

# Checklista för ledare.

SÅ STÖTTAR DU UNGDOMAR PÅ TÄVLINGAR

## **Samarbete!**

Tränare, ledare  
och föräldrar  
tillsammans.



Svenska  
Golfbundet

# Så stöttar du ungdomar vid tävlingar.

**Den här checklistan innehåller handfasta tips till ledare som stöttar ungdomar (13 år och äldre) vid tävlingar. Här tar vi upp vad du bör tänka på när du coachar.**

Tävling är ett sätt att nå spänning och stimulans. Ungdomarna ska få möjlighet att tävla utifrån sina egna förutsättningar. Det viktigaste är att utmana spelarna på en lagom nivå och stötta dem så att de utvecklas på sina villkor.

- **Före tävlingen** skapar du trygghet och ser till att alla är förberedda.
- **Under tävlingen** är det viktigt att se alla och stötta dem.
- **Efter tävlingen** samlar du ungdomarna – lyssnar, ställer frågor och finns tillhands för dem som behöver.

# Tips!

Ha med dig  
checklistan i  
bakfickan eller  
i mobilen.



# Känslor: Gröna, gula och röda.

## Gröna

Glad

Lugn

Avspänd

## Gula

Stressad

Oroad

Nervös

## Röda

Arg

Ängslig

Ledsen

### Anpassa tävlingsnivån successivt

Det är vetenskapligt bevisat att nervsystemet behöver vänja sig vid varje ny tävlingsnivå. Detta görs successivt och metodiskt. Du som coachar, fundera gärna på:

- **Vad händer** om en spelare är mycket på grön nivå?
- **Hur länge** behöver en spelare vara i det gröna fältet för att våga utmana osäkerhetskänslan i det gula fältet?
- **Att då och då beröra** de röda känslorna är naturligt och viktigt för spelarens emotionella utveckling. Att befinna sig där ofta och under längre tid kan leda till att spelaren börjar undvika situationen = slutar tävla.

## Oro kan vara:

**Idrottsligt** – allt som är obekant, som registrering, inspel eller möte med en domare.

**Tekniskt** – svårigheter med tekniska detaljer som att putta eller slå bunkerslag.

**Mentalt** – negativa tankar om misslyckande.

**Fysiologiskt** – händerna darrar, magen knyter sig och armarna känns stela.

**Psykosocialt** – egna och andras förväntningar.

## Receptet:

**För att våga utmana och hantera osäkerhetskänslan i det gula fältet:**

- 1. Acceptera att stress, oro och nervositet är naturligt. Självklart är det obehagligt men inte farligt.**
- 2. Tillbringa fem gånger mer tid i det gröna fältet än i det gula fältet.**

# Före tävlingen: Skapa glädje och trygghet.

Det är viktigt att ungdomarna känner sig trygga under sina tävlingar. Var övertydlig med hur tävlingen går till och sätt glädjen i centrum.

## Tips!

### Fråga:

Vad kan ni göra före en tävling för att vara så förberedda som möjligt?

## Checklista:

- **Nervositet.** Förbered spelarna på att de kan bli nervösa. Det är vanligt och helt okej.
- **Hitta på anläggningen.** Se till att spelarna hittar till första tee, var de fyller på vatten, toaletter, drivingrangen och hur de skaffar polletter.
- **Uppvärmning.** Se till att spelarna värmer upp hela kroppen och olika delar av spelet innan de går ut på banan.



**Bra rutiner före tävlingen skapar trygghet hos spelarna.**

- **Inspel.** Vid inspel, låt spelarna träna på att göra en spelplan som noteras i banguiden.
- **Processmål.** Det är bra att ha några mål som spelarna kan påverka själva. Fråga vilka processmål som hon/han har före tävlingen. Kanske något de pratat med sin tränare om, som att slå alla puttar förbi hål, 100 procent beslut vid varje slag, göra sin rutin vid varje slag, dricka på varje hål och äta vart tredje. Ett tydligt mål är bättre än många otydliga.

# Under tävlingen: Titta och stötta.

Alla tränar olika och behöver olika sorters feedback i sin träning och tävling för att nå sina mål.

## Checklista:


- **Se till att spelaren äter och dricker** bra på banan.
- **Kom med glada tillrop** på banan, det gillar de flesta!
- **Ha med ett anteckningsblock** och skriv ned dina observationer:
  - **Styrkor i spelet.** Vad är bra?
  - **Kroppsspråket.** Hur ser kroppsspråket ut över flera hål?  
Vad ser du?
  - **Notera sportsligt** uppträdande på banan.
  - **Håll koll på** spelarens processmål (som går att se).
  - **Rita spridningsmönster** på var bollen hamnar. Se skisser att fylla i längre bak eller på [golf.se/ledarutbildning](http://golf.se/ledarutbildning)
  - **Titta på något** som tränaren eller spelaren bett dig om.



