
- Hva var noen av tingene du registrerte at barnet ditt lærte av denne erfaringen? (Ikke hva du mener han/ hun burde ha lært)
- Hvordan var atmosfæren mellom dere to etter runden?
- Hvilke ting ville du ønske var annerledes neste gang?
- Hvor godt kan du forklare hvorfor barnet ditt spiller golf? Skriv ned noen av tingene du tror, og kontroller dem så med barnet ditt etterpå.
- Når du ser barnet ditt på golfbanen, når er han/ hun mest fornøyd og engasjert?
- Tenk så over hvilke drømmer du har for barnet ditt i golfsammenheng. Hvis det virker som om du ønsker å realisere dine egne drømmer i stedet for barnets, hvilke første skritt kan du ta for å gi slipp på dette?

Etter å ha lest dette kapitlet; nevnt én ting du ønsker å forsterke eller endre for å bli klarere på dine egne du og jeg grenser

2. Hvem de er, i motsetning til hva de gjør

På en golf-leir for noen år siden ble Lynn bedt om å snakke til en gruppe juniorspillere om motivering og mentale egenskaper. Det første spørsmålet hun stilte til det unge publikummet, var: «**Hva føler du når du spiller bra?**» Deretter spurte hun: «**Hva føler du når du ikke spiller bra - ikke innfrir dine egne eller andres forventninger?**» Ved begge spørsmålene lyttet hun bare til svarene hun fikk. Det var selvfølgelig ikke noen overraskelse for henne å høre hva de følte når de mente de hadde tapt matchen eller slått dårlige slag.

Så stilte Lynn et litt mer abstrakt spørsmål: «**Hvor mange av dere vurderer hvor mye verdt dere er, ut fra hvilke resultater dere oppnår?**» Husk at for denne gruppen og deres ferdighetsnivå var et godt resultat gjerne 80 slag eller lavere, og et dårlig resultat over 90 slag. Hele 95 % av gruppen rakte opp hånda og hevdet at hvem de var, var avhengig av resultatet de oppnådde den dagen.

Den triste konklusjonen var: Selvoppfatning = resultat

Lynn kunne ikke la være å undre seg over hvordan disse unge hadde lært å sette likhetstegn mellom de to tingene. Vi har ikke til hensikt å drøfte alle de kulturelle og samfunnsmessige grunnene til at en slik holdning utvikler seg. Hva kan du som golf-forelder lære deg, slik at du kan uttrykke overfor barnet ditt at hvem hun eller han er som menneske, er mye viktigere enn match-resultater, rankinger og trofeer?

Av de tingene som vi mener krever balanse og kunnskap, er å lære å skille mellom hva den unge golfspilleren din gjør, og hvem han heller hun er. Målet er å skape et miljø der man kan utvikle en sunn selvoppfatning som ikke er avhengig av at man alltid vinner eller spiller godt.

Hvis det første spørsmålet et barn blir møtt med, er: hvor mange slag brukte du? - Så er det underforståtte budskapet at det er resultatet som er det viktigste.

En gang Lynn hadde et møte med et høyt rangert collegelag, ba hun treneren forlate rommet. Atmosfæren var spent, og ingen sa hva de egentlig mente. Da hun hadde stilt et par spørsmål som: «Hva er det verste som kan skje her?», svarte en av jentene at Lynn bare ikke forstod hvor stort press de var under. «Hvem er det som legger dette presset på dere?», spurte Lynn da. Er det treneren? Universitetet?

Svaret var en tydelig: «Foreldrene våre!» De gruet seg til å ringe hjem etter en turnering og bli møtt med en sperreild av spørsmål som: «Hvor mange slag brukte du? «Hvem vant?», og så videre. Lynn bad dem så om å bli med på et rollespill sammen med henne. De skulle ta opp en innbilt telefon og late som de ringte hjem for å fortelle foreldrene at de nettopp hadde gått en runde på 95 slag, med åtte tre-putter.

Det var interessant å følge med mens jentene spilte ut dette scenarioet. Halvparten av gruppen endte opp i tårer, til tross for at det bare var et rollespill. Deretter hadde vi en lang diskusjon om hvilke ting som sto under deres kontroll, og hvilke som ikke gjorde det. De kunne ikke kontrollere hvilke spørsmål foreldrene kom til å stille, men de kunne kontrollere hvordan de selv reagerte på spørsmålene. Mot slutten av møtet

spurte de om det ikke fantes noe slags treningsprogram foreldrene deres kunne delta på for å lære seg å kommunisere.

