

13-15 ÅR: FOKUSERINGSPERIODEN

I denne perioden går du gjerne fra flere idretter til å velge golf som idretten du satser på.

Det betyr ikke nødvendigvis at du slutter med de andre idrettene, men at treningsmengden i golf øker til «satsingsnivå». Fra dette stadiet vil du noe mer med golfen din.

Mange idretter og idrettslag forsøker tidlig å påvirke sine aktive til å gjøre et valg. I Team Norway vet vi at det er flere gode grunner til å fortsette med annen idrett samtidig som du øker antall treningstimer i golf. Vi vet at det øker sjansene for å lykkes i framtiden.

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

PRIORITERINGER

SOSIALT

- Relasjoner til venner og familie
- Støtte/forståelse fra familien til satsingen
- Økt selvstendighet
- Tar ansvar for enkle ting – passe tider, holder orden på utstyr, etc
- Gode relasjoner til trenere og andre aktive

MENTALT

- Ha målsettinger som motiverer til gode vaner
- Kunne skille mellom egne og andres forventninger
- Tanker og følelser som oppstår på trening og turnering
- Være forberedt på både fremgang og motgang
- Utvikle evnen til å reflektere og evaluere

STRATEGISK

- Gjennomføre små og store valg som planlagt og som leder til mål i fremtiden
- Gjennomføre tester på trening for å kunne måle utvikling i trening
- Bruke tiden smartest mulig for å utvikles
- Smarte strategier for å klare skolen
- Starte på en egen individuelle utviklingsplan (mål, planer, gjennomføring, evaluering)

TEKNISK

- Skap en god grunnteknikk gjennom trening og hjelp av trener/coach

- Ha en tydelig plan for utvikling av GUBBS og sving bevegelsen
- Skap et forhold til trenings- og innlæringsmetoder
- Kunnskap om hvordan fysikk og koordinasjon har påvirkning på teknikken

FYSISK

- Utvikle grunnleggende fysiske ferdigheter
- Ha en plan for gjennomføring og utvikling av fysiske ferdigheter
- Ensidig trening kan gi belastningsskader på sikt
- Kost og søvns innvirkning på utvikling

AKTIVITETER

SPILLERE

- Future Camp
- Srixon Tour
- Narvesen Tour
- Team Norway Junior

TRENERE

- Future Camp
- Nettverksmøter når utøver skal på samling eller turnering
- Besøk

FORELDRE

- Nettverksmøter
- Foreldremøter
- Diskusjoner på turnering

SPØRSMÅL

MITT UTVIKLINGSMILJØ

- Skal jeg holde på med flere idretter eller skal jeg bare satse på golf?
- Hvorfor er det viktig å ha andre golfspillere å trene med?
- Hvilke lokaler/treningsområder er viktig å ha?

MITT NETTVERK

- Hvilke personer har stor innvirkning på min utvikling?
- Hva er de viktigste tingene en golftrener hjelper meg med?
- Hva er de viktigste tingene en fysisk trener hjelper meg med?
- Hvilke ting i min golfutvikling kan mine foreldre hjelpe meg med?

MIN PLAN

- Hvorfor er det viktig å ha en plan for golfutviklingen?
- Skal alle ha en plan?
- Hva er de viktigste delene av min plan?
- Når på året bør jeg lage en plan?
- Hvor ofte skal jeg evaluere min plan?
- Hvorfor er det viktig å ha et sosialt liv utenfor golfen?

NESTE NIVÅ

- Hva skjer på neste nivå for de som fortsetter å satse?
- Hvilke ting er viktige å tenke på allerede nå?
- Hvorfor er skolen viktig å gjennomføre best mulig?

VERKTØY

- Linker/dokumenter/etc til mer kunnskap om spillerutvikling