## Tips!

### Fråga:

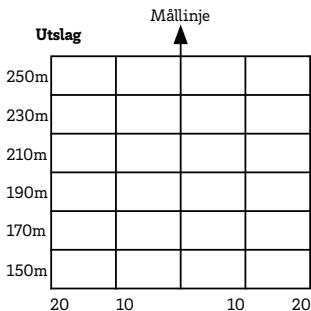
Vad kan du göra under en tävling för att ha kul och spela så bra som möjligt?



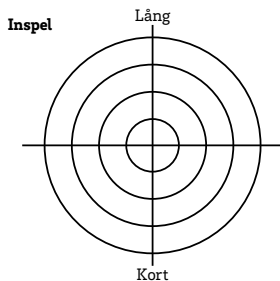
Som ledare blir dina observationer under rundan viktiga för utvärderingen.

# Under tävlingen:

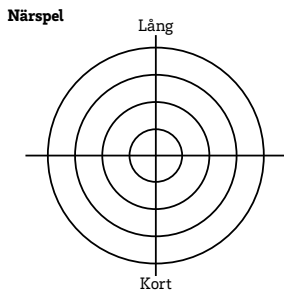
För att kunna rita och se spelarens spridningsmönster gå med i minst sex hål.



Sätt en prick för varje utslag.



Sätt en prick för varje inspel. Varje ring är ca 3m.



Sätt en prick för varje närspelsslag inom 30m från green. Varje ring är ca 1,5m.

## Puttning

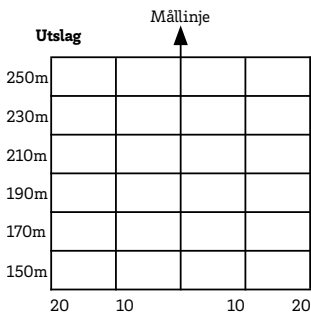
Hål nr	Mfr hål	Ö/U/L/K	Antal

Fyll i: Vilka hål du tittar på.  
Meter från hålet.  
Över/Under och Lång/Kort.  
Antal puttar/hål

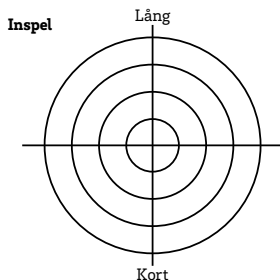
# Anteckningar:

# Under tävlingen:

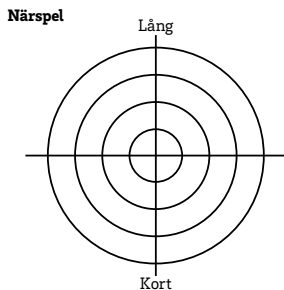
För att kunna rita och se spelarens spridningsmönster gå med i minst sex hål.



Sätt en prick för varje utslag.



Sätt en prick för varje inspel. Varje ring är ca 3m.



Sätt en prick för varje närspelslag inom 30m från green. Varje ring är ca 1,5m.

## Puttning

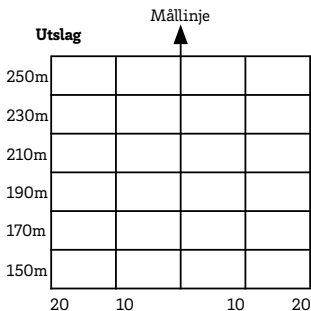
Hål nr	Mfr hål	Ö/U/L/K	Antal

Fyll i: Vilka hål du tittar på.  
Meter från hålet.  
Över/Under och Lång/Kort.  
Antal puttar/hål

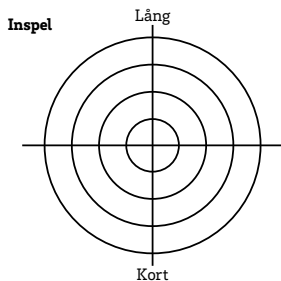
# Anteckningar:

# Under tävlingen:

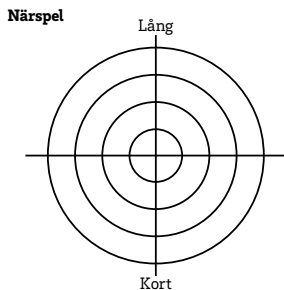
För att kunna rita och se spelarens spridningsmönster gå med i minst sex hål.



Sätt en prick för varje utslag.



Sätt en prick för varje inspel. Varje ring är ca 3m.