Etter vår erfaring, som trenere for fremtidige toppspillere, er det å styrke selvpoppfatningen og spillerens følelse av egenverdi uavhengig av resultater av stor betydning. Golfspillere kommer alltid til å gå gjennom perioder der det går bra, og perioder der det går mindre bra. Dette er en helt naturlig syklus. Spillere som ikke klarer å holde selvtilliten på et sunt nivå når det går dårlig, får vansker med å opprettholde motivasjonen og fortsette med spillet. Selve gleden over spillet, med alle dets utfordringer, er ikke lenger der. Det samme gjelder for spillets superstjerner. Å skille hvem de ER, fra hva de GJØR, er nøkkelen til suksess for dem.

Aktivitet 2.1 – Å STARTE EN SAMTALE

Prøv å gjøre den følgende aktiviteten en dag der barnet ditt ikke spilte så godt som han/ hun kan (det spiller ingen rolle hva resultatet av konkurransen ble - seier eller tap: skriv ned 5 ting de likte med hva de GJORDE og 5 ting de satte pris på med HVEM de var.

For å starte en samtale trenger du noen spørsmål som hjelper deg å skape en atmosfære som fremmer gode diskusjoner og omtanke:

- Hva lærte du i dag?
- Hvordan gikk det i dag?
- Hva skjedde i dag?
- Fortell meg om den beste opplevelsen din på banen i dag
- Hva var den mest avgjørende beslutningen du tok i dag?
- Hvis du kunne gjort én ting annerledes under runden i dag, hva ville det vært?
- Hvordan vil du forbedre deg til den neste turneringen, på grunnlag av det du har lært?

Når du stiller slike åpne spørsmål, får barnet en mulighet til å svare på den måten som føles riktig for ham eller henne. Din interesse for din sønns eller datters golfopplevelse er ekte og går lenger enn bare å være en evaluering av hvordan de har gjort det.

Etter å ha lest dette kapitlet, nevner én ting du ønsker å huske for å beholde en sunn balanse mellom å være oppmerksom på **HVA** den unge golfspilleren gjør, og **HVEM** han eller hun er:

3. DIN SINNSSTEMNING

De fleste unge spillere blir påvirket av at treneren og/eller foreldrene ser på dem på golfbanen.

- Hvordan oppfører du deg når barnet ditt har gjort sin tredje birdie på rad?
- Er det forskjellig fra når barnet ditt nettopp har treputtet på de 4 siste hullene?

- Er du klar over hvordan sinnsstemningen din påvirker barnet?
- Hvordan kan du lære deg å oppføre deg på en måte som støtter den unge spilleren?

For noen år siden gikk Pia og så på en juniorturnering sammen med en av foreldrene. De snakket om baksvingteknikk og viste hverandre hva de mente. Samtidig så de på juniorene som spilte. Etter runden spurte en av juniorene som Pia trente, henne: «Hva var feil med baksvingen min på 12. hull?» «Hva mener du?», svarte hun. «Jo, det så ut som du snakket om det med faren min, og viste ham hvordan jeg stoppet opp i toppen av baksvingen. Jeg prøvde å tenke på det under resten av runden, men jeg fikk det ikke til.»

Oi, tenkte Pia, for en nyttig lærepenge. Etter dette ble hun mye mer klar over sitt eget kroppsspråk på golfbanen. Hvilke meldinger formidler vi til spillere ute på banen? Selvfølgelig snakket ikke Pia og spillerens far om baksvingen hennes, men hvordan kunne spilleren vite det? I løpet av tiden som trenere har vi lagt merke til at noen spillere vet akkurat hvor vi er, og hva vi gjør, selv om vi kanskje er femhundre meter borte. Andre har ikke engang lagt merke til at vi har sett på dem, på de 6 siste hullene. «Hvor har du vært i hele dag?», sier de kanskje. Det samme gjelder for foreldrene. Unge idrettsutøvere er ofte svært følsomme for foreldrenes sinnsstemning og oppførsel.

- Hvordan er holdningen din, kroppsspråket og spenningsnivået når barnet ditt spiller bra?
- Hvordan er de samme tingene når barnet ikke spiller bra?
- Hvordan kan du lære deg å være i en sinnsstemning der du støtter barnet ditt?
- Hvilke signaler ønsker du å sende til barnet?
- Hva betyr det for barnet om du rister på hodet?
- Hva formidler et smilende ansikt?
- Hva forteller «Å neeei, ikke nå igjen?»
- Hva gjør et bekræftende nikk for dem?
- Hva forteller armene i kors over brystet?

Sinnsstemninger er smittsomme, så pass på! Dette er nyttig kunnskap for deg som golfforelder, og også nyttig om du spiller selv.

Vi opplever alle sinnsstemning vi ikke setter pris på. Kanskje du føler deg nervøs, stresset, kjeder deg, er bekymret eller sint. Vi har kanskje ikke lyst til å føle oss slik, men sånn er det nå likevel. Å benekte at disse følelsene finnes, får dem ikke til å forsvinne. Faktisk kan det å prøve å fornekte følelsene ofte forsterke dem. Slike følelser er helt normale. Det er hva du gjør med dem, som er viktig.

Hva kan du gjøre for å forandre din egen sinnsstemning når du befinner deg ute på golfbanen? For å få til det kreves det at du selv er bevisst på dette. Hvis du trodde at det bare handler om å se barnet ditt spille golf, tar du feil. Du er faktisk også nødt til å gjøre en innsats!

Aktivitet 3.1 – Å VURDERE HOLDNINGEN DIN

Og se barnet ditt i øynene, formidler kjærlighet bedre enn noe annet. I øynene dine finner barnet subtile meldinger, og når det gjelder golf, vil han eller hun ønske å vite om det er noen forskjell i din kjærlighet og dine holdninger mellom seieren i forrige uke og tapet denne uka. Når hun ser bort mot deg, ser hun da en forelder som rister på hodet, vandrer hvileløst omkring eller skjuler ansiktet i hendene? Eller ser hun et uttrykk som sier følgende: «Jeg skjønner at det var en tøff opplevelse - jeg er lei meg, jeg også. Men behold fokuset, du gjør det kjempebra, og jeg er stolt av deg.»

Det er **det** blikket unge idrettsutøvere håper å se.

Det er ingenting som raskere vil skape en mur mellom dere enn om du unngår øyekontakt.

Det er viktigste spørsmålet kan rett og slett være dette: hvordan formidler du uforbeholden kjærlighet til barnet ditt? Et hyggelig grep om skulderen eller et klapp på ryggen kan være en god oppmuntring etter en dårligrunde.

Vi sier gjerne at det er 3 forskjellige faktorer som påvirker sinnsstemningen vår: fysiske, mentale og følelsesmessige.

Her er det noen verktøy som du kan bruke for å kontrollere sinnsstemningen din:

Du kan endre sinnsstemningen din fysisk. Hva skjer om du står strakere? Hva skjer om du retter blikket mot horisonten eller høyere? Hva skjer om du puster dypere fra magen? Hva skjer om du gjør noen spretthopp? Hva skjer om du holder hendene i lommene?

Du kan endre sinnsstemningen din mentalt. Hva skjer om du begynner å nynne yndlingssangen din? Hva skjer om du lager en lykkelig stemme inni deg? Hva skjer om du stiller deg selv et spørsmål ala dette: «Hva er det jeg setter særlig pris på ved sønnen/ datteren min?

Du kan endre sinnsstemningen din følelsesmessig. Hva skjer når du opplever følelsene du hadde da barnet ble født? Hva skjer når du tenker på en gang hun/han ga deg en god, varm klem?

Hvilke verktøy virker for deg som golfforelder?

Den beste måten er kanskje rett og slett å spørre barnet ditt. Da slipper du å leke «tankeleser»!

- **Hvordan ønsker du at jeg skal oppføre meg ute på banen? Hvordan vil du at jeg skal vise oppmuntring?**
- **Jeg sier ofte ikke så mye når du gjør det bra – ønsker du at jeg skal vise mer entusiasme?**
- **Hva Kan jeg gjøre når du er ute på banen, som ville være en oppmuntring for deg?**
- **Om morgenen slenger jeg ofte bare på meg noen klær. Vil du gjerne at jeg kler meg annerledes?**

- Vil du gjerne at jeg blir med deg til treningsområdet, eller vil du heller gå alene eller sammen med noen av vennene dine?
- Jeg har latt deg styre mye selv. Ønsker du at jeg skal engasjere meg mer?
- Synes du entusiasmen min er pinlig?
- Folk sier at jeg er veldig høylytt når du gjør en birdie. Synes du det er et problem?
- Jeg får høre at jeg ser veldig intens ut når du spiller. Synes du jeg bør slappe mer av?
- Er det noe jeg kan forandre på for at du skal føle deg mer avslappet på banen?
- Jeg liker å filme når du spiller. Synes du jeg gjør for mye ut av det?

Lynn sto en gang for et møte mellom en juniorgolfer som hun trente, og faren hans. Diskusjonen handlet nettopp om dette med sinnsstemning. David likte det ikke når han så mot siden av fairwayen og så faren stå der med korslagte armer, eller når faren gikk langs roughen og kikket ned. Han fortalte faren at følelsen han fikk når han så ham slik, gjorde ham spent. Han følte at faren var sint, og det fikk ham til å miste fokus på spillet sitt. «Hvordan vil du at jeg skal stå og gå da?», spurte faren. David mente at han bare trengte å stå med armene langs siden og smile av og til. Faren sa at han skulle gjøre sitt beste, men at det kanskje kunne ta litt tid for ham og forandre vanene sine. Han fortalte om da han var ung og tjenestegjorde i militære og ikke hadde lov å stikke hendene i lommene på uniformen. Derfor hadde han vendt seg til å stå med armene i kors, og han hadde overhodet ikke tenkt på å sende sin kjære sønn feil signaler. Lynn forsto at bare det at de hadde hatt denne samtalen, og drøftet løsningene, hadde ført til at feilkommunikasjonen ble løst.