Sätt en prick för varje närspelslag inom 30m från green. Varje ring är ca 1,5m.

## Puttning

Hål nr	Mfr hål	Ö/U/L/K	Antal

Fyll i: Vilka hål du tittar på.  
Meter från hålet.  
Över/Under och Lång/Kort.  
Antal puttar/hål

# Anteckningar:

# Efter tävlingen: Lyssna och diskutera.

## Tips!

### Fråga:

Vad kan du göra efter en tävling för att bli bättre inför nästa?

Var tillgänglig efter tävlingen för dem som vill prata. Det viktigaste är att inte tolka ungdomarnas beteende utifrån dina egna erfarenheter, utan att ställa öppna frågor för att ta reda på hur det faktiskt var och är. Öppna frågor börjar med: vad, hur, på vilket sätt, när eller vem. Lyssna på vad spelaren svarar. Träna dig i att ge sorterad feedback.

## Checklista:

**Fråga spelaren** hur processmålen fungerade på banan.

**Gå igenom dina observationer** från rundan.

**Visa spridningsmönstret** på var bollen hamnat.

**Lyssna och ställ öppna** frågor till spelarna:

- Vad har du gjort bra och vad behöver du utveckla?
- Hur ska du träna för att bli ännu bättre?
- Hur väl uppfyllde du dina processmål på en skala 1-5?



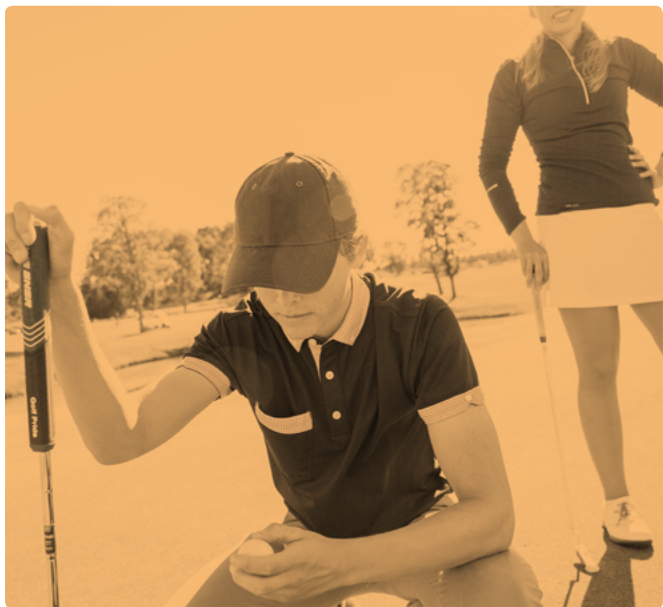
## Utgå ifrån:

- Nivåerna grönt, gult och rött
- Spelarens processmål

## Varning för egna tolkningar:

**FEL:** »Du såg nervös ut på banan«

**RÄTT:** »Jag såg att dina händer skakade på första tee, hur upplevde du situationen«?



# Efter tävlingen: Motiverande samtal.

Motiverande samtal är en samarbets- och målinriktad kommunikationsmetod som bygger på principer om förändring genom en accepterande och medkännande atmosfär. Metoden är effektiv för att tränare, ledare och föräldrar ska kunna följa värdegrunden i RF:s Idrotten Vill.

» **Motiverande samtal främjar** inre motivation. Genom att fästa uppmärksamhet på individens egna resurser och mål motiveras spelaren att driva sin egen utveckling. Metoden kan tillämpas både vid spontana korta samtal och vid planerade samtal. Miller&Rollnick, 2013

**Bemötande** – Det du har som spelare är en styrka och dina resurser är värdefulla.

**Öppna frågor** – Vad tänker du om din förändring? Vad behöver du mest just nu?

**Reflektioner** – Aktivt lyssnande med upprepningar, omformuleringar och empati.

**Summera** – Stäm av med spelaren att du har uppfattat det rätt.



**Lyssna för att förstå och utan att värdera.**

# Frågor att ställa efter tävlingen:

- **Vad var kul?**  
.....
- **Vad gjorde du bra?**  
.....
- **Vilket var ditt bästa slag?**  
.....
- **Vad kan du förbättra och hur?**  
.....
- **Vem kan hjälpa dig?**  
.....

**Läs mer!**

[golf.se/ledarutbildning](http://golf.se/ledarutbildning)



**Svenska  
Golfbundet**

Svenska Golfbundet

Adress: Box 11016, 100 61 Stockholm

Besöksadress: Idrottens Hus, Skansbrogatan 7

Telefon: 08-622 15 00

E post: [info@golf.se](mailto:info@golf.se)

[www.golf.se](http://www.golf.se)