Etter å ha lest dette kapitlet, nevner én ting du ønsker å huske når det gjelder din egen sinnsstemning:

4. TILBAKEMELDINGER

«Jenny, hvorfor fortsetter du å slå drivene mot høyre? Hva tenkte du egentlig på?»

«På de siste ni hullene slo du alle puttene for kort i dag, Geir.»

«Du må ikke bli så nervøs, da får du det aldri til.»

«Det er pinlig for meg sånn som du spiller.»

For noen få år siden kom ei juniorjente, Felicia, opp til Pia etter en kvalifiseringsrunde. «Hva var det som skjedde?», spurte Pia. Med blikket vendt ned mot bakken svarte jenta: «Det var helt pyton. Det var ingenting som funket. Jeg vet ikke hva jeg skal gjøre.»

«Var det virkelig ingenting som var bra?», spurte Pia.

«Nei, det var fullstendig katastrofe!»

Pia ble nysgjerrig og spurte: «Absolutt alt? Hver eneste putt, drive, bunkerslag, chip, valg av køller, holdningen din, avgjørelsene dine, hvordan du siktet, rutinene dine, alt?»

Etter en stund avbrøt hun Pia og sa: «Vel, jeg hadde jo noen gode driver, og bunker slagene mine var bedre enn de har vært på flere måneder -og selv om jeg ikke fikk noen god score, så hadde jeg en god innstilling på banen, helt til jeg så resultatet.» Pia lyttet videre mens jenta fortalte nærmere om noen av drivene og bunker slagene. Pia hadde hatt til hensikt å bryte det negative tankemønsteret, og det virket!

Felicias kroppsholdning hadde begynt å endre seg, og hun begynte å søke øyekontakt. «Kan du nevne en ting du gjerne vil bli bedre til?», spurte Pia da.

«Putting», svarte hun med tårer i øynene. «Det er jeg skikkelig dårlig på, det har ikke funket i hele sommer. Forrige uke sa treneren min til og med at jeg kanskje ikke hadde den rette følelsen for putting.»

Pia fortsatte å spørre: «Er alt like dårlig? Korte putter, lange putter, å lese greenen, sikte, å stole på valgene dine, rutinene dine...?»

Etter at Felicia hadde tenkt litt sa hun: «Faktisk så har siktingen mitt blitt mye bedre, og jeg leser greenene bedre. Jeg klarte noen en- og to metere, men det var så mange av dem, det var tungt. Det er følelsen min for avstander som er skikkelig dårlig.»

«Flott!», sa Pia, «nå begynner vi å få klarhet i dette. Det er slett ikke alt med spillet ditt som er dårlig, og ikke alt med puttingen heller. Det du trenger å jobbe med, er å finne effektive måter å vurdere avstander på.»

«Hvem kan gjøre det, hvem kan hjelpe deg, hvor kan du gjøre det, og når?»

Etter noen minutter hadde Felicia selv allerede kommet med noen ideer til hvordan hun kunne jobbe med dette, og også hvilke ting hun trengte hjelp med fra Pia.

Da hun gikk, var skrittene hennes optimistiske, og hun bega seg bestemt mot putting-greenen for å se hvor godt hun kunne treffe hullet når hun puttet, og laget to forskjellige øvelser som hjalp henne til å jobbe med avstandskontroll.

Vi har ennå ikke truffet noen golfspiller som ikke er i stand til å finne noe positivt med spillet sitt, hvis han eller hun bare får de rette spørsmålene. Tilbakemeldinger er et komplisert og fascinerende emne, og det er mange forskjellige måter å gi dem på. Vi liker å forestille oss tilbakemeldinger som et spill. Poenget er at den unge spilleren skal få større selvinnsikt. Strategiene for tilbakemeldingene du gir, bør være tilpasset det du ønsker å oppnå. Hvis du ønsker å hjelpe den unge spilleren til å bli bedre, bør du se nærmere på:

- **hvilke spørsmål du stiller,**
- **og om du kan skille mellom hva du observerer, og hvordan du tolker disse observasjonene for å gi tilbakemeldinger til barnet ditt. Dette skillet er viktig, og vi snakker om sorterte og objektive tilbakemeldinger.**

De spørsmålene vi stiller, er med på å fokusere oppmerksomheten. Det finnes et uttrykk som vi forsøker å leve etter: det man retter oppmerksomheten mot, har en tendens til å vokse. Hva betyr dette? Det man fokuserer på, blir lagret i hjernen, og hvis det er følelser knyttet til erfaringene, husker man dem ekstra godt. Følelser er som en markørpenn i hjernen. Hvis du ønsker å huske noe, enten det er bra eller dårlig, kan du markere det ved å koble det til en følelse. Forskning på følelsesmessig intelligens viser at man ofte unngår læringsmiljøer og læringserfaringer som bringer fram ubehagelige følelser som er lagret i hjernens nervebaner fra tidligere anledninger.

Hvis du ønsker at unge golfspillere skal skaffe seg et solid grunnlag av selvtillit, må du hjelpe dem til å fokusere på det som virker bra. Det finnes vitenskapelig forskning som støtter teorien om at det er bra å forestille seg et sted der alt er fint og vakkert, og å tenke positivt. Minnene du har lagret i hjernen er de som dukker opp når du møter en tilsvarende situasjon i fremtiden. Når du står der på første tee, må slå et vanskelig bunkerslag, eller må spille foran et stort publikum, hvilke signaler ønsker du da å få fra hjernen? Det avhenger helt av hvilke følelser du tidligere har forbundet med en slik situasjon.

Noen ganger er det vanskelig å vite hva man skal si til unge spillere etter en skuffende runde eller en turnering der de selv vet at det ikke har gått bra. Vi ønsker ikke å høre «Du spilte kjempebra!» Og når de nettopp har tapt en match, vil de ikke høre «Det er egentlig ikke så viktig.» Der og da er det viktig for dem, og de har krav på at man tar følelsene deres på alvor. Selv om foreldrene mener det godt, virker slike kommentarer overfladiske og lite troverdige. Når foreldrene ikke er oppriktige, eller de kommer med falsk ros, legger barna mindre vekt på hva de sier, og det kan føre til at de senere heller ikke verdsetter velfortjent ros.

Etter en trening eller konkurranse spør du kanskje «Hvordan gikk det?», eller «Hva ble resultatet?». Men det første tilbakemeldings- eller vurderingss spørsmålet du bør stille, er dette:

«Hva var **BRA**, og hva var morsomt?»

Lytt nøye til svaret!

Dersom en av hensiktene med tilbakemeldinger og evaluering er å få opplysninger og fortsette å bli bedre, bør det neste spørsmålet være:

«Hva kan bli **BEDRE**?»

Lytt nøye til svaret!

Vår erfaring som trenere er at vi får mye mer positiv respons fra spillerne når vi spør om hva som kan bli bedre, enn når vi spør om hva som er dårlig eller svakt. Det ser ut til at det å spørre om hva som kan bli bedre, skaper mer energi og fremdrift. Utvikling handler om å gjøre endringer som fører til forbedringer. Men vær oppmerksom på hvor mange slike «ting som kan bli bedre» den unge spilleren skal håndtere. For mange endringer fører ofte til forvirring og uproduktiv stress. Hvis du ikke er sikker begynn med en endring!

Det siste spørsmålet kan være det viktigste av dem alle:

«**HVORDAN** skal du gjøre det?»

Igjen: lytt nøye til svaret!

Det er fint å bruke tid på å evaluere hva som fungerer bra, og hva som kan gjøres bedre. Men det kommer et tidspunkt der man bør gå fra ord til handling. Det er her spørsmålet «hvordan» kommer inn. Hvor, når, hvor ofte og andre konkrete spørsmål som fører fram til en konkret handlingsplan, kan også stilles på dette tidspunktet.

Hva fungerer BRA?

Hva kan bli BEDRE?

HVORDAN skal du gjøre det?

Disse spørsmålene skaper et miljø som hjelper de unge til å bygge opp selvtilliten og selvbildet. Ett av målene våre er at unge spillere tidlig skal lære hvordan de kan bli sine egne beste trenere. En enkel, men god strategi som har vært verdifull for oss i slike situasjoner, er å være konsekvent med bra-, bedre-, og hvordan spørsmålene. Denne rammen skaper og fører til mange positive tiltak. Etter at du har lyttet til den unge spillerens evaluering, kan du komplettere med bra-, bedre-, og hvordan spørsmål og diskutere i hvilken grad erfaringene ligner på hverandre eller er forskjellige.

Her er noen andre spørsmål som kan være nyttige for å skape bevisstgjøring og tillit og motivere til positive endringer:

- **Når opplever du mest tillit? Hvordan opplever du det?**
- **Hvem ønsker du å være som spiller?**
- **Hvem ønsker du å være som golfforelder?**
- **Hvis alt var mulig, hva vil du da gjøre?**
- **Når har du lyktes med en utfordring som ligner på denne?**
- **Hva er morro med å spille golf? Hvilke ting bidrar til å gjøre det morsomt?**
- **Hva setter du mest pris på?**
- **Hvilke ting har du ikke kontroll over?**
- **Hva har du kontroll over?**
- **Hva kan du kontrollere som du ikke kontrollerer nå?**
- **Hvordan kommer spillet ditt til å være om ___ uker/måneder/år fra nå?**
- **Hvordan kan du få til dette?**
- **Hva er det verste som kan skje?**
- **Hva ønsker du deg egentlig?**
- **Hvem eller hva gjør du dette for?**

Og en viktig ting: når man stiller et spørsmål, er det nødvendig at man også lytter!

Vi kaller gjerne dette for ekte lytting.

Er du genuint engasjert og til stede når de svarer? Dette betyr at du gir de unge tid og rom til å tenke gjennom tingene uten at du avbryter, dommer ellers skynder på dem. Det betyr at du gir dem din fulle oppmerksomhet og ikke tenker på andre ting «fordi du har så mye å gjøre.» Du involverer deg når det er nødvendig, gjentar det den unge sier når du mener at det er viktig - for å sikre at han eller hun føler seg hørt - før du kommer med ditt perspektiv eller din mening.

En av hovedhensiktene med tilbakemeldinger er at spillerne skal kunne få informasjon som er nyttig for dem, slik at de kan fortsette å lære og utvikle seg.

Hva er begrensende med denne typen tilbakemeldinger etter en runde golf? «Du var nervøs da du gikk ute på banen i dag.» «I dag så du harmonisk ut.» Jeg følte at du ikke var fokusert.»

Dette er bare 3 eksempler på utilstrekkelig og usorterte tilbakemeldinger. De beskriver ikke den virkelige observasjonen, men er fortolkninger og vurderinger. For at tilbakemeldinger skal være mest mulig produktive, bør de gi spillerne nyttig informasjon som skaper selvtillit og i hjelper dem med motivasjonen.

Når du som forelder ser barnet ditt spille blir alle inntrykkene som du senere formidler gjennom tilbakemeldinger, først registrert av hjernen igjennom sansene dine. Som observatør kan du se og høre hva som skjer, og registrere hva du føler selv.

Vi mener at de beste tilbakemeldingene er «sorterte». Du begynner med å fortelle om hva du har sett og hørt, og først etterpå kommer du med dine egne tolkninger, evaluering eller spørsmål.

Tenk gjennom de følgende eksemplene på «sorterte» tilbakemeldinger:

- **«Jeg så at du gjorde én treningssving før hvert slag gjennom hele runden.»**
- **«I dag snakket du ikke med noen mellom hvert slag, og du gikk med hodet ned mesteparten av tiden. I går, da du scoret bra, småsnakket du mellom slagene og holdt hodet høyt.»**
- **«Du sto stille og adresserte ballen ti sekunder lenger i dag enn i går.»**

Tilbakemeldinger som gis på denne måten, virker mye bedre enn om du sier følgende:

«Du var nervøs i dag.»

Og fremst kan du ikke ta for gitt at han/hun var nervøs. Det er ting du har observert med sansene dine, som du tolker som nervøsitet.

Hvis tilbakemeldingene blir gitt på den rette måten, får du kanskje et svar som dette fra spilleren:

«Å, synes du jeg så nervøs ut? Det så kanskje sånn ut fordi jeg hadde kranglet med en kamerat like før vi begynte å spille. Jeg tenkte bare på det vi hadde snakket om: jeg var ikke nervøs.»

En annen fordel med å sortere tilbakemeldinger er at det gir nyttige opplysninger om ting spiller en bør gjøre oftere eller slutte med. Tenk på et utsagn som dette:

«I dag var du skikkelig fokusert.»

Dette er sikkert hyggelig å høre, men det er ikke noe som gjør spilleren i stand til å gjenta det som var bra. Hva om de heller får en tilbakemelding som dette:

«I dag hadde du konsekvente rutiner foran hvert slag, og du så mot målet én gang før du slo, på hvert hull. I går, da du ikke var like fornøyd, hoppet du over rutinene og lot være å se mot målet på minst halvparten av slagene. Når jeg så på deg i dag, virket du mye mer fokusert.»

Som trenere ønsker vi å hjelpe spillerne til å få mye mer informasjon om hva de gjør når tingene går bra, og hva som er forskjellig fra når det går mindre bra. I stedet for «I dag spilte du veldig bra», er det mye mer verdifullt å få høre følgende: «Jeg så at svingene din ikke var helt parallell med bakken på toppen av baksvingen med alle køllene, og jeg så at du gikk med bestemte skritt. Jeg hørte at du nynet «We are Champions mellom slagene. Jeg føler at dette er en god strategi for deg, og det så ut som om du hygget deg ute på banen.» Når spillerne får slike sorterte tilbakemeldinger, kan selvtilliten deres øke sakte, men sikkert. De får konkrete kunnskaper både om hva de gjør når ting går bra, og hva de gjør når det ikke går så bra. For deg som forelder/trener innebærer det å øve opp evnen til å observere med skarpe sanser og motstå fristelsen til å komme med synspunkter litt for raskt.

Og lære og gi **«sorterte»** og **«objektive»** tilbakemeldinger krever tålmodighet. Be sønnen eller datteren din om å si fra når du ikke gjør det. Det viktige er å lære å gi uttrykk for hva du faktisk har sett, og - om det passer - og kontrollere dine tolkninger opp mot den unges egne erfaringer. **Det beste stedet å observere spillere på er på golfbanen, ikke på treningsfeltet. På banen ser du hele samspillet mellom spillerens tekniske, fysiske, mentale og følelsesmessige sider.**

Aktivitet 4.1 – SORTERTE OG OBJEKTIVE TILBAKEMELDINGER

Utsagn	Sortert	Ikke-sortert
«I dag spilte du med selvtillit.»		
«Jeg la merke til at da du gikk av banen i går, gikk du rett i garderoben og snakket ikke med treneren eller lagkameratene/vennene dine. Jeg la også merke til at du så ned mesteparten av tiden du gikk på banen. For meg så det ut som om du var sint.»		
«Jeg så du drakk mye vann under turneringen. Jeg regnet med at du prøvde å opprettholde væskebalansen i varmen.»		
«I dag var du veldig konsekvent i spillet.»		

Gjør om de usorterte tilbakemeldingene ovenfor til sorterte tilbakemeldinger ved å bruke handlingsmønstre andre du kan se hos den unge golfspilleren, og som kan rettferdiggjøre disse konklusjonene.

Utsagn med ikke-sorterte tilbakemeldinger endret til sortert tilbakemelding

--

-

Blant de tingene på golfbanen du kan trene observasjonsevnene dine på, er rutiner før og etter slagene, kroppsspråket, farten i spillet, spillerens valg på korte slag, sving, det å lese banen, strategier og holdninger.

To andre ting du bør tenke igjennom før du gir tilbakemeldinger: Hvilke områder er du kompetent til å gi tilbakemeldinger på, og hva ønsker barnet ditt tilbakemeldinger om?

Husk at det hjelper lite å gi tilbakemelding om ting som ikke lar seg endre.

Det er fristende å forvente at hvis man trener jevnt og trutt, bør prestasjonene bli stadig bedre. I virkeligheten går selv de beste spillerne gjennom svake perioder og lange perioder der de ikke blir bedre. Nøkkelen er hvordan du og spilleren tolker situasjonen. Det er i slike perioder at dine evner som forelder eller trener blir stilt på de største prøvene.

Når man trener, forbereder seg og spiller, lærer man hele tiden. Det viser seg kanskje ikke straks i form av resultater og plasseringer, men det skjer mye som legger grunnlaget for framgang senere.

Etter å ha lest dette kapitlet, nevner én ting du ønsker å fokusere på for å bli bedre til å gi tilbakemeldinger:

TIL SLUTT

Vi håper at framtidens golfforeldre vil være bevisste på de fire hovedpoengene vi tar opp i denne boka, og integrere dem i sitt daglige handlingsmønster. En garantert synergieffekt vil være at den unge golfspilleren kommer til å heve spillet sitt ved å følge det foreldrene gjør.

Framtidens golfspillere vil tjene mye på at man er klare på «**du og jeg**» - grensen. Dette vil oppmuntre dem til å være proaktive og ta ansvar for de tingene de kan påvirke. De kommer til å få større selvinnsikt og være i stand til å tolke signalene de får innenfra.

Påminnelsen om å **skille hva man gjør, fra hvem man er**, vil støtte den unge spilleren til å opprettholde en høy selvtillit uansett hva slags resultat som står på scorekortet.

En av de nyttigste egenskapene en golfspiller kan ha, er å kunne **håndtere sin egen sinnstilstand**. Du kommer til å oppleve mange forskjellige sinnsstemninger ute på banen. Spørsmålet er om de unge spillerne kan gjenkjenne en sinnstilstand de ikke liker, og klare å bruke ressursene sine til å forandre den.

Målet vårt er at spillerne skal bli sine egne beste trenere. Noe av det som er viktigst i så måte, er å **evaluere og gi tilbakemeldinger**. Dersom den unge spilleren får gode tilbakemeldingsspørsmål, vil de ha en tendens til også å stille slike spørsmål til seg selv.

De fire hovedpoengene er en oppskrift på suksess både på og utenfor golfbanen.

HAGEMETAFOREN

Våre framtidige stjerner er som frø i et blomsterbed. Potensiale 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.

Noen av knoppene springer ut tidlig i karrieren med fantastiske prestasjoner. Andre ser ut til å gjøre alt riktig, og de lærer åpenbart, men vi har fortsatt ikke sett dem i full blomst. En god gartner er tålmodig og vet at slike planter fortsatt kan vise seg å bli de beste. Noen ser ut til å visne, og man tror kanskje at de har sett sine beste dager, men så blomstrer de opp igjen for fullt noen år senere.

Det finnes en naturlig rytme i årstidene, men den er forskjellig for hver av de unge blomstene. For å leve lenge trenger hver blomst riktig mengde av aktivitet og hvile. Denne balansen fører til de beste læringsmulighetene og gir den beste ytelse på lengre sikt.

En ting er sikkert: «Du kan ikke trekke en blomst i stengelen og si nå skal du vokse!» Den vokser bare når den er klar og miljøet er det rette.

Noen blomster vokser best sammen med andre blomster, mens andre vokser best alene. Det er ikke noe som er riktig eller galt, men noe man må tilpasse seg etter.

Som trener og/eller forelder driver du med hagebruk for at plantene skal utvikle et sterkt rotsystem, og for å finne det riktige jordsmonnet og riktig mengde vann for optimal vekst. På denne måten tar du vare på hele blomsten. Du tror ikke på å bare stelle noen få av bladene, de som er mest synlige. Du forstår at hele planten trenger gjødsel og næring. Det kan ta lengre tid og kreve tålmodighet, men du vet at det er nødvendig for å få en sterk og vakker blomst. Du skjønner også at du gir blomsten for mye gjødsel eller vann (for mye informasjon eller oppfølging) er skadelig. Når dette skjer, råtner blomsten på rot.

Under visse vekstperioder trenger noen av de unge plantene ekstra støtte. Det er kanskje noe som er ute av balanse, slik at de trenger en støttepinne? Noen blomster trenger kanskje å stå innendørs en stund. Når de har fått balansen tilbake, kan støttepinnen fjernes. Målet ditt er at hver blomst skal bli motstandsdyktig og kunne klare seg på egen hånd.

I løpet av levetiden til en blomst må den overleve noen stormer. Det er en del av naturens gang. Du vet ikke når stormen kommer, eller hvor sterke de blir, men av erfaring vet du at de kommer. Dersom blomstene dine har utviklet sterke røtter, blir det lettere for dem å takle stormen. Dette er et godt mål ettersom gartneren ikke alltid vil kunne være der for å ta seg av dem når det blåser som verst.

Når blomstene springer ut for fullt, begynner de også å spre sine frø. Potensialet i disse frøene er enormt. I frøene ligger kvaliteter, kompetanse og ytelse som vinden kommer til å spre utover. Disse frøene representerer spillets framtid. Den neste

generasjonen blomster har en lys framtid. Som gartner vet du at også disse blomstene er unike og kommer til å kreve sin helt egen oppmerksomhet.

Og så videre...

Vi ønsker deg og din unge idrettsutøver mange glade stunder og velfortjent fremgang!

Baksiden

Lynn Marriott og Pia Nilsson har sammen stiftet selskapet Vision54, som utarbeider og gjennomfører prisbelønte treningsprogrammer i golf der de ser treningen i et helhetlig perspektiv: Complete Game Coaching. Både Marriott og Nilsson er internasjonalt anerkjente eksperter på de mekaniske aspektene ved golfsvingen, men det som framfor alt kjennetegner Vision54, er at den tekniske siden av spillet bare er ett av 6 sentrale elementer som må integreres for at resultatet skal bli best mulig. Det er dette som gjør at de ikke bare er gode, men glimrende trenere.

Blant de golfspillerne som har kunnet nyte godt av treningen til Marriott og Nilsson, finner vi høyt profilerte spillere som Annika Sörenstam, Suzann Pettersen, Ai Miyazato, Kevin Streelman, Brittany Lang, Mark Hensby og Brittany Lincicome.

Selv om denne boka er adressert til foreldre, er innholdet verdifullt for enhver voksen som ønsker å støtte unge spillere og gjøre golfen spennende og utviklende for dem. NGF har som mål å formidle verktøy for spillerutvikling, og de faktorer Pia og Lynn presenterer i **Fremtidens golfforeldre** vil helt sikkert gi voksne en bedre forståelse for hvor viktig rolle de, etter runden.

Coaching handler om å lære andre å lære, og ta eierskapet over sin egen læringsprosess.

«Pia og Lynn har lært meg hvordan jeg kan yte mitt beste og gitt meg en bedre forståelse av golf. Gjennom deres coaching har jeg lært meg selv bedre å kjenne. Jeg vet hva jeg kan gjøre for ikke å stå i veien for meg selv og jeg tillater meg selv å drømme!»

-Suzann Pettersen, tidligere LPGA Tour spiller